

Diese Liste ist als Sprungbrett für Diskussionen und mehr Bewusstsein für die weibliche Erfahrung mit Autismus gedacht.

Von Samantha Craft

Frauen mit Asperger-Syndrom: Eine inoffizielle Liste

Abschnitt A: Tiefe Denker

1. Ein tiefer Denker*
2. Ein produktiver Schriftsteller*, der sich für Poesie interessiert
3. *Hochintelligent
4. Sieht Dinge auf mehreren Ebenen, einschließlich ihrer eigenen Denkprozesse
5. Analysiert kontinuierlich die Existenz, den Sinn des Lebens und alles
6. Ernst, sich an Tatsachen haltend und sachlich in der Natur
7. Nimmt Dinge nicht selbstverständlich
8. Vereinfacht nicht
9. Alles ist komplex
10. Verliert sich oft in eigenen Gedanken und "checkt aus" (leerer Blick)

1

Abschnitt B: Unschuldig

1. Naiv
2. Ehrlich
3. Erfahrungen Probleme mit Lügen
4. Findet es schwierig, Manipulation und Untreue zu verstehen
5. Findet es schwierig, rachsüchtiges Verhalten und Vergeltungsmaßnahmen zu verstehen
6. Leicht zu täuschen und zu betrügen
7. Gefühle der Verwirrung und der Überforderung
8. Gefühle, verlegt zu sein und / oder von einem anderen Planeten zu stammen
9. Gefühle der Isolation
10. Als Kind missbraucht oder ausgenutzt, aber nicht daran gedacht, es jemandem zu erzählen

Abschnitt C: Flucht und Freundschaft

1. Überlebt überwältigende Emotionen und Sinneseindrücke, indem es in Gedanken oder Handlungen entkommt

2. Entkommt regelmäßig durch Fixierungen, Obsessionen und übermäßiges Interesse an Themen
3. Entkommt routinemäßig durch Imaginationen, Fantasie und Tagträumen
4. Entkommt durch mentale Verarbeitung
5. Entkommt durch den Rhythmus der Wörter
6. Philosophiert, ständig
7. Hatte imaginäre Freunde in der Jugend
8. Imitiert Menschen im Fernsehen oder in Filmen
9. Behandelte Freunde in der Jugend als „Bauern“; Freunde waren beispielsweise "Studenten", "Verbraucher", "Mitglieder"
10. Knüpft Freundschaften mit älteren oder jüngeren Frauen mehr als Freunde in ihrem Alter (oft im jungen Erwachsenenalter)
11. Imitiert Freunde oder Kollegen in Stil, Kleidung, Haltung, Interessen und Art (manchmal Sprache)
12. Sammelt und organisiert zwanghaft Objekte
13. Beherrschte Nachahmung
14. Entkommt, indem Sie immer wieder dieselbe Musik spielen
15. Flucht durch eine Beziehung (imaginiert oder real)
16. Zahlen erleichtern die Arbeit (können Zahlen sein, die mit Mustern, Berechnungen, Listen, Zeit und / oder Personifizierung verbunden sind).
17. Entkommt durch Zählen, Kategorisieren, Organisieren, Neuaneordnen
18. Entkommt auf Partys in andere Räume
19. Kann sich nicht ohne viele Gedanken entspannen oder ausruhen
20. Alles hat einen Zweck

Abschnitt D: Komorbide Attribute

1. Zwangsstörung (Zwangsstörung)
2. Sensorische Probleme (Bild, Ton, Textur, Gerüche, Geschmack) (möglicherweise Synästhesien)
3. Generalisierte Angst
4. Gefühl der bevorstehenden Gefahr oder des Untergangs
5. Gefühle polarer Extreme (depressiv / überglücklich; rücksichtslos / überempfindlich)
6. Schlechter Muskeltonus, Doppelgelenk und / oder mangelnde Koordination (kann Ehlers Danlos-Syndrom und / oder Hypotonie und / oder POTS-Syndrom haben)
7. Essstörungen, Essensbesessenheit und / oder Sorgen darüber, was gegessen wird
8. Reizdarm- und / oder Darmprobleme
9. Chronische Müdigkeit und / oder Immunprobleme
10. Fehldiagnose oder Diagnose einer psychischen Erkrankung
11. Erlebt mehrere körperliche Symptome, die möglicherweise als „hypochondrisch“ bezeichnet werden.
12. Hinterfragt ihren Platz in die Welt
13. Lässt oft kleine Gegenstände fallen

