

Christine Preißmann

Psychotherapie bei Autismus- Spektrum-Störungen

Besonderheiten, Erfahrungen,
Hilfen

Nürnberg, 12. November 2016

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Derzeitige Situation und Bedarf

- Häufigkeit: ca. 1%, d.h. ca. 800.000 betroffene Menschen mit Autismus in Deutschland
- Medikamentöse oder sonstige Behandlung spielt nur eine untergeordnete Rolle
- Wichtig: Psychotherapie zur Verbesserung von Selbstständigkeit und Lebensqualität sowie zur Reduktion belastender Symptomatik
- Bei guter therapeutischer Begleitung sind auch bei Erwachsenen viele Fortschritte möglich
- Meist aber frustrierende Suche nach Therapeuten, große Berührungängste der Fachleute

Autismus-Spektrum-Störungen

- Große Bandbreite an Erscheinungsformen (Asperger-Syndrom als hochfunktionale Form, frühkindlicher Autismus mit oft schwerer Mehrfachbehinderung)
- Heute Zusammenfassung als Autismus-Spektrum-Störungen (ASS)
- Kernsymptome: Probleme bei Kommunikation und Interaktion, Wahrnehmungsbesonderheiten, auffällige Interessen und Vorlieben

Wünsche autistischer Menschen

Menschen mit Autismus erhoffen sich Hilfe (vgl. Vogeley 2012, Preißmann 2007)

- beim Umgang mit Stress
- bei der sozialen Interaktion (Freundschaft, Beziehungen, Arbeitskollegen etc.)
- beim Umgang mit Emotionen (eigene Gefühle wie auch Gefühle anderer Menschen)
- im Hinblick auf psych. Begleiterkrankungen (Ängste, Depressionen)
- bei den Anforderungen des Alltags
- im Hinblick auf die eigene Identität.

Psychotherapie bei Autismus

- Menschen mit Autismus sind psychotherapeutisch erheblich unterversorgt
- Jeder Psychotherapeut verfügt über grundlegende Fähigkeiten, den Betroffenen gut helfen zu können
- Wichtig: sich individuell auf den Patienten einstellen und sich über Autismus informieren
- Die herkömmliche Psychotherapie ist auch für Menschen mit Autismus hilfreich und geeignet
- Sie sind zuverlässige und dankbare Patienten; die Arbeit ist oft auch persönlich bereichernd

Stress bei Sozialkontakten

- Freunde, Partner, Kinder
- Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen
- Soziale Beziehungen sind anstrengend
- Vermeintlich selbstverständliche Fähigkeiten, die sich Gleichaltrige nebenbei aneignen, müssen mühsam erlernt werden
- Dies kostet viel Kraft und Energie
- Selbsthilfegruppen sind oft hilfreich
- Auch andere Interessenverbände können eine Möglichkeit sein, Freunde zu finden

Soziale Interaktion

- Probleme mit Mimik, Gestik und Blickkontakt, Händedruck etc.
- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten
- Hilfreich: Exakte Anweisungen, Verzicht auf mehrdeutige Äußerungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen, evtl. Rollenspiele

Eindeutige Sprache wählen

- „Na, wo drückt denn der Schuh?“
(mögliche Antwort: „Die Schuhe sind in Ordnung, ich möchte mit Ihnen über meine Probleme sprechen“)
- „Ich könnte in die Luft gehen“
(meine Antwort in der Annahme, dass Urlaubspläne besprochen werden sollten: „Wie schön, wohin möchten Sie denn fliegen?“)
- „Da beißt sich die Katze in den Schwanz“
- „Da könnten wir schlafende Hunde wecken“
- etc., etc. etc.

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Überempfindlichkeit für Sinnesreize (einzelne Sinne oder auch alle)
- Unwichtige Reize können nicht „weggefiltert“ werden, dringen unkontrolliert auf autistische Menschen ein, führen zu einem „sensorischen Chaos“
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung sind die Sinne noch empfindlicher
- Reduktion der erlebten Intensität von Reizen mittels Vermeidung; durch Hilfsmittel (Sonnenbrille; Etiketten aus Kleidung entfernen); Kognition (wissen, was einem bevorsteht); durch eine Aufgabe (Fotografieren bei Familienfeiern etc.)

