

Neurodiversität und Autismus-Spektrum-Störung

Pro Psychotherapie e.V.
Angelika Völkel

Inhaltsverzeichnis

Neurodiversität versteht Autismus als eine Form der Andersartigkeit	3
Die verschiedenen Formen von Autismus	3
Merkmale des Asperger-Syndroms bei Erwachsenen	3
Masking, um am allgemeinen Leben teilnehmen zu können	4
Was bedeuten die Begriffe neurotypisch und neurodivers?	4
Soziale Interaktion	5
Wahrnehmung	5
Motorik	5
Fokus, Interessen und der Umgang mit Veränderungen	5
Ursache	5
Diagnostik	6
Warum eine Diagnose wichtig ist	7
Fehldiagnosen	7
Begleiterkrankungen	7
Frühkindlicher Autismus	8
Symptome	8
Atypischer Autismus	9
Therapie	9
Psychotherapie	9
Folgende Therapieformen werden als erfolgversprechend angesehen:	10
Afferter-Therapie	10
Bobath-Konzept	10
Differentielle Beziehungstherapie	10
Logopädie	10
Soziales Kompetenztraining	10
Sensorisches Integrationstraining	10
Beruf	10

Unterstützung für Menschen im Autismus-Spektrum und deren Angehörige	11
Ambulant betreutes Wohnen	11
Arbeitsassistenz.....	12
Assistenzhund.....	12
Integrationsfachdienst	12
Firmen	12
Selbsthilfegruppen	12
Studium.....	13
Schwerbehindertenausweis	13
Quellen und Links.....	13
Links.....	14

Neurodiversität versteht Autismus als eine Form der Andersartigkeit

Die Diagnose Asperger-Syndrom erhielt Christine P. erst mit 27 Jahren. Für sie war die Diagnose eine große Erleichterung, denn erstmals konnte sie Antworten auf viele Fragen in ihrem Leben finden. Auch der Kontakt mit ihrem Umfeld wurde einfacher, da sich nun viele ihrer Verhaltensweisen erklären ließen, zum Beispiel das sehr penible Beharren auf vereinbarte Uhrzeiten. Davor legten andere Menschen es oft als bewusste Provokation aus, wenn sie sie nach nur ein paar Minuten Verspätung kritisierte. Dabei war es kein böser Wille, der sie so handeln ließ, sondern vielmehr das starke Bedürfnis nach Struktur, Routine und Ritualen.

Inzwischen richtet sie ihr Leben so ein, dass es nicht nur erträglich, sondern erfüllt ist. Seit der Asperger-Diagnose weiß sie um ihre Auffälligkeiten. Partys und Disco-Besuche etwa bedeuten nur Stress und überfordern sie völlig. Und ohne feste Strukturen könnte sie auch heute ihren Alltag kaum bewältigen.

Sie hat gelernt, ihre Stärken für ihre Arbeit gezielt zu nutzen. Ihr fällt es leicht, bei einer Arbeit zu bleiben, ohne dauernd Pausen mit Kollegen einlegen zu müssen. Ein Nebeneinander mehrerer Tätigkeiten verwirrt sie. Sie kann mehr leisten, wenn sie Aufgaben strukturiert und nacheinander erledigt.

Ebenso ist sie sehr aufmerksam für Details. Für ihr Medizinstudium, für das sie sehr viele Fakten lernen musste, war das sehr hilfreich. Dafür fällt es ihr oft schwer, übergeordnete Zusammenhänge zu erkennen. Deshalb liest sie keine Romane und schaut keine Filme, in denen viele Personen auftreten.

Leicht war der Schritt nicht, dennoch war es für sie ein großer Befreiungsschlag, als sie ihre Diagnose in der Arbeit offenbarte. Einmal kam eine wütende Kollegin zu ihr und sagte: "Ich könnte in die Luft gehen!" Daraufhin fragte sie sie nach ihren Urlaubsplänen und wohin sie gerne fliegen würde. Dass die Kollegin sich über einen Patienten geärgert hatte, merkte sie nicht. Die Kollegin wusste aber von ihrer Diagnose und nahm ihre Reaktion gelassen.

*Heute ist es ihr Ziel, auch andere Betroffene zu ermutigen, sich dem Leben mit allen seinen Herausforderungen zu stellen. Deshalb hält sie Vorträge und schreibt Bücher über Autismus.**

Die verschiedenen Formen von Autismus

Die Autismus-Spektrum-Störung beschreibt eine große Bandbreite an Störungsbildern. Dazu gehören Menschen mit Asperger, die beispielsweise hochintelligent und beruflich sehr erfolgreich sein können ebenso wie Menschen, die unter dem Kanner-Autismus leiden, deren Intelligenz meist deutlich vermindert ist und die schon als Kleinkinder weder richtig sprechen lernen noch ihr motorischen Fähigkeiten entwickeln konnten. Und dann gibt es Menschen mit atypischem Autismus, die typische Autismus-Symptome erst im späteren Kindesalter zeigten.

