

mit Autismus durch die Pubertät

Ulrike Sünkel & Gottfried Maria Barth

12. Fachtag Autismus im Liebenau Berufsbildungswerk
Ravensburg, 27. Januar 2018

„Mama, wie war meine Pubertät?“

**Deine Pubertät
fand nicht statt.**

Du warst gut in der Schule, Du warst abends nie weg und nie musste ich mir Sorgen machen, dass Du zu spät nach Hause kämst oder gar schwanger würdest. Du wolltest keine Piercings oder lila Haare, und ich musste mir auch keine Gedanken darüber machen, dass Du anfangen könntest, zu rauchen oder Drogen zu nehmen. Insofern war alles bestens.

**Diese Phase Deines Lebens
war jedoch viel schlimmer
als alles, worauf ich
vorbereitet war.**

!?

Autismus

Pubertät



Was ist Pubertät?

Pubertät & Adoleszenz

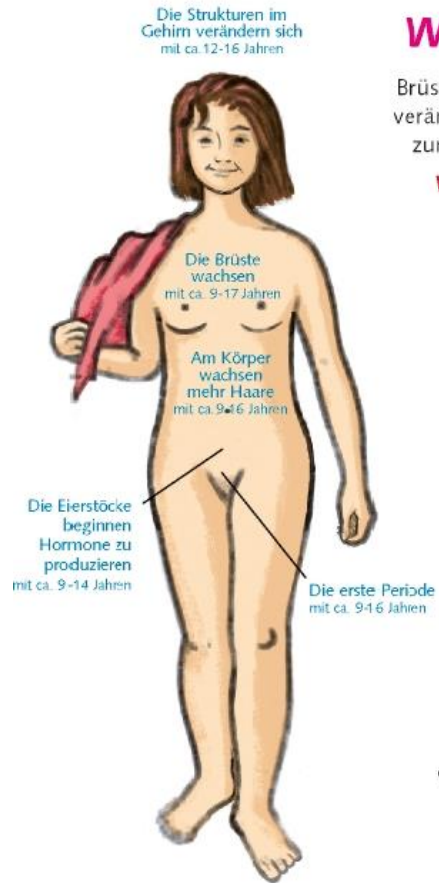
Phase	Mädchen	Jungen
späte Kindheit	8-10 Jahre	10-12 Jahre
Vorpubertät	10-12 Jahre	12-14 Jahre
Pubertät	12-14 Jahre	14-16 Jahre
frühe Adoleszenz	14-15 Jahre	16-17 Jahre
mittlere Adoleszenz	15-17 Jahre	17-19 Jahre
späte Adoleszenz	17-19 Jahre	19-21 Jahre

H. Kasten (1999)

Der Beginn der Pubertät verschiebt sich immer weiter nach vorne – die Ursachen dafür sind noch unklar (bessere Ernährung, früher höheres Körpergewicht, anderer Schlaf-Wach-Rhythmus u.a. durch neue Medien?).

Die **Adoleszenz dauert immer länger** und ist oft auch mit Ende 20 noch nicht abgeschlossen.

Körperliche Veränderungen



Wilde Zeiten

Brüste, Periode, Schmetterlinge im Bauch: Im Lebensabschnitt Pubertät verändert sich viel. Dein Körper entwickelt sich. Du wirst nun langsam zur Frau. Dafür sorgen die Hormone, die Botenstoffe deines Körpers.

Was passiert genau?

Dein Äußeres verändert sich. Du wirst größer und die Hüften werden runder. Deine **Brüste wachsen** und die Haut an den Brustknospen wird dunkler. In den Achseln und um die Scheidenlippen herum **wachsen Haare**, auch an Armen und Beinen werden es mehr.

Auch im Inneren deines Körpers tut sich einiges. Deine Geschlechtsorgane stellen sich auf ihre neue Aufgabe, die Fruchtbarkeit ein. In deinen Eierstöcken reifen Eizellen. Du bekommst deine **erste Periode**.

Sogar dein **Gehirn** sortiert sich neu, die Strukturen verändern sich. Das führt manchmal zu Verwirrung, besonders bei deinen Stimmungen und Gefühlen.

Was passiert wann?

Alle Körper unterscheiden sich, jeder hat sein ganz persönliches Tempo. Manche Veränderungen passieren schnell und plötzlich. Andere dauern Wochen oder viele Monate und du wartest vielleicht sehnsüchtig darauf. Weil jeder Körper anders ist, können Mädchen im gleichen Alter ganz unterschiedlich entwickelt sein.



Wilde Zeiten

Bartwuchs, Stimmbruch, feuchte Träume: Im Lebensabschnitt Pubertät verändert sich viel. Dein Körper entwickelt sich und du wirst nun langsam zum Mann. Dafür sorgen die Hormone, die Botenstoffe deines Körpers.

Was passiert genau?

Dein Äußeres verändert sich. Du wirst größer, auch **Hoden** und **Penis** wachsen. Du legst an Muskelmasse zu und deine Stimme wird tiefer. In den Achseln, am Hodensack und über dem Penis **wachsen Haare**, auch die ersten Barthaare sprießen. Die **Körperbehaarung** verstärkt sich an den Beinen und Armen. Ob Haare auch auf der Brust und im Rückenbereich wachsen und wieviel, hängt von der Veranlagung ab.