Hilfe und Unterstützung

- Wunsch nach Gleichhaltung der Umwelt mit Routinen, Ritualen und Spezialinteressen – möglichst wenige Veränderungen; diese rechtzeitig ankündigen
- Aufmerksamkeitsfokussierung (daher hilfreich als Entspannungsverfahren: Achtsamkeit)
- Klare Struktur, klare, eindeutige Kommunikation
- Sitzungen an denselben Wochentagen, zur gleichen Uhrzeit, möglichst im gleichen Raum
- Penibles Einhalten von Regeln, Plänen etc. ist keine Schikane, sondern dient der Angstreduktion
- Ruhiger Raum ohne zu starke sensorische Herausforderungen (kein zu aufdringliches Parfüm, möglichst wenig Licht etc.)
- Konkrete Hilfe bei Alltagsschwierigkeiten und Fragen

Umgang mit Gefühlen

- Autistische Menschen haben durchaus Gefühle, brauchen aber Hilfe dabei, angemessen damit umzugehen
- Inadäquate Äußerung von Gefühlen möglich (Kichern in traurigen/ernsten Situationen)
- Häufigste Emotion bei Menschen mit Autismus: Angst
- Fortschritte durch Übung und Unterstützung

Therapie

Große Bandbreite autistischer Störungen, daher individuell unterschiedliche Therapieansätzen:

- Strukturierend-übungsbezogene therapeutische Maßnahmen
- Psychoedukation (Information u. Aufklärung über Autismus)
- Analyse von ungünstigen Denk- und Handlungsprozessen, Ressourcen und Lebenszielen etc.
- Ergotherapie
- kreative Maßnahmen: kunsttherapeutische Techniken etc.
- Lebenspraktische Hilfen für den Alltag
- Familien- und umfeldbezogenes Arbeiten (Beratung u.a. von Eltern, Pädagogen, Ausbildern, Arbeitgebern, Mitbewohnern etc.)
- Sonstiges: Selbsthilfearbeit etc.

**Wichtig ist nicht ein spezielles Therapie-
verfahren, entscheidend ist der Therapeut**

„Tatsächlich hat sich ein störungsangepasstes,
systemisch geprägtes Vorgehen mit einem
tiefenpsychologisch geprägten Verständnis von
Entwicklung und Erleben und einem jeweils
bedarfsgerechten Angebot
verhaltenstherapeutischer Interventionen sowie
auch vielfältiger anderer psychotherapeutischer
Methoden bewährt. Der Klientenzentrierung
kommt dabei (...) eine besondere Bedeutung
zu“ (Wilczek 2015, 128-129).

Autismus – Leben in zwei Welten

- „Meine“ Welt – die Welt „der anderen“, keine wirkliche Schnittmenge
- Wichtig: Würdigung und Anerkennung der Lebensrealität und der Strategien
- „Angeleitete Exkursion“ in die Welt der anderen mit Vorbereitung und Nachbesprechung
- Allmählich: Erleben, dass es bei allen Unterschieden doch auch Gemeinsamkeiten gibt, dass alle Menschen sind und irgendwie zusammen gehören
- Erleben von Verbundenheit und Zugehörigkeit ohne Selbstverleugnung

Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität

- Hilfe dabei, eigene Lebensziele zu entwickeln. Wichtig: Erreichbare Ziele wählen!
- Lernen durch Erlebnisse und Erfahrungen anderer
- Echtes, authentisches Leben: „Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben“ (Steve Jobs, Vortrag 2011)
- Dankbarkeit als Voraussetzung zum Glücklichsein
- Wir brauchen Menschen, die uns dabei unterstützen, unsere ganz eigenen Vorstellungen und Träume zu leben, auch dann, wenn andere Menschen andere Pläne für uns hatten

„Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns heute eine Reihe von Interventionsmethoden zur Verfügung steht, die effektiv und effizient in den Alltag integriert werden können. Für jeden Betroffenen sollte individuell herausgefunden werden, welche Methoden für seine spezielle Situation zielführend und realisierbar sind. Intervention bei Autismus hat nicht den Anspruch, den Betroffenen vom Autismus zu befreien, doch sie kann einen wesentlichen Beitrag zur Entspannung manch belasteter Situation leisten und eine positive Entwicklung mit mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, Kompetenzen und besserem Zurechtfinden in der Welt ermöglichen.“ (Sommerauer et al. 2015, 214)

Es geht also darum, die Lebensqualität von Menschen mit Autismus und deren Angehörigen zu erhöhen und optimistische Lebensperspektiven zu ermöglichen. Offenheit, Neugier, Akzeptanz, Authentizität und eine ordentliche Portion Geduld sind auf Seiten des Therapeuten wichtige Voraussetzungen dafür.

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Dr. Christine Preißmann

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Neuerscheinung November 2015: Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. W. Kohlhammer, € 25,00
- Neuerscheinung 2015: Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta, € 16,95
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2013, € 19,99
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2013, € 29,90