



Leben mit AVWS

Auf sich selbst fokussieren

Viele Betroffene sorgen für sich, indem sie im Alltag auf ausreichend Pausen und Erholung achten.

Wie zum Beispiel:

- Zwischen Terminen Pausen einplanen
 - Bewegen, wie zum Beispiel laufen oder Fahrradfahren
 - das Hörgerät (falls vorhanden) kurzzeitig ausschalten
 - Bei Überanstrengung kurz schlafen oder etwas anderes machen wie zum Beispiel basteln, malen oder aufs Handy schauen
 - "Dampf ablassen"
 - Anstrengende Situationen kurz verlassen wie zum Beispiel durch eine "Klo- oder Zigaretten-Pause"
- „Ansonsten versuch ich die Pausen einfach zu machen, wenn sie da sind. Also wenn sie sich anbieten, also dann irgendwie so Kaffeepause oder irgendwie sowas. Is das, dass ich mich dann wirklich auch von den Menschen separiere, dass ich auch wirklich weggehe und sag: "Ich geh mal aufs Klo." und setz mich dann einfach mal fünf Minuten hin.“
(R. P., 229)

Viele Betroffene entscheiden je nach aktuellem Befinden, ob sie an einem Treffen oder Gespräch teilnehmen möchten.

Wie zum Beispiel:

- Große Menschen-Mengen wie z. B. Vorlesungen, Geburtstagsrunden, Vorlesungen werden eher gemieden
- Im Gespräch geprüft, ob der Inhalt wichtig ist, dem Thema gefolgt oder das Thema gewechselt werden kann
- Bei Überforderung ziehen sich die Betroffenen zurück; sie machen nicht (mehr) mit, "schalten ab" oder verlassen die Situation

Außerdem beeinflusst die AVWS bei manchen Betroffenen auch die Berufswahl und das Berufsleben. Aus diesem Grund berichten Betroffene, dass sie aufgrund ihrer AVWS entweder einen anderen Beruf wählen oder ihre Arbeitsstelle entsprechend anpassen mussten.

Manche Betroffene fordern aktiv die Unterstützung anderer.

Wie zum Beispiel:

- Andere bitten, nicht zu sprechen, wenn es zu sehr ablenkt
 - Andere bitten, keine Störgeräusche zu machen wie zum Beispiel mit dem Kugelschreiber klicken
- "Äh, in der Schule, wenns, also grad bei dem Mathelehrer haben wir dann oft die erste Stunde Mathe-Unterricht gemacht und die zweite die Klausur geschrieben. Direkt hintereinander. Und da war ´s natürlich besonders laut, weil die Leute dann auch noch nebenher gelernt haben und immer: "Ach komm, erklär mir mal das." Ähm, da hab ich dann auch gesagt: "Darf ich bitte rausgehen die Stunde vorher?" War auch nie ein Problem, aber ich glaub, es war nur nie ein Problem, weil ich motiviert und engagiert war. Und das ist, glaub ich, ein großes Problem, weil, man muss einfach sehr motiviert sein, überhaupt so was durchzuziehen und die Lehrer kommen einen nur entgegen, wenn man motiviert ist. Aber es ist eigentlich unfair, dass Menschen mit Behinderung nur dann, sozusagen, auch die Sachen kriegen, die sie eigentlich kriegen müssten, wenn se eben auch zeigen, dass sie Leistung bringen können. Also das ist eigentlich ungerecht.“
(O. V., 238)