Auch im Inneren deines Körpers tut sich einiges. Deine Geschlechtsorgane stellen sich auf ihre neue Aufgabe, die Fruchtbarkeit ein. In deinen Hoden werden jetzt Samenzellen (Spermien) produziert, du bekommst den **ersten Samenerguss**.

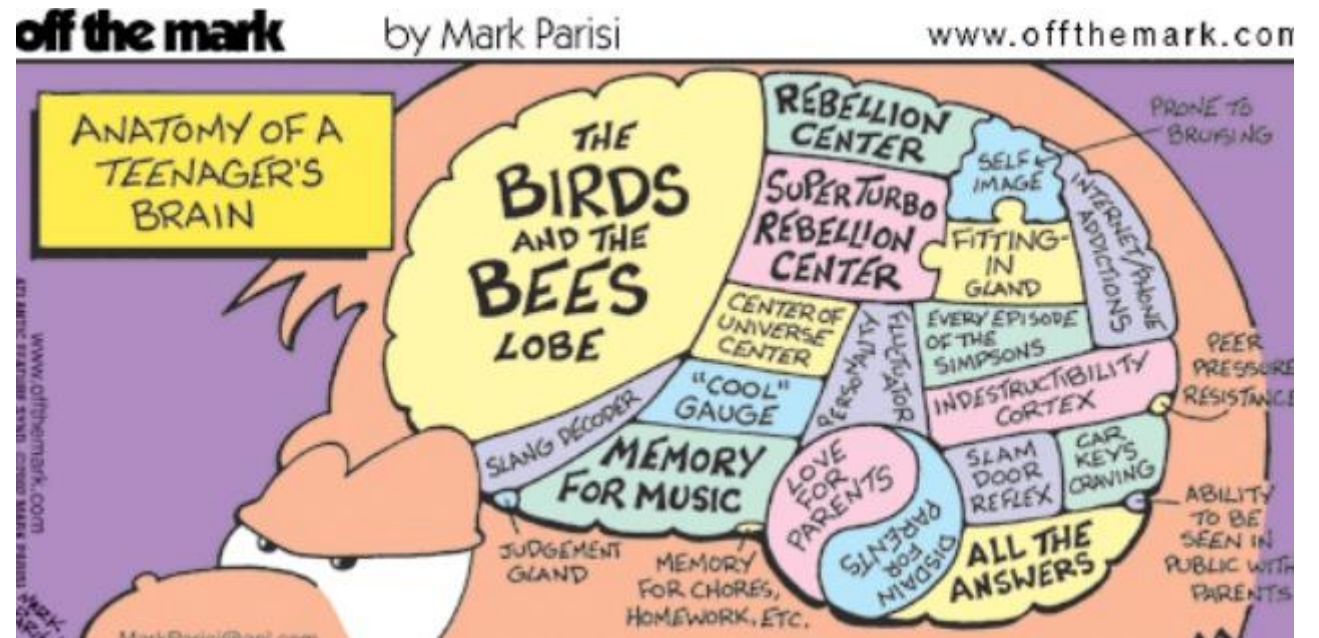
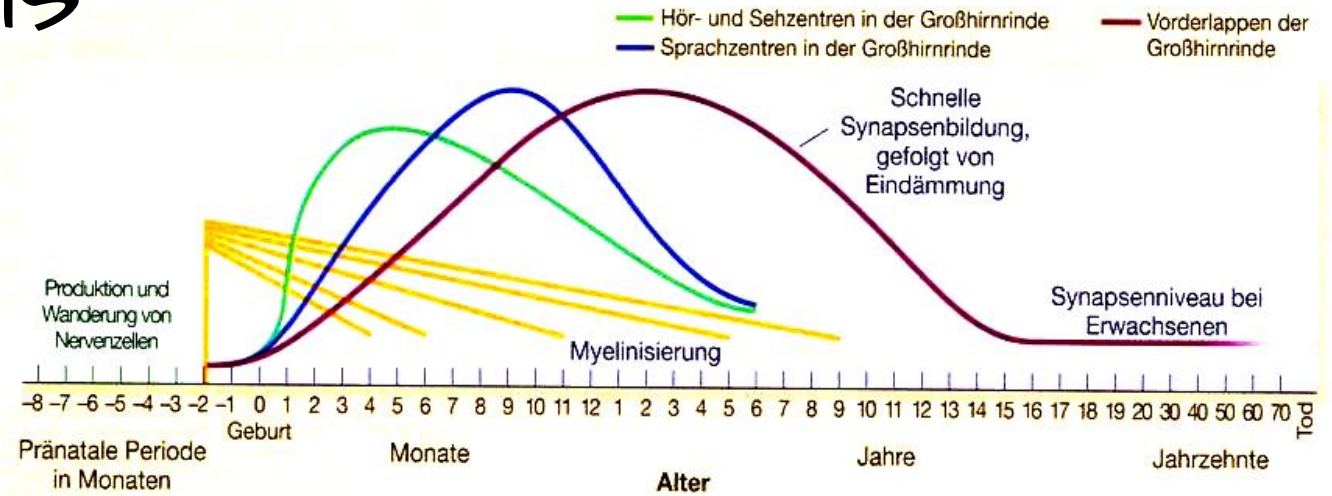
Sogar dein **Gehirn** sortiert sich neu, die Strukturen verändern sich. Das führt manchmal zu Verwirrung, besonders bei deinen Stimmungen und Gefühlen.

Was passiert wann?

