

???



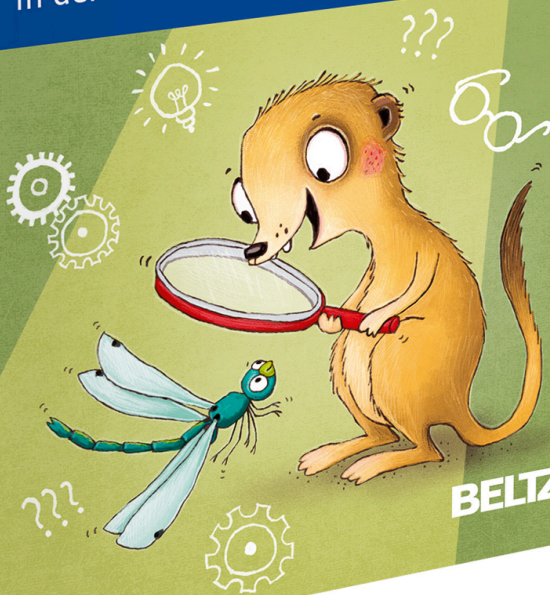
50 schlaue Fragen und
wissenswerte Antworten



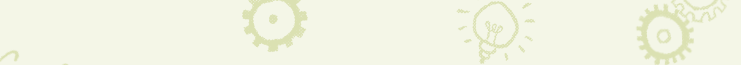
Pothmann

Wilbo weiß was über Autismus

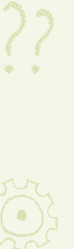
Wissensquiz zur Psychoedukation
in der Kinderpsychotherapie



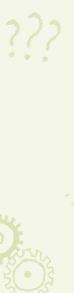
BELTZ



Autismus ist eine Bereicherung, denn wir sehen daran, wie wunderbar und unterschiedlich Menschen »geschaffen« sind. Gleichzeitig kann Autismus das eigene Leben, das Leben von Angehörigen und Bekannten sowie unseren therapeutischen Alltag vor große Herausforderungen stellen.



Menschen im autistischen Spektrum haben oft das Gefühl, »anders« zu sein. Häufig fehlt es ihnen selbst sowie ihren Mitmenschen an Wissen und Verständnis für ihre Besonderheiten. In der Folge kommt es immer wieder zu Missverständnissen im sozialen Umfeld und bei den Betroffenen zu starker Anspannung, übermäßigen Stressreaktionen und nicht selten zu massiver Überforderung. Auch das Erziehungsverhalten der Eltern wird häufig kritisch hinterfragt, was zusätzlichen Druck auf die Familie erzeugt.



Wenn Kinder mit Autismus und ihr Umfeld mehr wissen, können notwendige Anpassungen erfolgen, um die Stressoren überall dort zu reduzieren, wo es sozialverträglich möglich ist. Da, wo es möglich ist, sollten Anforderungen und somit autistische Überreizung reduziert werden. Durch gute Kommunikation können Missverständnisse und Überforderungssituationen benannt und anschließend deutlich reduziert werden. Dem Umfeld fällt es leichter, das autistische Verhalten nicht persönlich zu nehmen. Im besten Fall entsteht für das Kind eine Umgebung, in der es sich akzeptiert und unterstützt fühlt. Dieses kreative Kartenset lädt dazu ein,

Autismus besser zu verstehen und gemeinsam das notwendige Wissen zu diesem Störungsbild zu erwerben.

Autismus erkennen

Autismus zu erkennen, kann selbst in der therapeutischen Praxis herausfordernd sein, besonders auch, weil wir wissen, dass viele Menschen mit Autismus sich augenscheinlich gut anpassen können und ihr Erleben hinter einer »Maske« verbergen. Gerade (teils subtile) Auffälligkeiten in der sozialen Interaktion und Kommunikation wie geringe Reziprozität, viel Einseitigkeit in Gesprächen, wenig Varianz in Mimik, Gestik und / oder Sprachmelodie, wenig flüssige Kommunikation und mangelndes Verständnis für soziale Interaktionen können Hinweise auf die ersten Diagnosekriterien sein.

