

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 Sozialleben 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« **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