Alle Körper unterscheiden sich, jeder hat sein ganz persönliches Tempo. Manche Veränderungen passieren schnell und plötzlich. Andere dauern Wochen oder viele Monate, und du wartest vielleicht sehnsüchtig darauf. Weil jeder Körper anders ist, können Jungen im gleichen Alter ganz unterschiedlich entwickelt sein.

Umbau des Gehirns

- „von hinten nach vorne“, zuletzt der Stirnlappen, der u.a. für Handlungsplanung und rationale Entscheidungen zuständig ist
- Entscheidungen werden in der Pubertät eher von den Amygdala beeinflusst; die Fähigkeit zur Emotionserkennung nimmt in dieser Zeit ab
- Veränderungen im **Dopamin-System** führen zum Wechsel zwischen „sensation-seeking“ und „null Bock“
- der Umbau ist erst mit Anfang 20 abgeschlossen („reifes Gehirn“)



Besonderheiten bei Autisten?

bisher **sehr wenig Forschungsliteratur:**

- Hinweise, dass Menstruation evtl. bei autistischen Mädchen später beginnt

anekdotische Berichte autistischer Menschen:

- Brustwachstum sei später aufgetreten
- kaum emotionale Veränderungen wahrgenommen, keine „emotionale Achterbahn“ erlebt
- „emotionale Pubertät“ hätte erst viel später stattgefunden, z.T. mit Mitte/Ende 20

„Nichts Genaues weiß man nicht.“

Entwicklungsaufgaben

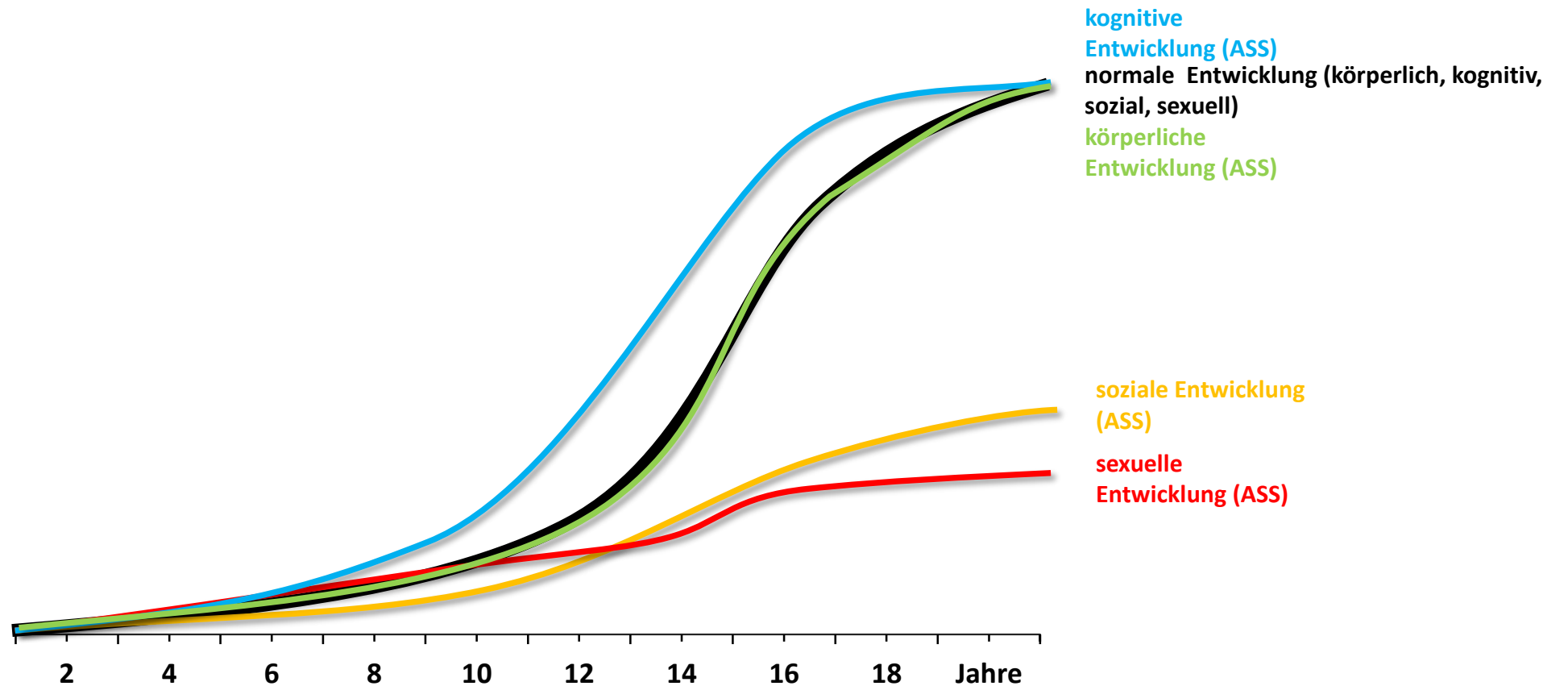
- Umgang mit körperlichen Veränderungen, Akzeptanz des eigenen Körpers
- Entdecken der Sexualität
- Ablösung von den Eltern & Selbständigkeit
- Aufbau eines Freundeskreises
- Identitätsfindung, Entwicklung eines realistischen Selbstkonzepts
- Aufbau von Plänen, Perspektiven und Wertvorstellungen



Pubertät bei
Autisten ist,
wenn ...



