

AUTISMUS UND DEPRESSIONEN... leider keine Seltenheit

Benutzte Quellen:

- Infobroschüre für Patienten und Angehörige (Sachinformationen) der Deutschen Depressionsliga (<https://www.depressionsliga.de/informationen/printmedien-downloads.html>)
- Abgleich der Informationen aus der o.g. Broschüre mit dem Erleben meines autistischen Seins und meiner rezidivierenden depressiven Störung sowie der intensiven Auseinandersetzung mit beidem im Rahmen meiner Psychotherapie als auch in einer psychiatrischen Tagesklinik

"RISIKOFAKTOREN" durch das autistische Sein

"KLASSISCHE" URSACHEN für die Entwicklung depressiver Episoden



- Umbrüche sind häufig Auslöser für Krisen: Pubertät, Schule, Beruf, Trennung/Tod von wichtigen Bezugspersonen, Umzug...
- auch kleinere Veränderungen können große Krisen auslösen

← Krisenzeiten

- überdurchschnittlich erhöhte Arbeitslosigkeit bei Autist*innen, trotz oftmals sehr guter Ausbildung

← Arbeitslosigkeit

- finanzielle Sorgen

- oftmals dauerhafte Überlastung und Überforderung durch Arbeits- und Lebensbedingungen, die nicht den autistischen Bedürfnissen entsprechen, Folge: Zusammenbrüche nach zum Teil vielen Jahren anstrengender Dekompensation und Maskierung

← hoher Leistungsdruck

- Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und Kommunikation
- sich fremd und anders, fehl am Platz, falsch zu sein fühlen
- fehlende Anerkennung in der Gesellschaft, in der Schule, im Beruf, im Gesundheitswesen, oft auch in der eigenen Familie
- gesellschaftliche Anforderungen überfordern, Gefühl des "Versagens"

← soziale Isolation

außerdem:

- Schwierigkeiten, eine eigene Identität zu entwickeln
- Verinnerlichung der Vorwürfe von außen
- Folge: Entwicklung eines stabilen und positiven Selbstwertgefühls ist erschwert

außerdem:

- chronische Krankheiten
- hormonelle Veränderungen

KENNZEICHEN AUTISTISCHEN SEINS, OHNE AN EINER DEPRESSION ERKRANKT ZU SEIN

SYMPTOME EINER DEPRESSION

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Grübeln (soziale Begegnungen "nachbearbeiten", weil Mimik, Gestik, Tonfall nicht direkt gedeutet werden können)
- Ängste, Befürchtungen (z.B. wieder etwas falsch zu machen)
- schnelle Ermüdbarkeit
- Anspannung
- Schlafprobleme
- Überforderung im und mit dem Alltag
- Kommunikationsschwierigkeiten
- sozialer Rückzug

WEITERE SYMPTOME EINER DEPRESSION

- Vergesslichkeit
- Unentschlossenheit
- negative Gedanken
- Fokus auf das, was nicht gut läuft
- geringes Selbstwertgefühl
- tiefe Verzweiflung, Suizidgedanken
- körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen
- fehlende Freude an Dingen, die normalerweise Freude bereiten
- Hoffnungs- und Sinnlosigkeit
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Selbstkritik
- Schuldgefühle
- Scham
- Vermeidungshaltung
- Antriebsmüdigkeit

ERHÖHTE VULNERABILITÄT FÜR DIE ENTWICKLUNG EINER DEPRESSIVEN EPISODE



Die aufgezählten "klassischen" Ursachen für eine Depression sowie die durch das autistische Sein bedingten "Risikofaktoren"

KÖNNEN, MÜSSEN ABER NICHT ZWANGSLÄUFIG

eine depressive Episode auslösen. Weitere Voraussetzungen sind eine genetische Veranlagung sowie die bisherige soziale Prägung, die wiederum viele Autist*innen anfällig für Depressionen macht, weil sie oftmals ein geringes Verständnis für ihr autistisches Sein erfahren.