Autismustypische Verhaltensweisen wie Stereotypien, rigides Verhalten, ausgeprägte Sonderinteressen oder Besonderheiten in der Wahrnehmung, wie starke Stressreaktionen auf Reize, die bei anderen wenig auslösen, können zudem Hinweise auf weitere Diagnosekriterien darstellen.



Diagnostische Klassifikation und Terminologie. Aufgrund des Wandels in der Nomenklatur im ICD-10, ICD-11 oder DSM-5 (WHO, 2025; APA, 2020) und zur Vereinfachung wird in diesem Kartenset ausschließlich von Autismus gesprochen. Die Karten sind für alle Personengruppen geeignet, unabhängig davon, ob sie sich nach ICD-11 und DSM-5 im Autismus-Spektrum befinden oder nach ICD-10 mit Frühkindlichem Autismus, Asperger-Autismus oder Atypischem Autismus diagnostiziert sind.

Epidemiologie. Ungefähr jedes hundertste Kind leidet unter Autismus. National und international steigen die Zahlen. Die Auswertung von Abrechnungsdaten zeigt jährlich fast eine Verdoppelung (VdeK 2023), was möglicherweise durch mehr Diagnostik und verbessertes Wissen unter Fachkräften erklärt werden kann.

Übereinstimmend zeigen Studien, dass Jungen im Verhältnis 4:1 die Diagnose häufiger erhalten als Mädchen (Shenouda et al., 2023). Noch immer wird die Diagnose oft zu spät gestellt, die Folge sind komorbide Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Traumatisierungen, gescheiterte Behandlungsversuche und Probleme in diversen Lebensbereichen. Oft ist der Schulbesuch deutlich beeinträchtigt und die Integration in die Gesellschaft massiv gefährdet.

39

Warum können Kindern mit Autismus Kopfhörer helfen?

- A** Weil sie die lauten und unangenehmen Geräusche dämpfen.
- B** Weil man damit cool aussieht.
- C** Weil sie die Ohren schön warm halten und sich das angenehm anfühlt.



Autismus verstehen

Es ist ebenfalls nicht trivial, Autismus zu verstehen, zumal wir wissen, dass es »die eine« umfassende, wissenschaftlich fundierte Theorie zur Genese nicht gibt. Dennoch wissen wir, dass es bei Autismus einen sehr hohen genetischen Einfluss gibt (Theunissen, 2024). Dass die neuronale Reizverarbeitung, wie im DSM-5 als Diagnosticspekt aufgenommen (APA, 2023), sehr oft von Hyper- und Hyposensitivität betroffen ist, hilft den Betroffenen zu verstehen, dass sie sich nicht »anstellen«, wenn sie durch Hypersensibilität auf einige Reize (z. B. bestimmte Gerüche, Berührungen, Nahrungsmittelkonsistenzen, Tonfrequenzen) sehr viel stärker und gestresster reagieren als andere Menschen. Sie können diese dann kaum aushalten, weil sie zu Überreizung führen. Gleichzeitig kennen es viele Menschen mit Autismus, dass es zu Missverständnissen kommt, weil sie durch »Hyposensitivität« bestimmte Informationen,

z. B. über Bedürfnisse anderer oder unausgesprochene Regeln, nicht oder nur zu wenig wahrgenommen haben. Es kann dadurch zu Grenzüberschreitungen kommen oder dazu, dass ihnen absichtliches Fehlverhalten vorgeworfen wird.

Antwort A ist richtig.

Für Menschen mit Autismus können bestimmte Geräusche viel stressiger sein als für andere. Das liegt daran, dass ihr Gehirn diese Geräusche stärker wahrnimmt. Kopfhörer können hier Abhilfe schaffen, da sie laute Geräusche dämpfen und filtern. So kommen nicht mehr ganz so viele Geräusche im Gehirn an und das Gehirn muss nicht mehr so viel verarbeiten.

