

# **Psychotherapie bei Menschen im Autismusspektrum**

Eingeladen von:

Stiftung Liebenau, Ravensburg

Matthias Huber

27.01.2018

# Wer nutzt Psychotherapie?

- Zusätzliche psychische Belastungen (Depression, Angststörung, Soziale Phobie, Zwangsstörung, Essstörung, emotional-instabile Störung,...)
- Viele Missverständnisse im Alltag
- Familieninterne und familienexterne Herausforderungen (Einzeltherapie, Familientherapie)
- Begleitung während der Berufsfindung/Ausbildung
- Hilfe bei der psychosozialen Entwicklung: Wer und wie bin ich, wer und wie sind die Anderen?

## Was Psychotherapie nicht kann:

- Autismus «heilen» (NT's kann man auch nicht heilen)
- Etwas sinnvolles ausrichten, wenn das Gegenüber absolut nicht will
- Gleichzeitig mehrere Bereiche angehen/thematisieren wollen

Schule: «Er soll weniger vergesslich sein, Sachen beisammen haben»

Eltern: «Er soll sich duschen, wenn man es ihm sagt»

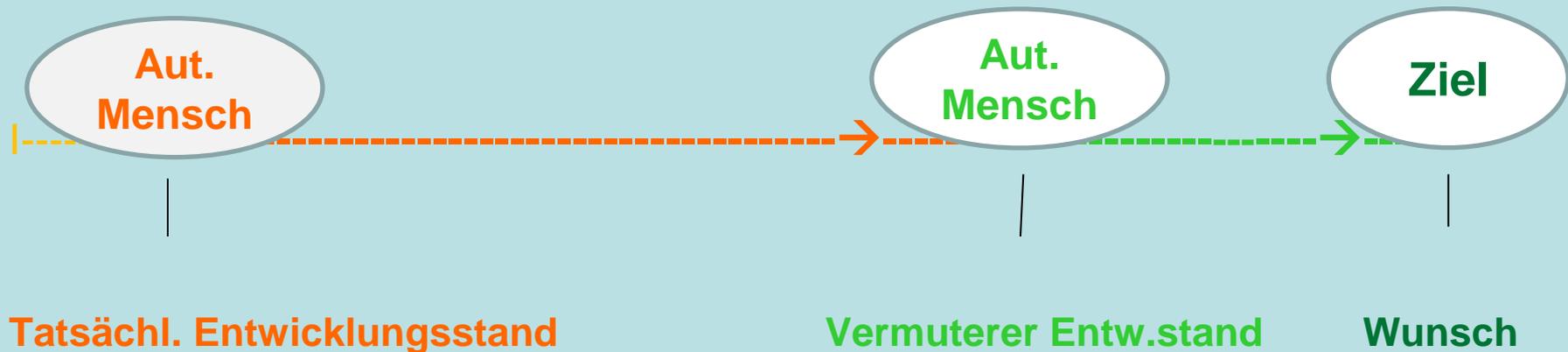
Heilpädagogin: «Er sollte etwas umgänglicher werden»

# Berufliche Motivation

- **Eigene Erfahrung und Wissen nutzen/zur Verfügung stellen:**  
Bsp: „Schmetterlinge im Buch“
- **Verstehen des Verhaltens und der Wahrnehmungsbesonderheiten:**  
Bsp: „Kopf auf Tisch legen“, „Ohren zuhalten“, „hyperaktiv...“
- **Alternative Erklärungen bieten, die ev. nützlich sein könnten:**  
Bsp: „Verweigerung in Schule“

# Therapeutische Anforderungen der Umwelt hoch

- Umwelt erkennt u.U. nicht, wieviel Struktur, Wissen und Erfahrung erst aufgebaut werden müsste, damit Ziele erreicht werden können
- Zeit!



## **(Vor-)Wissen über:**

- Was macht ein Psychotherapeut/eine Psychotherapeutin?
- Was darf man denn so machen als Ki/Ju/Erw mit Autismus in einer Psychotherapie?

