

Projektbeschreibung: „Therapiegruppe für autistische Jugendliche“

Start: Frühjahr und Herbst 2019 / Umfang je 10 Doppel-Stunden

Ende: Vor den Sommerferien (Anfang August) und vor den Weihnachtsferien (Dezember)

Ort: Praxis Dr. Paas, Psychiaterin für Kinder und Jugendliche

Gruppe: 3-5 Jugendliche (zuerst starten wir mit Jungs, ab Sommer evtl. Mädchengruppe)

Therapeutin: u.a. Elisabeth Probst, Staatliche Schulpsychologin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Verantwortliche Leitung: Katrin Ühlein, Pädagogin (M.A.) und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Inhalt des Pubertätstrainings (im Anhang)

1 bis 2 „Eltern-Stunden“ zur Aufklärung und Begleitung der Erziehungsberechtigten

Einübung Gruppenelemente, z.B. Hygieneartikel einkaufen

Abschlussausflug mit der Gruppe

Skript für die Jugendlichen zur Orientierung und Visualisierung

Erwachsene Autistinnen und Autisten begleiten und unterstützen das Training als Ansprechpartner (z.B. per E-Mail)

Unser Ziel ist es, autistische Jugendliche vor Mobbing, Missbrauch und Suchtfaktoren zu schützen und das Selbstbewusstsein, sowie die eigene Entwicklung und Selbstständigkeit zu stärken und zu fördern!

Inhalt des Pubertätstrainings:

Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt, bei dem vieles durcheinandergerät: hormonell, emotional, kognitiv. Pubertierende befinden sich auf der Schwelle zum Erwachsensein. Nichts scheint mehr zu passen, da Jugendliche weder Kinder noch Erwachsene sind. Besonders wichtig in diesem Lebensabschnitt sind Gleichaltrige, mit denen sich Jugendliche austauschen und messen können, die ihnen Halt geben und von denen sie sich verstanden fühlen

Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung haben große Schwierigkeiten, das soziale Miteinander zu verstehen. Nicht selten erscheint es ihnen fremd und sie fühlen sich als Außenseiter. Gleichzeitig ist auch das eigene Körpergefühl und -verständnis nur wenig ausgeprägt.

Damit erfahren Autisten die Pubertät als doppelt schwierige Phase: Sie erleben andere Jugendliche als seltsam und werden ausgegrenzt, da sie sich in die Gruppe Gleichaltriger nicht einfinden können. Mit eigenen pubertären Schwierigkeiten (Stimmbruch, Bartwuchs, erste Regelblutung) sind sie nun allein gelassen und stehen den Körperveränderungen oft hilflos gegenüber. Sie können pubertäre Eigenarten (Stimmungsschwankungen, emotionales Chaos) schwer fassen und reagieren mit Unverständnis, Rückzug oder Aggression.

In der Therapiegruppe mit dem Thema „Autismus und Pubertät“ sollen autistische Jugendliche lernen, während der pubertären Veränderungen eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Gleichzeitig soll durch Rollenspiele ein Verständnis für das pubertäre Benehmen anderer Jugendlicher möglich werden. Den Gruppenteilnehmern werden auf Sachebene und leicht verständlich Grundlagen zu Hygiene, Medien und Freizeitgestaltung, Schule und Berufswahl erklärt.

Intime Themen (erster Samenerguss, Masturbation, Sexualität) werden geschlechtsspezifisch behandelt. Um Missbrauch und Mobbing schützend vorzubeugen, wird mit den Jugendlichen beraten, welcher Körperkontakt erlaubt ist, wie man sich adäquat von Gruppendruck (Rauchen, Alkohol) abgrenzt und an wen man sich hilfeschend wenden kann.

Jede Gruppenstunde unterliegt einem bestimmten Thema, welches durch verschiedene Methoden (Rollenspiele, Anschauungsmaterial, Listen, Aktionen) vermittelt werden soll. Jeder Teilnehmer erhält zum Ende der Stunde ein Schreiben, auf dem die erarbeiteten Dinge nochmals zusammengefasst sind. Gleichzeitig erhalten auch die Eltern passend zu jeder Stunde einen Elternbrief, um über die Inhalte informiert zu werden. Dadurch haben die Eltern begleitend Einblick in die Gruppentherapie, ohne aber in aufdringlicher Weise mitzuwirken. Die Eltern können damit unterstützend wirken, ohne dabei den Ablösungsprozess der Jugendlichen von zu Hause zu gefährden.

In der letzten Therapiestunde ist ein Event außerhalb der Therapieräume geplant, bei dem die Jugendlichen die gelernten Inhalte in entspannter Atmosphäre ausprobieren und testen können.

Die Gruppenstunden werden in Kleingruppen von drei bis fünf Jugendlichen geführt. Die Gruppe wird von einem männlichen Therapeuten und einer weiblichen Therapeutin geleitet, sodass die Jugendlichen die Möglichkeiten haben, individuelle Probleme mit einem Gruppenleiter des gleichen Geschlechts zu besprechen.

Um terminlich möglichst flexibel für die Zielgruppe zu sein, können die Sitzungen 14-tägig oder als Block wöchentlich durchgeführt werden, geplant sind hierbei insgesamt zwölf Termine. Der Beginn der Therapiegruppe ist jeweils für Mai/September geplant.

Die einzelnen Sitzungen werden in den Räumlichkeiten der Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und -psychotherapie Dr. med. Eva Maria Paas in Rosenheim stattfinden.

Im Folgenden ein Überblick über die einzelnen Themen der Gruppenstunden:

Gruppenstunden:

1. Stunde: Heranführen an das Thema Pubertät. („Was ist Pubertät?“) Einigung auf einen Gruppennamen. Wünsche der Teilnehmer.
2. Stunde: Ablösung von den Eltern, Selbstständigkeit, Autonomie („Was kann ich mir zutrauen?“)
3. Stunde: Freunde/peers („Meine Freunde machen Witze, die ich nicht verstehe“), Gruppengeschehen in Schule, Freizeit
4. Stunde: Freunde/peers („Mädchen sind irgendwie anders“ / „Jungs sind irgendwie anders“), verliebt sein, das andere Geschlecht
5. Stunde: Selbstwahrnehmung („Ich fühle mich unbesiegbar, brauche keinen Rückzug“); was sind meine Grenzen und wie erkenne ich diese?
6. Stunde: Nein sagen / Hilfe holen („Wie erkenne ich, dass etwas seltsam ist? Wer kann mir helfen?“) Gruppendruck; Nein zu Drogen; Nein zu sexuellem Missbrauch
7. Stunde: Körperveränderungen (Schambehaarung, Menarche, erster Samenerguss); hormonelle Stimmungsschwankungen

8. Stunde: Hygiene („Was passt zu mir? Was ist sinnvoll?“) Listen zur körperlichen Hygiene; Aktion: Hygieneartikel einkaufen
9. Stunde: Sexualität / Körperlichkeit („Welcher Körperkontakt ist erlaubt?“) auch: Masturbation; Aggression
10. Stunde: Medien und Freizeitgestaltung („Wieviel PC ist OK? Welcher Verein passt für mich? Sportverein, Schachverein?“)
11. Stunde: Schule und Berufswahl („Was kann ich gut?“, „Was will ich sein?“) Realistische Überlegungen zum beruflichen Werdegang
12. Stunde: Gemeinsamer Ausflug. (Eine Aktion planen und durchführen, gestylt kommen, auch gekaufte Hygieneartikel benutzen, auf Gruppengeschehen achten, Verabschiedung)