Klar, mit Kopfhörern sieht man vielleicht auch ein bisschen cooler aus, aber das ist nicht der wichtigste Grund. Es geht auch nicht darum, dass die Ohren warm bleiben, sondern eher darum, dass die vielen und lauten Geräusche nicht so stark wahrgenommen werden.



Kopfhörer helfen, weil die lauten Geräusche in der Umgebung dann nicht mehr so stark belasten.

Autismus begegnen

Auch in der therapeutischen Praxis erfordert Autismus ein Umdenken. Es geht bei Weitem nicht mehr nur darum, Begleiterscheinungen zu therapieren. Zwar können die autistischen Erlebensweisen nicht grundsätzlich verändert werden (Preißmann, 2023), aber durch autismspezifische Therapien kann der Umgang mit Autismus und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert sowie negative Folgen verringert werden. Wenn es gelingt, die Überreizung zu reduzieren, indem beispielsweise regelmäßig reizarme Ruheorte aufgesucht werden können und triggernde Momente reduziert werden, sinkt das Stresslevel, die Lebensqualität verbessert sich, wie auch die Anpassungsleistungen. Wenn es gelingt, dem Umfeld Autismus zu erklären, können Missverständnisse deutlich reduziert werden.

Therapieziele. Zu den autismspezifischen Therapiezielen, die auch durch dieses psychoedukative Kartenset erreicht werden sollen, gehören:

- ▶ Verständnis und Akzeptanz von Autismus
- ▶ Kommunizieren der eigenen Besonderheiten
- ▶ Abbau von »Maskieren«
- ▶ Identifikation und Regulation persönlicher Stressoren
- ▶ Reduktion autistischer Überreizung
- ▶ Erkennen und Ausdrücken von Emotionen



Einsatz der Karten

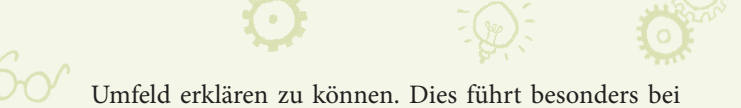
Die Karten können in unterschiedlichen Bereichen genutzt werden, darunter:

- ▶ ambulante / stationäre Psychotherapie
- ▶ Beratung
- ▶ pädagogische / psychosoziale Arbeitsfelder

Die Quizfragen können sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppensitzungen eingesetzt werden. Selbstverständlich können die Quizfragen auch in Familiensitzungen oder Eltern-Kind-Sitzungen genutzt werden. Die Karten vermitteln Betroffenen und Familienmitgliedern Wissen rund um das Thema Autismus. Sie bieten eine gute Grundlage, um sich über die Auswirkungen und Besonderheiten von Autismus auszutauschen.

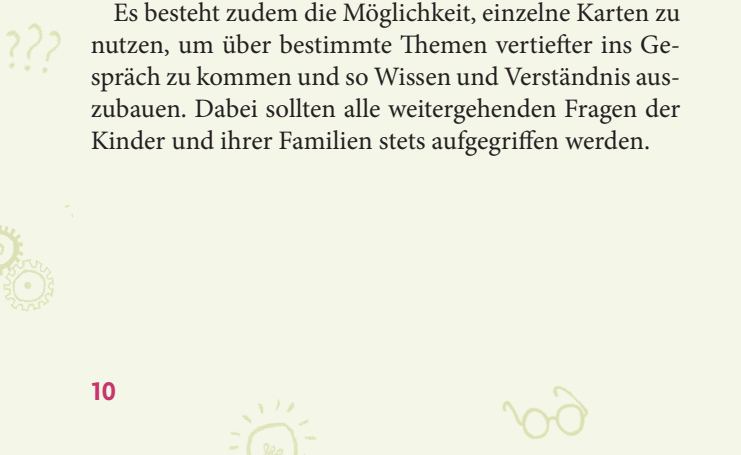
Psychoedukation in Psychotherapie und Beratung

