



# ads-Fachtagung 2020

## «Stress vermindern – Lebensqualität gewinnen!»



---

<b>Zielpublikum</b>	Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, alle Interessierten
<b>Datum</b>	Samstag, 16. Mai 2020
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.40 Uhr
<b>Veranstaltungsort</b>	Universitätsspital Zürich, Hörsaal Nord, Frauenklinikstrasse 10, 8006 Zürich

---

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 in kleineren Gruppen 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 dieser Tagung Bernard Senn als kompetenten Moderator dabei zu haben.

---

**Geschäftsstelle**  
autismus deutsche schweiz  
Riedhofstrasse 354  
ch-8049 Zürich

Telefon +41 (0)44 341 13 13  
www.autismus.ch  
anfrage@autismus.ch  
PC 80-52832-2

## Tagungsablauf

Uhrzeit	Thema/Pausen	Referent/Referentin
Ab 8.15	Begrüssungskaffee	-
09.00 – 09.15	Begrüssung und Einführung in den Tag und das 1. Referat	Bernard Senn, Moderator
09.15 – 10.00	«Stress aus neurologischer Sicht verstehen lernen»	Prof. Nadia Chabane, Ärztin, Kinderpsychiaterin
10.00 – 10.15	Fragen zum Referat	Prof. Nadia Chabane Bernard Senn
10.15 – 10.45	Kaffeepause	-
10.45 – 10.50	Kurze Einführung in das Referat von Iris Köppel	Bernard Senn
10.50 – 11.35	«Auswirkungen von Angst und Stress im Alltag aus der Innenperspektive»	Iris Köppel (Diagnose Asperger)
11.35 – 11.40	Kurze Einführung in das Referat von Annelies Speck	Bernard Senn
11.40 – 12.25	«Stress vermeiden, Lösungsansätze»	Annelies Speck, Psychologin
12.25 – 12.45	Fragen zum Referat	Annelies Speck Bernard Senn
12.45 – 14.00	Stehlunch – Zeit für den Austausch untereinander, aufsuchen verschiedenen Räume für den Nachmittag	-
14.00 – 15.15	Vier Angebote parallel – Sie wählen eines aus:	
	1A) «Zwischen Protest und Vermeidung»	Dr. med. Markus Hanke, Oberarzt UPD Bern und Bernhard Metzger, Stationsleiter «Olvido», UPD Bern
	1B) «Zusammen für ein möglichst stressfreies Leben und Lernen»	Cordilia Derungs, Fachperson ASS
	1C) «Angst und stressbedingte Störungen im Rahmen von ASS bei Erwachsenen»	Dr. med. Gerrit Steinberg, Oberarzt UPD Bern
	1D) «Stress- und Angstsituationen im Alltag»	Isabelle Rösli, Fachpsychologin
15.15 – 15.45	Kaffeepause	-
15.45 – 16.30	Experten geben Antwort – Austausch moderiert von Bernard Senn	Cordilia Derungs, Fachperson Joëlle Lynn Dreifuss, Betroffene Iris Köppel, Betroffene Isabelle Rösli, Fachperson Gerrit Steinberg, Fachperson Fabienne Serna, Fachperson

## Teilnahmegebühren

In den Teilnahmegebühren sind die Tagungsbroschüre sowie die Pausen- und Mittagsverpflegung inbegriffen.

### 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 gültigen Studentenausweis mit dem Ticket am Eingang vorweisen

## Anmeldung und Bezahlung

Bitte melden Sie sich **bis spätestens am 3. April 2020** über unser Portal (<https://portal.autismus.ch/veranstaltungen>) an. Nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie die Rechnungsbestätigung, welche zugleich als Eintrittsticket dient, unmittelbar per Mail zugeschickt.

### Die Platzanzahl ist beschränkt - die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

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 die Kursunterlagen 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.

## Lageplan und Anreise

Universitätsspital Zürich, Hörsaal Nord, Frauenklinikstrasse  
10, 8006 Zürich

### Wegbeschreibung:

Tramlinien 6, 9 und 10

bis Haltestelle: ETH/Universitätsspital.

Dann zu Fuss die Schmelzbergstrasse hinauf und links um die Kurve bis zur Frauenklinikstrasse Nummer 10.



## **Detaillierter Ablauf:**

Ab 08.15 ***Begrüßungskaffee***

---

09.00 - 09.15 ***Begrüßung und Einführung in den Tag***

---

09.15 - 10.15 ***«Stress aus neurologischer Sicht verstehen lernen» (mit Simultanübersetzung Französisch-Deutsch)  
Prof. Nadia Chabane, Lausanne***

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 wird in ihrem Referat auf diese Themen eingehen.



*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.*

---

10.15 - 10.45 ***Kaffeepause***

---

10.45 - 10.50 ***Kurze Einführung in das Referat von Iris Köppel***

---

10.50 - 11.35 ***«Auswirkungen von Angst und Stress im Alltag aus der Innenperspektive»  
Iris Köppel, Mitarbeiterin Workaut St. Gallen, Selbstbetroffene***

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.*



11.35 - 11.40 ***Kurze Einführung in das Referat von Annelies Speck***

---

11.40 – 12.45 **«Stress vermeiden, Lösungsansätze» (mit Simultanübersetzung Englisch-Deutsch)**  
**Annelies Spek, Psychologin, Niederlande**

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 ihrem Vortrag 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.*

---

12.45 - 14.00 **Stehlunch – Zeit für den Austausch untereinander**

---

14.00 – 15.15 **Vier Präsentationen parallel – Sie wählen aus: 1A, 1B, 1C oder 1D**

**1A) «Zwischen Protest und Vermeidung»**

**Dr. med. Markus Hanke, Oberarzt UPD Ben und Bernhard Metzger, Stationsleiter «Olvido», UPD Bern**

In diesem Workshop geben Markus Hanke und Bernhard Metzger den Teilnehmenden ihre Erfahrungen im Umgang mit Angst und Stress bei Jugendlichen mit Asperger-Syndrom im stationären jugendpsychiatrischen Alltag auf einer Therapie-Station weiter.