Entwicklungsstörung



Veränderungen

Die Pubertät ist eine Phase großer Veränderungen im Leben eines jeden Menschen.

Veränderungen sind für autistische Menschen extrem schwer auszuhalten und zu akzeptieren.

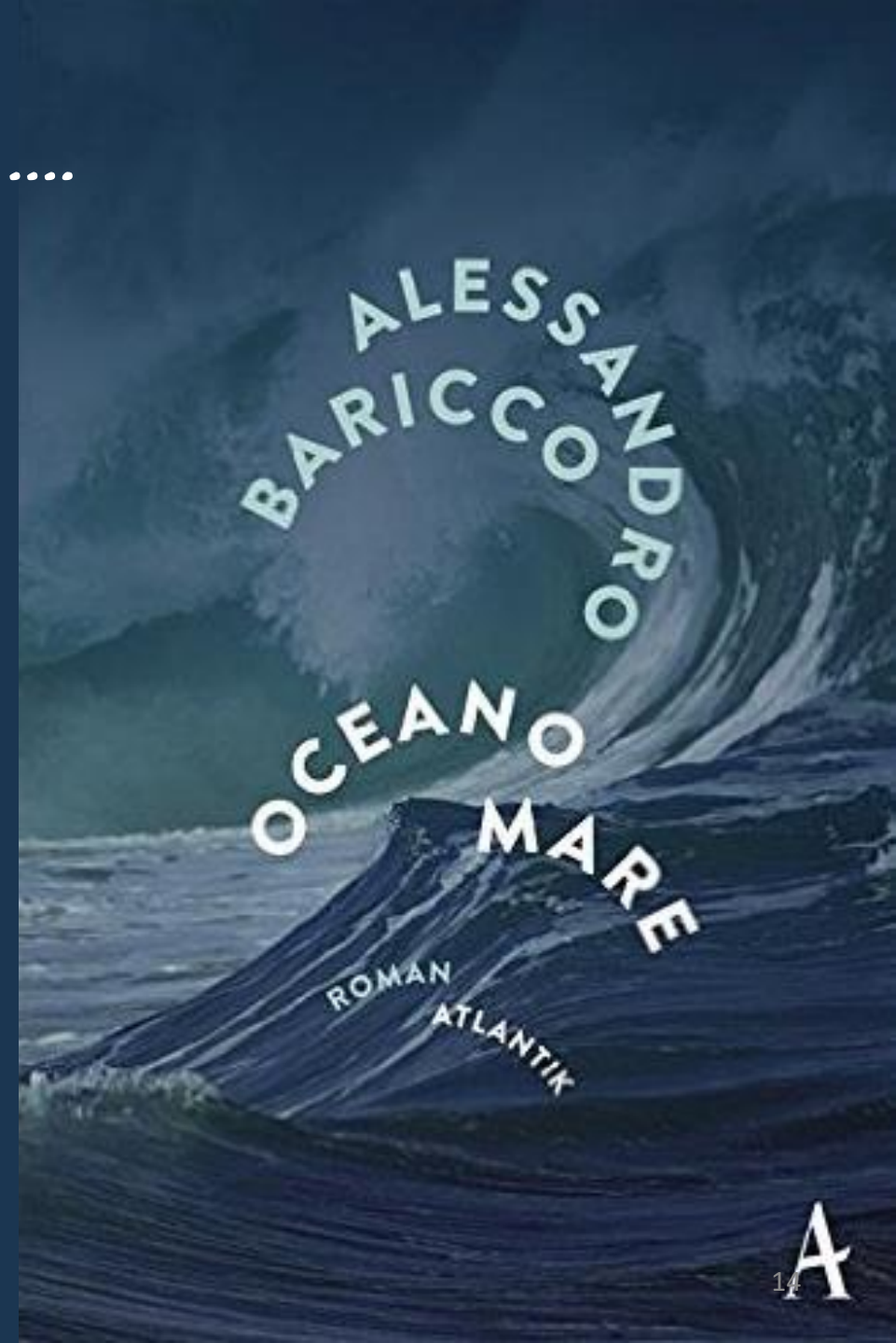


Körperliche Veränderungen

Vom Mädchen zur Frau

"Pater Pluche sagt, dass ich eigentlich ein Nachtfalter hätte sein müssen, aber dann ist ein Fehler passiert, und so bin ich hierher gekommen, aber man hätte mich eigentlich nicht gerade hier ablegen dürfen, und deshalb ist jetzt alles etwas schwierig, **es ist normal, dass mir alles Schmerzen verursacht**, ich muss sehr viel Geduld haben und abwarten; man kann sich vorstellen, **wie schwer es ist, einen Schmetterling in eine Frau zu verwandeln.**"

(aus "Oceano mare" von Alessandro Baricco)