Die Psychoedukation spielt in der Behandlung von Kindern mit Autismus und deren Familien eine besondere Rolle: Oft fühlen sich die Kinder »anders« und die Eltern haben Schuldgefühle, dass ihre Kinder oft mit den Anforderungen der Umgebung nicht klarkommen. Durch Psychoedukation erfahren sie die Hintergründe, wodurch die Schuldgefühle oft schon reduziert werden. Psychoedukation hilft auch in Bezug auf die Diagnose, sprachfähig zu werden und die Besonderheiten auch im



Umfeld erklären zu können. Dies führt besonders bei Autismus oft zu einer deutlichen Verbesserung des Miteinanders und Erleichterung aller Beteiligten. In der Psychoedukation werden die in der Diagnostikphase erhobenen Informationen und Erfahrungen der Patient:innen aufgegriffen und zu einem gut verständlichen Störungsmodell zusammengefasst. Diagnose und Störungsbild, der Entstehungshintergrund sowie Symptome und alltägliche Beeinträchtigungen werden mit gut nachvollziehbaren Informationen erklärt. In diesem Sinne eignet sich der Einsatz dieses Kartensets vor allem auch als grundlegender Einstieg in die Behandlung. In vielen Antworten auf die Quizfragen finden sich schon konkrete Tipps und Hilfestellungen.

Auch im weiteren Verlauf der Behandlung kann die Psychoedukation mit dem Quiz wiederholt werden, um Wissen zu festigen.



Es besteht zudem die Möglichkeit, einzelne Karten zu nutzen, um über bestimmte Themen vertiefter ins Gespräch zu kommen und so Wissen und Verständnis auszubauen. Dabei sollten alle weitergehenden Fragen der Kinder und ihrer Familien stets aufgegriffen werden.

Die Module

Um bestimmte Themen gezielter behandeln zu können, sind die Quizkarten in verschiedene Module unterteilt:

1 Symptome im Alltag (Karten 1-22)

2 Diagnostik (Karten 23-33)

3 Krankheitsbewältigung und Therapie (Karten 34-41)

4 Elternarbeit (Karten 42-50)

Zwischen den einzelnen Modulen und Inhalten gibt es verschiedentlich Überschneidungen, da sie sich ja teilweise an unterschiedliche Zielgruppen (betroffenes Kind versus Familie) richten. Die Module geben jedoch eine Orientierung, wenn einzelne Themen angesprochen werden sollen. Insbesondere die Karten aus Modul 4 Elternarbeit greifen zentrale familiäre Themen auf, beispielsweise den Umgang mit schwierigen Momenten. Sie sind so gestaltet, dass sie sich besonders für gemeinsame Sitzungen mit Eltern und Kindern eignen.



Wie werden die Karten eingesetzt?

Spielmaterial: 50 Fragekarten

Ziel des Spiels: Aus den drei vorgegebenen Antwortmöglichkeiten die einzig korrekte Antwort auswählen.

Spielvorbereitung: Den Kartenstapel (oder eine Auswahl von Karten) gut mischen und die Karten mit der Rückseite (Lösungsseite) nach unten auf den Tisch legen.

Das psychoedukative Quiz dient dazu, interaktiv ...

- Wissen über Autismus zu vermitteln,
- Mythen und Vorurteile aufzuklären,
- zur Selbstreflexion anzuregen und
- die Kinder »sprachfähig« zu machen.

Bei der Durchführung ist eine ruhige, offene und klar strukturierte Atmosphäre wichtig, ebenso wie ausreichend Zeit, um eventuelle Rückfragen ohne Zeitdruck besprechen zu können. Es kann hilfreich sein, ein Flipchart oder Papier bereitzustellen, um Zusammenhänge für die Kinder zu visualisieren. Den Kindern sollte vermittelt werden, dass es sich nicht um einen Test wie in der Schule handelt, sondern dass es vielmehr darum geht, gemeinsam Neues über Autismus zu entdecken.

