



«Stress vermindern – Lebensqualität gewinnen!»

Zielpublikum	Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, alle Interessierten
Datum	Samstag, 05. Juni 2021
Zeit	08.30 bis 15.30 Uhr
Ort	Die Tagung findet online statt.

Viele Menschen mit Autismus sind in ihrem Alltag und in verschiedensten Lebensbereichen erheblichem Stress ausgesetzt. Lange wurde das nicht als Problem erkannt und erst in den letzten Jahren beschäftigt man sich vermehrt mit dem Zusammenhang zwischen Stress und Entspannung bei Betroffenen aus dem Autismus-Spektrum.

An dieser Tagung wird das Thema von verschiedensten Seiten beleuchtet. Was passiert im Gehirn, wenn Stress ausgelöst wird? Wie erlebt eine Betroffene Stress und Angst konkret? Welche Lösungsansätze gibt es, um besser mit Stress umzugehen?

Ergänzt werden drei Referate am Morgen durch vier Wahl-Angebote am Nachmittag.

Zum Abschluss des Tages beantwortet eine kompetente Runde von Fachpersonen Fragen, die während des Tages auftauchen oder noch nicht behandelt wurden.

Wir freuen uns, auch an in der neuen Form der online-Tagung Bernard Senn als kompetenten Moderator dabei zu haben.

autismus deutsche schweiz
Riedhofstrasse 354
ch-8049 Zürich

Telefon +41 (0)44 341 13 13
www.autismus.ch
anfrage@autismus.ch

Tagungsablauf

Uhrzeit	Thema/Pausen	Referent/Referentin
Ab 07.45 Uhr	Wir bieten die Möglichkeit, sich in Chatrooms auszutauschen	
08.30 – 08.45	Begrüssung und Einführung in den Tag und in das 1. Referat	ads und Bernard Senn (Moderator)
08.45 – 09.30	«Stress aus neurologischer Sicht verstehen lernen»	Prof. Nadia Chabane, Ärztin, Kinderpsychiaterin, CHUV Lausanne Englisch mit Simultanübersetzung
09.30 – 09.45	Einige Fragen zum Referat aus dem Publikum	Prof. Nadia Chabane Bernard Senn
09.45 – 10.00	Pause	
10.00 – 10.05	Kurze Einführung in das Referat von Iris Köppel	Bernard Senn
10.05 – 10.50	«Auswirkungen von Angst und Stress im Alltag aus der Innenperspektive»	Iris Köppel (Diagnose Asperger)
10.50 – 11.00	Einige Fragen zum Referat aus dem Publikum	Iris Köppel Bernard Senn
11.00 – 11.05	Kurze Pause	
11.05 – 11.10	Kurze Einführung in das Referat von Annelies Spek	Bernard Senn
11.10 – 12.00	«Stress vermeiden, Lösungsansätze»	Annelies Spek, Psychologin, Eemnes, NL Englisch mit Simultanübersetzung
12.00 – 12.15	Einige Fragen zum Referat aus dem Publikum	Annelies Spek Bernard Senn
12.15 – 13.00	Mittagspause mit der Möglichkeit für den Austausch in Chatrooms	
13.00 – 13.05	Anmoderation, Erklärungen zum Nachmittag	Bernard Senn
13.05 – 14.15	Vier Webinare parallel (keine Voranmeldung nötig, da es in jedem Webinar genügend Plätze hat)	
	A) «Stressreduktion bei Erwachsenen mit ASS unter Berücksichtigung ihrer Wahrnehmungsbesonderheiten»	Meike Miller, Ergotherapeutin und Coachin (u.a. von Christine Preissmann)
	B) «Zusammen für ein möglichst stressfreies Leben und Lernen»	Cordilia Derungs, Fachperson ASS, Gründerin autismus approach
	C) «Umgang mit Stress – spezifische Gedanken und konkrete Ansätze»	Matthias Huber, Psychologe und vom Asperger-Syndrom betroffen
	D) «Umgang mit Stress im Familienalltag»	Fabienne Serna und Barbara Wegrampf-Schütz, Beratungsstelle ads
14.15 – 14.30	Pause	
14.30 – 14.35	Anmoderation, Erklärungen zum Rest des Nachmittags	Bernard Senn
14.35 – 15.20	Experten geben Antwort – Austausch moderiert von Bernard Senn Möglichkeit für Fragen aus dem Publikum	Cordilia Derungs, Fachperson Joëlle Lynn Dreifuss, Betroffene Iris Köppel, Betroffene Fabienne Serna, Fachperson Matthias Huber, Fachperson und Betroffener
15.20 – 15.30	Offizieller Abschluss der Tagung	ads und Bernard Senn
15.30 – 16.15	Wir bieten nochmals die Möglichkeit, sich in Chatrooms auszutauschen	
16.15	Ende der online Veranstaltung	

