

Unerkannt

verkannt
stigmatisiert
ausgegrenzt

Mädchen und Frauen
mit Asperger-Syndrom



Unterschiede zwischen Männern und Frauen mit AS

- Viele Unterschiede sind geschlechterspezifisch, aber in „Asperger-Form“
- Viele AS-Frauen fühlen sich „wie ein Neutrum“
- Bessere“ Kompensationsmodalitäten (schauspielerische Fähigkeiten, Reflektion und dadurch Kompensation durch Mimik, Gestik und Sprache)
- Wünschen sich tendenziell häufiger soziale Kontakte
- Sie können unter Umständen das Verhalten (Stimmlage, Mimik, etc.) einer Person nahezu 1:1 kopieren, dies geschieht meist unterbewusst

Unterschiede zwischen Männern und Frauen mit AS

- Spezialinteressen (SI) auch in sozialen Bereichen, häufig „unauffälliger“, z.B. Tiere, häufig auch Musik und Sprachen
- Teilweise jedoch auch SI im technischen oder IT-Bereich
- Höherer sozialer Erwartungsdruck seitens der Gesellschaft
- Häufig logisches Sprachverständnis, aber sehr emotionales Denken

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Jungen- bzw. männerspezifische Diagnostik (vgl. Herzinfarkt)
- Physische und psychische Differenzen zwischen Frauen und Männern werden in der Diagnostik häufig übersehen, da hauptsächlich männliche Vergleichsprobanden

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Es heißt, dass das Gehirn von Autisten „extrem männlich“ sei (Stichwort EQ/SQ)
- dadurch wird der Fokus noch mehr auf die männlichen Probanden gelegt und die Diagnostikden Mädchen/Frauen zusätzlich erschwert

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- „Bessere“ Anpassungsfähigkeit
 - Anstrengende Tarnstrategie, welche oftmals zu schweren psychischen und psychosomatischen Erkrankungen sowie Fehl- und Spät Diagnosen führt. Schlimmstenfalls bleibt das Asperger-Syndrom gar bis zum Lebensende medizinisch unentdeckt

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Selbstständigkeit

→ Mit Autismus werden häufig massive Einschränkungen verbunden. Deswegen stellen viele psychiatrische Fachkräfte – insb. Solche, die mit AS nicht vertraut sind – die Diagnose AS äußerst ungern, wenn sie eine selbstständige Person vor sich sehen

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Spezialinteressen (SI)
 - Mädchen und Frauen mit AS tragen ihre SI häufig nicht so nach außen und haben oft eher „unauffällige“ SI wie Tiere oder klassische Literatur. Diese SI werden jedoch voreilig als „typische Mädcheninteressen“ gewertet, dabei werden diese genauso exzessiv ausgelebt wie alle anderen SI.

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Evtl. Co-Morbiditäten

→ Das AS bzw. -spezifische Verhaltensweisen werden „überlagert“ und dadurch nicht wahrgenommen. Führt häufig zu Fehldiagnosen oder nur Diagnosen der Co-Morbiditäten, ohne den Ursprung derer zu erkennen.

Schwierigkeiten bei der Diagnostik

- Prototypen wie „Rainman“, „Sheldon“, etc.
- Falsche Vorstellungen von Autismus sowie Pauschalisierung aller Autisten. Es gibt noch immer zu wenig Aufklärung und Spezialisten auf dem Gebiet Autismus, bzw. Asperger in Deutschland. Darüber hinaus ergeben sich daraus weiterhin viel zu lange Wartezeiten für eine Diagnostik, insb. für Erwachsene mit AS.

