

## Wieso benötigen Autisten ambulante Psychotherapie?

Autismus und das Asperger-Syndrom sind gekennzeichnet durch Beeinträchtigungen in sozialer Interaktion sowie eingeschränkte und repetitive Verhaltensmuster und Interessen. Die Veranlagung für Autismus ist angeboren und es gibt keinen Therapieansatz, der eine Heilung von Autismus ermöglicht. Als Psychotherapeut können Sie jedoch autistische Menschen maßgeblich darin unterstützen, Bewältigungsstrategien für die Herausforderungen eines Alltags mit Autismus zu entwickeln.

Personen mit **Asperger-Syndrom**, d.h. mit einer Variante des Autismus, haben entgegen landläufiger Meinungen **keine geistige Behinderung** und verfügen über **normale sprachliche Fähigkeiten**. In den Bereichen der Wahrnehmungsverarbeitung und der Kommunikation haben Autisten jedoch Besonderheiten, die sie in ihrem Alltag meist deutlich beeinträchtigen. So passieren beispielsweise ungewollte Missverständnisse, weil viele Autisten ein wortwörtliches Sprachverständnis haben.

Autisten leiden wegen dieser Besonderheiten häufiger als die Durchschnittsbevölkerung zusätzlich an **Depressionen, Ängsten und Problemen bei der Stressbewältigung**. Therapien können helfen, diese psychischen Erkrankungen zu lindern und stellen somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Autisten dar.

**Wieso kommen dennoch häufig keine Therapien zustande?** Autisten finden den Zugang zu Psychotherapie erschwert. Häufig werden sie von Psychotherapeuten mit der Begründung abgelehnt, sich mit der Diagnose nicht auszukennen. Des Weiteren stellt für viele Autisten das Telefonieren eine große Hürde dar. Erleichtern Sie ihnen die Kontaktaufnahme, indem Sie diese auch per E-Mail ermöglichen. Ist der Kontakt einmal hergestellt, erweisen sich Autisten meist als sehr zuverlässige Patienten.

Mit dem Lesen und Weitergeben dieses Faliblattes haben Sie dazu beigetragen, den Weg zu einer verbesserten psychotherapeutischen Versorgung zu ebnet. Danke!

### Wer sind wir:

Die Autismus-Forschungs-Kooperation (AFK) ist ein Zusammenschluss von autistischen Menschen und Autismus-Wissenschaftlern der Humboldt-Universität zu Berlin. Ziel der seit 2007 bestehenden AFK ist es, Fragen gemeinsam zu erforschen, die aus der Perspektive autistischer Erwachsener relevant sind.

### Kontakt AFK:

Prof. Isabel Dziobek  
Humboldt-Universität zu Berlin  
Luisenstraße 56, 10117 Berlin  
isabel.dziobek@hu-berlin.de

[www.autismus-forschungs-kooperation.de](http://www.autismus-forschungs-kooperation.de)

Hier stehen auch unsere Informationsmaterialien für Sie zum Download bereit.

Gestaltung: Harald Oehlerking

### → Internetlinks

Weitere Informationen und Adressen auf [www.aspies.de](http://www.aspies.de)

### → Buchtipps

- **Autismus: Eine sehr kurze Einführung**  
Frith; Verlag Hans Huber
- **Ein ganzes Leben mit dem Asperger-Syndrom**  
Attwood; Trias Verlag
- **Hochfunktionaler Autismus im Erwachsenenalter: Verhaltenstherapeutisches Gruppenmanual**  
Gawronski, Pfeiffer, Vogeley; Beltz Verlag

Na, wo drückt denn der Schuh?

Meine Schuhe sind doch völlig in Ordnung... ich würde gerne über meine Probleme reden.



## Psychotherapie bei Autismus und Asperger-Syndrom

Mehr Wissen für eine erfolgreiche ambulante Therapie

afk

Autismus-Forschungs-Kooperation



## Hintergrund

Erwachsene mit Asperger-Syndrom bzw. Autismus erleben ihren Alltag aufgrund der autistischen Symptomatik meist als sehr anstrengend. In Folge dessen leiden sie sehr häufig an psychischen Erkrankungen. Für die belastenden Symptome wünschen sich viele Erwachsene mit Autismus Unterstützung durch eine ambulante Psychotherapie.

Für die AFK (siehe Rückseite: „Wer sind wir?“) stellte sich die Frage, welche besonderen Bedürfnisse autistische Menschen bei einer ambulanten Psychotherapie haben.