Organisatorische Informationen

Teilnahmegebühren

für die online-Tagung und die Möglichkeit, sie «on demand» (30 Tage nachher) zu schauen

Mitglieder ads:

Eltern/Angehörige	Fr. 220.00
Fachpersonen	Fr. 240.00
Selbstbetroffene	Fr. 80.00

Nichtmitglieder ads:

Eltern/Angehörige	Fr. 280.00
Fachpersonen	Fr. 290.00
Selbstbetroffene	Fr. 120.00

Studentinnen/Studenten: Fr. 120.00

Bitte bei der Anmeldung im Portal bei Bemerkungen die Art des Studiums und die Hochschule erwähnen.

Anmeldung und Bezahlung

Bitte melden Sie sich **bis spätestens am 3. Juni 2021** über unser Portal (<https://portal.autismus.ch/veranstaltungen>) an. Unmittelbar nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie die Rechnungsbestätigung, welche als Teilnahmebestätigung gilt, per Mail zugeschickt.

Ihre Anmeldung ist definitiv und verbindlich.

Bei einer schriftlichen Abmeldung bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir nur eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00. Erfolgt die Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden wir Ihnen 50% der Kosten in Rechnung stellen. Danach ist der gesamte Betrag geschuldet und wird nicht zurückerstattet (die Kosten werden in begründeten Fällen von Annullationsversicherungen übernommen). In diesem Fall werden der angemeldeten Person, falls vorhanden, die Unterlagen zu Referaten zugestellt. Sie haben die Möglichkeit, uns schriftlich einen Ersatzteilnehmenden zu melden, welcher Ihren Platz übernehmen kann. In diesem Fall werden wir Ihnen keine Abmeldungskosten verrechnen.

Informationen zur Onlinedurchführung

Alle Informationen zur online-Durchführung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Anlass. An der Tagung selber werden alle technischen Möglichkeiten genau erklärt und Sie erhalten bei Problemen Unterstützung (per Telefon, E-Mail und Chat).

Nach der Tagung steht Ihnen die Aufzeichnungen der Referate, der Parallel-Sessions und der Podiumsdiskussion während 30 Tagen auf Abruf zur Verfügung.

Weiterbildungscredits

Für die Teilnahme an dieser Fachtagung erhalten Sie 7 SGKJPP Credits.

Gerne stellen wir Ihnen die Referentinnen vom Vormittag kurz vor



Prof. Nadia Chabane, Lausanne

«Stress aus neurologischer Sicht verstehen lernen» (mit Simultanübersetzung Französisch-Deutsch)

08.45 bis 09.45 Uhr

Die Analyse des Themas „Stress“ hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich weiterentwickelt, inklusive einem besseren Verständnis der neurobiologischen Mechanismen. Im Kontext von ASS müssen wesentliche Merkmale der kognitiven Funktionen, der sensorischen Integration und der allgemeinen Umweltwahrnehmung berücksichtigt werden, um die Stressanfälligkeitsfaktoren und ihre Folgen auf die adaptiven Reaktionen der Person besser einschätzen zu können.

Nadia Chabane ist Ärztin und Kinderpsychiaterin mit einem PhD in Neuroscience. Seit 2015 ist sie ordentliche Professorin an der Fakultät für Biologie und Medizin an der UNIL in Lausanne und hat den Hoffmann-Lehrstuhl für Exzellenz im Bereich Autismus-Spektrum-Störungen inne. Die Forschungsthemen ihres Teams konzentrieren sich auf die Untersuchung der Entwicklungsmerkmale der sensorischen Integration bei ASS sowie der Auswertung von Förderprogrammen bei Kindern und Erwachsenen.



Iris Köppel, Mitarbeiterin Workaut St. Gallen, Selbstbetroffene

«Auswirkungen von Angst und Stress im Alltag aus der Innenperspektive»

10.05 bis 11.00 Uhr

Iris Köppel schildert in ihrem Referat, welche Situationen bei ihr Angst und Stress auslösen, welche Auswirkungen dies bei ihr hat und wie sie damit umgeht. Das Referat ermöglicht einen Einblick in das ganz persönliche Erleben einer Frau mit Asperger-Syndrom.

Iris Köppel ist 1969 geboren. Die Diagnose Asperger-Syndrom wurde 2008 gestellt. Sie hat zunächst die Ausbildung zur Primarlehrerin und später zur Rhythmiklehrerin durchlaufen. Sie arbeitet bei Workaut in den Bereichen Beratung, Weiterbildung und Jobcoaching.