*Markus Hanke (Oberarzt) und Bernhard Metzger (Stationsleiter) führen seit seiner Eröffnung 2005 gemeinsam das „Olvido“, eine Aussenstation der Berner Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Spiez, in der schwerpunktmässig psychotisch erkrankte Jugendliche behandelt werden. Quasi unbeabsichtigt sammelte das Team vom „Olvido“ dabei von Beginn an auch Erfahrungen mit Jugendlichen, bei denen zunächst ein psychotischer Krankheitsprozess vermutet wurde, welcher sich bei näherer Betrachtung aber schliesslich als krisenhafte Entwicklung eines bisher unerkannten Asperger-Syndroms offenbarte. Einhergehend mit den wachsenden Erfahrungen auf diesem Gebiet stellte die Abteilung in beschränktem Umfang bald auch speziell für Jugendliche mit Asperger-Syndrom immer wieder einzelne Behandlungsplätze zur Verfügung.*

**1B) «Zusammen für ein möglichst stressfreies Leben und Lernen»**

**Cordilia Derungs, Autismusfachperson, Gründerin von aaa autismus approach**

Haben wir nicht alle immer wieder Stress im Leben? Wie gehen wir damit um? Welche hilfreichen Strategien haben wir? Wann ist Stress sinnvoll? Wann ungesund? Menschen mit ASS sind in ihrem Alltag sicherlich mehr Stresssituationen ausgesetzt als neurotypische Menschen. Aus diesem Grund ist es wichtig und richtig, dass wir ZUSAMMEN Lösungen finden. Ungefähr 20 Jahre unseres Lebens verbringen wir mit «Schule» in verschiedenen Formen. Es sind 20 wichtige Jahre und aus diesem Grund wird sich Cordilia Derungs zusammen mit den Teilnehmenden im Workshop mit der Möglichkeit einer möglichst stressfreien Schulzeit befassen.



*Cordilia Derungs ist seit 30 Jahren Autismusfachfrau. Im Jahr 2000 hat sie aaa autismus approach gegründet. Seit 10 Jahren ist sie Stiftungsrätin in der Stiftung Kind & Autismus.*

**1C) «Angst und stressbedingte Störungen im Rahmen von ASS bei Erwachsenen»  
Dr. med. Gerrit Steinberg, Oberarzt UPD Bern, Leiter Sprechstunde für Autismus im  
Erwachsenenalter**

Ängste und stressbedingte Störungen gehören zu den häufigsten Begleitstörungen bei Menschen mit ASS und haben oft beträchtliche Auswirkungen. Unsicherheit, Verwirrung und Scheitern im Umgang mit anderen wie auch Empfindlichkeiten gegenüber Sinnesreizen oder Mobbing können sich u.a. begünstigend auf die Entstehung von Ängsten und stressbedingten Störungen auswirken. Im Workshop geht es um Faktoren aus wissenschaftlicher Sicht, die hierbei eine Rolle spielen, um besondere Zusammenhänge sowie um den Umgang und Behandlungsmöglichkeiten aus medizinisch-psychologischer Perspektive.

*Dr. med. Gerrit Steinberg ist Arzt, Psychiater und Psychotherapeut und leitet die Sprechstunde für Autismus im Erwachsenenalter der Universitätsklinik Bern (UPD AG). Er hat jahrelange Erfahrung mit der Diagnosestellung und Behandlung von ASS. Er hält Vorträge und Seminare und koordiniert Forschungsprojekte im Bereich Autismus-Spektrum.*



**1D) «Stress- und Angstsituationen im Alltag»  
Isabelle Rösli, Fachpsychologin für Psychotherapie, UPD Bern**

In Ihrer Präsentation geht Frau Rösli auf Stress- und Angstsituationen im Alltag ein. Was wird darunter verstanden, wie können wir diesen konkret begegnen und ist es möglich diesen vorzubeugen? Anhand von Beispielen möchte Frau Rösli Zusammenhänge und Möglichkeiten aufzeigen. Analysen solcher Situationen können Präventionsgedanken und deren Umsetzung unterstützen.

*Isabelle Rösli arbeitet als Fachpsychologin für Psychotherapie FSP in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPD AG Bern, in Spiez. Ihr Interesse gilt Menschen mit einer geistigen Behinderung und Autismus. Als Trainerin für Aggressions- und Deeskalationsmanagement NAGS berät sie Fachleute und Eltern mit Fragestellungen zu herausforderndem Verhalten.*



---

15.15 – 15.45 **Kaffeepause**

---

15.45 – 16.30 **Experten geben Antwort – Austausch moderiert durch Bernard Senn**

Joëlle Lynn Dreifuss, vom Asperger-Syndrom betroffen

Isabelle Rösli, Fachpsychologin für Psychotherapie, UPD Bern

Iris Köppel, vom Asperger-Syndrom betroffen

Dr. med. Gerrit Steinberg, Oberarzt UPD Bern

Cordilia Derungs, Autismusfachperson, Gründerin von aaa autismus approach

Fabienne Serna, Autismusfachperson, Beratungsstelle autismus deutsche schweiz

---

16.30 – 16.40 **Abschluss der Fachtagung „Stress lass nach...!“**

---