

1+10 specifik v psychoterapii s lidmi s autismem

Smyslem terapie u lidí s autismem je vytvořit prostor pro bezpečný korektivní vztah, práci na přidružených obtížích a dalších individuálně vydefinovaných potřebách a cílech.

Cílem není nikoho z autismu vyléčit. Klienti do terapie přicházejí často se stejnými problémy jako lidé bez autismu – obtížemi se zvládnutím emocí a potížemi ve vztazích.

Terapie často zahrnuje strategie pro podporu a rozvoj efektivní komunikace a sociálních dovedností. Ke klientovi s autismem přistupujte jako k jakémukoliv jinému klientovi ve vaší praxi. Není důvod se vyhýbat technikám a stylům práce, jež by mohly být hodnoceny jako u PAS „nevhodné“ – např. projektivní a imaginativní techniky, práce s tělem, využívání metafor, narativní přístupy, hraní rolí apod. Teprve když vám váš přístup nefunguje, přizpůsobujte ho.

se nebojte po čase tuto oblast rozšiřovat, a bádát i v jiných oblastech.

- 1 Provázejte a edukujte v oblasti emocí, způsobů emoční regulace a sociálních dovedností.** Lidé s autismem mají obtíže v detekci, pojmenování i porozumění emocí svých i emocí druhých lidí. Sebereflexe u klientů s autismem, jejich čtení emocí a myšlení u druhých lidí mohou být sniženy. Více klienty v tomto směru vedte a popisujte i prožívání vlastní.
- 2 Pracujte s potřebou klienta po předvídatelnosti a struktuře.** Vytvářejte, zcela jistě ze začátku, strukturované a konzistentní prostředí, které zahrnuje očekávání a rutiny. Všimněte si, jestli klient využívá rutiny ke zklidnění. Pokud ano, tak mu ji nechte a využijte toho. Pokud ne, a máte-li navázaný vztah, můžete experimentovat s menší strukturou, a vést tak větší flexibilitě. Nikdy ale klientovi nebojujte jeho sebestimulační techniky (*stimming*).
- 3 Mluvte narovinu a k věci. Chování lidí s autismem může být někdy zvláštní.** Přijměte to. Klienti mluví k věci a někdy jsou až nevybíravě upřímní. Využijte toho a sami buďte transparentní a nebojte se říkat věci bez přílišného chození okolo horké kaše. Klienti mohou tíhnout k doslovnému chápání. Nespolehejte na signály vyslané „mezi řečí.“ Přílišné využívání metafor na straně terapeuta může vést k tomu, že klient nepochopí, co se mu terapeut snaží naznačit.
- 4 Vizualizujte. Doslovnost klientů může být ještě podpořena tím, že daný jev namalujeme.** Mnoho lidí s autismem dobře rozumí a dobře zpracovává vizuální informace. Použití vizuálních podpůrných prostředků, jako jsou obrázky, schémata nebo diagramy, může být užitečné.
- 5 Využívejte úzce vymezených zájmů.** Nesnažte se úzce vymezené zájmy odstranit, snažte se je využít k navazování vztahů a předávání informací. Zároveň
- 6 V konceptualizaci nezapomínejte na možné senzorní obtíže.** Zdroje deficitů a excesů v chování mohou být u lidí s autismem různé. Předně, jinak zpracovávají informace a mají v důsledku ne-standardní senzorní percepci. Nezaměňujte tyto projevy s úzkostí. Terapeut by měl zároveň být otevřený a citlivý na tyto potřeby a schopný přizpůsobit terapii tak, aby byla co nejvíce pohodlná. Například úpravami prostředí. Měl by se též základně orientovat v možnostech kompenzace těchto obtíží pomocí různých praktických nebo technologických řešení.
- 7 Buďte citliví a obeznámení s kulturními a identitárními tématy v autistické komunitě.** Lidé s autismem tvoří poměrně dobře organizovanou, byť značně heterogenní, subkulturu. Vztahu terapeut-klient může prospět nejen to, že terapeut klienta přijímá takového, jaký je, ale i to, že se základně orientuje v jazyce a tématech komunity, jako jsou vztahy s většinou společnosti, self-advokacie, smyslové a informační přehlcení nebo genderová dysforie.
- 8 Buďte trpěliví.** Terapie může mít pomalejší tempo. Je možné, že to, co s klientem bez autismu upracujete za deset sezení, vám s klientem s autismem zabere dvacet. Mějte na paměti, že se setkávají dvě osoby jiného neurologického profilu (pokud nejste terapeutem s PAS), s jiným typem myšlení, a vzájemná kalibrace zabere čas.
- 9 Spolupracujte s rodinou.** Rodina hraje klíčovou roli v podpoře klienta s autismem. Často se stává, že něco jako problém vnímá rodina, ale ne klient. V těchto případech je úkolem terapeuta situaci uchopit a reflektovat, případně pomoci nalézt potřebnou podporu rodinným příslušníkům.
- 10 Vyhledávejte společenství terapeutů, kteří s lidmi s autismem pracují.** Čtěte, zkoušejte a vzdělávejte se v tematice autismu. Hlavně se práci s touto cílovou skupinou nevyhýbejte. K psychoterapeutické podpoře lidí s autismem není nutné mít nějaké nadstavbové vzdělání nebo pracovat na specializovaném pracovišti.

Na tvorbě doporučení se podíleli členové terapeutického týmu NAUTIS. Přípomínku a zpětnou vazbu poskytl terapeutky Kateřina Šrahůlková a Laura Juríková.