## Infos geben:

- **Vorgängig Ablauf des Gespräches erklären:**  
Ki/Ju mitteilen, dass man manches auf Anhieb verstehen wird, manches nicht, manches nicht sofort, aber später, oder nach langer Zeit  
(Ziel: Ki/Ju beruhigen, Reduktion von „Verzweiflungsanfällen“)
- **Grundsätzliche Mitteilungen (geht manchmal vergessen...)**  
«Du hast es auch nicht immer einfach gehabt im Leben.»  
«Du hast es auch nicht immer einfach im Leben».  
«Manchmal ist es ziemlich kompliziert. Man kann nicht immer alles wissen.»  
«Zum Glück muss man nicht immer alles wissen.»
- **Varianten aufzählen, anbieten:**  
Manipulation, Suggestion  
vs. Möglichkeit, eine Sprache/Sätze zur Verfügung stellen.

## Wissen über:

- Was möchtest du von mir erfahren?
- Soll ich Fragen beantworten?
- «Über was soll ich reden und du sprichst mit mir darüber» vs.
- «Über etwas reden und du darfst zuhören, musst nichts dazu sagen?»

# Wissen über:

## Mögliche Themen:

Wieviel an mir ist Autismus, was macht mein Autismus aus?

- Autismus und Schulblockaden
- Autismus und Depression
- Autismus und Angststörungen
- Autismus und aggressiv anmutendes Verhalten
- Autismus und Essstörungen
- Autismus und Posttraumatische Belastungsstörungen
- Autismus und Status nach Suizidversuch

# Wünsche, Interessen, Fixierungen

## Zum Beispiel:

- «Ich möchte König der Schweiz werden»
- «Das menschliche Herz ist 10kg schwer»
- «Ich möchte diese Frau heiraten»

## Hilfreich für Therapeut-/innen:

- **sich Zeit nehmen!**
- **Zuhören, Raum geben**
- **nicht dreinreden, nicht zu lange reden**
- **nicht relativieren**
- **herausfinden, was so spannend oder wichtig ist:**
  - «Ich könnte es besser als unsere Schweizer Bundesräte»
  - «Ich habe es aber gelesen»
  - «Sie hatte Humor»

# Therapeutische Implikationen

- **Definieren**, was Therapie heisst, was man sagen, fragen und machen darf/  
Profil Psychotherapeut/Profil Kind oder Jugendlicher
- Varianten aufzählen und/oder visuelle Hilfen bieten
- **Von sich erzählen, was man sieht, was man denkt** (Modellfunktion)
- **Dialogisches Ungleichgewicht** von Reden und Zuhören u.U. ignorieren,  
d.h. trotzdem reden und erzählen!
- Bei **starken Fixierungen** («ich will diese Frau heiraten» «Ich will König der Schweiz werden»):  
  
Nicht ablenken, sondern mitschwingen (soziale Skripts und  
Verhaltensweisen) erklären, was es alles dazu braucht (in Etappen)

## Exzessives Nägel kauen: Junge, 12 J., AS

- *Wenn du Nägel kaust, kaust du dann im Bett, am Morgen bevor du aufstehst?*

**«Nein.»**

*Beim Frühstück? Im Bad? Auf dem Schulweg? Im Schulzimmer? Wenn du im Schulzimmer sitzt oder auch wenn du stehst? Auf dem Pausenplatz?*

- *Wo kaust du am Häufigsten? Ungefähre Einschätzung reicht, muss nicht 100% stimmen.*

**«Zuhause und Draussen beim Schulhaus»**

- *Wenn du kaust, kaust du im Stehen, gehen, rennen oder sitzen?*

**«Im Gehen und im Stehen.»**

- *Wo stehst du am Häufigsten, wenn du kaust?*

**«Auf dem Rasen.»**

- *Wo schaust du hin oder was schaust du manchmal an, wenn du kaust?*  
**«Auf den Ball.»**
- *Kaust du mehr, wenn der Ball sich bewegt oder wenn er still steht?*  
**«Wenn er sich bewegt»**
- *Kaust du eher, wenn er sich im Feld bewegt oder wenn er sich ausserhalb des Feldes bewegt?*
- **«Wenn er sich im Feld bewegt»**

u.U. nützlich:

- Verhalten eines Balles erklären (soziales Skript)
- Mit dem Ball Übungen machen.

