

Ausbildung inklusive

Episode 6 – die erste Halbzeit

Und da ist es also: das erste Halbjahreszeugnis seit 2008

In der Konferenz am 25.01.2017 sind folgende Leistungen*) festgestellt worden:

Berufsübergreifender Bereich			
Deutsch / Kommunikation	sehr gut	Sport / Gesundheitsförderung	Attest
Religionslehre	-----	Politik / Gesellschaftslehre	sehr gut
Berufsbezogener Bereich			
Englisch (B2)	gut	Gestaltungslehre	gut
Mathematik	sehr gut	Medientechnik / Mediendesign	gut
Bild- / Textgestaltung	gut		
Differenzierungsbereich			
Printproduktion	sehr gut	Bild- Text- Integration	gut

Wir sind zufrieden mit den Ergebnissen, wissen aber auch, wo wir auch ein “sehr gut” hätten erreichen können, wenn wir seltener gefehlt hätten. Wie das immer so ist.

Mir ist bei der Gelegenheit eingefallen, dass wir darüber schreiben wollten, was uns im Moment gut hilft in der Schule zu sein und zu arbeiten.

1. NakNak*.

Es gibt nachwievor jeden Tag Situationen, in denen wir gerade so am Nervenzusammenbruch entlang schlittern, weil einfach alles zu laut, zu viel, sehr kraftintensiv ist. NakNak* hält uns sehr in der Waage in diesen Momenten. Manchmal, weil wir sie anfassen und auf dem Schoß haben können, manchmal, weil ihre Anwesenheit eine Verantwortungsübernahme von uns erfordert, die sehr stabil in uns verankert ist. Es gab bisher nur einmal die Situation, dass ich jemand anderes bitten musste sie zu halten. Das war kurz vor einem Anfall in der Pausenhalle.

2. der individuell angepasste Gehörschutz.

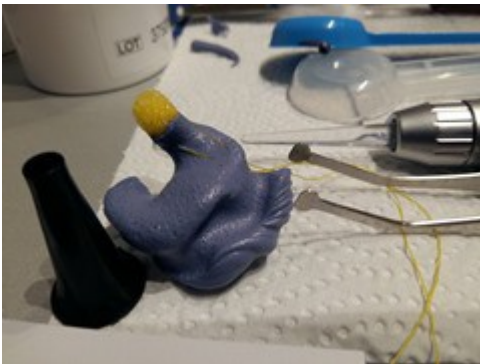
Wir hätten uns schon viel viel früher trauen sollen, uns sowas zu wünschen und zu besorgen – diese Ohrstöpsel helfen uns so sehr!

Zu Beginn des Schuljahrs haben wir noch auf die Variante zurückgegriffen mit der wir Bus- und Bahnfahrten geschafft haben, nämlich die In-Ear-Kopfhörer, manchmal mit Musik drauf, meistens ohne. Nach kurzer Zeit in der Schule jedoch, zeigten sie sich als wenig nützlich und wir gingen zu “Kind” um uns beraten zu lassen. Dort kauften wir ein Paar “Party Plugs” von Alpine, die gut geschützt haben, jedoch nach zwei drei Stunden immer wieder aus den Ohren rutschten.

Danach stiegen wir um auf den angepassten Gehörschutz.

Das bedeutete, dass ein Abdruck von den Gehörgängen genommen werden musste, was nicht wehgetan hat, aber wirklich unausweichlich unangenehm war.

Zuerst wird ein kleines Schwammstück oder Watte an einem Faden sehr tief in den Gehörgang eingeführt und darauf kommt die Abdruckmasse, bis sie ausgehärtet ist.



Aus diesem Abdruck werden die Hörstücke gefertigt.

Man kann sie wie wir in einer Farbe bekommen, oder durchsichtig. Eingefügt werden unterschiedlich starke Filter. Es gibt auch welche mit denen man schwimmen gehen kann.



Unsere filtern PC- und Beamerrauschen, Leuchtstoffröhren-, Maus- und Tastaturgeräusche, Jackenraschel- und Papierraschelgeräusche zu 90 bis 100% weg, aber auch herannahende Schritte, ruhige, leise Stimmen und andere subtile Geräusche in dem Frequenzbereich. Alles Dinge, auf die sich üblicherweise unsere Aufmerksamkeit richtet, um Gefahren zu orten und die Selbstorientierung zu ermöglichen. Man kann sich also vielleicht schon denken, dass die Umstellung und Gewöhnungszeit alles andere als einfach für uns war. Normale zimmerlautstarke Gespräche werden nur etwas gedämpft.