Merkmale des Asperger-Syndroms bei Erwachsenen

Etwa ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland lebt mit Asperger-Autismus. Die Diagnose Asperger-Syndrom wurde erst in den 90ern Jahren in die diagnostischen Handbücher aufgenommen. Ältere Betroffene sind also aufgewachsen, bevor Ärzte diese Diagnose überhaupt stellten. und mussten sich allein einen Weg durchs Leben bahnen. Viele mussten deshalb lernen, sich den normalen Verhaltensweisen anzupassen. Das war in den meisten Fällen jedoch kein natürlicher oder intuitiver Prozess, sondern, die, die das schafften, studierten

ihre Mitmenschen regelrecht. Sie schauten sich die normalen Verhaltensweisen ab und imitierten sie. Manche, vor allem Frauen, lernten das so gut, dass sie sich einfügen konnten, ohne dass ihre Andersartigkeit groß aufgefallen wäre.

Masking, um am allgemeinen Leben teilnehmen zu können

Der Preis, den sie für die Anpassung, die man auch als Masking bezeichnet, bezahlen mussten, war häufig große Erschöpfung und eine Aufgabe ihrer Individualität. Masking kann zu einem Burn-out führen. Außerdem birgt perfektioniertes Masking die Gefahr, dass der Autismus erst spät oder sogar zu spät diagnostiziert wird.

Gerade vor diesem Hintergrund kann man sicher verstehen, warum sich seit kurzem eine neurodiverse Bewegung entwickelt hat. Denn es sind nicht nur die von Asperger Betroffenen, die andere Menschen nicht verstehen können.

Manche, vor allem Frauen, lernten das so gut, dass sie sich einfügen konnten, ohne dass ihre Andersartigkeit groß aufgefallen wäre. Diese Anpassungsleistung, die in Fachkreisen Masking genannt wird, birgt die Gefahr, dass der Autismus erst spät oder sogar zu spät diagnostiziert wird. Nicht zuletzt kann Masking in einem Burnout enden. Schließlich ist es sehr erschöpfend, sich permanent an anderen Menschen zu orientieren und dafür seine eigene Individualität fast aufzugeben.

Gerade vor diesem Hintergrund kann man sicher verstehen, warum sich seit kurzem eine neurodiverse Bewegung entwickelt hat. Denn es sind nicht nur die, die neurologisch anders funktionieren (neurodivers), also von Asperger Betroffenen, die andere Menschen nicht verstehen können. Den neurotypischen, also den gesunden Menschen fällt es ebenso schwer, ihre andersartigen Mitmenschen zu verstehen.

Was bedeuten die Begriffe neurotypisch und neurodivers?

Neurotypisch ist eine Wortneuschöpfung der „Autism Rights“-Bewegung, die sich in den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in den USA formierte. Dieser Begriff bezieht sich auf Menschen, die nicht autistisch sind, also Menschen, deren neurologische Entwicklung so ablief, dass die meisten Menschen sie als normal in Bezug auf sprachliche und soziale Fähigkeiten bezeichnen würden.

In diesem Zusammenhang ist auch das Konzept der Neurodiversität zu sehen, das neben Autismus auch ADS, ADHS, Dyskalkulie, Legasthenie und Dyspraxie als natürliche Formen der menschlichen Verschiedenartigkeit versteht. Mit Dyskalkulie werden ausgeprägte Schwierigkeiten beim Erlernen des Rechnens bezeichnet. Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreibstörung und Dyspraxie ist eine lebenslange Koordinations- und Entwicklungsstörung.

Das Asperger-Syndrom gilt als das hochfunktionale Ende des Autismus-Spektrums, es ist also die leichte Form von Autismus. Genauso wie eine leichte Depression für den Betroffenen nicht leicht ist, gilt dies auch für den leichten Autismus. Die Betroffenen haben in vielen Lebensbereichen Schwierigkeiten, die sind jedoch für Außenstehende nicht so schnell als solche zu erkennen.

Viele Menschen mit Asperger sind meist normal intelligent und haben gute sprachliche Fähigkeiten. Was ihnen schwerfällt, ist die soziale Interaktion, also die wechselseitige Beziehung zu anderen Menschen. Dazu kommt, dass Betroffene eine andere Reizwahrnehmung haben, motorisch nicht so flexibel sind und sich anders fokussieren, meist ausgeprägte

Spezialinteressen, die andere häufig nicht nachvollziehen können, verfolgen und generell Schwierigkeiten im Umgang mit Veränderungen haben.