Probleme

allgemein

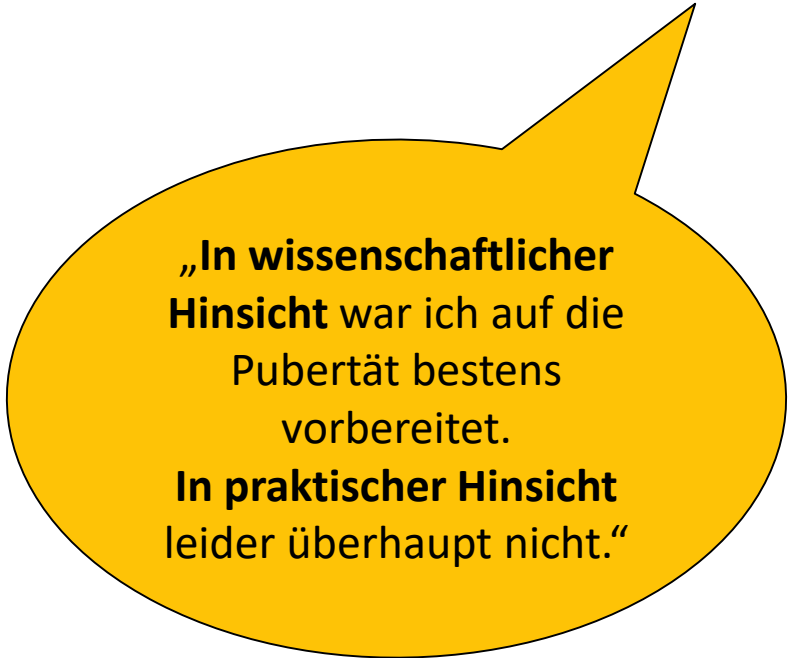
- regelmäßig duschen/baden
- regelmäßig Haare waschen
- Deo benutzen
- Hautprobleme (Akne) behandeln

Mädchen

- „Monatshygiene“
- BHs tragen
- Beine rasieren
- Schminken

Jungs

- sich rasieren müssen
- ungewollte Erektion
- Samenerguss



„In wissenschaftlicher
Hinsicht war ich auf die
Pubertät bestens
vorbereitet.

**In praktischer Hinsicht
leider überhaupt nicht.“**

Sexualität

Aufklärung



<https://www.youtube.com/watch?v=vwMI6uO8j1k>

**Wieso blutet
die Frau in der
Hand?!**



Aufklärung, gescheitert?



aus „Life, animated“ (2017)

„Ihr hattet das in der Schule, oder?“

„Ja.“

„Hast Du es schon mal gesehen?“

„Ja.“

„Wo?“

„In Filmen.“

„Also, wenn Menschen sich küssen,
dann tun sie das nicht nur mit ihren
Lippen, sondern...“

„... mit ihren Gefühlen!“

[kurze Pause, Bruder sieht ratlos aus]

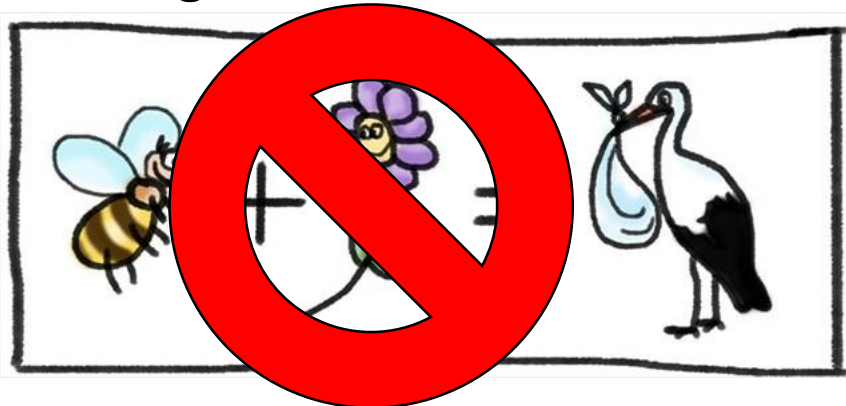
„Okay, lass uns Eisessen gehen.“

Wissen über Sexualität

- autistische Menschen haben **weniger Wissen über Sexualität** (dies berichten sowohl Eltern (Meister et al. 1994; Ruble and Dalrymple 1993) als auch Betroffene selbst (Mehzabin and Stokes 2011; Stokes and Kaur 2005))
- autistischen Menschen **fehlt wichtiges Wissen zum Thema Sexualität**, das sich darauf bezieht, **wie sie sich selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten und Missbrauch schützen können** (Brown-Lavoie 2014)
- autistische Menschen haben ein **höheres Risiko, sexuell missbraucht zu werden** (Bargiela 2016)

Aufklärung für Autisten

- **Entwicklungsstand berücksichtigen**
 - kann sich gravierend von Gleichaltrigen unterscheiden
 - **nichts voraussetzen, trotz hoher Intelligenz kann ganz basales Wissen fehlen**
 - manche haben noch nicht mal genug Wissen, um Fragen zu stellen
- **sehr genau auf Ängste und Überforderung achten**
- **klar & konkret, kleine Schritte, mehrere Anläufe**
- **nicht mit Büchern allein lassen**
- **die Dinge beim Namen nennen**



Was passiert mit Tom?

Ein Buch zum Thema
Pubertät bei Buben und
jungen Männern mit
Autismus



Kate E. Reynolds
Illustriert von Jonathon Powell



Entdecken der Sexualität

Woher bekommen Jugendliche ihre Informationen?

Woher bekommen autistische Jugendliche ihre Informationen?

- **sprachliche Verwirrungen und Missverständnisse**
(„miteinander gehen/schlafen“, „Händchen halten“, „zusammen einen Film schauen“)
- **falsch verstandene Signale**
(Grenzüberschreitungen, Vergewaltigungen, ungewollte Schwangerschaften)

„Du bist eben eine Spätzünderin.“

manche Autisten zünden auch gar nicht...