14. Wundert sich, wer sie ist und was von ihr erwartet wird
15. Suche nach richtig und falsch
16. Während der Pubertät Anfälle von Depressionen gehabt (eventuell PMS)
17. Schnippt / reibt Fingernägel, pult Kopfhaut / Haut, flattert mit den Händen, reibt Hände aneinander, steckt Hände unter oder zwischen die Beine, hält geschlossene Fäuste, geht im Kreis auf und ab und / oder räuspert sich häufig

Abschnitt E: Soziale Interaktion

1. Freunde haben die Freundschaft plötzlich beendet (ohne dass Frauen mit AS verstehen, warum) und / oder es ist schwierig, Freunde zu finden
2. Tendenz zum Überschreiben
3. „Verschüttet“ intime Details an Fremde
4. Meldet sich sehr oft im Unterricht oder nimmt nicht aktiv am Unterricht teil
5. Wenig Impulskontrolle beim Sprechen in jüngeren Jahren
6. Monopolisiert manchmal die Konversation
7. Bringt das Thema zurück zu sich selbst (Selbstreflektion)
8. Kommt manchmal als narzisstisch und kontrollierend rüber (ist nicht narzisstisch)
9. Teilt, um mit anderen in Kontakt zu treten
10. Klingt oft eifrig und übereifrig oder apathisch und desinteressiert
11. Hält viele Gedanken, Ideen und Gefühle in sich (zurück)
12. Es fühlt sich an, als würde sie versuchen, „korrekt“ zu kommunizieren.
13. Besessenheit über die Möglichkeit einer Beziehung mit jemandem, insbesondere ein Liebesinteresse oder eine mögliche neue Freundschaft
14. Verwirrt durch die Regeln des akkuraten Augenkontakts, des Tonfalls, der körperlichen Nähe, der Körperhaltung und der Körperhaltung im Gespräch
15. Gespräche sind oft anstrengend
16. Hinterfragt ständig die Handlungen und Verhaltensweisen von sich selbst und anderen
17. Es fühlt sich an, als würde ein Gesprächs-“Gen“ oder ein Gedankenfilter fehlen
18. Selbsttraining in sozialen Interaktionen durch Lesen und Studieren anderer Menschen
19. Visualisiert und übt, wie sie sich gegenüber anderen verhält
20. Übe / Probt in der Vorstellung, was sie einer anderen sagen wird, bevor sie den Raum betritt
21. Schwierigkeiten beim Herausfiltern von Hintergrundgeräuschen im Gespräch mit anderen
22. Hat einen kontinuierlichen Dialog im Sinn, der ihr sagt, was sie sagen und wie sie in einer sozialen Situation handeln soll
23. Sinn für Humor wirkt manchmal schrullig, seltsam, unangemessen oder anders als andere
24. Als Kind war es schwer zu wissen, wann sie an der Reihe war zu reden
25. Findet Gesprächsnormen verwirrend

