

Saint DAS MAGAZIN FÜR DIE STADT Gall



WENDEPUNKT

WIE AUTISTIN IRIS KÖPPEL NACH IHRER SPÄTEN
DIAGNOSE IN IHR LEBEN ZURÜCKFAND (S. 16)

ADIEU STADT

«KELLENBERGER» ZÜGELT
NACH GOLDACH (S. 43)

OLÁ PORTUGAL

EINE AUSWANDERIN ERZÄHLT
VON IHREM NEUSTART (S. 72)





Workaut – eine Oase in St. Georgen

Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) sehen sich im Alltag mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Sie haben Mühe, Beziehungen zu knüpfen und zu halten, die Bedeutung hinter Aussagen zu erkennen oder Prioritäten zu setzen. Vielen ist es nicht möglich, im ersten Arbeitsmarkt eine Stelle zu finden.

In St. Georgen bietet Workaut Menschen mit einer ASS Arbeitsplätze im geschützten Rahmen sowie Wohnbegleitung in den eigenen vier Wänden und Jobcoachings für die Bewältigung des Arbeitsalltags (S.10).

Der Facharzt Dr. Torsten Berghändler spricht im Interview über die Folgen im Alltag, aber auch über die Entstigmatisierung von ASS (S.15).

Die Geschichte von Iris Köppel zeigt, dass bei Beratungen auch die Erfahrungen aus eigener Betroffenheit wertvoll sind (S.16).

«Buddy ist mein sicherer Hafen»

Erst mit 39 Jahren erfuhr Iris Köppel, weshalb sie anders ist als andere. Die Asperger-Autistin gibt nun ihre Erfahrungen in Coachings weiter. Seit fünf Monaten unterstützt sie dabei ihr Labrador Buddy.

Borderline, Depression und verschiedenste Persönlichkeitsstörungen: Iris Köppel erhielt in ihrem Leben unzählige Diagnosen – die meisten davon waren falsch. Als sie 39 Jahre alt war, besuchte sie einen Kurs über das Asperger-Syndrom. «Damals dachte ich: Der Kursleiter könnte auch von mir reden, es hat alles so genau auf mich gepasst», erinnert sich die 53-Jährige. Sie entschloss sich, es abklären zu lassen und ihre Vermutung bestätigte sich. «Die Diagnose Asperger war eine grosse Erleichterung für mich. Endlich wusste ich, warum ich mich mein Leben lang anders gefühlt hatte», sagt sie. Mit der richtigen Diagnose konnte sie auch die richtige Unterstützung erhalten. In einem Jobcoaching lernte sie Florian Scherrer kennen und erhielt durch ihn einen auf sie zugeschnittenen Arbeitsplatz. Heute erhält sie nach wie vor Support durch Assistenzpersonen der IV, ist aber gleichzeitig als Beraterin tätig, wobei ihre eigene Erfahrung einen grossen Einfluss hat.

KLINIKAUFWENTHALTE UND SUIZIDVERSUCHE

In der frühen Kindheit merkte man Iris Köppel zunächst nicht an, dass sie anders war als die anderen. Erst in der 5. Klasse begann sie, Unterschiede zwischen sich und ihren Schulkamerad*innen wahrzunehmen. «Ich

spielte fast nie mit anderen Kindern, hatte keine Freundinnen und in meiner ganzen Schulzeit war ich nur zwei oder drei Mal zum Spielen bei jemandem zu Hause», erzählt sie und ergänzt: «Einmal war ich zu einer Geburtstagsparty eingeladen. Aber die vielen Reize waren schrecklich für mich. Ich überlegte nur, wie ich so schnell wie möglich wieder von dort wegkomme.» Schulisch hatte Iris Köppel jedoch nie Probleme und so absolvierte sie zuerst das Lehrerseminar und nach einigen Jahren als Primarlehrerin noch das Rhythmikseminar. «Damals kam ich über die Musik in Kontakt mit anderen Menschen. Aber in der Pause fanden sich diese immer zu Gesprä-

«Ich spielte fast nie mit anderen Kindern, hatte keine Freundinnen.»

chen zusammen durch mir unerklärliche Methoden. Ich wusste nicht, wie ich Anschluss finden konnte.»

Der Berufsalltag wurde zu einer enormen Herausforderung für Iris Köppel. «Bei der Arbeit versuchte ich, die Show aufrechtzuerhalten, aber abends weinte ich nur noch in meinem Zimmer», schildert sie. Sie schaffte es kaum, den Haushalt zu führen. «Das war extrem frustrierend. Ich fragte mich immer, was mit mir nicht stimmt, und fühlte mich fremd und nicht in diese Welt gehörend», sagt sie. Als sie Anfang 30 war,



Echte Freundschaft: Iris Köppel mit ihrem Vertrauenshund Buddy.



Ein treuer Begleiter: Mit Labrador Buddy traut sich Iris Köppel öfter in Läden und öffentliche Verkehrsmittel.

versuchte sie zum ersten Mal, sich das Leben zu nehmen. «Zum Glück ist es mir nicht gelungen», sagt sie heute. Es folgten Jahre mit Aufenthalten in psychiatrischen Kliniken, Fehldiagnosen, weiteren Suizidversuchen. Bis die richtige Diagnose vor 14 Jahren endlich Klarheit brachte.

SOZIALE KONTAKTE SIND ANSTRENGEND

Seit 2001 hat Iris Köppel eine IV-Rente. Auch heute hat sie im Alltag Assistentinnen, die sie unterstützen, etwa beim Einkaufen, Kochen, Putzen. «Ein Supermarkt ist für mich eine einzige Reizüberflutung, deshalb bin ich froh, wenn ich nicht zu oft selbst in einen Laden muss», sagt sie. Doch seit fünf Monaten wagt sie sich auch ab und zu mal hinein. Denn nun begleitet Buddy sie, ein Labrador und ausgebildeter Vertrauenshund für Menschen mit einer ASS. «Ich kann ihn so an meiner Seite positionieren, dass mir andere Menschen nicht zu nahe kommen», erklärt Iris Köppel. Sie kann sich auch auf Buddy

fokussieren, was ihr hilft, andere Reize auszublenden. «Und wenn mir eine Situation zu viel wird, kann ich einfach sagen, er müsse mal raus», sagt sie mit einem Lächeln. Mit ihm traut sie sich nun auch häufiger, den ÖV zu nutzen.

Mittlerweile kann Iris Köppel dank der richtigen Unterstützung für Workaut arbeiten: Sie gibt Kurse für Fachpersonen, die stark von ihrer Sicht als Betroffene profitieren. Ausserdem bietet sie ab und zu Coachings für andere Klient*innen an. Doch sie muss auch immer darauf achten, dass es nicht zu viel wird für sie. Jeder soziale Kontakt, sogar zu ihren privaten Freunden, ist für sie anstrengend und kostet Energie. «Ich muss jede Aussage prüfen: Kann ich sie eins zu eins nehmen, ist sie sarkastisch, in welchem Kontext steht sie? Ich spüre das nicht intuitiv so wie andere Menschen», erklärt sie. Deshalb braucht sie nach Gesprächen viel Zeit, um wieder aufzutanken. «Das kann ich bei Buddy», sagt sie, streichelt dem Hund über das dunkle Fell und ergänzt: «Er ist mein sicherer Hafen.»

•