

Neurodivergenz betrifft mehr als “nur” Verhalten

UNSER ANSATZ

“Soziale Interaktion” - wenn Kontakt zur kognitiven Höchstleistung wird.

Für viele Menschen läuft soziale Interaktion automatisch ab. Gespräche entwickeln sich scheinbar mühelos. Zwischentöne werden intuitiv verstanden. Reaktionen entstehen spontan. Für neurodivergente Menschen ist das zumeist ganz anders. Hier bedeutet soziale Interaktion häufig bewusste Steuerung, Analyse und Regulation - also echte kognitive Arbeit.

Warum soziale Situationen so viel Energie kosten können

Was bei anderen Menschen intuitiv geschieht, wird hier oft aktiv verarbeitet:

Was genau meint mein Gegenüber?

Was wird von mir erwartet?

Wie antworte ich angemessen - und im richtigen Moment?

Wieviel Blickkontakt ist passend?

Wie reguliere ich meine Emotionen?

Wie kontrolliere ich Impulse?

Wo liegen die Grenzen meines Gegenübers?

Diese Prozesse beanspruchen **exekutive Funktionen** wie Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Impulskontrolle besonders stark.

Je mehr Menschen beteiligt sind oder je unklarer die Situation ist, desto höher die Belastung.

Neue Konstellationen müssen häufig jedes mal **neu**
“entschlüsselt” werden.
Das kostet Energie.

Masking - Anpassung als Kraftakt

Viele neurodivergente Kinder, Jugendliche und Erwachsene entwickeln Strategien, um sich sozial anzupassen. Dieses Phänomen wird als Masking bezeichnet.

Masking kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden oder Zugehörigkeit zu sichern. Gleichzeitig bedeutet es es eine dauerhafte innere Selbstregulation.

Langfristig kann dies führen zu:

- sozialer Erschöpfung
- innerer Anspannung vor Terminen oder Gruppen
- Rückzugstendenzen
- Reizüberlastung
- psychosomatische Stressreaktionen

Diese Reaktionen sind keine Schwäche. Sie sind Ausdruck einer realen, erhöhten **neurokognitiven Belastung**.

Der Ansatz bei NEUro-Blick

Wir verstehen soziale Erschöpfung nicht als Defizit- sondern als Hinweis auf ein **anders arbeitendes Nervensystem**.

Unsere Arbeit ist beratend und psychosozial-fördernd ausgerichtet. Sie verbindet fachliche Einordnung mit individueller Begleitung.

Ziel ist nicht Anpassung um jeden Preis. Ziel ist **Energieerhalt, Sicherheit und Selbstwirksamkeit - als Fundament für Entwicklung und Teilhabe.**

Wir arbeiten unter anderem mit Psychoedukation zur neurobiologischen Reiz- und Informationsverarbeitung, Transparenz sozialer Abläufe, Analyse konkreter Alltagssituationen, Entwicklung individueller Strategien, Aufbau realistischer Energie- und Pausenplanung, Stabilisierung bei Erschöpfung und Überlastung.

So entsteht mehr Klarheit - und weniger Selbstzweifel.

Für Eltern und Bezugspersonen

Kinder brauchen kein Anpassungstraining. Sie brauchen Verständnis und passende Rahmenbedingungen.

Wir unterstützen Eltern dabei, neurodivergente Verhaltensweisen einzuordnen, Überlastung frühzeitig zu erkennen, soziale Situationen strukturiert zu begleiten, Druck aus belasteten Dynamiken zu nehmen und Strategien alltagstauglich umzusetzen.

Eltern werden zu sicheren Co-Regulationspartnern - nicht zu Korrekturinstanzen.

Was sich verändert

Wenn soziale Anforderungen erklärbar und planbar werden, nimmt die Anspannung ab. Wenn Energie nicht mehr ausschließlich für Anpassung verbraucht wird, entsteht Raum für Entwicklung.

Wenn Selbstvertrauen wächst, sinkt der innere Druck.

Neurodivergenz braucht keine Normalisierung - sie braucht Verständnis, Struktur und einen neuen Blick.