Nicht-Verstehen der Welt der Sexualität



Überforderung durch
Konfrontation mit
Sexualität: die gewohnten
Strategien reichen nicht
aus

aus „**Sherlock**“, S2E1, GB (2012)

***„Komm schon,
los jetzt!“***
Divergent



Soziale Beziehungen
& Peer Group

„ich verstehe die Menschen nicht“



aus „Temple Grandin - Du gehst nicht allein“, USA (2010)

die Peer-Group

Was man dort lernen kann und sollte...

- Selbständigkeit
- Beziehungen außerhalb des Elternhauses aufbauen
- Freundschaften schließen
- erste sexuelle Beziehungen haben

Der Wunsch danach ist bei autistischen Menschen (oft) da, aber das Know-How fehlt!

Was das Problem ist...

- soziale Beziehungen in der Peergroup bekommen eine Art „**unsichtbare 2. Ebene**“, die für Autisten schwer entschlüsselbar ist
- Gruppendruck/-zwang
- Mobbing
- die „Geschwindigkeit“

Schule

das „Kognitive“

Stärken

- Sprachbegabung (logische Struktur von Fremdsprachen, weniger zur Kommunikation)
- naturwissenschaftliche Stärken
- gutes Gedächtnis

Schwächen

- zunehmend komplexere Anforderungen
 - z.B. Interpretationen von Büchern/Gedichten
 - Textaufgaben in Mathematik
 - Historischer Hintergrund/ Philosophie in Latein statt reiner Übersetzung

das „Sensorische“

- Gerüche, Geräusche/Lärmpegel
- Schulweg (öffentliche Verkehrsmittel)
- Temperaturen/Lichtverhältnisse

das „soziale Drumherum“

- Pausen
- Gruppenarbeit
- Klassenfahrten/-ausflüge, Schüleraustausch
- Sportunterricht (körperliche Ungeschicklichkeit)
- Ausgenutztwerden, Mobbing

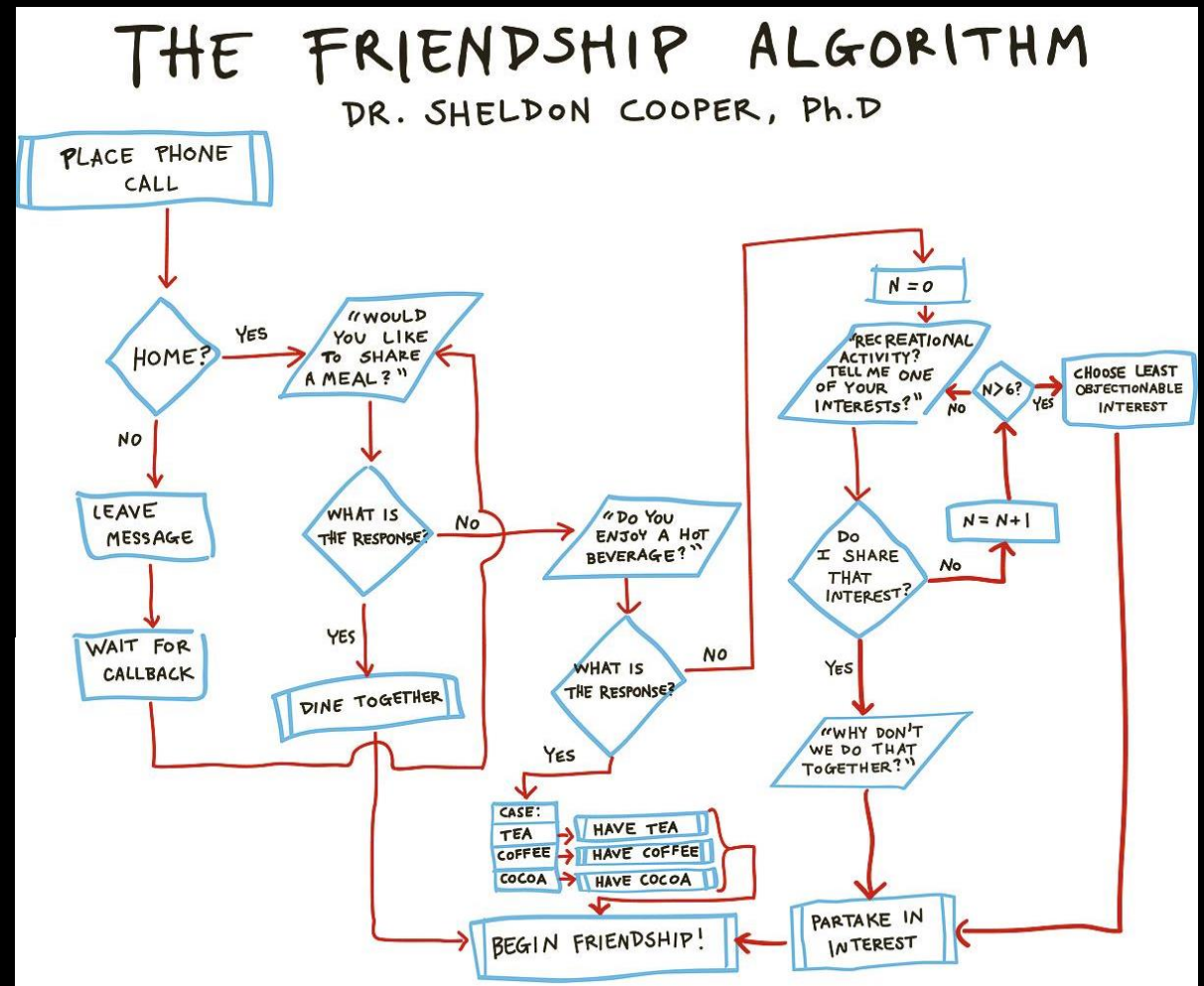
„the hidden curriculum“

- Selbständigkeit
- Organisation
- soziale Kompetenzen

Freundschaftsalgorithmus



(aus „The Big Bang Theory“, S2E13)