Konkret:

**Neu gewonnenes, für Jungen relevantes Wissen** stoppt Nägel kauen.

# Therapeutische Überlegungen:

- Wichtig: Erschöpfung und Überforderung reduzieren:
  - red. Schulwochenzeit
  - Red. Arbeitspensum
  - Vorübergehende Dispens von bestimmten Fächern
  - Autismusspezifisches Wissen an die Schule/Ausbildungsplatz
- Sich Zeit nehmen
- Druck weg nehmen (sprechen/schweigen/egal)
- Therapiezeit anpassen (50min oder 30min oder 20min?)
  - mit/ohne Eltern – mit/ohne Heilpädagogin?
- Verhaltensmöglichkeiten/Varianten anbieten

- Motivationsgesteuert («Will König der Schweiz werden»)
- Spezialinteressenfokussiert
- Strukturierte, ev. verlangsamte Dialoge (Sprechpausen)
- Vorwissen und Alltagswissen über die Welt ergänzen, ausbauen helfen
- Übersetzungsarbeit
- Gruppentherapie (Asperger Social-Club)
- *Alles kann therapeutisch wertvolles Material sein*
- Was in der Stunde getan wird, benennen: «Wir haben gespielt!»
- Definitionen, Wörter, Begriffe bieten (Terminologie bieten mit Wortschatz, des Ki/Ju/Erw.)

# Therapeutische Unterstützung

## Therapeutische Überlegungen:

- Sich Zeit nehmen
- Druck weg nehmen (sprechen/schweigen/egal)
- Therapiezeit anpassen (50min oder 30min oder 20min?)  
mit/ohne Eltern – mit/ohne Heilpädagogin?
- Verhaltensmöglichkeiten/Varianten anbieten
- Motivationsgesteuert («Will König der Schweiz werden»)
- Spezialinteressenfokussiert («Will Chemiker werden»/ «Donald Duck-Hefte»)
- Detailorientiert berücksichtigen (Musikinstrument «Trommel»)

## Erfahrungswert:

- Ziele nicht zu hoch und ev. nicht im Voraus stecken
- Was man sich vor der Stunde vornimmt, jederzeit über Bord werfen können, sich anpassen an das was vom Gegenüber kommt
- Oftmals nicht möglich, an das anzuknüpfen was letztes Mal war. Als müsste man wieder von vorne anfangen.
- Ein zurückgezogenes, stilles, depressiv wirkendes Gegenüber kann u.U. witzig, schlagfertig und zugewandt sein, auch wenn es nicht so wirkt.
- Übertragung/Gegenübertragung funktioniert oft nicht (gleich) wie bei anderen Klienten.

## Erfahrungswert:

- Wenn Ki/Ju/Erw wieder kommt, wird es wohl irgend etwas nützliches haben, auch wenn Sie es nicht erkennen.
  - kürzere Therapiedauer (20min anstatt 50min, etc.) kann nützlich sein
  - Oft fehlt basales Wissen über sich selbst: «Wer bin ich, wie bin ich, wie kann ich heraus finden wie ich bin?»
  - Oft viel zu viel Druck und Erwartung (eigene und andere), dass gesprochen, mitgeteilt, erklärt und erzählt wird.
- > Zeit nehmen, haben, geben als wichtige Ressource

# Asperger-/Autismus-Social-Club/AS-Spieleclub

- Setting: Gruppentherapie
- Alter: 14 und älter
- Keine Vorgaben
- Stichwort: Gemütlichkeit und gemeinsame Unterhaltungen und Diskussionen zu interessanten Themen