

# BEGLEITUNG FÜR AUTISTISCHE WEIBLICH SOZIALISIERTE PERSONEN (AB 18 JAHRE)

Hristina Hristova, MA

## Ich und mein Beruf

Mein Name ist Hristina Hristova und ich bin seit 2017 im Autismusbereich tätig. Während dieser Zeit hatte ich die Möglichkeit, die Vielfalt von Autismus in verschiedenen Kontexten zu erleben. Seit 2021 bin ich selbstständig in der Begleitung von autistischen Menschen tätig, sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenförderung.

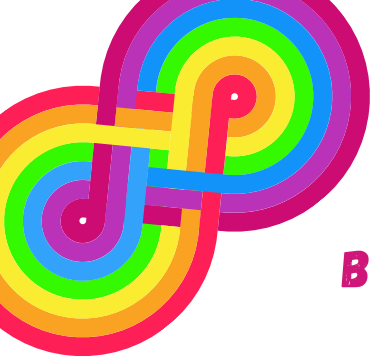
## Neuroaffinativer Zugang

Ein zentrales Anliegen meiner Arbeit ist die Wahrnehmung der fehlenden Stimmen autistischer Personen. Oft wird Autismus stark pathologisiert und aus einem medizinischen, defizitorientierten Blick betrachtet. Mein eigenes Erleben hat mir jedoch gezeigt, dass viele gängige Narrative nicht mit den Erfahrungen autistischer Menschen übereinstimmen. Daher habe ich begonnen, von den autistischen Menschen selbst über Autismus zu lernen - durch direkten Austausch, Bücher, Blogs, Social Media Profile, Serien, etc...

In den letzten Jahren hatte ich die Möglichkeit, im beruflichen Kontext mit autistischen und anders neurodivergenten Personen an verschiedenen Projekten zu arbeiten, um das Bewusstsein für das Thema in der Gesellschaft zu erhöhen.

## Warum ist mir das Thema Weiblichkeit so wichtig?

Weiblich sozialisierte Personen erleben häufig eine allgemeine Diskriminierung und sind in vielen Diskussionen nicht ausreichend mitgedacht worden. Statistiken zeigen, dass viele Frauen und Mädchen erst sehr spät diagnostiziert werden, was oft zu Missverständnissen und einer erhöhten Belastung führt. Die Symptome manifestieren sich oft anders als bei Männern, was aber in den Diagnostikkriterien und allgemein verbreitetes Bild wenig beachtet wird.



## **DIESE ERFAHRUNGEN SIND FÜR MICH SEHR BEREICHERND UND MOTIVIEREN MICH, DIESE THEMEN IN MEINER ARBEIT ZU ADRESSIEREN.**

### **Was kann ich anbieten?**

- Einen sicheren Raum, um du selbst zu sein
- Einen neuroaffinativen Zugang zu Autismus
- Wissen über Autismus, auch bei weiblich sozialisierten Personen
- Empathisches Zuhören und Offenheit
- Bedürfnis- und personenbezogenen Umgang
- Keine One-Size-Fits-All Begleitung
- (aus Eigeninteresse erworbenes) Wissen über den weiblichen\* Zyklus und Menstruation sowie den Einfluss diesen auf den Alltag
- Ausarbeitung hilfreicher (Alltags-)Strategien, um Selbstständigkeit zu unterstützen
- etc.

### **Beispiele für Themen, die ich begleiten und unterstützen kann:**

#### **Psychoedukation, z.B.:**

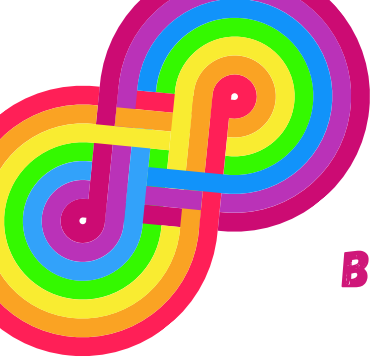
- Autismus und ich: Was heißt Autismus für mich?
- Wissen über Autismus, autismusspezifische Themen und Selbsterkenntnis

#### **Selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung in Alltagspraxis, Wohnen und Arbeiten, z.B.:**

- Autismusspezifische Schwierigkeiten und Hilfestellungen im Alltag, z.B. Selbstorganisation, Telefonate führen, Termine organisieren und wahrnehmen, Haushalt organisieren, etc.
- Strukturierung und Visualisierung

