

Traumasensible Therapeuten finden

Worauf achten – welche Fragen stellen – wie vorgehen



Traumaerfahrungen und Autismus gehen häufig Hand in Hand – doch passende Fachkräfte mit Kenntnissen in beiden Bereichen sind selten. Diese Checkliste hilft dir, gezielt zu suchen, die richtigen Fragen zu stellen und eine fundierte Entscheidung zu treffen. □ = Muss-Kriterium (nicht verhandelbar)

1. Qualifikationen & Erfahrung

★ **Ausbildung in anerkanntem Traumatherapieverfahren (EMDR, TF-KBT, IRRT oder gleichwertig)**

★ **Erfahrung mit autistischen Klientinnen und Klienten (nachfragbar im Erstgespräch)**

- ☐ Kassenzulassung oder Möglichkeit der Kostenerstattung (privat, Kostenerstattungsverfahren)
- ☐ Approbation als Psychologische Psychotherapeutin / Psychologischer Psychotherapeut
- ☐ Weiterbildungen zu Neurodiversität, Autismus-Spektrum oder doppelter Ausnahme
- ☐ Kenntnis der ICD-11-Kriterien für PTBS und kPTBS

2. Wo suchen – Suchwege im Überblick

Kassentherapie (GKV)

- ☐ Kassenärztliche Vereinigung (KVB/KV): 116 117
- ☐ Psychotherapie-Suche: bundesweit über 116 117
- ☐ Autismus-Ambulanzen der Unikliniken (oft Wartelisten)
- ☐ Trauma-Ambulanzen an psychiatrischen Kliniken
- ☐ Regionale Autismus-Verbände nach Empfehlungsliste fragen

Privattherapie / Kostenerstattung

- ☐ EMDRIA Deutschland (emdr-institut.de) – Therapeutensuche
- ☐ DeGPT (Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie)
- ☐ Autismus Deutschland e. V. – lokale Beratungsstellen
- ☐ Kostenerstattungsverfahren bei Kasse beantragen (§ 13 SGB V)
- ☐ Online-Therapieplattformen mit Traumafokus prüfen

Kontaktierte Praxen / Wartelistenstatus ...

3. Erstgespräch – diese Fragen stellen

★ »Haben Sie Erfahrung mit autistischen Patientinnen und Patienten?«

★ »Welches Traumatherapieverfahren setzen Sie ein, und wie passen Sie es an?«

- ☐ »Wie gehen Sie mit sensorischen Bedürfnissen um (Licht, Lautstärke, Sitzposition)?«

- ☐ »Wie strukturieren Sie Sitzungen? Gibt es schriftliche Zusammenfassungen?«
- ☐ »Ist Augenkontakt bei Ihnen verpflichtend?«
- ☐ »Wie gehen Sie mit Kommunikation zwischen den Sitzungen um (Notfallkontakt)?«
- ★ **»Kennen Sie den Unterschied zwischen Autismus-Symptomen und Traumareaktion?«**
- ☐ »Haben Sie Erfahrung mit Alexithymie (Schwierigkeit, Gefühle zu benennen)?«
- ☐ »Wie lange dauert bei Ihnen die Stabilisierungsphase vor Traumakonfrontation?«

4. Atmosphäre und Setting beurteilen

Prüfe nach dem Erstgespräch oder dem ersten Besuch, ob das Setting zu deinen Bedürfnissen passt. Dein Wohlbefinden ist kein Luxus – es ist Voraussetzung für wirksame Therapie.

☐ Setting-Check nach dem Ersttermin

- ★ **Praxis ist sensorisch zugänglich (Licht, Lautstärke, Gerüche tolerierbar)**
- ☐ Wartebereich ist vorhersehbar und ruhig
- ☐ Therapeutin / Therapeut erklärt Abläufe klar und setzt keine sozialen Erwartungen voraus
- ☐ Kein Druck zu Augenkontakt, Mimik oder neurotypischer Kommunikation
- ★ **Stimming wird nicht kommentiert oder pathologisiert**
- ☐ Pausen sind möglich und werden nicht negativ bewertet
- ☐ Feste Sitzungsstruktur vorhanden (Begrüßungsritual, Agenda, Abschluss)
- ☐ Schriftliche Protokolle oder Zusammenfassungen werden angeboten