Soziale Interaktion

Betroffene benötigen viel Konzentration, um sich in ihrer Umgebung zurechtfinden zu können, denn sie nehmen ihre Mitmenschen weniger intuitiv wahr, sondern verstehen viele Dinge ganz konkret. Sie haben Schwierigkeiten, Sprache, Gesten und auch Verhaltensweisen in sozialen Kontexten zu verwenden und zu verstehen. Es fällt ihnen nicht leicht, Anspielungen zu verstehen oder auf Witze zu reagieren. Stimmungen, Motive oder das, was anderen Menschen durch den Kopf gehen mag, schätzen sie meist nicht angemessen ein. Sie interpretieren andere Menschen im Grunde nicht, sondern nehmen sie so wahr, wie sie sich rein äußerlich verhalten. Direkter Blickkontakt ist ihnen meist unangenehm, weil er sie vom eigentlichen Gespräch ablenkt und ihnen anders als nicht-betroffenen Menschen keine zusätzlichen Informationen zum Verständnis des Gesprächs liefert.

Wahrnehmung

Das Gehirn eines Menschen mit der Autismus-Störung Asperger nimmt äußere Reize anders wahr, manchmal stärker und manchmal auch schwächer. Autismus wird in Fachkreisen auch als eine Reizfilterschwäche bezeichnet.

Helles Licht, laute Geräusche, ein starkes Parfüm, überraschende Berührungen: All das kann jedem Menschen unangenehm sein, für Menschen mit Asperger liegt die Schwelle, ab wann der Reiz fast schon unerträglich ist, jedoch sehr viel niedriger. In einer Umgebung mit vielen Reizen, wie sie in Schulen auf dem Pausenhof oder beispielsweise an einem Samstagvormittag in einem gut besuchten Supermarkt vorkommen, fühlen sie sich schnell überfordert. Sie fühlen sich von den Reizen regelrecht bedrängt und können dann kaum noch funktionieren.

Motorik

Betroffene haben häufig ein weniger ausgeprägtes Körpergefühl und nehmen beispielsweise meist später als andere Menschen wahr, welche Gegenstände im Weg stehen und die sie umgehen müssten. So passiert es nicht selten, dass sie sich stoßen, wenn sie beispielsweise um einen Tisch herumlaufen. Sie bewegen sich manchmal auffällig oder nehmen eine für nicht Betroffene ungewöhnliche Haltung ein. Auch feinmotorisch sind sie in der Regel nicht so sicher, beispielsweise kann die Handschrift unleserlich sein, weil sie sie nicht so gezielt steuern können.

Fokus, Interessen und der Umgang mit Veränderungen

Menschen mit Asperger nehmen eher Details in den Blick als das Gesamtbild. Es fällt ihnen leicht, sich sehr auf Details zu fokussieren. Sie verfolgen oft Spezialinteressen und das mit großer Leidenschaft. Es fällt ihnen schwer, flexibel auf plötzliche Veränderungen zu reagieren. Deshalb bevorzugen sie bestimmte Routinen und Abläufe und geraten in Stress, wenn diese unterbrochen werden.

Ursache

Autismus gilt als Entwicklungsstörung des zentralen Nervensystems (neurodevelopmental disorder), welche primär genetisch verursacht ist und mit strukturellen und funktionellen

Veränderungen des Gehirns einhergeht, die die Kontaktfähigkeit sowie das Verhalten eines Menschen grundlegend beeinflussen.

Die Ursachen des Autismus sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Neben den genetischen Einflüssen spielen wahrscheinlich biologische Abläufe eine Rolle. Sie können vor, während und nach der Geburt die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und die autistische Störung auslösen.

Diagnostik

Autismus tritt bei knapp einem Prozent der Bevölkerung auf. Eine Verdachtsdiagnose wird aber wesentlich häufiger gestellt, denn auch für viele Fachleute ist die richtige Diagnose aufgrund der komplexen Symptome und unterschiedlichen Ausprägung der Erkrankung eine Herausforderung. Bei 50 bis 80 Prozent der vorgestellten Fälle in auf Autismus spezialisierten Zentren bestätigt sich ein solcher Verdacht letztlich nicht, doch müssen Betroffene durch die hohe Zahl an Zuweisungen dort sehr lange, nicht selten bis zu einem Jahr, auf einen ersten Termin warten. Je früher aber eine spezialisierte Diagnostik und gezielte Behandlung stattfinden, desto besser die Langzeitprognose für die Betroffenen und desto geringer sind die Kosten für das Gesundheitssystem.

Autismus wird als tiefgreifende Entwicklungsstörung bezeichnet. Das bedeutet, dass die Abweichungen vom altersgemäßen Entwicklungsverlauf in allen Lebensbereichen zum Ausdruck kommen können. Diese Auffälligkeiten variieren zwar in ihrem Ausprägungsgrad und Erscheinungsformen im Laufe der Entwicklung, sie zeigen sich jedoch als durchgängiges Muster seit frühester Kindheit und bleiben ein Leben lang bestehen.

Vor allem im früheren Kindesalter sind die Beeinträchtigungen in der sozialen Interaktion, der sprachlichen Kommunikation oder der repetitiv-stereotypen Verhaltensweisen leichter zu erkennen und eine diagnostische Differenzierung relational „eindeutiger“ möglich als im Erwachsenenalter.