Annelies Spek, Psychologin, Niederlande

«Stress vermeiden, Lösungsansätze» (mit Simultanübersetzung Englisch-Deutsch)

11.10 bis 12.15 Uhr

Stress ist ein häufiges Problem bei Menschen mit ASS. Er resultiert oft aus einer sensorischen Überlastung, zu vielen Veränderungen oder hohen sozialen Anforderungen. Für Menschen mit ASS ist es wichtig zu wissen, was sie tun können, um Stress abzubauen und sich zu beruhigen. In ihrer Präsentation wird Annelies Spek auf diese Themen eingehen.

Annelies Spek ist eine klinische Psychologin aus den Niederlanden. Sie promovierte über Stärken und Schwächen von Menschen mit Autismus und hat Achtsamkeit und Stressabbau bei Erwachsenen mit ASS untersucht.

Hier die Informationen zu den Referent/innen vom Nachmittag (13.00 bis 14.15 Uhr)

Die vier Präsentationen finden parallel statt. Sie haben die Möglichkeit während 30 Tagen nach der Fachtagung alle Präsentationen nochmals anzuschauen – auch diejenigen, die Sie am Tag selber nicht gesehen haben.



Meike Miller, Ergotherapeutin und Coachin (u.a. von Christine Preissmann), Deutschland

«Stressreduktion bei Erwachsenen mit ASS unter Berücksichtigung ihrer Wahrnehmungsbesonderheiten»

Menschen mit ASS haben häufig eine empfindliche sensorische Wahrnehmung, die unmittelbar Einfluss auf den Erregungszustand und damit das Stresslevel nimmt. Durch gezielte Massnahmen aus der Sensorischen Integrationstherapie sowie sensorisch-basierte Interventionen gelingt es, die empfindlichen Sinnesorgane zu schützen und damit den Anforderungen des Alltags entspannter zu begegnen.

Meike Miller unterstützt seit über zehn Jahren als Ergotherapeutin und Coachin erwachsene Menschen aus dem autistischen Spektrum. 2020 ist Ihr Buch Ergotherapie bei Autismus im Kohlhammer Verlag erschienen."



Cordilia Derungs, Autismusfachperson, Gründerin von aaa autismus approach

«Zusammen für ein möglichst stressfreies Leben und Lernen»

Wie gehen wir Stress um? Wann ist Stress sinnvoll? Wann ungesund? Menschen mit ASS sind in ihrem Alltag sicherlich mehr Stresssituationen ausgesetzt als neurotypische Menschen. Deshalb müssen wir ZUSAMMEN Lösungen finden. Ungefähr 20 Jahre unseres Lebens verbringen wir mit «Schule» in verschiedenen Formen. Cordilia Derungs wird sich zusammen mit den Teilnehmenden dieser Parallel-Session mit der Möglichkeit einer möglichst stressfreien Schulzeit befassen.

Cordilia Derungs ist seit 30 Jahren Autismusfachfrau. Im Jahr 2000 hat sie aaa autismus approach gegründet. Sie ist Stiftungsrätin in der Stiftung Kind & Autismus.



Fabienne Serna und Barbara Wegrampf-Schütz, Beratungsstelle autismus deutsche schweiz, Autismus-Fachpersonen

«Umgang mit Stress im Familienalltag»

Nach einem kurzen Überblick zum Thema Stress und dessen Auswirkungen im Familienalltag, zeigen die Referentinnen mögliche Stressfaktoren bei Kindern und Jugendlichen mit Autismus auf. Zudem werden Strategien und Tipps im Umgang mit Stress im Familienleben vermittelt.

Fabienne Serna und Barbara Wegrampf-Schütz sind auf der Beratungsstelle von ads tätig. In ihrer Beratungstätigkeit haben die Referentinnen seit Jahren in die unterschiedlichsten Familiensituation zum Thema Stress Einblicke erhalten und Erfahrungen mit erfolgreichen Strategien gesammelt.



Matthias Huber, Psychologe und selber vom Asperger-Syndrom betroffen

«Umgang mit Stress - spezifische Gedanken und konkrete Ansätze»

Hier geht es um die eigenen Erfahrungen mit Stress über die Lebenszeit. Damit ist nicht «nur» die Stressverarbeitung des Referenten gemeint, sondern all jener, die an diesem Anlass dabei sind. Neben dem Stress an sich werden unterschiedliche Systeme und Konstellationen beleuchtet, in welchen sich Stress entwickeln oder auch wieder verschwinden kann.

Matthias Huber, M.Sc. ist spezialisiert auf Autismus und arbeitet seit 15 Jahren in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPD in Bern. Er hat selber das Asperger-Syndrom.