#### **Soziale Thematiken, z.B.:**

- Masking - Wann, warum und wie gehe ich damit um?
- Beziehungen und Freundschaften: erkennen, finden und erleben; eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren



## **DIESE ERFAHRUNGEN SIND FÜR MICH SEHR BEREICHERND UND MOTIVIEREN MICH, DIESE THEMEN IN MEINER ARBEIT ZU ADRESSIEREN.**

### **Beispiele für Themen, die ich begleiten und unterstützen kann:**

#### **Selbstbewusstsein, Selbstwert und Körperwahrnehmung, z.B.:**

- ·Eigene Stärken und Bedürfnisse erkennen
- ·Eigene Grenzen erkennen, kommunizieren und respektieren
- ·Bedürfnisorientierter Umgang mit sich selbst
- ·Entscheidungen treffen
- ·Selbstmotivation
- ·Stimming
- ·Sensorische Empfindlichkeiten, inkl. Über- und Unterempfindlichkeiten, Hygiene

#### **Frauen\* spezifische Themen, z.B.:**

- ·Menstruation
- ·gesellschaftliche Normen und Erwartungen
- ·Weiblichkeit und Stereotypen

... und viel, je nachdem, was du brauchst.

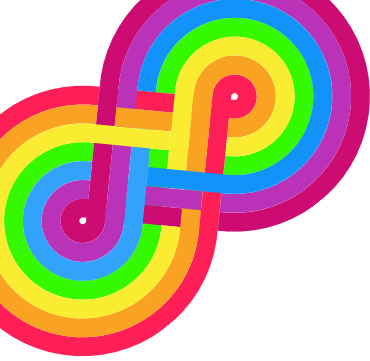
### **Beispiele für Themen, die ich NICHT behandeln kann:**

#### **Psychotherapeutische Themen:**

Bitte beachte, dass ich keine psychotherapeutischen Themen behandeln kann, da ich keine ausgebildete Psychotherapeutin bin. Allerdings kann ich bei der Überlegung unterstützen, ob und welche psychotherapeutische Begleitung hilfreich sein könnte. Themen, die ich nicht behandeln kann, sind beispielsweise:

- Depressionen und Ängste
- Zwangsstörungen
- Essstörungen

**Psychiatrische Themen**, wie Medikamente und Behandlungen für begleitende Diagnosen (z.B. Antidepressiva)



# LASS UNS GEMEINSAM AN DEINEM WEG ARBEITEN!

## Wie gestalten wir die Begleitung?

Im Rahmen eines Erstgesprächs besprechen wir die Bedürfnisse, die Anliegen und Wünsche sowie klären, ob ich die richtige Person für die Begleitung bin bzw. bei welchen Themen ich unterstützen könnte. Sollten wir uns für eine gemeinsame Arbeit entscheiden, machen wir uns regelmäßige Termine aus. Bei den Terminen bestimmt die\* Klientin\*, woran wir arbeiten, während ich natürlich gerne dabei begleite, diese zu definieren. Akute Themen und Wünsche haben natürlich Vorrang.

## Ab Jänner 2025 habe ich freie Plätze.

Wenn du Interesse hast oder weitere Informationen benötigst, zögere nicht, mich unter: [hristina.hristova@autistenhilfe.at](mailto:hristina.hristova@autistenhilfe.at) zu kontaktieren. Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu unterstützen!

Erstgespräche können schon im Dezember 2024 stattfinden.

## Kosten und Regeln:

Eine **Einheit** sowie das Erstgespräch, dauert ca. **50 Minuten** und kostet **100 Euro**. Leider werden die Kosten nicht von der Krankenkassa übernommen, da ich keine gesundheitliche Leistung anbiete.

### **Ausfallshonorar:**

Terminabsage sollte 24h vor dem vereinbarten Termin erfolgen. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 24h), unabhängig vom Grund der Absage, einschließlich Krankheit, wird ein Ausfallshonorar von 40 Euro erhoben.

Beim Nicht- Erscheinen wird der Termin zum vollen Preis in Rechnung gestellt.

### **Packet:**

Es gibt die Möglichkeit nach dem 3. Termin, einen Packet von 10 Einheiten zu bezahlen, die innerhalb 12 Wochen „zu verbrauchen“ sind. Der Gesamtpacket kostet 900 Euro (90 Euro/Einheit). Sollte eine Terminabsage meinerseits kommen, wird der Zeitraum entsprechend verlängert.

Bei genügenden Interessierten an einer Gruppe, wird die Option auch überlegt. Daher kannst du mich diesbezüglich auch anschreiben.