

Regelmäßige Treffen

## **Neue Anlaufstelle in Karlsruhe für Erwachsene im Autismus-Spektrum**

Zwei Frauen haben eine Selbsthilfegruppe in Karlsruhe gegründet, weil sie Erwachsenen im Autismus-Spektrum eine Gelegenheit zum Austausch bieten wollen.

von Martina Erhard

10. Juli 2024

Vor etwa einem Jahr haben Christine und Felicia in Karlsruhe eine Selbsthilfegruppe für diagnostizierte Erwachsene im Autismus-Spektrum gegründet.

### **Bislang fehlte Angebot in Karlsruhe**

Sie wurden aktiv, weil es „zu diesem Zeitpunkt kein echtes Angebot für uns gab“, meint Christine. Sie und ihre Mitstreiterin wollen in der Zeitung nur die Vornamen nennen, weil sie Diskriminierungen im Alltag befürchten. „Leider ist es noch immer nicht möglich, überall offen über die Diagnose zu sprechen“, sagt Christine.

Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die meist vereinfachend Autismus genannt wird. „Unter ASS fallen drei Hauptformen von Autismus“, klärt Christine auf und nennt den atypischen Autismus, das Asperger-Syndrom und den frühkindlichen Autismus. „Die Übergänge sind oft fließend“, meint die 40-Jährige.

### **Diagnose ist schwierig**

In diesem Zusammenhang erklärt sie, wie schwierig die Diagnose – vor allem bei Frauen – ist. Sie und die 25-jährige Felicia bekam die Diagnose erst als Erwachsene. „Ich war 34 Jahre alt, eine Freundin von mir war sogar schon 48“, sagt sie.

### **Autismus bei Frauen ist meist unauffälliger**

Autismus bei Frauen ist meist unauffälliger als bei Männern und wird oft als Schüchternheit abgetan. „Diese Fehlinterpretationen führen immer wieder zu langen Leidensgeschichten“, versichert Christine und erzählt, warum sie selbst aktiv wurde: „Ich habe schon früh in der Schule und während des Studiums gemerkt, dass ich anders war als andere, und dass ich oft isoliert war“, erinnert sie sich.

*Man kann aber davon ausgehen, dass die Dunkelziffer relativ hoch ist.*

Christine (Betroffene)

Bei ihr kam es schließlich zur Diagnose Depression. „Die Therapie wirkte natürlich nicht, weil die Diagnose falsch war“, meint sie. Offiziell ist in Deutschland etwa ein Prozent der Menschen betroffen. „Man kann aber davon ausgehen, dass die Dunkelziffer relativ hoch ist“, sagt sie und rät dazu, sich in einem Verdachtsfall an Fachärzte in Kliniken zu wenden, denn „die Diagnostikmethoden sind sehr umfangreich“.

Bei ihr selbst hat allein das Ausfüllen des ersten Fragebogens mehr als eine Stunde gedauert. Bei diesen Fragen ging es unter anderem um ihr Gruppenverhalten und um ihr Wissen, was soziale Regeln betrifft.

Die 40-Jährige, die als Lehrerin arbeitet, nennt einige Anzeichen von Autismus: Schwierigkeiten in sozialen Situationen, kein Verständnis für unterschiedliche Tonfälle, Vorliebe für Regeln und Routinen und kein Verständnis von nonverbaler Kommunikation gehören dazu. „Immer wieder wird von uns verlangt, dass wir uns anpassen, um in die Gesellschaft reinzupassen“, kritisiert sie.

„Dieses Maskieren, wie man das nennt, bedeutet für uns aber eine enorme Anstrengung“, versichert Christine und beschreibt, wie sie selbst gegoogelt hat, welche Gefühlsregungen es gibt und mit welcher Mimik und Gestik diese verbunden sind. „Wie eine Schauspielerin habe ich das alles gelernt, um es dann in den Gesprächssituationen abspulen zu können.“

*Autismus ist so selten, dass manche keine anderen Autisten kennen.*

Christine (Betroffene)

Sie und Felicia haben die Selbsthilfegruppe gegründet, weil sie den Erwachsenen im Autismus-Spektrum eine Gelegenheit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung bieten wollen. „Autismus ist so selten, dass manche keine anderen Autisten kennen“, erklärt Christine.

### **Rund 15 Personen bei Gruppentreffen**

Bei den Gruppentreffen, zu denen immer rund 15 Leute aus einem großen Einzugsgebiet – es reicht von Karlsruhe und Landau über Bruchsal bis Freiburg – kommen, geht es zum Beispiel um Diskriminierung im Beruf. „Es ist ein Reizthema, ob man mit der Diagnose offen umgehen sollte oder lieber nicht“, erklärt sie und fügt hinzu, dass die Arbeitslosenquote unter Autisten hoch sei.