Der beobachtbare Phänomenbereich verändert sich im Entwicklungsverlauf und damit das Erscheinungsbild der Autismus-Spektrum-Störung. Das „Klassische“ des Autismus „verschwimmt“.

Die Mehrzahl der Betroffenen mit Autismus-Spektrum-Störungen wird heutzutage immer noch im Kindes- oder Jugendalter diagnostiziert, so dass die Frage der Diagnose bei Erwachsenen leider oft nicht ausreichend gestellt wird. Bei vor 1990 geborenen Personen besteht deshalb eine deutliche diagnostische Lücke, denn vor allem Betroffene mit hochfunktionalem Autismus wurden häufig nicht als solche erkannt.

Denn erschwerend hinsichtlich Diagnostik kommt in dieser Gruppe hinzu, dass Betroffene große Kompensationsleistungen gelingen, so dass viele Symptome nicht mehr auf den ersten Blick wahrgenommen werden.

Warum eine Diagnose wichtig ist

Die Diagnosekriterien beziehen sich auf das Verhalten. Eine Asperger-Diagnose bei Erwachsenen kann deshalb schwierig sein, weil Betroffene viele Verhaltensweisen ihrer Umgebung schlichtweg übernommen haben. Dadurch sind bestimmte Symptome vielleicht nicht mehr erkennbar und die diagnostische Fachkraft kommt zu dem Schluss, dass der Betroffene die Diagnosekriterien nicht erfüllt.

Nicht alle Erwachsenen mit Asperger-Autismus erfüllen die Diagnosekriterien auf den ersten Blick: Vielen gelingt ein Augenkontakt zumindest in bestimmten Situationen. Viele können an Gesprächen teilnehmen, indem sie abwechselnd sprechen und zuhören. Einige hatten sogar intensive zwischenmenschliche Beziehungen. Manche haben gute grob- oder feinmotorische Fähigkeiten. Bestimmt nicht alle verfügen über außergewöhnliche Rechenkünste.

Es ist besonders schwierig, die Diagnose danach zu stellen, wie sich jemand in einer therapeutischen Praxis verhält, weil für viele Betroffene ein Einzelgespräch in reizarmer Umgebung mit einem klar definierten Gesprächsthema eine Situation ist, mit der sie gut zurechtkommen.

Fehldiagnosen

Viele Betroffene haben gelernt, sich dem neurotypischen, also dem sogenannten gesunden Verhalten anzunähern. Sie haben gelernt, wie sie ihre Schwächen zumindest so kompensieren können, dass sie nicht sofort als andersartig auffallen.

Häufig kommen Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung im Erwachsenenalter nicht wegen ihrer eigentlichen Störung in eine psychiatrische oder psychotherapeutische Praxis, sondern wegen vielfältiger anderer Probleme und Symptome.

Weil sie insgesamt scheinbar so normal wirken und die Symptome im Erwachsenenalter vielfältiger und diffuser sind, kann das dazu führen, dass bei ihnen keine Autismis-Diagnose gestellt wird. Stattdessen lauten die Diagnosen häufig: ADHS, bipolare Störung, Schizophrenie, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Zwangsstörung, Depression, Angststörungen, narzisstische Persönlichkeitsstörung oder Störung des Sozialverhaltens.

Diese Diagnosen allein sind aber oft wenig hilfreich, wenn Autismus nicht erkannt wird. Für die Behandlung einer sozialen Phobie macht es eben einen Unterschied, ob jemand nur Angst vor sozialen Situationen hat oder eine Person Angst davor hat, weil sie diese Situationen grundlegend nicht versteht. Viele Diagnosen sind Fehldiagnosen. Viele Psychiater:innen und Psycholog:innen sind mit dem Asperger-Syndrom einfach zu wenig vertraut.

Begleiterkrankungen

Bei erwachsenen Betroffenen mit Autismus-Spektrum-Störung liegen häufig psychiatrische Begleiterkrankungen vor, vor allem affektive Störungen und Angststörung, außerdem Schizophrenien, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrome und Zwangsstörungen.

Autistische Erwachsene haben oft Ausgrenzung erlebt. Manche meiden aufgrund negativer Erfahrungen soziale Kontakte. Andere arbeiten sehr hart daran, so normal wie möglich zu wirken. Das erfordert eine große Anstrengung.

Wenn man immer wieder versucht, Freunde zu finden, einen Job zu finden und zu behalten, unabhängig zu leben, das eigene Leben auf die Reihe zu kriegen, und dabei regelmäßig scheitert, können Depressionen die Folge sein.

