

Inhalt

Vorwort 9

Kapitel 1

Irgendwie anders – was ist Autismus? 12

Ist normal, was die anderen normal finden? 13

Was Autismus (nicht) ist 20

Wie viel Autismus ist »normal«? 35

Mathestunde: Autismus in Zahlen 36

Geschichtsstunde: Es war einmal ein Mädchen mit Autismus 38

Biologiestunde: die Entstehung von Autismus 39

Physikstunde: Sind wir nicht alle »auf dem Spektrum«? 42

Krankheit, Struktur, Störung oder Behinderung? 46

Anders ≠ krank? Die Neurodiversitätsbewegung 47

Fliegen Autistinnen unter dem Radar? 49

Kapitel 2

Autismus im Alltag – die Kunst, die Löffel beisammenzuhalten 50

Autistische Irritation: der unsichtbare Energiefresser 50

Planung und Spontaneität: »Man müsste halt schon mal da gewesen sein« 53

Stimming und Routinen: die integrierten Werkzeuge gegen den Stress 55

Zu laut, zu grell, zu kratzig: Leben mit schwachen Reizfiltern 63

Woher soll ich wissen, ob ich Hunger habe? Die Sache mit der Körperwahrnehmung 64

Finger weg! Die Sache mit dem Körperkontakt 65

Same same, but different: Spezialinteressen bei Frauen und Mädchen 66

Blöd, wenn man immer recht hat: Unterschiede

im Erinnerungsvermögen 67

Das ganze emotionale Gedöns 68

Autistic Burn-out: Wenn die Löffel auf Tage und Wochen im Voraus aufgebraucht sind 70

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm: neurodivergente Familien 72

Das durchaus vorhandene Sozialeben von Menschen auf dem falschen Planeten 74

Was ist autistische Kultur? 75

Kapitel 3

Vom Kindergarten bis zur Menopause – so leben autistische Frauen und Mädchen 88

Kompetente Nerds und untalentierte Mauerblümchen 88

Tarnung auf höchstem Niveau 90

Kindergarten- und Grundschulalter 91

Von der Grundschule in die weiterführende Schule 94

Pubertät – die eigene und die der anderen 96

Zwischen Anpassung und Einsamkeit 99

Vom Risiko, »unter die Räder zu kommen« 100

Die ersten romantischen Beziehungen 102

Übergang in Ausbildung oder Studium 104

Wer ist da in meinem Safe Space? 107

»Mutter werden ist schon schwer, Mutter sein dann noch mal mehr« 108

Glücklich allein oder einsam? Leben als Single 112

Endlich schrullig werden dürfen! Das Älterwerden 113

Pack schlägt sich, Pack verträgt sich? 114

Kapitel 4

Autismus bleibt selten allein – Begleiterkrankungen bei autistischen Frauen und Mädchen 116

Macht Autismus krank? 117

So relevant und doch oft verkannt 118

Wo war noch mal mein Gehirn? Autismus und AD(H)S 119

- Der Körper macht, was er will: Autismus und Tics **120**
Mastermind? Autismus und Intelligenz **121**
Von wegen gute Nacht! Autismus und Schlafstörungen **122**
Not just sad: Autismus und Depressionen **122**
Vermeidung und der Teufelskreis: Autismus und Angst **125**
»Ich schau lieber noch mal ...«: Autismus und Zwang **128**
Stimmen im Kopf: Autismus und Psychosen **130**
Entspannung auf Knopfdruck? Autismus und Sucht **132**
Mehr als nur dünn sein: Autismus und Essverhalten **133**
Starre Muster: Autismus und Persönlichkeitsstörungen **136**
Ständige Alarmbereitschaft: Autismus und Trauma **138**
Tödliche Krisen: Autismus und Suizidalität **140**
Der Körper streikt: Autismus und körperliche Beschwerden und Erkrankungen **141**
Hormonchaos: Autismus, Menstruation, Wechseljahre **143**

Kapitel 5

Auf der Suche nach dem Schatz - Ressourcen und Stärken von autistischen Frauen und Mädchen **146**

- Zwei Seiten einer Medaille **146**
»Ich sehe was, was du nicht siehst« - Detailwahrnehmung, Genauigkeit und Präzision **149**
Zuverlässigkeit, Gewissenhaftigkeit, Ehrlichkeit **150**
Von wegen Einzelgängerinnen: soziale Einbindung und soziale Beziehungen **152**
Systematisches, logisches Denken **155**
Kreativität und Fantasie **156**
Beharrlichkeit, Ausdauer, Zielstrebigkeit **156**
Superkraft mit Suchtpotenzial: Spezialinteressen **157**

Kapitel 6

Lizenz zum Anderssein - Diagnose und Diagnostik bei autistischen Frauen und Mädchen **161**

- Der Weg zur »Selbstdiagnose«¹ **162**
Brauche ich eine offizielle Diagnose? **165**

Der Weg zur offiziellen Diagnostik 167

Okay, ich bin also Autistin – und jetzt? 177

Kapitel 7

Richtig anders und anders richtig – Identitätsprobleme und die Jagd nach dem »wahren« Ich 179

Wer bin ich und wenn ja – wie viele Löffel sind noch übrig? 179

Kein Widerspruch: genau richtig sein und Dinge verändern können 187

Kapitel 8

Wenn es so nicht weitergehen kann – Therapie für autistische Frauen und Mädchen 189

Was ist das Ziel einer »Autismus-Therapie«? 190

Bausteine einer Psychotherapie für Autistinnen 193

Einen Therapieplatz finden – ein Ding der Unmöglichkeit? 199

Kapitel 9

Step by Step – Selbsthilfe für autistische Frauen und Mädchen 206

Woher soll ich denn wissen, wer ich wirklich bin? 206

Auf geht's! Dein Projekt »Leben als Autistin« 207

Wenn du nicht gut für dich sorgst, wer dann? 211

Körperliche Selbstfürsorge 219

Mach dir den Alltag, wiedewiedewitt er dir gefällt 225

Und das ganze soziale Gedöns 237

Dein Notfallkoffer 247

Eat, sleep, self-regulate, repeat 247

Adressen 248

Anmerkungen 248