

Freizeit?

Mein Hobby ist Regeneration!

Präsentiert von Philip Schatz



Wer bin ich?

- **Philip Schatz**
- **Psychologiestudent**
- **Referent**
- **Gründer**
- **AuDHSler**



Die Löffel

- Löffel repräsentieren Energie bei Menschen mit chronischen Krankheiten/ Behinderungen.
- Jeder Tag beginnt mit einer begrenzten Anzahl von Löffeln.
- Jede Aktivität kostet Löffel, selbst alltägliche Dinge.
- Wenn die Löffel aufgebraucht sind, führt dies zu einem Erschöpfungszustand.
- Menschen müssen ihre Energie sorgfältig planen und Prioritäten setzen.



Weshalb ich nicht mit in den Biergarten komme!

- Aufstehen aus dem Bett
- Zähneputzen
- Frühstück
- Anziehen
- Hausarbeit (z. B. Abwaschen, Aufräumen)
- Arbeit oder Schule
- Telefonate oder Nachrichten beantworten
- E-Mails checken und beantworten
- Kochen
- Lesen oder Fernsehen



- Mit in den Biergarten
- In der Pause reden
- Essen gehen
- Brettspiele spielen
- Wandern oder Spaziergehen in der Natur
- Filme oder Serien schauen
- Sport treiben

Und wenn
doch?



Wann ich mitkomme

Das muss passieren:

Vorhersehbarkeit

- Was machen wir?
- Wer ist dabei?
- Wo findet es statt?
- Wann machen wir das alles?
- Was ist der Ablauf?

Reizreduktion

- Nasenstöpsel
- Fidget Toys
- Handschuhe
- Gehörschutz
- Sonnenbrille

Was du tun kannst!

- Individuellen Bedarf abfragen
- Mich abholen/bringen
- Mich an Pausen erinnern
- Self Checkups mit mir machen!
- Ein “Survival Kit” erstellen



Das Wichtigste

- Alle meine Hobbys drehen sich um Regeneration!
- Planung ermöglicht Teilhabe
- Priorisierung ist das wichtigste
- Teilhabe ist nicht unmöglich aber schwierig
- Interne Motivation ist wichtiger als externe
- Regeneration ist Inklusion!



Das ZAK und wie wir unterstützen!

- Das ZAK Hannover ist ein Fortbildungs- und Beratungszentrum für Fachkräfte und Institutionen.
- Es gibt Schulungs- und Beratungsangebote für Angehörige und Autist*innen.
- Die ZAK-Peerworkshops sind ausschließlich für Autist*innen.

Danke!



Fragen?

