

**Stimming** (= selbststimulierendes Verhalten) wird vor allem bei Personen im Autismus-Spektrum beobachtet. Stimming wird oft als eine Möglichkeit verstanden, mit intensiven Reizen umzugehen oder innere Zustände zu regulieren, die auch mit anderen Neurodivergenzen wie AD(H)S oder Hochsensibilität einhergehen können. Die Übersicht gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Arten von Stimming über die verschiedenen Sinneskanäle.

## Visuell

- ▣ Intensives Beobachten von Mustern oder bewegenden oder drehenden Objekten wie Räder, Ventilatoren, usw.
- ▣ Lichter flackern lassen durch Betätigung des Lichtschalters
- ▣ Hände flattern oder Finger schütteln
- ▣ Objekte / Spielzeuge aufreihen und sortieren



## Taktil

- ▣ Kratzen und Reiben der Haut mit Händen oder Gegenständen
- ▣ Fingertippen
- ▣ Bewegung der Hände
- ▣ Berühren diverser Texturen
- ▣ Kneten von Objekten



## Auditiv

- ▣ Wiederholen von Lauten oder Geräuschen wie summen
- ▣ In piepsiger Stimme sprechen
- ▣ Wiederholen von gehörten Sätzen und Wörtern aus Filmen, Liedern, usw.
- ▣ Klopfen auf Gegenständen oder Oberflächen
- ▣ Ohren auf- und zudecken



## Gleichgewicht (Propriozeption)

- ▣ Vor- und Zurückschaukeln oder Hin- und Herschaukeln des Oberkörpers
- ▣ Ständiges Drehen
- ▣ Auf den Zehen oder Fersen gehen
- ▣ Druck auf den eigenen Körper ausüben
- ▣ Hüpfen oder springen



## Riechen

- ▣ Intensives Riechen an Gegenständen, Körperstellen oder Personen
- ▣ Konzentration auf bestimmte Düfte



## Schmecken

- ▣ Auf Gegenständen beißen, knabbern oder daran lecken
- ▣ Intensives Saugen an Fingern oder der eigenen Kleidung



# Informations- & Beratungsstelle

Autismus-Wallis und Neurodivergenz  
Schinerstrasse 3  
3900 Brig

[www.autismus-wallis.ch](http://www.autismus-wallis.ch)

Telefon und Whatsapp: 076 614 44 73  
E-Mail: [info@autismus-wallis.ch](mailto:info@autismus-wallis.ch)

## Öffnungszeiten

Siehe [www.autismus-wallis.ch](http://www.autismus-wallis.ch)

Weitere Termine/Öffnungszeiten sind nach Absprache möglich.  
Ausserhalb der Öffnungszeiten sind wir per E-Mail oder  
WhatsApp erreichbar.

Um unsere Beratungsstelle weiterführen zu können, sind wir  
auf Spenden angewiesen.  
Wir freuen uns über jeden Beitrag!

Banküberweisung  
Raiffeisenbank Belalp-Simplon  
IBAN: CH82 8080 8004 7541 3857 2



Spenden über TWINT



**Herzlichen Dank, dass Sie unsere  
Dienstleistungen unterstützen!**