AS-Mädchen in der Pubertät

In der Pubertät werden Körper und Geist komplett „umgebaut“ und Mädchen werden von der Gesellschaft ganz anders betrachtet:

- Die physischen Veränderungen werden von Asperger-Mädchen oft als gravierend wahrgenommen
- Sexualisierung durch Medien und anderer Jungs/Männer
- Probleme durch Asperger werden noch verstärkt/erweitert
- der Wunsch nach sozialen Kontakten wird in der Pubertät häufig stärker, ebenso das Mobbing
- Evtl. andere negative Erlebnisse und Traumata unabhängig vom Autismus

AS-Frauen und Körperpflege

- Von überpenibel über ganz normal bis ungepflegt ist alles dabei (Stichwort Körperwahrnehmung)
- Wenn ungepflegt, dann eher als Kinder, als Jugendliche/Erwachsene dann eher überpenibel
- Es kommt drauf an, wie Aspies als Kinder an dieses Thema herangeführt werden
- Häufig Aversionen oder gar Allergien gegen Duftstoffe
- Aversionen gegen Konsistenzen oder Präferenzen für Diese
- Durch das mangelnde Körpergefühl Einführung einer Regelmäßigkeit nötig sowie Aufklärung, warum dies so wichtig ist

AS-Frauen und Körperpflege - Styling

- Schminken: Bei Aspergirls seltener als bei NT-Mädchen, da Aversionen gegen das Make-Up, das albern und oberflächlich finden, einige schminken sich aber doch, um „gesellschaftskompatibel“ zu werden, oder weil es ihnen einfach gefällt 😊
- Schmuck: Teilweise gibt es „Talismänner“, darüber hinaus wird Schmuck jedoch häufig als sensorisch störend empfunden und wird entsprechend weggelassen
- Aspergirls neigen dazu, sich verschiedenen „Szenen“ (z.B. Punk, Gothic) anzuschließen, um ein „Wir-Gefühl“ und Akzeptanz zu erlangen, häufig auch erst am Ende der Teenagerzeit
- Sie wollen häufig länger „Kind“ bleiben, daher werden körperbetonende Dinge oft erst später ausprobiert

AS-Frauen im Alltag

- Während bei Nichtautisten „wichtige“ Informationen von „unwichtigen“ vorsortiert werden, müssen bei AS-Betroffenen die Reize häufig erst logisch sortiert und verarbeitet werden.
- Intuition durch die Reizüberflutung „ausgeschaltet“ → erst nach späterem Reflektieren, vorwiegend an einem ruhigen/vertrauten Ort kann darauf zurückgegriffen werden
- Im schnelllebigen Alltag ist hierfür kaum Zeit

AS-Frauen im Alltag

- Um mit den Nichtautisten mithalten zu können, gehen AS-Frauen häufig an ihre Grenzen oder auch darüber. Dadurch entstehen oft Co-Morbiditäten
- Viel Ruhezeiten/Zeit für Reflektionen müssen eingebaut werden
- Nicht-diagnostizierten AS-Frauen wird schnell unerkanntes autistisches Verhalten als „arrogant“, „unfreundlich“, „gefühlskalt“, „egoistisch“, „faul“, „dumm“, „lernresistent“, „sozial unfähig“, ausgelegt

Was tun bei Anzeichen von Overload?

- Beseitigung akuter Reizeinwirkung (Geräusche, Licht, Gerüche, Berührung, Stimmen)
- Rückzug/ruhiger Raum
- Zeit und Ruhe lassen, bis die Betroffene wieder handlungsfähig ist
- Evtl. sicheres Geleit nach Hause
- Rescue-Tropfen
- Konzentration auf ein Spezialinteresse
- Auszeiten nach Overload schaffen

AS-Frauen und soziale Kontakte

- Gerade undiagnostizierte Frauen werden häufig für vermeintliches „Fehlverhalten“ verurteilt
- Auch diagnostizierten Frauen wird gesagt, dass sie sich „zu sehr auf ihrem AS ausruhen“
- Frauen können häufig – gerade sprachlich – gut kompensieren
- AS-Frauen genießen häufig ihre sozialen Interaktionen, wenn sie zwischendurch genug Ruhezeiten haben