⚠ 5. Warnsignale - bei diesen Aussagen oder Verhaltensweisen wechseln

- ★ **»Autismus ist kein echtes Problem, das macht sich das Gehirn aus«**
- ★ **»Das Trauma ist nicht so schlimm, andere haben Schlimmeres erlebt«**
- ★ **Autistische Verhaltensweisen werden als Widerstand oder Desinteresse interpretiert**
- ★ **Sofortige Konfrontation mit Traumainhalten ohne vorherige Stabilisierung**
- ☐ Erwartet Körperkontakt (Handschlag, Berührungen) ohne Nachfrage
- ☐ Reagiert abweisend oder überrascht auf Fragen zu Therapiemethoden
- ☐ Kennt den Begriff »autistischer Burnout« nicht oder lehnt ihn ab
- ★ **Masking wird aktiv gefördert (»Schau mich an«, »Das musst du jetzt aushalten«)**

☐ 6. Wartezeit überbrücken - was jetzt schon hilft

- ☐ Psychosoziale Beratungsstelle aufsuchen (kostenlos, kein Kassenrezept nötig)
- ☐ Telefonseelsorge nutzen: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7, anonym)
- ☐ Kriseninterventionsstellen der Psychiatrie / PIA kontaktieren
- ☐ Selbsthilfegruppen für autistische Menschen mit Traumaerfahrung suchen
- ☐ Stabilisierungsübungen (z. B. »Sicherer Ort«) aus seriösen Materialien nutzen
- ☐ Auf Warteliste mehrerer Praxen setzen lassen – parallel suchen

- ☐ Kostenerstattungsantrag bei Krankenkasse stellen (§ 13 Abs. 3 SGB V)
- ☐ Hausärztin / Hausarzt einbeziehen – kann Überweisungen und Notfallnummern koordinieren

7. Auswertung: Passt diese Fachkraft?

Nach Erstgespräch und ggf. ersten Sitzungen: Wie lautet dein Gesamtbild? Notiere pro Fachkraft kurz deine Eindrücke.

Praxis / Fachkraft 1	Eindruck (★ = gut / ☆ = unklar / × = Problem)
Doppelkompetenz Autismus + Trauma	
Sensorisches Setting	
Strukturklarheit	
Haltung gegenüber Autismus	
Keine Warnsignale	
Gesamtgefühl / Bauch	
Notizen:	

Praxis / Fachkraft 2	Eindruck (★ = gut / ☆ = unklar / × = Problem)
Doppelkompetenz Autismus + Trauma	
Sensorisches Setting	
Strukturklarheit	
Haltung gegenüber Autismus	
Keine Warnsignale	
Gesamtgefühl / Bauch	
Notizen:	

8. Meine persönlichen Mindestanforderungen

Was ist für dich nicht verhandelbar? Trage hier deine eigenen Kriterien ein.

z. B. kein Körperkontakt ohne Ankündigung / Videotermine möglich / ruhiger Wartebereich / schriftliche Sitzungszusammenfassung ...

9. Nützliche Anlaufstellen (Stand 2026)

ANLAUFSTELLE	KONTAKT / URL	WOFÜR
KV - Kassenärztliche Vereinigung	116 117	Terminvermittlung Psychotherapie, bundesweit
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 / 0800 111 0 222	Kostenlos, 24/7, anonym

DeGPT (Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie)	degpt.de	<i>Therapeutensuche Trauma</i>
EMDRIA Deutschland	emdria.de	<i>EMDR-Therapeutenverzeichnis</i>
Autismus Deutschland e. V.	autismus.de	<i>Regionale Beratungsstellen</i>
BPtK (Bundeskammer Psychotherapeuten)	bptk.de	<i>Approbierte Fachkräfte prüfen</i>
REHADAT (Infodienst Rehabilitation)	rehadat.de	<i>Informationen zu Reha-Leistungen</i>

★ = Muss-Kriterium ☐ = zum Ankreuzen ★ / ☆ / ✕ = gut / unklar / Problem

Hinweis: Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Beratung und stellt keine Therapieempfehlung dar. Die genannten Anlaufstellen wurden sorgfältig recherchiert (Stand Juli 2026). Bei akuter Krise: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7).
© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/