

## Kurzvortrag Neurodivergenz

### Podcast

Ich mache einen Podcast zu meinen Schwerpunkten Neurodivergenz und LGBTQIA+-Gesundheit. Der Podcast ist auf der Webseite <https://podcast-benjes.de> und allen gängigen Plattformen zu finden.

### Literatur

#### Fachbücher für Psychotherapeut\*innen

Tebartz van Elst, L. (2023). Autismus, ADHS und Tics. Zwischen Normvariante, Persönlichkeitsstörung und neuropsychiatrischer Krankheit. 3. Auflage, Kohlhammer.

Aktuelles Wissen zu Diagnostik und dem bisherigen Forschungsstand. Es ist kein Therapiemanual. Es bietet aber mit dem SPZ-Modell (Abb. 9.1) einen guten Überblick, über die komplexe Dynamik zwischen Veranlagung, psychischen Störungen und kompensatorischer Bewältigungsversuche und zeigt Ansatzpunkte für therapeutisches Handeln. Begriffe wie Neurodivergenz oder Masking wird man in diesem Buch nicht finden.

#### Bücher für Betroffene und Angehörige aller Altersstufen

Köller, K. & Schautz, I. (2025). Richtig anders - anders richtig. Selbstbewusst neurodivergent. Hanser.

Nutzt aktuelle Begriffe und bietet verständliche Begriffsklärungen rund um das große Thema Neurodivergenz. Zielgruppe sind junge Menschen. Schön illustriert. Die Sichtweise ist empowernd und nicht pathologisierend. Erzählt von konkreten Menschen.

#### ADHS im Erwachsenenalter

Neuy-Lobkowitz, A. (2023). Habe ich AD(H)S? ...und wenn ja, was mache ich Gutes draus? Gräfe und Unzer Verlag.

Guter Überblick und gut strukturiertes Buch zu ADHS. Zielgruppe sind Erwachsene.

#### Autismus

Mannherz, M. Dietrich, I. und Koentges, C. (2025). Die Welt autistischer Frauen und Mädchen. Beltz.

Guter, weil verständlicher und fundierter Überblick über Autismus-Spektrum-Störung, die häufig bei weiblich gelesenen und sozialisierten Menschen auftritt und als hochfunktional bezeichnet wird.

#### Englischsprachige Bücher

#### Für Beratende, Psychotherapeut\*innen und Familien

#### Neurodivergenz

Kemp, J. und Mitchelson, M. (2024). The Neurodivergence Skills Workbook for Autism and ADHD: Cultivate Self-Compassion, Live Authentically, and Be Your Own Advocate. New Harbinger.

Ein Arbeitsbuch mit vielen Übungen und Arbeitsblättern.

#### Autismus

Gratton, F. (2020). Supporting Transgender Autistic Youth and Adults: A Guide for Professionals and Families. Jessica Kingsley Publishers.

Eine Sammlung hilfreicher Infos und Strategien für tin\* Menschen mit Autismus.

Price, D. (2025). Unmasking for Life. The Autistic Person's Guide to Connecting, Loving, and Living Authentically. Random House.

Wer den kämpferisch-aktivistischen Stil von Devon Price mag, kann in diesem Buch viele hilfreiche Strategien zur Lebensgestaltung finden oder es als Basis zur Selbstreflektion nutzen.