AS-Mädchen und Schule

- Die Schulbildung hängt vom Schweregrad des Autismus' ab.
- Das Erkennen von individuellem Förderungsbedarf und Förderleistung abhängig vom Diagnosezeitpunkt
- zusätzlich stark abhängig vom sozialen Umfeld und Einkommen der Eltern (von Förderschule bis Privatgymnasium alles dabei).
- **Aspergirls werden auf Förderschulen nicht gemäß ihrer Stärken gefördert!!**
- Problem Sportunterricht
- Überforderung mit spontaner Interaktion und Kommunikation (dadurch z.T. große Schwierigkeiten im Mündlichen, Lehrer bitten, dies zu berücksichtigen!!!)
- Großes Problem: Die Klassen sind noch immer **viel zu groß, autistische Kinder gehen dort unter!!!**

AS-Frauen und Beruf

- Verschweigen von AS führt häufig zu Missverständnissen mit Arbeitskollegen und Arbeitgebern
- Erwähnen von AS: Kann dazu führen, dass die berufliche Kompetenz nicht erkannt wird. Folglich werden sie häufig nicht ernst genommen, gar nicht erst eingestellt, in Maßnahmen oder Werkstätten untergebracht.
- Spezialinteressen können nicht unbedingt zum Beruf gemacht werden

AS-Frauen und Beruf

- Reizüberflutung wird häufig nicht verstanden, geschweige denn ernst genommen („stell Dich nicht so an, die anderen halten das doch auch aus!“)
- AS-spezifische Jobs gibt's meist nur im IT-Bereich, andere Branchen werden nicht berücksichtigt, wenngleich das AS-Spektrum vielfältig ist
- In vielen Berufsfeldern/Unternehmen werden „soziale Soft Skills“ vorausgesetzt („sich gut verkaufen können“)
- Gerade von Frauen wird Multitaskingfähigkeit /Organisationstalent vorausgesetzt, jedoch können Asperger sich besser auf Details fokussieren

AS-Frauen und die Liebe

- Das Liebesleben von Menschen mit AS gestaltet sich sehr individuell
- Manche verlieben sich bereits im frühen Jugendalter, andere entdecken dieses Gefühl erst im späten Erwachsenenalter
- Wichtige Fragestellungen: Wie gesteht man seinem Schwarm seine Gefühle? Wie schreibt man einen Liebesbrief? Was zieht man bei einem 1. Date an? Wie verhält man sich dabei? Wie geht man mit einem Korb um?, usw. ...

AS-Frauen und Sexualität

- AS-Frauen lassen sich häufig ausnutzen (Leichtgläubigkeit, Unsicherheit)
- Es fehlt – gerade in Stresssituationen (egal ob positiv oder negativ) – häufig an Körpergefühl
- Durch sensorische Reizüberflutung häufig weniger und seltener Bereitschaft zu sexuellen Handlungen
- Unsicherheit und Schamgefühl wegen der individuellen sexuellen Vorlieben
- Feste Berührungen werden manchmal als angenehmer empfunden als leichte
- BDSM: Klare Regeln, klare Grenzen, klare Führung, deutliches Körpergefühl (**Vertrauensverhältnis extrem wichtig!!**)

AS-Frauen und Sexualität



- Wichtig für Eltern, Lehrer, Therapeuten, Sozialarbeiter: Aufklärung! Dabei ist es wichtig, die einzelnen Begriffe zu erläutern
- Je früher die Aufklärung, desto später sind häufig die ersten sexuellen Erfahrungen und v.a., desto weniger unliebsam sind diese!

AS-Frauen und Sexualität - Folgen mangelnder Aufklärung

- Nicht ernst genommen werden, da die sexuelle Naivität im großen Kontrast zur offensichtlichen Intelligenz steht
- Ausgenutzt werden („stell Dich nicht so an, das ist ganz normal, was wir da machen!“)
- Sexueller Missbrauch
- erste sexuelle Kontakte viel zu früh, ohne sich bewusst zu sein, was da gerade vor sich geht
- Viele Aspergerer fühlen sich zu Handlungen, die sie nicht mögen, gezwungen, um „mithalten“ zu können

