

## Pressemitteilung

Zentrum für Autismus-Kompetenz Hannover lädt alle Interessierten ein

## Vortrag zu Depressionen bei Autismus-Aktionstagen im ZAK

**Hannover, 11. April 2024. – Im April und Mai veranstaltet das Zentrum für Autismus-Kompetenz (ZAK) Aktionstage, um die Vielfalt des Autismus-Spektrums zu zeigen und allen Interessierten Gelegenheit zu geben, mehr darüber zu erfahren. Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei und werden mit viel ehrenamtlichem Engagement angeboten, weil dem Team des ZAK die Aufklärung zu diesem Thema am Herzen liegt. „Wir möchten möglichst viele unterschiedliche Personengruppen ansprechen“, sagt ZAK-Gründerin und -Leiterin Simone Hatami.**

Am 18. April um 16:30 Uhr bieten Simone Hatami, Leiterin des ZAK, und Philip Schatz, freier Referent und Projektleiter im ZAK, einen Online-Vortrag zu „Autismus und Depression“ an. Depressionen sind eine der häufigsten Co- und Folgediagnosen von Autismus. Welche Formen gibt es, und woran kann man sie erkennen? Warum sind Autist\*innen besonders oft betroffen? Was kann das private und professionelle Umfeld tun? Diese und weitere Fragen beantworten die Referent\*innen und geben den Teilnehmenden Empfehlungen für das private und berufliche Umfeld sowie Informationen zu möglichen Anlaufstellen. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und alle Interessierten ab dem 18. Lebensjahr. Minderjährige sind in Begleitung von Erziehungsberechtigten willkommen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Aufgrund von zahlreichen Überforderungssituationen im Alltag kommen Depressionen bei Autist\*innen sehr häufig vor. Oft werden nach außen auch Erschöpfungszustände sichtbar durch ständige Anpassung an die Erwartungen etwa bei der Arbeit, in der Schule oder in der Familie, sowie das Bemühen, im Alltag nicht aufzufallen. „Dauerhafte Anstrengungen und ein erhöhter Stresspegel können dann weitere psychische und körperliche Erkrankungen nach sich ziehen“, erklärt Simone Hatami. Dieses betrifft gerade die auf den ersten Blick unauffällig wirkenden Menschen mit Autismus bzw. dem Asperger-Syndrom, von denen oft in allen Lebensbereichen ein „normales“ soziales und sonstiges Verhalten erwartet wird. Diese Erwartungen können Menschen mit Autismus jedoch nur in Ausnahmefällen dauerhaft erfüllen.

„Der Wunsch nach möglichst großer Anpassung, um sozial unauffällig zu wirken und von anderen Menschen akzeptiert zu werden, steht dann oft genau im Gegensatz zu den eigenen Bedürfnissen“, sagt Simone Hatami. Das könne dazu führen, dass diese gar nicht mehr wahrgenommen werden, bis hin zu Selbstverleugnung. Dadurch steigen der Stresslevel und der Erschöpfungsgrad weiter an. Im Vortrag werden die Referent\*innen auch Strategien ansprechen, wie die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt werden können und was Autist\*innen bei Erschöpfung oder Depressionen tun können.

## **Weitere Vorträge, Lesungen und Workshops**

Auch zahlreiche weitere Vorträge und Seminare im ZAK beleuchten verschiedene Themen rund um das Leben und Erleben von Autist\*Innen. Die Online-Buchlesung „Echsenkönig“ von Cornelia Poser am 15. April gibt Einblicke in das Erleben eines autistischen Jungen im Schulalltag. Der Vortrag von Beccs Runge am 16. April befasst sich mit dem doppelten Maskieren von autistischen, queeren Jugendlichen und den Möglichkeiten der Unterstützung durch Bezugspersonen (Kosten: 38 Euro pro Person). Und die Online-Buchlesung „Bingo mit Zora“ am 6. Mai erzählt die Geschichte von Kiya Götze, die ihre Cousine Charlotte zusammengefasst und illustriert hat. Kiya lebt mit ihrem Autismus-Assistenzhund und hat mithilfe von Zora die Freude am Leben wiederentdeckt. Darüber hinaus bietet das ZAK-Team auch verschiedene Peer-Workshops an. Anmeldungen sind jeweils bis 12 Stunden vorher über die Homepage möglich unter <https://www.zak-hannover.de/ueber-uns/zak-und-co/aktionstage-autismus-in-hannover> .

### **Bildunterschrift:**

Simone Hatami, Gründerin und Leiterin des ZAK, und Philip Schatz, freier Referent und Projektleiter im ZAK, bieten am 18. April um 16:30 Uhr einen Online-Vortrag zu „Autismus und Depression“ an.

### **Medienkontakt:**

Simone Hatami  
Leitung Zentrum für Autismus-Kompetenz  
Email: [info@zak-hannover.de](mailto:info@zak-hannover.de)  
Telefon: 0176/24570098

### **Kurzinformation Autismus:**

Was bedeutet Autismus? Eine einfache Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Das Autismus-Spektrum ist durch eine große Vielfalt an Menschen bestimmt, und ebenso vielfältig würden die Antworten ausfallen. Dazu gehören Personen, denen im Alltag der Autismus kaum anzumerken ist, bis hin zu stark beeinträchtigten und pflegebedürftigen Menschen, die umfassende Unterstützung benötigen. Gemeinsam sind den meisten Schwierigkeiten bei der Interaktion und Kommunikation sowie eine spezielle Wahrnehmung ihrer Umwelt, häufig einhergehend mit einer hohen Sensibilität gegenüber Sinnesreizen. Das Verhalten anderer Menschen ist für sie oft schwer einzuschätzen. Bei vielen Personen im Autismus-Spektrum findet sich zudem eine Tendenz zu wiederkehrenden Handlungsmustern und ausgeprägten Interessen. Neben individuellen Begabungen handeln autistische Menschen oft mit einer großen Detailgenauigkeit, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit.

### **Über das ZAK:**

Das Zentrum für Autismus-Kompetenz Hannover (ZAK) ist eins der führenden Schulungszentren im deutschsprachigen Raum im Bereich Autismus und AD(H)S. Gemeinsam mit etwa 30 freien Referent\*innen bietet das Team Beratung und Schulungen für Einzelpersonen und Institutionen sowie Peer-Beratung und -Workshops an. Ausgehend von der Einzigartigkeit jedes Menschen werden Impulse und methodische Ansätze für den beruflichen und privaten Alltag vermittelt. Sie ermöglichen den Teilnehmenden, ganz individuelle Konzepte für jede Person zu entwickeln. Aus der Auseinandersetzung mit der „Normalität der Unterschiedlichkeit“ kann dann ein selbstverständliches Miteinander entstehen. Teilnehmende mit Autismus und AD(H)S finden unter anderem in Peer-Workshops hilfreiche Tipps zu Themen wie Alltagsbewältigung, Studium und Beruf, Freizeit- und Beziehungsgestaltung oder den Umgang mit Stress.