In der ersten Woche gab es eine große Überforderung, aber schon in der Woche darauf war sie nur noch mittelgroß. Inzwischen schwankt sie zwischen leicht bis mittel, denn auch für NakNak* funktionieren wir durch den Hörschutz anders als sonst. Auch sie muss neu mit uns ins Teamwork hineinflinden.

Den Hörschutz tragen wir am Tag zwischen 6 und 8 Stunden am Stück. Länger sollte man ihn nicht tragen und länger könnten wir es auch nicht ertragen. Sie sind zwar angenehm im Tragegefühl, jedoch ist da auch immer ein kleiner Unterdruck, er sie an ihrem Platz hält und nach einer Weile auch ein leichtes Dauerunbehagen am/im Kopf.

Im Unterricht ermöglichen sie uns eine völlig neue, gute Konzentration im Klassenzimmer.

Wir schaffen inzwischen sogar auch schon mal schriftliche Aufgaben, obwohl/während andere Schüler_innen quatschen. Diese Woche hat sogar eine Einzelarbeit geklappt, während die anderen in Gruppen gearbeitet haben. Alles Dinge, die uns früher völlig leergesaugt haben und unheimlich viel Nacharbeiten erforderten.

3. die Absprachen, die wir mit den Lehrer_innen treffen konnten.

Wir dürfen zum Beispiel 5 Minuten früher gehen und später kommen, um Kruschelphasen zu überspringen, in denen alle Mitlernenden gleichzeitig in ihren Taschen kramen, Bänke rücken und Ähnliches.

Da wir den Religionsunterricht abgewählt haben, haben wir eine Freistunde, die wir für uns allein in einem Raum gestalten können. Das ist bisher immer eine perfekte "so richtig in Arbeitsschwung komm"-Stunde für uns gewesen, weil uns niemand gestört hat und wir uns die Aufgaben je nach Bedarf überlegen konnten. Bei Problemen können wir andere Lehrer_innen im Haus ansprechen. Bisher hatten wir aber nie Probleme – wir sind da ja schließlich allein ?

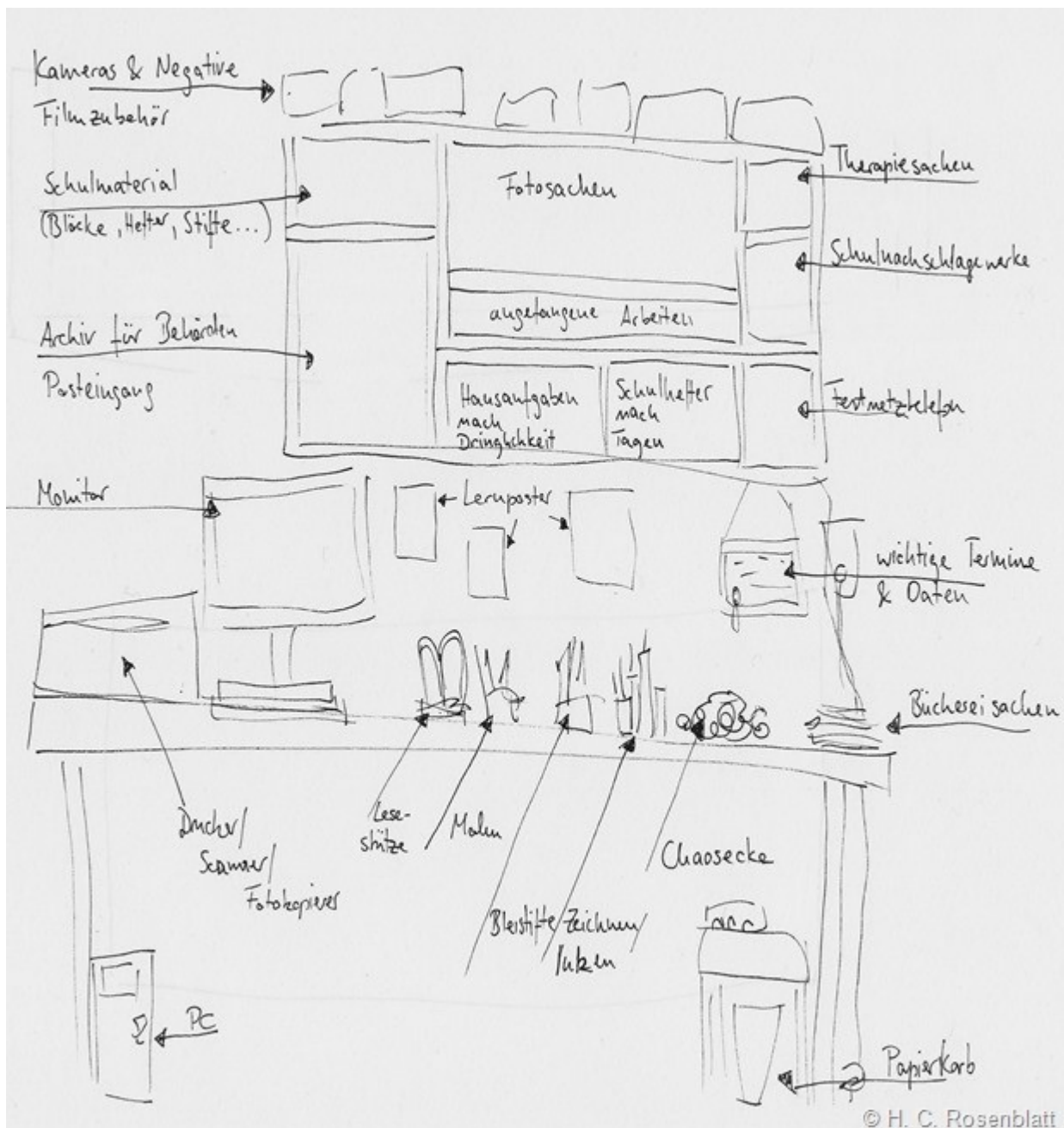
Alle Absprachen hat uns die Klassenlehrerin sogar noch laminiert und gegeben, falls wir eine Vertretungsstunde haben und die Person noch nicht Bescheid weiß.