AS-Frauen und Sexualität - Folgen mangelnder Aufklärung

- Fehlende Befriedigung sexueller und emotionaler Bedürfnisse
- frühzeitige Schwangerschaft
- Frühzeitige Auflösung von Partnerschaften, evtl. mit der Folge, ein gemeinsames Kind allein und ohne Hilfe großziehen zu müssen
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Für viele Betroffene ist es wichtig, einen vertrauensvollen Ansprechpartner zu haben, mit dem sie auch über ihre sexuellen Erlebnisse sprechen können

AS-Frauen und Kinder bekommen

- Eine AS-Frau sollte sich ihrer Identität und auch der Belastung des Mutterseins bewusst sein, um für sich eine gute Entscheidung treffen zu können:
- Sensorische Befindlichkeiten berücksichtigen: Exkrementen, Lautstärke, etc.
 - Sichere Tagesstruktur, aber mit viel Pufferzeiten, da Kinder danach nicht gehen!
 - Die finanzielle Situation sollte gesichert sein

AS-Frauen und Kinder bekommen

- Wichtig: Nach „Verpflichtungen“ fragen, entweder soziales Umfeld oder Einzelfall-/Familienhelfer
- Stabiles Soziales Umfeld, entweder durch Partner, Familie oder Freunde
- Eine AS-Mutter kann ihre Liebe auf ihre ganz eigene Art zeigen; so kann sie beispielsweise Spielkameradin und „Lehrerin“ zugleich sein

Co-Morbiditäten

- AD(H)S
- Prosopagnosie (Gesichtsblindheit)
- Lernstörungen (z.B. Dyskalkulie, auf der anderen Seite Liebe zu Wörtern und/oder Zahlen)
- Überforderung mit spontaner Interaktion und Kommunikation (dadurch z.T. große Schwierigkeiten im Mündlichen, Lehrer bitten, dies zu berücksichtigen!!!)
- Depressionen (aufgrund des häufigen Unverständnisses und der damit verbundenen Misserfolge)

Co-Morbiditäten

- Angst- und Panikstörungen/soziale Phobie
- Impulsives und selbstverletzendes Verhalten (SVV)
- Sprachstörungen
- Sucht
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Borderline, ist jedoch häufig auch Fehldiagnose bei Mädchen und Frauen mit AS
- Psychosomatische Anzeichen wie z.B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, schwaches Immunsystem
- Tics (vgl. Tourette-Syndrom)

Co-Morbiditäten

- Schlafstörungen (nicht zur Ruhe kommen wg. äußerer und innerer Reizüberflutung, Grübeleien)
- Psychosen
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating Disorder), aber: Strikte Nahrungsmittelpräferenzen sind häufig keine Essstörung, sondern ein Symptom des Asperger-Syndroms
- Wutausbrüche (sog. „Meltdowns“)
- Starke Müdigkeit bis hin zur Narkolepsie (ersteres Folge von „Overload“)

Tipps für Ärzte und Therapeuten

- Asperger-Syndrom oder AD(H)S sollten bei Anamnesen zumindest immer mit in Betracht gezogen werden, auch wenn „unwahrscheinlich“
- AS als Wahrnehmungs**verarbeitung**störung (bedingt durch wenig Reizfilter) sehen
- Einschlägige Studien auch an Frauen durchführen/spezielle Studien
- Weiter forschen an genetischen Ursachen, ohne Autismus „ausmerzen“ zu wollen
- Das Autismusspektrum inkl. genderspezifische Unterschiede sollte Lehrinhalt an einschlägigen Unis/Fachhochschulen werden

Literaturempfehlungen

- Rudy Simone: Aspergirls, BELTZ-Verlag, ISBN-13: 978-3407859464
- Christine Preißmann: überraschend anders: Mädchen und Frauen mit Asperger, TRIAS Verlag, ISBN-13: 978-3830468196
- Gabrijela Mecky Zaragoza: Meine andere Welt: Mit Autismus leben, V&R-Verlag, ISBN-13: 978-3525401880
- Daniela Schreiter (Fuchskind): Schattenspringer, Panini Comics, ISBN-13: 978-3862019502



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!