Freundschaften

- oft eher **ältere (erwachsene) Freunde**
- **autistische Mädchen sind eher mit Jungs befreundet** (ähnlichere Interessen, „Kumpel“-Freundschaften, keine sexuellen Beziehungen)
- **autistische Jungs sind eher mit Mädchen befreundet** (weichen dadurch Macho-Gehabe aus)
- **Anker-Freundschaften** (eher bei autistischen Mädchen):
 - sozial integriertes Mädchen als Freundin ermöglicht Zugang zu sozialen Aktivitäten
 - ‚Zufalls-/Zwangs-Freundinnen‘
 - Anwesenheit des autistischen Mädchens akzeptiert, aber nicht integriert
 - Autistin: loyale und für den eigenen Status ‚ungefährliche‘ Freundin

emotionale Veränderungen

bei nicht-autistischen Jugendlichen:

- extreme Gefühlsschwankungen
- „emotionale Achterbahn“, „himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“

bei autistischen Jugendlichen:

- ????
- starke innere Zerrissenheit:
„Ich will so bleiben wie ich bin.“
vs.
„Ich will so sein wie alle anderen.“

jede(r) Jugendliche fühlt sich in dieser Phase „anders“ und unverstanden – aber:

autistische Jugendliche sind auf andere Weise „anders“

Probleme

- **Trends erfassen – was ist gerade „in“?**
 - Kleidung, Schminken
 - Musik, Stars
- **„Jugendsprache“**
- **altersentsprechende Freizeitaktivitäten**
 - viele haben nie eine Disko von innen gesehen
 - viele waren noch nie abends weg
 - viele sind körperlich sehr ungeschickt und unsportlich, auch Tanz-Kurs ist ein Problem
- **Alltagskompetenzen**
 - Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel, Führerschein machen
 - alleine einkaufen, selbst über Kleidungsstil entscheiden
 - alleine oder in einer Gruppe verreisen
- **die Hölle „Klassenfahrt“**

Mobbing



„Die haben mich genauso als **Fremdkörper** empfunden wie ich sie auch.“

Nicole Schuster

verpasste Lern- und Übungschancen

Pubertät und Adoleszenz bieten für normale Menschen viele Lern- und Übungsmöglichkeiten, die für das Leben als Erwachsene wichtig sind:

- **selbständig** entscheiden, einkaufen, kleiden, ...
- **mobil werden**
- selbstgewählte **soziale Beziehungen herstellen** und aufrechterhalten
- **soziale Regeln** erkennen, lernen & üben
- **soziale Kompetenzen** erlernen & üben

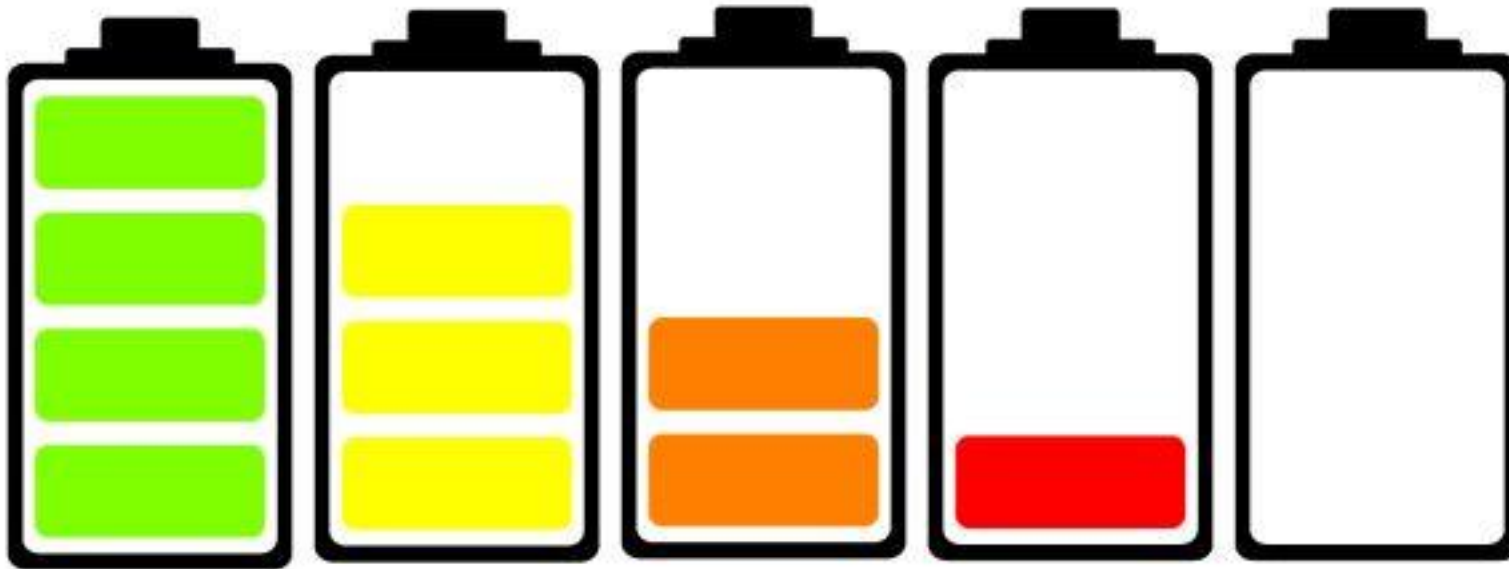
All das wird später gebraucht und vorausgesetzt, z.B. im Studium, der Berufsausbildung, im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten, bei der Partnersuche u.v.m.

