

Was ist AUTISTISCHES BURNOUT?

eine Orientierungshilfe von
Autism Women's Network (USA)



Anzeichen



- Fehlende Motivation (Überforderung im Alltagsleben, dadurch Schwierigkeiten in der Zielsetzung)
- Verlust von Fähigkeiten hinsichtlich der Exekutiven Funktionen (Handlungskompetenz, Organisationsfähigkeit etc.)
- Schwierigkeiten mit der Selbstfürsorge
- Overloads und Meltdowns häufiger und aus geringerem Anlass
- Sprachverlust, Selektiver Mutismus
- Lethargie, Erschöpfung
- Krankheiten, Verdauungsstörungen
- Gedächtnisverlust (Amnesie)
- Unvermögen, die Maske (Kompensationsstrategien) oder die Sozialkompetenz aufrechtzuerhalten
- Wirkung nach aussen als "mehr autistisch" oder mehr stereotypisch
- Vereinzelt Phasen mit hoher Leistungsfähigkeit vor dem Kollaps

Ursachen



- Bestehen wie ein neurotypischer Mensch / autistische Merkmale unterdrücken
- 'Zu viel' tun, zu viel Stress
- Altern: mehr Erholungszeit wird benötigt und es steht weniger Energie zur Verfügung
- Veränderungen, gute aber auch schlechte (Beziehungen, Arbeitsverhältnisse, Lebensumstände, Eigentum, Umfeld, Routinen...)
- Schlafmangel, schlechte Ernährung, Dehydrierung
- Krankheiten
- Sensorischer oder emotionaler Overload

Strategien



- Zeit
- Pausen festlegen, "Löffel" verwalten (Spoon theory)
- Beurlaubung / Freistellung
- Stimming, sensorische Reize vermindern
- Ausgleichssport
- Massage
- Erinnerungshinweise und Unterstützung
- Routinen
- Bessere Umgebung, Arbeitsbeschäftigung etc.
- Grenzen setzen, 'Nein' sagen
- Auf Kompensationsstrategien verzichten
- Einsamkeit
- Absolute Ruhe
- Kreativen Tätigkeiten, Leidenschaften und Spezialinteressen nachgehen
- Auf den eigenen Körper und dessen Reaktionen achten