

Autismus bei Mädchen

Transkript zum Video

Zwischenüberschriften und Sprecherbezeichnungen wurden zur besseren Orientierung redaktionell ergänzt.

Dieses Transkript wurde mithilfe von KI erstellt und kann vereinzelt Ungenauigkeiten enthalten.

Warum Autismus bei Mädchen oft spät erkannt wird

Lukas Maher

Warum wird er oft erst recht spät erkannt? Autismus wird ja in der öffentlichen Wahrnehmung immer noch sehr stark mit Jungen verbunden und das leider auch immer noch sehr klischeehaft. Aus statistischen Erhebungen wissen wir, dass Jungs etwa drei- bis viermal häufiger mit Autismus diagnostiziert werden als Mädchen.

Und nur weil unser öffentliches Bild eben das ist, was es ist, und Jungs viel häufiger diagnostiziert werden als Mädchen, heißt das nicht, dass Mädchen nicht auch davon betroffen sein können oder dass es so selten vorkommt, wie man hier den Eindruck gewinnen könnte. Vielmehr wissen wir aus zahlreichen Studien, aber eben auch aus der praktischen Erfahrung, dass Autismus bei Mädchen häufig erst sehr spät erkannt oder komplett übersehen wird.

Ein Grund dafür liegt in der Entwicklung unserer diagnostischen Kriterien, also unserer Checkliste, mit der wir sagen können, ob ein Mensch autistisch ist oder eben nicht. Diese Checkliste, also diese diagnostischen Kriterien, die basieren überwiegend auf Beobachtungen von verhaltensauffälligen Jungs. Und dadurch können Verhaltensweisen, die man eher bei Mädchen findet, oder andere Ausdrucksformen von Autismus leicht übersehen werden.

Masking, soziale Situationen und Spezialinteressen

Lukas Maher

Wir wissen zum Beispiel, dass autistische Mädchen häufig andere Strategien benutzen, um sich in ihrer Umwelt zurechtzufinden. In der Forschung sprechen wir da häufig von Masking oder von Camouflaging. Damit ist gemeint, dass Betroffene soziale Regeln oder Gepflogenheiten beobachten und sie nachmachen. Sie üben zum Beispiel Blickkontakt, sie merken sich Gesprächsregeln oder bereiten sich darauf sogar intensiv vor und fallen dadurch in den meisten sozialen Situationen gar nicht so sehr auf.

Gleichzeitig berichten aber viele Betroffene, dass diese Anpassungsleistungen nicht nur dabei helfen, in der Welt klarzukommen, sondern dass die auch eine ganze Menge Kraft kosten. Wie sollen sie auch nicht? Wenn ich quasi jeden Tag damit beschäftigt bin, all das in meinem Kopf herunterzurechnen und zu kalibrieren, was bei vielen anderen Menschen, die nicht autistisch sind, eher aus dem Bauchgefühl herauskommt. Und selbst wenn sie von außen betrachtet unauffällig gewirkt haben, berichten viele Autisten und Autistinnen, dass sie nach sozialen Situationen echt erschöpft sind.

Da, wo sich die Schwierigkeiten bei Mädchen häufiger zeigen, sind eher subtile soziale Situationen oder Situationen, die man zum ersten Mal meistern muss, oder komplexe Gruppendynamiken. Also immer da, wo die Regeln neu sind oder noch nicht klar sind. Dort kann es sein, dass dann auch das autistische Mädchen auffällt.

Was die sogenannten Spezialinteressen angeht, so scheinen die bei Mädchen auch eine andere Ausdrucksform zu haben. Während die bei Jungs ja häufig als ungewöhnlich gelten – man hat ja auch mal von Sonderinteressen gesprochen –, wählen Mädchen häufiger Spezialinteressen, die sozial akzeptierter sind: Tiere, Natur, Umwelt.

Kernmerkmale und Bedeutung einer frühen Diagnose

Lukas Maher

Was man aber auch beachten muss: Autismus bei Mädchen ist nicht grundsätzlich was anderes als bei Jungs. Die zugrunde liegenden Kernmerkmale, nämlich die Unterschiede in der sozialen Kommunikation und Interaktion und eben die Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung, genauso wie diese repetitiven Verhaltensmuster, Interessen und sensorischen Besonderheiten, die treten bei Mädchen eben genauso auf wie bei Jungs.

Die Unterschiede zeigen sich also eher daran, wie diese Merkmale nach außen getragen werden oder eben nicht. Und genauso gibt es auch Jungs, die diese Merkmale sehr maskieren oder anpassen, genauso wie es Mädchen gibt, die das überhaupt nicht machen.

Aber das ist wichtig zu wissen, weil eine frühzeitige Diagnose einen entscheidenden Unterschied machen kann. Denn wenn Autismus lange unerkannt bleibt, dann behandeln wir vor allem nur die Folgen. Und das sind bei Mädchen vor allem Diagnosen von Depressionen, von Angststörungen oder immer wiederkehrende Burnout-Zustände, die vor allem im Arbeitskontext auftreten können.

Und was dabei immer wieder fehlt, sei es jetzt die Arbeit oder bei den Mädchen die Schule, ist ein Verständnis dafür, warum bestimmte Situationen, die doch eigentlich so normal sind, für dieses Kind so belastend sind. Deshalb ist eine sorgfältige und auch frühzeitige diagnostische Abklärung so wichtig.

Individuelle Unterstützung im Alltag

Lukas Maher

Weil wir damit den ersten Schritt machen können, um die individuellen Stärken des Kindes zu fördern, Herausforderungen zu erkennen und die eben auch frühzeitig anzugehen. Um zu verstehen, wann soziale Situationen besonders anstrengend sind für das Kind. Welche Situationen das sind. Was die Situation so anstrengend macht. Ist es die Unklarheit oder ist es irgendwas anderes? Sind das Situationen, auch soziale Situationen, in denen das Kind Interesse, Freude und Motivation zeigt?

Wie viel Vorhersehbarkeit braucht das Kind? Gibt es Dinge, die wir vorab klären müssen oder immer vorab klären sollten? Wie geht das Kind mit indirekten Erwartungen um? Macht es dann mehr Sinn, klar und direkt zu kommunizieren, auch wenn es vielleicht hart klingt aus unserem Mund?

Und wie sieht es, sofern es benötigt wird, mit Rückzugszeiten aus? Braucht das Kind Rückzugszeiten, wenn es mit anderen Kindern gespielt hat? Wenn ja, was braucht es dann? Braucht es eine Umarmung oder braucht es vor allem dann weniger sensorischen Input, also keinen Körperkontakt und eher Ruhe und Zeit mit den eigenen Interessen?

Wichtig ist: Das Ziel soll nicht nur sein, dass das Kind funktioniert, sondern dass es vor allem in eigenem Tempo und mit Unterstützung Strategien entwickeln kann, die es dabei unterstützen, in dieser Welt gut klarzukommen. Und da kann bei Unsicherheit oder eben auch, wenn der Leidensdruck hoch ist, auch nach einer Diagnostik Unterstützung sinnvoll sein. Etwa durch Beratung, durch Austausch mit anderen Eltern, in bestimmten Fachzentren oder in Selbsthilfegruppen. Wichtig ist, dass man mit dem Thema nicht allein bleibt.