Aus dem Blickwinkel der Betroffenen ist es selbstverständlich, Ängste zu entwickeln, wenn die Außenwelt weitgehend unberechenbar und sensorisch schmerzhaft ist. Wenn die Umwelt ein Verhalten einfordert, das an die Grenzen der eigenen Fähigkeiten führt, zum Beispiel die Nutzung überfüllter Züge und trotzdem abfällige Reaktionen bekommst, dann löst das Angst aus.

Ängste und Depressionen können aus der Interaktion mit einer bestimmten Umgebung heraus entstehen. Deshalb kann eine autistische Person in einer Umgebung gut zurechtkommen und in einer anderen zusammenbrechen.

Frühkindlicher Autismus

Mögliche Symptome, die für eine autistische Störung sprechen, sind **bei einigen Menschen bereits in einem Alter von ein bis drei Jahren** bemerkbar:

- Keine Reaktion auf den eigenen Namen oder bekannte Stimmen
- Kein "Baby-Talk"
- Fehlende Hin- und Her-Gesten wie Zeigen oder Greifen

Bei **älteren Kindern oder Jugendlichen** werden die Anzeichen, die für Autismus sprechen, klarer:

- Außergewöhnlicher Sprachstil
- Abnormale Körperhaltung
- Sich immer wiederholende Bewegungen wie etwa Headbängen, also den Kopf schnell vor- und rückwärts, seitwärts, im Kreis oder in Achterform bewegen
- Auffallend aggressives (oder im Gegenteil allzu ängstliches) Verhalten
- Vermeiden von Blick- und Körperkontakt, Mimik oder Gestik
- Schwierigkeiten beim Verständnis einfacher Fragen, Anweisungen und Ironie
- Häufige Wiederholung von Wörtern und Sätzen
- Spricht von sich selbst in der dritten Person
- Überempfindlichkeit
- Starre Routine und Anpassungsschwierigkeiten
- Zwanghafte Ordnungsprinzipien
- Ausgeprägte Sonderinteressen
- Probleme, eigene Gefühle zu verstehen und auszudrücken
- Fehlende Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und subtile nonverbale Hinweise zu interpretieren
- Distanziertheit und fehlendes Interesse am Spielen
- Probleme, Gespräche aufrechtzuerhalten
- Große Mühe, soziale Kontakte aufzubauen

Symptome

Auftretende Symptome können in qualitativ unterschiedlichen Ausprägungen und Beeinträchtigungen sowie in öfters auch individuell wechselnder Häufigkeit erscheinen

- besondere Vorliebe für konstruktive und anforderungsreiche Gedulds- und Kombinationsspiele
- kein kreatives Spielen und Beschäftigung meistens mit dem gleichen Spielzeug
- keine aktive Teilnahme an einer Gruppentätigkeit oder Gruppenspiel über längeren Zeitraum
- tägliche Gefahren werden nicht erkannt (Hund, Straßenverkehr...)
- unbegründete Ängste vor alltäglichen Dingen (Band eines Kassettenrekorders...)
- körperliche Nähe und Berührungen werden als unangenehm empfunden
- der Augenkontakt wird gemieden
- die Sprache fehlt oder wird nicht zur Kommunikation eingesetzt
- kein Interesse an anderen Menschen
- auffälliges Spielverhalten mit Neigung zu stereotypen Wiederholungen
- auffällige Hand- oder Körperbewegungen
- Faszination an drehenden oder sich bewegenden Dingen
- besondere Kenntnisse oder Leistungen in eingegrenzten Gebieten

Atypischer Autismus

Atypischer Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die häufig mit einer schweren Intelligenzminderung einhergeht. Atypisch beschreibt eine Abweichung von der Autismus-Spektrum-Störung frühkindlicher Autismus. Das Alter, in dem sich der Atypische Autismus zeigt, ist höher als bei Kindern mit Frühkindlichem Autismus. Meist wird die Erkrankung im oder nach dem dritten Lebensjahr entdeckt; wobei nicht alle diagnostischen Kriterien des Frühkindlichen Autismus bei Atypischem Autismus erfüllt werden. Das Verhalten ist dennoch typisch autistisch bei Atypischem Autismus.

Therapie

Psychotherapie

Depressionen oder Angststörungen sind psychotherapeutisch behandelbar und wer damit zu kämpfen hast, kann sich Unterstützung suchen. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann zum Beispiel bei Ängsten helfen.

Hilfreich kann es sein, Probleme und Konflikte aus dem Alltag mit einem Psychotherapeuten zu besprechen. Dabei kann man zum Beispiel die eigene Wahrnehmung sozialer Situationen mit der einer neurotypischen Person vergleichen, neue Wege finden, Konflikte zu lösen, oder planen, wie man sich in einer neuen Situation verhalten will.

Es gibt nicht die eine Therapie für autistische Kinder und Erwachsene. Je nach Ausprägung und Intensität der Symptome müssen die pädagogischen und therapeutischen Ansätze verschieden sein. Wichtig ist vor allem, den Menschen ganzheitlich zu sehen und zu fördern. Je früher die Förderung einsetzt, desto größer sind die Aussichten auf eine Besserung der Symptome.

