

Raymaker et al. (2020) – Autistisches Burnout

Kernthese

Format

Orientierungsmaterial

Thema

Autistisches Burnout &
Masking

Zielgruppe

Fachpersonal aus dem sozialen und
therapeutischen Bereich

Raymaker et al. (2020) – Autistisches Burnout

Kernthese

Autistisches Burnout ist ein **eigenständiges, klinisch relevantes Phänomen** – verschieden von beruflichem Burnout und von Depression. Es entsteht durch chronische Überlastung ohne ausreichende Unterstützung.

Definition (Studie)

„A syndrome resulting from chronic life stress and a mismatch of expectations and abilities without adequate supports. Characterized by pervasive, long-term (typically 3+ months) exhaustion, loss of function, and reduced tolerance to stimulus.“

Drei Hauptmerkmale

Merkmal	Beschreibung
Chronische Erschöpfung	Einfaches Existieren wird anstrengend; Standard-Ratschläge (mehr soziale Kontakte, Aktivität) können verschlimmern
Funktionsverlust	Denken, Planen, Alltagsaktivitäten, Arbeit – zuvor vorhandene Fähigkeiten gehen verloren
Reduzierte Reiztoleranz	Sensorische Überempfindlichkeit nimmt zu; Meltdowns/Shutdowns häufiger; Rückzug auch aus geschätzten Aktivitäten

Ursachen

- **Masking** als prominentester Stressor: chronische Anpassung an neurotypische Erwartungen zehrt Ressourcen
- **Fehlende Unterstützung**: Gaslighting, keine Pausen möglich, fehlende oder späte Diagnose

- **Kipppunkt:** Erwartungen übersteigen Fähigkeiten bei gegebenen Ressourcen dauerhaft

Abgrenzung zu Depression

- Spezialinteressen **bleiben erhalten** (bei Depression: Anhedonie)
- Erschöpfung ist eher affektneutral – nicht Hoffnungslosigkeit, sondern energetischer Zusammenbruch
- Verhaltensaktivierung (graduiertes Vorgehen) ist bei autistischem Burnout **kontraindiziert**
- Burnout kann Depression auslösen oder verstärken – ist aber kein Synonym

Klinisch relevant

- Erhöhte Suizidalität: Burnout als autismusspezifischer Risikopfad, der in Suizidprävention berücksichtigt werden sollte
- **Masking lehren ist gefährlich:** assoziiert mit erhöhter Depression, Angst und Suizidalität
- Genesung: Unmasking, Reduktion der Anforderungen, Akzeptanz durch das Umfeld, Peer-Support

Quelle

Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew: Defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143. <https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079>

Zusammenfassung für die Fortbildung „Spektrum Münster – Von der Idee zur Praxis“ · März 2026

Spektrum Münster

Psychologische Beratung für autistische Erwachsene



Dieses PDF ist ein kostenloses Orientierungsmaterial. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie.