

B U D A P E S T

30/06/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

Autizmus: a szociális kapcsolódás kihívásai

– Interjú Wolferstetter-Baráth Judittal, rendelőnk klinikai szakpszichológus-jelöltjével



Kertváros Magazin | Júniusi
lapszámunkban **Wolferstetter-Baráth**
Judittal, rendelőnk klinikai- és
mentálhigiéniai **gyermek**
szakpszichológus-jelöltjével
beszélgettünk az autizmus
spektrumzavarhoz gyakran társuló
szociális nehézségekről és a szorongás
kezelésének lehetőségeiről.

KM: Az autizmus spektrumzavarról egyre
többet hallunk, mégis sok tévhit övezi.
Milyen nehézségekkel találkoznak
leggyakrabban azok a kliensek, akikkel
dolgozol?

Wolferstetter-Baráth Judit: Minden
autizmussal élő ember más, ezért nagyon

fontos, hogy ne általánosítsunk.
Ugyanakkor sok kliensnél közös pontot
jeltenek a társas kapcsolatok nehézségei
és a fokozott szorongás. Gyakran nem az a
probléma, hogy ne szeretnének kapcsolódni
másokhoz, hanem az, hogy nehezebben
értelmezik a társas helyzeteket, a
kimondatlan szabályokat vagy mások
jelzéseit. Ez sok bizonytalanságot és
feszültséget okozhat számukra.



KM: Miért alakul ki ilyen gyakran szorongás az autizmus spektrumzavarral élőknél?

W-B. Judit: A kiszámíthatóság sok autizmussal élő ember számára kiemelten fontos. Egy váratlan helyzet, egy változás vagy egy nehezen értelmezhető társas szituáció jelentős stresszt okozhat. Ha valaki nap mint nap azt tapasztalja, hogy olyan elvárásoknak kell megfelelnie, amelyeket nehéz átlátni vagy értelmezni, az hosszú távon fokozhatja a szorongást.

KM: A kívülállóknak sokszor félreértelmezhetik ezeket a helyzeteket. Milyen tévhitekkel találkozol a leggyakrabban?

W-B. Judit: Talán a leggyakoribb tévhit, hogy az autizmussal élő emberek nem igénylik a kapcsolatokat. Ez egyáltalán nem igaz. Sokan szeretnének barátokat, közösséghez tartozni vagy párkapcsolatot kialakítani, csak más módon kapcsolódnak, vagy több támogatásra van szükségük bizonyos helyzetekben. Fontos különbséget tenni aközött, hogy valaki nem akar kapcsolódni, vagy szeretne, de nehézségei vannak benne.

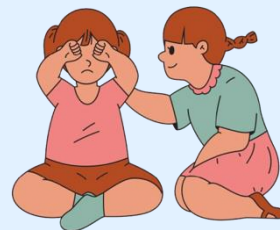
KM: Miben tud segíteni a pszichológus ilyen esetekben?

W-B. Judit: A közös munka során igyekszünk megérteni, hogy mi okozza a legtöbb nehézséget az adott kliens számára. Dolgozhatunk a szorongás csökkentésén, a

társas helyzetek jobb megértésén, az önismeret fejlesztésén vagy a megküzdési stratégiák bővítésén. A cél nem az, hogy valaki "megváltozzon", hanem hogy magabiztosabban tudjon működni a saját mindennapjaiban.

KM: Mit tehet a család vagy a környezet azért, hogy támogassa az autizmus spektrumzavarral élő személyeket?

W-B. Judit: Az egyik legfontosabb a megértés és az elfogadás. Sokat jelent, ha nem elvárásokkal közelítünk, hanem érdeklődéssel: megpróbáljuk megérteni, hogy az adott helyzetet ő hogyan éli meg. A kiszámítható környezet, az egyértelmű kommunikáció és a türelem mind hozzájárulnak ahhoz, hogy biztonságban érezhesse magát.



KM: Mikor érdemes szakemberhez fordulni?

W-B. Judit: Ha a szorongás, a társas nehézségek vagy a mindennapi alkalmazkodás jelentősen megterheli a gyermeket vagy a felnőttet, érdemes segítséget kérni. Nem kell megvárni, amíg a problémák elmélyülnek. A korai támogatás sokat segíthet abban, hogy az érintettek

megtalálják a számukra legjobban működő megküzdési módokat.

KM: Mit üzenél azoknak, akik autizmussal élnek, vagy autizmussal élő hozzátartozójuk van?



W-B. Judit: A legfontosabb, hogy az autizmus nem hiba, hanem egy eltérő idegrendszeri működés. A megfelelő támogatás, a megértő környezet és az önismeret sokat segíthet abban, hogy az érintettek a saját erősségeikre építve tudjanak kiteljesedni.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

W-B. Judit: Én is köszönöm!

© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Olvasónk! 📖

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

Ismerd meg az 🖐️ **Iránytű** szociális készségfejlesztő kártyapaklit, amely játékos formában segíti a 7–14 éves gyermekeket a társas helyzetek jobb megértésében és saját érzéseik felismerésében. A 32 kártya beszélgetésindító kérdéseket és egyszerű feladatokat tartalmaz, amelyek támogatják a kommunikációs készségek fejlődését és a közös gondolkodást.



Az **Iránytű** különösen hasznos lehet autizmus spektrumzavarral élő gyermekek számára, de minden olyan gyermeknek ajánljuk, akinek kihívást jelentenek a társas helyzetek. A kártyapakli biztonságos teret ad az önkifejezésnek és a kapcsolódásnak. 💙