Das therapeutisch-pädagogische Handeln zielt besonders auf die Normalisierung von Wahrnehmungsstörungen, den Aufbau positiver menschlicher Beziehungen, die Entwicklung von Kommunikationsstrategien und den Abbau von Ängsten und Irritationen.

Folgende Therapieformen werden als erfolgversprechend angesehen:

Affolter-Therapie

Diese Therapie zielt darauf ab, durch Organisation beziehungsweise Reorganisation des zentralen Nervensystems, eine Verbesserung der visuellen, akustischen, motorischen und kognitiven Wahrnehmungsstörungen zu bewirken. Außerdem soll das selbstständige Handeln der Betroffenen gefördert werden.

Bobath-Konzept

Gegenstand einer Bobath Behandlung sind gezielte Pflege- und Therapiemaßnahmen, die gemeinsam mit den Patient:innen erarbeitet werden. Der Patient wird ganzheitlich und individuell betrachtet und die Therapie wird maximal in den Alltag integriert.

Differentielle Beziehungstherapie

Diese Therapie ist eine ganzheitlich orientierte, beziehungsfördernde Behandlungsmethode, die die emotionalen, geistigen und sprachlichen Fähigkeiten beim autistischen Menschen entwickeln hilft und die Betroffenen in einen sozial-kommunikativen Prozess einbezieht.

Logopädie

Mit Hilfe dieser Therapie kann man lernen, die eigene Stimme besser einzusetzen und zu modulieren.

Soziales Kompetenztraining

Vereinzelt gibt es soziales Kompetenztraining für Erwachsene im Autismus-Spektrum.

Sensorisches Integrationstraining

Wer Schwierigkeiten mit der Wahrnehmungsverarbeitung hat, kann ein sensorisches Integrationstraining machen. Das findet meist im Rahmen einer Ergotherapie statt.

Beruf

Menschen mit Asperger-Autismus haben oft große Probleme, Arbeit zu finden und zu behalten. Nicht umsonst lautet der Titel und das Fazit einer Studie, die die Situation Betroffener in Deutschland untersucht hat, „Überdurchschnittlich ausgebildete Arbeitslose“.

Die Studie zeigt, dass Menschen mit Asperger überdurchschnittlich gut ausgebildet waren: 52 Prozent hatten Abitur, 39 Prozent einen Hochschulabschluss (zum Vergleich: in der Allgemeinbevölkerung lag die Abiturientenquote 2009 bei 46 Prozent und die Hochschulabsolventenquote bei 29 Prozent). Über 80 Prozent der Betroffenen verfügten über eine abgeschlossene Berufsausbildung.

In deutlichem Kontrast zur Ausbildung steht jedoch die Teilhabe am Berufsleben: Die Betroffenen waren zu fast 60 Prozent nicht berufstätig, 10 Prozent waren deutlich unter ihrem Ausbildungsniveau beschäftigt und nur 30 Prozent gingen einer regelmäßigen Berufstätigkeit nach, die ihrem Ausbildungsniveau entsprach.

Diese Studie offenbarte eine hohe Rate an Depressionen: 57 Prozent der Menschen im Autismus-Spektrum hatten eine Depression. Zum Vergleich: In der Allgemeinbevölkerung leiden 6 Prozent unter einer Depression.

Für diagnostizierte Kinder gibt es heute viel mehr Unterstützung als noch vor einigen Jahren. Sie können in der Schule von Schulbegleiter:innen unterstützt werden. Es gibt Autismus-Beauftragte an den Oberschulämtern und auch bei den Lehrkräften bildet sich allmählich ein Bewusstsein für Autismus.

Die Situation Erwachsener sieht leider immer noch ganz anders aus. Autistisches Verhalten stößt bei Kolleg:innen und Vorgesetzten auf Unverständnis. Auch Sachbearbeiter:innen im Jobcenter haben im Allgemeinen keine Ahnung von Autismus und kein Verständnis für die damit verbundenen Schwierigkeiten bei der Jobsuche.

Wer sich auf die Suche nach autismusspezifischer Unterstützung im Beruf macht, muss feststellen, dass es fast keine gibt.

Eine Arbeitsassistentin bekommt man nur in seltensten Fällen. Es gibt zwar einige Firmen, die speziell Menschen mit Autismus beschäftigen, aber es sind sehr wenige, meist IT-fokussiert, und sie sind nicht für jeden geeignet.

Menschen im Autismus-Spektrum können beruflich erfolgreich sein,

- wenn das Arbeitsumfeld sie nicht sensorisch überlastet,
- wenn die Arbeit kein Multitasking erfordert,
- wenn sie nicht ständig unterbrochen oder mit plötzlichen Veränderungen konfrontiert werden,
- wenn die Erwartungen an ihre Arbeit klar und direkt kommuniziert werden,
- wenn soziale Kontakte am Arbeitsplatz stark strukturiert oder minimal sind,
- wenn Kolleg:innen und Vorgesetzte unterstützend und entgegenkommend sind oder ähnliche oder kompatible Persönlichkeiten haben.