Tipps für den Einsatz

- ▶ Erklären Sie, dass die Karten helfen sollen, Wissen über Autismus zu sammeln und das eigene Wissen zu überprüfen.
- ▶ Erklären, dass es »Spaß«-Antworten gibt, die nicht stimmen, die aber aufgenommen wurden, weil es vielen Kindern Freude macht, den »Quatsch« herauszufinden.
- ▶ Nutzen Sie die Karten flexibel, abhängig von den Bedürfnissen der Kinder. Fragen Sie die Kinder, wie sie die Karten nutzen möchten. Möchten sie damit ein Quiz spielen oder vielleicht nur gemeinsam mit Ihnen die Antworten lesen?
- ▶ Geben Sie auch die Möglichkeit, die Antworten schriftlich zu geben oder die Erklärungen nur leise selber zu lesen.
- ▶ Sie können die Kinder auch selbst die Karten herausuchen lassen, die sie bearbeiten wollen.
- ▶ Nutzen Sie klare Fragen zur Vertiefung, z. B.: »Wie könnte dir dieses Wissen weiterhelfen?«

Die Karten greifen viele Fragen auf, die sich Kinder mit Autismus stellen. Die Themen orientieren sich an den Erlebnissen und alltäglichen Erfahrungen der Kinder.

Anwendung im Gruppensetting

In einer Gruppen- oder Familiensitzung kann das Quiz auch in Zweiertteams und als Wettbewerb gestaltet werden.

Wilbos Wissensduell. Beim Wissensduell hat jedes Team die Möglichkeit, durch die richtige Beantwortung der Quizfragen Punkte zu sammeln. Der /Die Therapeut:in übernimmt die Rolle des Quizmasters und liest Fragen und Lösungsoptionen vor. Die Teams besprechen sich kurz, schreiben ihre Antwort auf einen Zettel und präsentieren gleichzeitig ihre Lösung. Jedes Team mit der richtigen Antwort erhält einen Punkt. Wenn alle Fragen gestellt wurden, werden die Punkte zusammengezählt und das Team mit den meisten Punkten wird zum Gewinner gekürt.

Team gegen Team. Alternativ kann auch Team gegen Team (z. B. Eltern gegen Geschwister) gespielt werden. Dabei erhält jedes Team die gleiche Anzahl an Fragen. Das Team mit dem jüngsten Mitglied beginnt. Die oberste Frage des Kartenstapels wird von einem Mitglied gezogen und vorgelesen, und alle aus dem Team müssen überlegen, was die richtige Antwort ist. Wer die meisten Karten richtig löst, weiß (fast) so viel wie Wilbo und gewinnt.

Reflexion und Nachbesprechung

Am Ende des Quiz ist eine gemeinsame Nachbesprechung sinnvoll. Hier können Fragen gestellt werden wie:

- ▶ »Gab es etwas, das dich überrascht hat?«
- ▶ »Welche Erkenntnisse nimmst du aus dem Quiz mit?«
- ▶ »Was bedeutet das für deinen Alltag?«

So wird das Gelernte gefestigt und kann mit individuellen Erfahrungen angereichert werden.

Was ist ein »Shutdown« bei autistischen Menschen?

- A** Eine Art Notabschaltung des Körpers nach »außen«, wenn alles zu viel wird.
- B** Wenn du sauer bist, weil du dein ganzes Zimmer aufräumen sollst.
- C** Wenn alle elektrischen Geräte (Fernseher, Radio, Handy) vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden müssen.



Antwort A ist richtig.

Manchmal ist alles um einen herum einfach zu viel. Besonders für Menschen mit Autismus kann das sehr anstrengend sein. Wenn sie total erschöpft sind und gar keine Kraft mehr haben, macht ihr Körper etwas ganz Besonderes: Er schaltet in den Shutdown. Das ist so etwas wie eine Notbremse, die der Körper zieht. Es kann sein, dass die Person dann nicht mehr auf Fragen antwortet, sich kaum noch bewegt, nur noch in eine Richtung schaut oder eingerollt auf dem Boden liegt. Es wirkt manchmal so, als würde sie gar nicht mehr richtig »da« sein. Meistens macht der Körper das von ganz allein. Ein Shutdown kann Minuten bis sehr viele Stunden, manchmal sogar Tage dauern. Am besten hilft dann Ruhe.