Autistischen Menschen fehlen an ihre Bedürfnisse angepasste Lernmöglichkeiten!

Komorbide Störungen

Autistischer Energie-Haushalt

Bei autistischen Menschen braucht so ziemlich ALLES mehr Energie:
die Wahrnehmungsverarbeitung, soziale Interaktion, Kommunikation, Kompensationsstrategien.



Dass mein Akku zuletzt auf „grün“ stand muss Jahre her sein. Ich habe das Gefühl, dass mein Akku erheblich kleiner als der nicht-autistischer Menschen und viel länger zum Aufladen braucht.

Überlebensstrategien

Anpassung

- kräfteraubendes „Schauspielern“
- Imitation/Nachahmung
- oberflächliche soziale Kompetenz

permanente Überforderung
Erschöpfung

Abgrenzung

- bewusst anders sein
- Rückzug/Flucht
- Rebellion/Aggression
- „trotzige Anti-Haltung“

Einsamkeit
Isolation



Depression
Angststörung/Soziale Phobie
Essstörung
...
Suizidalität

„Mama, wie war meine Pubertät?“

**Deine Pubertät
fand nicht statt.**

Du warst gut in der Schule, Du warst abends nie weg und nie musste ich mir Sorgen machen, dass Du zu spät nach Hause kämst oder gar schwanger würdest. Du wolltest keine Piercings, keine lila Haare und keine schwarzen Klamotten, und ich musste mir auch keine Gedanken darüber machen, dass Du anfangen könntest, zu rauchen oder Drogen zu nehmen. Insofern war alles bestens.

**Diese Phase Deines Lebens
war jedoch viel schlimmer
als alles, worauf ich
vorbereitet war.**

!?

Komorbide Störungen

- Depression
- Angststörung
- Aggressives Verhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- Essstörung
- Zwangsstörung
- Psychotische Phasen
- Computer-/Internetsucht
- Suizidalität

Therapie muss die
Autismus-
Spektrum-Störung
unbedingt
berücksichtigen



Neue Medien als Chance für Autisten

- **angstfreiere Kommunikationsformen** über Mails, Foren, Chats (Mimik, Gestik, Tonfall spielt keine Rolle)
- andere **Menschen mit gleichen (Spezial)interessen** kennenlernen
- andere **autistische Menschen finden**
- **einfacher Zugriff auf große Informationsmengen** (z.B. zu Spezialinteressen, keine Notwendigkeit sozialer Interaktion)
- **Stärken zeigen** (z.B. gute Rechtschreibung, Programmierkenntnisse, mit Wissen anderen helfen)
- **erstmalig zu einer Gruppe gehören**

Überleben im neoliberalen Haifischbecken



*„Fische sind Freunde,
kein Futter!“*

Findet Nemo

Berufsfindung

- „Was kann ich überhaupt?“
- **realistische Vorstellung von der Arbeitswelt entwickeln**
 - frühzeitig Hospitationen, Praktika organisieren
 - Wichtigkeit sozialer Kompetenzen, Selbstorganisation, Flexibilität verdeutlichen
- **(autismusspezifische) Berufsberatung**
 - Spezialinteressen unbedingt berücksichtigen
 - frühzeitig Kontakte zu möglichen Arbeitgebern knüpfen
 - Hilfen und Nachteilsausgleiche rechtzeitig beantragen/organisieren
- **konkrete Unterstützung bei**
 - Studium/Ausbildung, Pflichtpraktika
 - Bewerbungen/Vorstellungsgesprächen
 - Vorbereitung auf den Arbeitsalltag
- **Umgang mit der Diagnose, Outing?**
- **Umgang mit Zukunftsängsten**



Zusammenfassung

Wieso wird es in der Pubertät schwierig?

- **Unterschiede zu Gleichaltrigen** nehmen zu und werden vielen Autisten erstmals bewusst
 - Pubertät bedeutet **Veränderung** – mit Veränderungen haben Autisten große Probleme
 - durch die andere Art der Wahrnehmung und sozialen Interaktion wird **vieles nicht „automatisch“ erlernt**
 - durch die steigenden sozialen Erwartungen und Anforderungen **reichen die Kompensationsstrategien nicht mehr aus**
 - **Depression, Angst, Zwangsstörung, aggressives Verhalten, ...**
- Pubertät/Adoleszenz bei Autisten **dauert oft länger oder beginnt später**
- für viele Autisten die **schwierigste Zeit im Leben**



Ulrike Sünkel

Ärztin, Tübingen

ulrike.suenkel@uni-tuebingen.de

Gottfried Maria Barth

Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
im Kindes- und Jugendalter am Universitätsklinikum
Tübingen

gottfried.barth@med.uni-tuebingen.de