Unterstützung für Menschen im Autismus-Spektrum und deren Angehörige

Ambulant betreutes Wohnen

Manche Betroffene leben in ihrer eigenen Wohnung oder einer betreuten Wohngemeinschaft und erhalten Unterstützung von ihrem Einzelfallhelfer. Der Bedarf kann wenige Stunden pro Woche betragen oder auch deutlich mehr.

Einzelfallhelfer:innen können je nach Bedarf bei vielen unterschiedlichen Dingen helfen. Oft stehen lebenspraktische Alltagsaufgaben im Vordergrund, zum Beispiel:

- Begleitung zu Terminen, Vereinbaren von Terminen
- Papierkram erledigen, zum Beispiel Briefe beantworten, Formulare ausfüllen
- Umgang mit Geld
- Beratung bei sozialen Konflikten
- Einkäufe
- Sauberkeit der Wohnung
- Körperhygiene

In vielen Wohngemeinschaften gibt es regelmäßige Gruppenversammlungen, in denen Angelegenheiten geregelt werden, die die Gruppe betreffen. Bei Auseinandersetzungen der Bewohner:innen untereinander oder mit den Betreuungspersonen gibt es die Möglichkeit einer Konfliktberatung.

Das ambulant betreute Wohnen gibt es auch in Form des begleiteten Familienwohnens, wobei auch die Kinder und die Partner:innen begleitet und unterstützt werden.

Übrigens: Sämtliche Leistungen zur Teilhabe können auch als persönliches Budget in Anspruch genommen werden. Das gilt ausdrücklich auch für das betreute Wohnen. Mehr Informationen dazu findet man auf der Webseite des Bundesministeriums für Soziales und Arbeit:

<https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/teilhabe-und-inklusion.html>

Arbeitsassistenz

Arbeitsassistenz soll Menschen, die wegen ihrer Behinderung eine Hilfestellung bei der Arbeitsausführung benötigen, ansonsten aber in der Lage sind, ihre arbeitsvertraglichen Pflichten zu erfüllen, die Teilhabe am Arbeitsleben ermöglichen. Der behinderte Mensch selbst leitet seine Assistenzkraft an.

Leider werden Arbeitsassistenzen für Menschen im Autismus-Spektrum nur selten bewilligt.

Assistenzhund

- Ein Autismus-Assistenzhund kann bei Reizüberflutung beruhigend wirken und Meltdowns verhindern. Bei einem Meltdown kommt es zu einer Affekthandlung, meist in Form eines starken Wutausbruchs, der wenige Sekunden bis einige Minuten andauern und für Außenstehende meist nicht nachvollziehbar ist.
- Er kann als Puffer zwischen der autistischen Person und der Außenwelt agieren, um andere Menschen auf Abstand zu halten.
- Einige Menschen im Autismus-Spektrum berichten, dass ihr Hund sie warnt, wenn eine Person nicht vertrauenswürdig ist.

Anders als ein Blindenhund wird ein Autismus-Assistenzhund bisher nicht von den Kassen bezahlt.

Integrationsfachdienst

Der Integrationsfachdienst berät und unterstützt arbeitssuchende und beschäftigte Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis und ihre Arbeitgeber. Die Autismus-Kompetenz ist unterschiedlich ausgeprägt.

Firmen

Es gibt einige Firmen, die ausschließlich Mitarbeitende im Autismus-Spektrum beschäftigen, in Deutschland zum Beispiel Auticon. Auch weitere Firmen, darunter SAP, stellen gezielt autistische Menschen ein.

Selbsthilfegruppen

Hilfreich können Asperger-Selbsthilfegruppen oder auch andere Gesprächsgruppen sein. Auch Freizeitgruppen oder organisierte Reisen für Asperger-Erwachsene können das Leben bereichern.

Studium

An Universitäten gibt es meist eine Enthinderungsberatung. Studierende im Autismus-Spektrum haben einen Anspruch auf Nachteilsausgleich. Welche Nachteilsausgleiche man dabei geltend machen will und kann, ist individuell.

Schwerbehindertenausweis

Ein Schwerbehindertenausweis bietet Vorteile wie einen Steuerfreibetrag und einen gewissen Schutz vor Kündigung.

*Fallbeispiel: Dem Artikel „Oft wünschte ich, die Menschen wären nummeriert“ von Cithia Briseño, erschienen auf [spiegel.de](https://www.spiegel.de) am 27.01.2013 entlehnt.

