

Meine Therapieziele

Konkrete, selbstbestimmte und überprüfbare Ziele formulieren - statt einfach 'weniger autistisch' wirken zu sollen.

Ein sinnvolles Therapieziel betrifft ein Problem, das für dich selbst relevant ist. Lebensqualität, Gesundheit, Kommunikation, Sicherheit und Teilhabe können sinnvolle Ziele sein. Soziale Konformität als Selbstzweck ist kein guter Maßstab.

1. Was belastet mich konkret?

Situation, Symptom oder Alltagsschwierigkeit

2. Was soll sich verändern?

Nicht: 'normaler wirken'. Sondern: Was soll im Alltag leichter, sicherer oder selbstbestimmter werden?

3. Warum ist dieses Ziel für mich wichtig?

4. Mein Ziel konkret machen

Ausgangssituation	
Gewünschte Veränderung	
Woran merke ich Verbesserung?	
Wie häufig / wie stark?	
Bis wann prüfen wir das Ziel?	

5. Mögliche sinnvolle Zielbereiche

- Schmerzen besser erkennen oder mitteilen
- Angst / Depression / Zwang / Trauma behandeln
- Schlaf verbessern, wenn eine behandelbare Schlafstörung vorliegt
- selbstbestimmte Kommunikation verbessern
- Alltag oder Arbeit zugänglicher organisieren
- Selbstversorgung erleichtern
- sicherer mit Überlastung umgehen
- eine Begleiterkrankung fachgerecht behandeln
- Teilhabe in einem selbst gewählten Bereich verbessern

6. Ziele, die ich kritisch prüfen möchte

- mehr Blickkontakt als Selbstzweck
- Stimming grundsätzlich unterdrücken
- Spezialinteressen verbieten, nur weil sie ungewöhnlich sind
- möglichst unauffällig wirken
- Masking erhöhen
- äußerlich ruhiges Verhalten, obwohl innere Belastung steigt

7. Nutzen und Belastung regelmäßig überprüfen

Was hat sich verbessert?	
Was hat sich nicht verändert?	
Welche Nebenwirkungen / Belastungen gibt es?	
Passt das Ziel noch zu mir?	
Soll die Maßnahme fortgesetzt, angepasst oder neu bewertet werden?	

8. Mein nächster Termin

Diese drei Punkte möchte ich mit der Fachperson besprechen:

Hinweis: Gute Therapie kann herausfordernd sein. Autismussensible Anpassung bedeutet nicht, jede Schwierigkeit zu vermeiden, sondern unnötige Barrieren so zu reduzieren, dass die eigentliche Behandlung fair und sinnvoll möglich wird.