4. der neue Arbeitsplatz, den wir uns in den Ferien gebaut hatten.

Inzwischen haben wir viel darüber verstanden, wie Orientierung, Konzentration und Lernen für uns besser funktioniert.

Also haben wir uns von unserem "für jede Tätigkeit einen anderen Tisch"-Modell verabschiedet und einen Platz für 4 Tätigkeiten eingerichtet. (In den nächsten Ferien kommt dann ein Blogartikel darüber, wie es ist sich von der Hälfte seiner Wohnungseinrichtung zu verabschieden, weil sie unnötig geworden ist... ?)

Der Arbeitsplatz besteht jetzt aus einer Küchenarbeitsplatte (2x1m) und einem Regal mit mehreren Fächern. Da wir jetzt alles mit unserem Zeug befüllt haben und Notizen mit unseren Daten überall hängen, hier mal nur eine Skizze:



Für uns funktioniert es prima, jedoch auch nicht fehlerlos.

Da wir unsere Ordner nach Tagen sortieren, sind veränderte Stundenpläne oder andere Außerplanmäßigkeiten ein Problem.

Das sind sie sowieso schon immer, aber das System kann nichts machen, dass es leichter fällt. Deshalb werden wir unsere Ordner ab diesem Halbjahr nicht mehr nach den Wochentagen ordnen.

Und: an belasteten Tagen können wir den Platz gar nicht nutzen, weil er uns überreizt.

Einer der Gründe weshalb wir jetzt noch froh sind, nicht gleich alle anderen Tische abgegeben zu haben.

5. YouTube.

- Der großartige Kanal "[How to ADHD](#)" von Jessica, die neben vielen Videos über und zu ADHS, auch eine sehr hilfreiche Playlist zum Thema Selbstorganisation hat
- Der inzwischen schon über YouTube hinaus bekannte [Mathe-Kanal von Daniel Jung](#)
- viele verschiedene Videos von User_innen zu Funktionen von InDesign, Photoshop und Illustrator

und die englischsprachigen Kanäle, die wir uns als ganz übliche tägliche Sprachübung jeden Tag zur Entspannung ansehen, zum Beispiel:

- [ask a mortician](#) (Themenkreis Bestattungskultur, selbstbestimmte Trauer, deathpositivity)
- [trich journal](#) (Themenkreis Trichotillomanie)
- [the art of photography](#) (Themenkreis Fotografie als Kunst)
- [exploring alternatives](#) (Themenkreis tiny houses und andere alternative Wohnformen)
- [Polly Samuel](#) (aka "Donna Williams", Autismus, Asperger und verschiedene Divergenzen. Da sie bald an Krebs versterben wird, aktuell viel Liebe, Leben, Innigkeit.)
- [Mayim Bialik](#) (Unterhaltung, Minifilme, slice of geeky vegan jewish mom of 2 – life)

6. unsere Helfer_innen und Unterstützer_innen.

Ohne euch und euren Zuspruch würden wir manche Tage nicht schaffen und aus manchen Tagen nicht so heil herauskommen, wie wir es im letzten halben Jahr geschafft haben.

Danke euch ♥