Quellen

- Dziobek, I, Stoll, S (2019): Hochfunktionaler Autismus bei Erwachsenen: Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual. Stuttgart. Kohlhammer Verlag
- Riedel, A, Clausen, J (2020): Autismus-Spektrum-Störungen bei Erwachsenen. Köln. Psychiatrie-Verlag. (German Edition). Kindle-Version. S. 37.
- Vogeley, K (2016): Anders sein Autismus-Spektrum Störungen im Erwachsenenalter - Ein Ratgeber, Beltz:
- Schreiter, D (2014). Schattenspringer: Wie es ist, anders zu sein. Stuttgart: Panini-Verlag.
- Weiss, M (2002): Autismus - Therapien im Vergleich: Ein Handbuch für Therapeuten und Eltern, Ed. Marhold

Links

- [Aspies e.V. zeigt auf ihrer Internetseite eine Karte mit deutschlandweiten Anlaufstellen](https://aspies.de/adressen-anlaufstellen/shgs/)
- [Asperger im Erwachsenenalter](https://autismus-kultur.de/asperger-syndrom-bei-erwachsenen/?utm_content=cmp-true)
- [autismus Deutschland e.V. Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus](https://www.autismus.de)
- [Autismus Deutschland e.V. bietet auf der Homepage verschiedene deutschlandweite Reise- und Freizeitangebote für Menschen mit Autismus an.](#)
- [Autismus: Oft wünschte ich, die Menschen wären nummeriert](https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/autismus-menschen-mit-asperger-syndrom-berichten-ueber-ihren-alltag-a-877992.html)
- [Autismus: Therapie und Unterstützung](https://autismus-kultur.de/asperger-syndrom-bei-erwachsenen/#therapie-und-unterstuetzung)
<https://autismus-kultur.de/selbsthilfegruppen/>
- [Autismus-Spektrum-Störung im Erwachsenenalter](https://move-autismus.de/autismus-spektrum-stoerung-im-erwachsenenalter/)
- [Autismus-Spektrum-Störung: Aufklärung für bessere Versorgung](https://www.autismus-lotse.de/de)
<https://autismus-verstehen.de/selbsthilfegruppen/selbsthilfe-angehoerige/>
- [AUTISTENBLOGGEN: Alltag, Aufklärung und Forschung. Der Autor ist Asperger-Autist und schreibt über seine Erfahrungen und Alltagserlebnisse mit der Diagnose.](#)
- [#autistenchat ist eine Plattform, auf der sich Menschen im Autismus-Spektrum direkt \(im Chat\) miteinander austauschen können.](#)
- [Handicap-Love ist eine Partnerbörse für Menschen mit Behinderung in Deutschland, Österreich und der Schweiz.](#)
- [hiddenchameleon ist eine Mailingliste für Mädchen und Frauen im Autismus-Spektrum sowie deren Eltern und nahestehenden Bezugspersonen](#)
- [INTER-MUNDOS: Leben zwischen den Welten. Autismus aus der Sicht eines Autisten. Ein Blog für Betroffene und Interessierte, die einen tieferen Einblick in die Welt des Autismus erlangen möchten.](#)
- www.leonhardschilbach.de/Blog/: Blog von Prof. Dr. Leonhard Schilbach: Was mir begegnet, was mich berührt, was mir unter den Nägeln brennt. Hier schreibe ich in unregelmäßigen Abständen darüber.
- [Maskierte Identitäten: Ein Blog über Autismus und Essstörungen. Informationen und eigene Erfahrungen.](#)

- [Masking: Menschen im Autismus-Spektrum erzählen vom Stress, sich im Alltag anpassen zu müssen](#)
- <https://www.zeit.de/zett/2020-07/masking-menschen-im-autismus-spektrum-erzaehlen-vom-stress-sich-im-alltag-anpassen-zu-muessen>
- [Pinkspektrum: Ich habe mit 30 meine Asperger Diagnose erhalten und möchte nun über die Thematik aufklären. Besonders das auch Frauen betroffen sein können. Dazu versuche ich zu helfen, indem ich über die autistische Wahrnehmung 🦋 aufkläre. Sowie, dass das Umfeld die Potentiale & Stärken erkennen lernt.](#)
- [Selbsthilfenetzwerk Autismus](#)
<https://www.selbsthilfe-autismus.de/startseite.html>
- [Selbsthilfegruppe für Erwachsene Menschen aus dem Autismus-Spektrum \(EMAS\): Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Montag im Monat im Haus der Begegnung in Mühldorf a.Inn und richtet sich an Erwachsene mit der Diagnose oder dem Verdacht auf Autismus Spektrum Störung. eMail: EMAS@online.de](#)
- [Teilhabe und Inklusion: Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf umfassende Teilhabe. Das bedeutet Barrierefreiheit in allen Gebieten des Lebens.](#)
<https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/teilhabe-und-inklusion.html>
- [Überdurchschnittlich ausgebildete Arbeitslose – Bildung, Beschäftigungsverhältnisse und Komorbiditäten bei Erwachsenen mit hochfunktionalem Autismus in Deutschland](#)
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0034-1387494#BR557-32>