26. Findet ungeschriebene und unausgesprochene Regeln schwierig zu erfassen, zu merken und anzuwenden

Abschnitt F: Findet Zuflucht, wenn er alleine ist

1. Fühlt sich extrem erleichtert, wenn sie nirgendwo hingehen, mit jemandem sprechen, Anrufe entgegennehmen oder das Haus verlassen muss, hat aber gleichzeitig oft Schuldgefühle für den „Winterschlaf“ und nicht „das zu tun, was alle anderen auch tun“.
2. Ein Besucher zu Hause kann als Bedrohung wahrgenommen werden (dies kann sogar ein bekanntes Familienmitglied sein).
3. Zu wissen, dass logischerweise ein Besucher keine Bedrohung ist, lindert aber die Angst nicht
4. Angstgefühle vor bevorstehenden Ereignissen und Terminen im Kalender
5. Zu wissen, dass sie das Haus verlassen muss, macht ab dem Moment, in dem sie aufwacht, Angst
6. Alle Schritte beim Verlassen des Hauses sind überwältigend und anstrengend
7. Sie bereitet sich mental auf Ausflüge, Tagesausflüge, Besprechungen und Termine vor, oft Tage vor einer geplanten Veranstaltung
8. Zwanghafte Tendenzen in Bezug auf Zeitkonzepte, Pünktlichkeit, Zeiterfassung, Aufzeichnungszeit und Zeitverwaltung (könnten auch auf Geld übertragen werden)
9. Hinterfragt ständig die nächsten Schritte und Bewegungen
10. Manchmal fühlt es sich an, als würde sie auf der Bühne beobachtet und / oder das Gefühl, immer die „richtigen“ Schritte ausführen zu müssen, selbst wenn sie alleine zu Hause ist
11. Sich selbst die „richtigen“ Worte zu sagen und / oder das positive Selbstgespräch (Kognitive Verhaltenstherapie CBT) zu führen, lindert normalerweise nicht die Angst. CBT kann zu einem erhöhten Gefühl der Unzulänglichkeit führen.
12. Zu wissen, dass sie den ganzen Tag zu Hause bleibt, beruhigt Sie sehr
13. Benötigt viel Zeit um „Runterzukommen“ oder Zeit für sich alleine
14. Fühlt sich schuldig, nachdem sie viel Zeit mit einem besonderen Interesse verbracht hat
15. Fühlt sich unwohl in öffentlichen Umkleideräumen, Badezimmern und / oder Umkleidekabinen
16. Mag es nicht, in einem überfüllten Einkaufszentrum, einem überfüllten Fitnessstudio und / oder einem überfüllten Theater zu sein

Abschnitt G: Empfindlich

1. Empfindlich gegenüber Geräuschen, Texturen, Temperaturen und / oder Gerüchen beim Versuch zu schlafen

2. Passt Schlafbekleidung, Bettwäsche und / oder die Umgebung an, um Behaglichkeit zu finden
3. Träume sind von Angst geplagt, lebendig, komplex und / oder vorausahnend
4. Sehr intuitiv für die Gefühle anderer
5. Sehr einfühlsam, manchmal bis zur Verwirrung [ggf. Mirror-Emotion-Synästhesie]
6. Nimmt sich Kritik zu Herzen
7. Sehnt sich danach, gesehen, gehört und verstanden zu werden
8. Fragen, ob sie eine "normale" Person ist
9. Sehr anfällig für die Ansichten und Meinungen von Außenstehenden
10. Manchmal passt sie ihre Sicht auf das Leben oder Handeln an, basierend auf den Meinungen oder Worten anderer
11. Erkennt täglich, wenn nicht stündlich, eigene Einschränkungen in vielen Bereichen
12. Wird verletzt, wenn andere ihre Arbeit in Frage stellen oder bezweifeln
13. Betrachtet viele Dinge als Erweiterung des Selbst
14. Befürchtet andere Meinungen, Kritik und Beurteilungen
15. Mag keine Worte und Ereignisse, die Tiere und Menschen verletzen
16. Sammelt oder rettet Tiere (oft in der Kindheit)
17. Riesiges Mitgefühl für Leiden (manchmal für leblose Gegenstände / Personifikation)
18. Empfindlich gegenüber Substanzen (Umweltgifte, Lebensmittel, Alkohol, Medikamente, Hormone usw.)
19. Versucht zu helfen, bietet unaufgeforderten Rat an oder formalisiert Aktionspläne
20. Fragen zum Lebenszweck und wie man ein „besserer“ Mensch wird
21. Versucht, Fähigkeiten, Fertigkeiten und / oder Gaben zu verstehen