### **Alltagsbewältigung ist ein Thema**

Bei den Treffen geht es auch um die Bewältigung des Alltags, um die Freizeitgestaltung oder um die Partnersuche. „Manche leben in einer Partnerschaft, andere hatten noch nie eine feste Beziehung und wollen sie auch nicht“, meint Christine.

Sie erzählt auch, dass für manche Gruppenmitglieder die Treffen in der Selbsthilfegruppe die einzigen sozialen Kontakte sind. „Daher organisieren wir immer mal wieder gemeinsame Aktivitäten, beispielsweise Besuche im Zoo oder im Kino.“

Bei ihr kam es schließlich zur Diagnose Depression. „Die Therapie wirkte natürlich nicht, weil die Diagnose falsch war“, meint sie.

Offiziell ist in Deutschland etwa ein Prozent der Menschen betroffen. „Man kann aber davon ausgehen, dass die Dunkelziffer relativ hoch ist“, sagt sie und rät dazu, sich in einem Verdachtsfall an Fachärzte in Kliniken zu wenden, denn „die Diagnostikmethoden sind sehr umfangreich“.

Bei ihr selbst hat allein das Ausfüllen des ersten Fragebogens mehr als eine Stunde gedauert. Bei diesen Fragen ging es unter anderem um ihr Gruppenverhalten und um ihr Wissen, was soziale Regeln betrifft.

Die 40-Jährige, die als Lehrerin arbeitet, nennt einige Anzeichen von Autismus: Schwierigkeiten in sozialen Situationen, kein Verständnis für unterschiedliche Tonfälle, Vorliebe für Regeln und Routinen und kein Verständnis von nonverbaler Kommunikation gehören dazu. „Immer wieder wird von uns verlangt, dass wir uns anpassen, um in die Gesellschaft reinzupassen“, kritisiert sie.

„Dieses Maskieren, wie man das nennt, bedeutet für uns aber eine enorme Anstrengung“, versichert Christine und beschreibt, wie sie selbst gegoogelt hat, welche Gefühlsregungen es gibt und mit welcher Mimik und Gestik diese verbunden sind. „Wie eine Schauspielerin habe ich das alles gelernt, um es dann in den Gesprächssituationen abspulen zu können.“

*Autismus ist so selten, dass manche keine anderen Autisten kennen.*

Christine

(Betroffene)

Sie und Felicia haben die Selbsthilfegruppe gegründet, weil sie den Erwachsenen im Autismus-Spektrum eine Gelegenheit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung bieten wollen. „Autismus ist so selten, dass manche keine anderen Autisten kennen“, erklärt Christine.

### **Rund 15 Personen bei Gruppentreffen**

Bei den Gruppentreffen, zu denen immer rund 15 Leute aus einem großen Einzugsgebiet – es reicht von Karlsruhe und Landau über Bruchsal bis Freiburg – kommen, geht es zum Beispiel um Diskriminierung im Beruf. „Es ist ein Reizthema, ob man mit der Diagnose offen umgehen sollte oder lieber nicht“, erklärt sie und fügt hinzu, dass die Arbeitslosenquote unter Autisten hoch sei.

### **Alltagsbewältigung ist ein Thema**

Bei den Treffen geht es auch um die Bewältigung des Alltags, um die Freizeitgestaltung oder um die Partnersuche. „Manche leben in einer Partnerschaft, andere hatten noch nie eine feste Beziehung und wollen sie auch nicht“, meint Christine.

Sie erzählt auch, dass für manche Gruppenmitglieder die Treffen in der Selbsthilfegruppe die einzigen sozialen Kontakte sind. „Daher organisieren wir immer mal wieder gemeinsame Aktivitäten, beispielsweise Besuche im Zoo oder im Kino.“

### **Service**

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat. Die Treffen finden von 19 bis 21 Uhr im Joachim-Kurzaj-Weg 5a (Räume des RMSC Karlsruhe) statt. Alle Betroffenen (diagnostizierte Erwachsene) sind eingeladen. Es wird jedoch um eine vorherige Anmeldung gebeten: [Autismus-Selbsthilfe-Karlsruhe@gmx.de](mailto:Autismus-Selbsthilfe-Karlsruhe@gmx.de). Vorabinformationen gibt es auch unter der Telefonnummer (0 70 83) 9 25 04 45.