## Unsere Studie

Um die Bedürfnisse erwachsener Autisten bei einer ambulanten Psychotherapie zu untersuchen, entwickelte die AFK einen Online-Fragebogen, der u.a. die folgenden Bereiche erfasst: 1. die Gründe für den Wunsch nach ambulanter Psychotherapie, 2. Erfahrungen auf der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz, 3. was autistischen Erwachsenen im Rahmen einer Therapie besonders wichtig ist.

## Die Befragten

Insgesamt nahmen 271 Erwachsene mit Autismus und jeweils eine Referenzgruppe von 299 Personen mit Depression, 169 mit ADHS und 413 mit Borderline-Persönlichkeitsstörung an unserer deutschlandweiten Befragung teil.

## Fragen & Antworten

### 1 Gibt es einen Bedarf für Therapieplätze für Autisten?

Ja – Neue Prävalenzzahlen zeigen, dass ca. 1% der Bevölkerung im autistischen Spektrum ist. Die Mehrzahl unserer Befragten gibt an, über eine ambulante Psychotherapie nachgedacht oder bereits einmal eine gesucht zu haben.

**Menschen im autistischen Spektrum sind psychotherapeutisch unterversorgt.**

### 2 Kann ich als ambulanter Psychotherapeut ohne spezielle Weiterbildung über Autismus erwachsenen Autisten helfen?

Ja – Autisten suchen wegen sehr ähnlichen psychischen Belastungen wie andere Patientengruppen Hilfe bei einem ambulanten Psychotherapeuten: Niedergeschlagenheit / Depression, Selbstwertprobleme, Probleme mit dem Beruf oder Arbeitslosigkeit, Ausgrenzung / Mobbing, Burnout etc.

**Als Psychotherapeut verfügen Sie bereits über die grundlegenden Fähigkeiten, Erwachsenen mit Asperger-Syndrom bzw. Autismus bei ihren Problemen zu helfen.**

### 3 Ist „normale“ Psychotherapie angemessen für Erwachsene mit Autismus?

Ja – Besonders Asperger-Autismus wird häufig erst sehr spät diagnostiziert, weil die Probleme der normal intelligenten Autisten weniger „offenkundig“ sind. 87% der Teilnehmer unserer Studie haben ihre Diagnose erst nach dem 18. Lebensjahr – im Durchschnitt mit 35 Jahren – erhalten.

**Viele Autisten sind normal intelligent und kaum auf Anheb als solche zu erkennen. Bei Bedarf ist herkömmliche ambulante Psychotherapie für Erwachsene sinnvoll!**

### 4 Unterscheiden sich Männer und Frauen mit Autismus bezüglich Psychotherapie?

Ja – Rund 25% der Autisten sind weiblich. In unserer Studie geben besonders die weiblichen Autisten an, Schwierig-

keiten bei der Suche nach einem Therapieplatz erlebt zu haben: Sie benötigten mehr Kontaktaufnahmen für einen Therapieplatz, bekamen mehr Absagen und hatten beim Erstkontakt besondere Schwierigkeiten.

**Es gibt mehr Frauen mit Autismus als Sie denken. Seien Sie offen für Therapieanfragen.**

### 5 Gibt es Besonderheiten bei der Psychotherapie mit Autisten?

Ja – Kernprobleme sind Schwierigkeiten in der Interaktion und Kommunikation in sozialen Situationen. Deswegen werden Inhalte der Therapie und die Beziehungsgestaltung Besonderheiten haben.

Außerdem wünschen sich Autisten viel häufiger als andere Patientengruppen, auch schriftlich mit ihrem Therapeuten kommunizieren zu können, z.B. per E-Mail.

**Berücksichtigen Sie Schwierigkeiten bei sozialer Interaktion und bieten Sie alternative Kommunikationsmöglichkeiten an.**

### 6 Gibt es etwas, das Autisten während der Therapie besonders wichtig ist?

Ja – Die autistischen Teilnehmer unserer Studie bewerten für eine Therapie als besonders wichtig:

- Sitzungen mit klarer Struktur,
- Sitzungen an den selben Wochentagen,
- Sitzungen zu den selben Uhrzeiten,
- einen gleichbleibenden Raum,
- einen möglichst ruhigen Raum,
- weiches Licht und
- frische Luft ohne starke Gerüche.

**Beachten Sie, dass sich Autisten sicherer mit Routinen fühlen und erfragen Sie sensorische Besonderheiten!**