Abschnitt H: Selbstgefühl

1. Fühlt sich gefangen zwischen dem Wunsch, sie selbst zu sein und dem Wunsch, sich anzupassen
2. Imitiert andere, ohne es zu merken
3. Unterdrückt wahre Wünsche (oft im jungen Erwachsenenalter)
4. Zeigt co-abhängige Verhaltensweisen (häufig im jungen Erwachsenenalter)
5. Passt sich an, um Spott zu vermeiden
6. Lehnt soziale Normen ab und / oder hinterfragt soziale Normen
7. Gefühle extremer Isolation
8. Sich gut zu fühlen erfordert viel Mühe und Arbeit
9. Wechselt die Einstellungen basierend auf der Umgebung und anderen Personen
10. Wechselt das Verhalten basierend auf der Umgebung und anderen Personen
11. Sie kümmerte sich nicht um ihre Hygiene, Kleidung und ihr Aussehen vor den Teenagerjahren und / oder bevor jemand anderes sie darauf hinwies
12. "Flippt aus", weiß aber erst später warum
13. Jung klingende Stimme

14. Probleme beim Erkennen, wie sie aussieht und / oder bei denen eine leichte Prosopagnosie auftritt (Schwierigkeiten beim Erkennen oder Erinnern von Gesichtern)
15. Fühlt sich innen deutlich jünger an als außen (immer zwölf)

Abschnitt I: Verwirrung

1. Es fällt ihr schwer zu lernen, dass andere nicht immer ehrlich sind
2. Gefühle wirken verwirrend, unlogisch und unvorhersehbar (die eigenen und die der anderen)
3. Verwirrt Termine, Nummern und / oder Daten
4. Erwartet, dass durch ein bestimmtes Verhalten bestimmte Ergebnisse erzielt werden können, erkennt jedoch, dass sich diese Ergebnisse im Umgang mit Emotionen nicht immer manifestieren
5. In der Jugend direkt und buchstäblich gesprochen
6. Witze gehen über den Kopf [werden oft nicht verstanden oder logisch analysiert]
7. Verwirrt, wenn andere ausschließen, meiden, herabsetzen, betrügen und verraten
8. Probleme beim Identifizieren von Gefühlen, es sei denn, sie sind extrem
9. Probleme mit Hass- und Abneigungsgefühlen
10. Bemitleidet denjenigen, der sie schikaniert oder verletzt hat
11. Persönliche Gefühle von Wut, Empörung, tiefer Liebe, Angst, Unbesonnenheit und Vorfreude scheinen leichter zu identifizieren als Gefühle der Freude, Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit
12. Es ist schwierig zu erkennen, wie sich extreme Emotionen (Empörung, tiefe Liebe) auf sie auswirken, und es ist eine Herausforderung, das Gelernte über Emotionen von einer Situation in die nächste zu übertragen
13. Situationen und Gespräche werden manchmal als schwarz oder weiß wahrgenommen
14. Das mittlere Spektrum an Ergebnissen, Ereignissen und Emotionen wird manchmal übersehen oder missverstanden (alles oder nichts Mentalität)
15. Ein kleiner Kampf könnte das Ende einer Beziehung oder den Zusammenbruch der Welt bedeuten
16. Ein kleines Kompliment könnte sie in einen Zustand der Glückseligkeit versetzen

Abschnitt J: Wörter, Zahlen und Muster

1. Mag es, Wortherkunft und / oder Herkunft historischer Fakten / Grundursachen und Grundlagen zu kennen
2. Verwirrt, wenn ein Wort mehr als eine Bedeutung (oder Schreibweise) hat
3. Großes Interesse an Liedern und Liedtexten
4. Bemerkt häufig Muster
5. Erinnert sich an Dinge in visuellen Bildern

6. erinnert sich an genaue Details über das Leben eines Menschen
7. Hat ein bemerkenswertes Gedächtnis für bestimmte Details
8. Schreibt oder erschafft, um Angst zu lindern
9. Hat bestimmte "Gefühle" oder Emotionen gegenüber Wörtern und / oder Zahlen
10. Wörter und / oder Zahlen vermitteln ein Gefühl von Trost und Frieden, ähnlich einer Freundschaft

(Optional) **Exekutive Funktionen & Motorische Geschicklichkeit** Dieser Bereich ist nicht immer so offensichtlich wie andere Bereiche