Shutdown ist wie eine Notbremse. Wenn alles zu viel ist, schlägt das Herz weiter, aber Reden oder Bewegen klappt nicht mehr gut.

Gruhn • Groen

Wilbo weiß was über ADHS

Wissensquiz zur Psychoedukation in der Kinderpsychotherapie.

50 schlaue Fragen und wissenswerte Antworten.

Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172102265



Das ADHS-Quiz für ein fundiertes Störungswissen

Das Quizkartenset zur Psychoedukation hilft Kindern und Eltern, die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) zu verstehen. Es vermittelt anschaulich Wissen zu Symptomen, Ursachen, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten und schafft die Grundlage für therapeutische Fortschritte.

- ▶ Spielerische Wissensvermittlung mit Spaßfaktor für Kinder von 6 bis 12
- ▶ Fördert die Reflexion eigener Erfahrungen und entkräftet Mythen
- ▶ Ermöglicht direkte Verständnisüberprüfung im therapeutischen Kontext

Über die Autorin



Dr. Marion Pothmann ist Diplom-Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis in Hamburg. Außerdem ist sie tätig als Supervisorin und Dozentin in Aus- und Weiterbildungsinstituten, Kirchen, in der Jugendhilfe und in Kliniken. Weiterbildungen in Familientherapie, Gruppenpsychotherapie und Schematherapie.

© 2025 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
www.beltz.de, service@beltz.de

Lektorin: Sandra Schönfelder
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Agatha Friedsam
Abbildungen: Pe Grigo, <http://pegrigo.blogspot.de/>
Druck: ParioPrint, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172102258



Warum sind Kinder mit Autismus oft schneller gestresst?

A Weil sie ein größeres Gehirn haben, das viel mehr arbeitet.

B Weil sie oft schlauer sind und deshalb mehr Schulaufgaben bekommen.

C Weil sie mehr wahrnehmen.



Warum mögen Kinder mit Autismus gern feste Rituale und ändern ihre Gewohnheiten nur ungern?

A

Weil sie nichts anderes können.

B

Weil sie süchtig danach sind.

C

Weil alles damit vorhersehbar ist und sie dadurch ruhiger werden.



Antwort B ist richtig.

Die Buchstaben ADOS sind eine Abkürzung für die englischen Worte: Autism Diagnostic Observation Schedule. Ins Deutsche übersetzt heißt das: Diagnostische Beobachtungsskala für Autismus. Es ist ein Test, bei dem man nichts falsch machen kann. Man spielt, schaut sich Bilder an, erzählt ein bisschen von sich, und die Person, die den Test durchführt, schaut, wie und was man wahrnimmt, wie man mit anderen klarkommt und wie man sich verhält. Der Test gibt einige hilfreiche Hinweise für Ärzte oder Psychologinnen, die später sagen sollen, ob man Autismus hat. Der Test allein reicht aber nicht aus, um sicher zu wissen, ob jemand die Diagnose hat.

Es ist also kein Vogel und hat auch nichts mit ADHS zu tun.



Der ADOS ist ein Test, der verwendet wird, um herauszufinden, wie gut jemand mit anderen spricht, umgeht und spielt. Er wird eingesetzt, wenn man vermutet, dass die Person Autismus hat.

Antwort A ist richtig.

Einige Menschen mit Autismus verfügen über besondere Stärken in bestimmten Bereichen. Sie besitzen enormes Wissen und kennen oft unzählige Details zu ihrem Lieblingsthema. Sie sind wahre Experten. Oft sind sie auch sehr genau. Das dauert zwar lange, dafür sind sie aber auch besonders sorgfältig.

Manche von ihnen haben auch Sonderbegabungen. Das bedeutet, sie beherrschen etwas so außergewöhnlich gut, dass es sich viele gar nicht vorstellen können.



Einige Menschen mit Autismus haben Dinge, die sie besonders gut können. Einige kennen sich in bestimmten Bereichen sehr gut aus und sind sehr genau.