1. Einfache Aufgaben können extreme Schwierigkeiten verursachen
2. Das Autofahren lernen oder in einem Flur um die Ecke biegen kann problematisch sein
3. Neue Orte bieten ihre eigenen Herausforderungen
4. Alles, was eine angemessene Anzahl von Schritten, Geschicklichkeit oder Know-how erfordert, kann Panik auslösen
5. Der Gedanke, etwas zu reparieren, zu vereinbaren oder zu lokalisieren, kann Angst verursachen
6. Banale Aufgaben werden vermieden
7. Selbst- und Haushaltsreinigung scheint unüberwindbar
8. Viele Fragen kommen in den Sinn, wenn Sie sich auf eine Aufgabe vorbereiten
9. Könnte das Haus mit nicht übereinstimmenden Socken, falsch zugeknöpftem Hemd verlassen und / oder hat Dyslexie [Lese- und manchmal Rechtschreibschwäche] und / oder Dysgraphie [Schreibschwierigkeiten]
10. Ein Ausflug zum Lebensmittelgeschäft kann überwältigend sein
11. Probleme beim Nachmachen von Tanzschritten, Aerobic-Bewegungen oder Anweisungen in einem Sportgymnastikkurs
12. Es fällt schwer, bestimmte Objekte im Haus zu finden, aber erinnert sich genau, wo sich andere Objekte befinden. Nicht in der Lage zu sein, etwas zu lokalisieren oder darüber nachzudenken, etwas zu lokalisieren, kann zu Gefühlen intensiver Angst führen (Herausforderungen hinsichtlich der Objektbeständigkeit), selbst wenn etwas so einfach ist wie das Öffnen eines Umschlags

Diese inoffizielle Checkliste kann für Therapeuten, Berater, Psychiater, Psychologen, Professoren, Lehrer und Verwandte kopiert werden, wenn der Name und die Kontaktinformationen von Samantha Craft auf dem Ausdruck verbleiben. Diese Liste wurde 2012 erstellt und im Mai 2016 aktualisiert.

Haftungsausschluss: Dies ist meine Meinung und basiert auf meiner Erfahrung nach 12 Jahren Forschung über Autismus und der offiziellen Diagnose des Asperger-Syndroms. Sie soll weder die Definition der DSM-V-Autismus-Spektrum-Störung ersetzen, noch soll diese Liste als

Samantha Craft`s inoffizielle Checkliste für Asperger-Frauen/Aspergirls
<https://the-art-of-autism.com/females-and-aspergers-a-checklist/>

offizielles Diagnosewerkzeug dienen. Hunderte von Frauen haben diese Liste in Verbindung mit DSM-IV oder DSM-V und der Anleitung eines professionellen Psychologen verwendet. Es basiert auch auf 4,5 Jahren Kommunikation fast täglich mit Menschen, bei denen Autismus diagnostiziert wird, und einigen, die glauben, im Spektrum zu sein. Es ist nicht alles vollständig. Einige passen in Kategorien und sind nicht autistisch / „asperianisch“. Dies ist als Sprungbrett für Diskussionen und mehr Bewusstsein für die weibliche Erfahrung mit Autismus gedacht.

Dies ist eine inoffizielle Checkliste, die von einer erwachsenen Frau mit Asperger-Syndrom (AS) erstellt wurde, die einen Sohn mit Asperger-Syndrom hat. Samantha Craft hat einen Master-Abschluss in Pädagogik. Samantha Craft hat keinen Dokortitel in Psychiatrie oder Psychologie. Sie hat einen Lebensnachweis als Ergebnis, weil sie eine Frau mit Asperger-Syndrom und Mutter eines Kindes mit Asperger-Syndrom ist. Sie hat diese Liste erstellt, um Angehörigen der Gesundheitsberufe bei der Erkennung des Asperger-Syndroms bei Frauen zu helfen. Ausführliche Informationen zu Frauen mit AS finden Sie in Crafts Buch „Everyday Aspergers“.

Dieser Beitrag wurde freundlicherweise von Samantha Craft zur Verfügung gestellt. Ihr ursprünglicher Beitrag kann hier eingesehen werden. Samantha Craft ist Autorin des Buches Everyday Aspergers: Eine Reise in das Autismus-Spektrum. Werfen Sie einen Blick in Everyday Aspergers.