

Das Spektrum im Blick – Frauen mit ASS

Lernen Sie Nicole kennen

Ich heisse Nicole und bin 27 Jahre alt. Ich bin Asperger-Autistin, arbeite als Praktikantin bei einer NGO und lebe und wohne in Bern, zusammen mit meiner Katze «Kisa». Meine Diagnose habe ich im Alter von 23 Jahren erhalten.

Meine Hobbies und gleichzeitig Spezialinteressen sind alles, was mit Anime, Mangas, sowie Comics, Büchern und Medien zu tun hat. Ausserdem interessiere ich mich sehr für antike Mythologien und Märchen, verschiedene Kulturen und Traditionen, insbesondere für Japan, Geschichte, Mystery und Naturwissenschaften, insbesondere Meeresbiologie. Auch liebe ich es, im Sommer schwimmen und tauchen zu gehen.

Ausserdem geniesse ich es, gute Anime/Zeichentrick- und Streamingserien zu schauen und gemeinsam mit meiner besten Freundin zu analysieren und zu reviewen. Sprich, ich bin stolz darauf, ein Otaku und Geek/Nerd zu sein 😊.



Sie haben Ihre ASS-Diagnose erst im Erwachsenenalter erhalten. Was hat dazu geführt, dass Sie sich abklären liessen?

Ich hatte bis zum Abschluss meiner KV-Ausbildung fast keine sichtbaren Schwierigkeiten und bin nicht gross aufgefallen, bis ich nach der abgeschlossenen Ausbildung sehr lange eine Stelle gesucht habe und durch die lange Zeit immer wie mehr psychische Probleme bekam und die autistischen Symptome viel stärker sichtbar geworden sind. Irgendwann brauchte ich dann therapeutische Hilfe und liess mich in eine Tagesklinik einweisen. Dort wurde ich 2017, mit 23 Jahren, auf den Verdacht einer Autismus-Spektrum-Störung abgeklärt und bekam die Diagnose Asperger-Syndrom. In der Tagesklinik habe ich zwei sehr gute Freunde kennengelernt, darunter meine beste Freundin, die ebenfalls im Spektrum ist. Durch den intensiven Austausch mit meiner besten Freundin während dieser Zeit, unter anderem über starke Parallelen zwischen uns und später dann, nach der Diagnose, über das Thema Autismus, haben wir gegenseitig gemerkt, dass wir beide vom Spektrum sind.

Ich empfehle allen Frauen, die sich auf Verdacht einer ASS abklären lassen, die Lektüre der Bücher «Aspergergirls von Rudy Simone», sowie «Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger von Christine Preissmann» und natürlich den Comic «Schattenspringer – Wie es ist, anders zu sein von Daniela Schreiter».

Diese Bücher haben mir sehr geholfen das ganze Thema Autismus, insbesondere bei Frauen, besser zu verstehen und einzuordnen. Sie haben, nebst meiner Freundin, wesentlich dazu beigetragen, dass ich für mich realisierte und begriff, dass ich vom Spektrum bin. Sie haben mir meine Unsicherheit diesbezüglich genommen, noch bevor ich die eigentliche Diagnose hatte.

Mangas: My Roommate is a cat, Komi can't communicate, Jumping und Ame & Yuki – die Wolfskinder.

Comic: Schattenspringer - Wie es ist, anders zu sein
Anime-Film: Penguin Highway



Hat sich durch die Diagnose bei Ihnen etwas verändert?

Durch die Diagnose hat sich bei mir sehr viel verändert, weil ich nun endlich weiss, was ich habe und das ist für mich eine grosse Erleichterung. Mittlerweile bin ich mit mir selbst im Grossen und Ganzen im Reinen, was vorher nie wirklich der Fall war, weil ich mich halt sehr oft, irgendwie als «anders» empfunden habe.

Welche Situationen lösen bei Ihnen eine Reizüberflutung aus?

Im Grossen und Ganzen kann ich mit den meisten Reizen in der Umwelt gut umgehen, deswegen habe ich eher selten eine Reizüberflutung. Wenn es dann trotz allem mal zu einer Reizüberflutung, dem «Overload», kommt, so führen meistens mehrere Faktoren dazu. Am häufigsten passiert es mir in Situationen an Orten, wo viele Menschen sind und es ziemlich laut ist und wenn ich dann auch noch einen langen, anstrengenden Tag hatte, zu wenig geschlafen und noch dazu Kopfweh habe, kann das bei mir zu einem Overload führen.

Wie fühlt sich dieser «Overload» an?

Ich fühle mich unwohl, mir ist beispielsweise schlecht, und wenn der Lärm zu viel wird, bekomme ich eine Art Schwindelgefühl, mein Kopf ist wie in Watte gepackt und gleichzeitig höre ich alles um mich herum und kann es nicht mehr filtern.

*Mir ist es noch wichtig zu sagen, dass bei Autist*innen, die gerne soziale Kontakte haben oder sich selbst als sozial sehen, wie auch ich, es so ist, dass die richtigen sozialen Kontakte wie beispielsweise enge Freunde, einem eher eine Art Energieschub geben und es auch hilft Stress abzubauen. Allerdings kann dieser Effekt auch ins Gegenteil kippen, wenn man zum Beispiel zu lange «Spass» hat und unter Menschen ist, so dass es einen dann auslaugt und man erschöpft ist. Im schlimmsten Fall kann auch das zu einer Reizüberflutung führen.*

*Der erste harte Corona-Lockdown im Frühling 2020 führte bei mir dazu, dass ich keine Möglichkeiten mehr hatte meinen Eltern auszuweichen, weil meine üblichen Rückzugsmöglichkeiten draussen, wie Bibliotheken, Buchhandlungen und Kinos geschlossen waren. Das und die grosse Unsicherheit, sowie «gewisse» Menschen, die mich genervt haben, führte bei mir zu einer Reizüberflutung, die im «Shutdown» endete. Meine beste Freundin hat mich dann, wegen der fehlenden Rückzugsmöglichkeiten, beim Telefonieren aus Versehen im völlig falschen Moment getriggert, weil sie die Corona-Massnahmen «logisch» argumentiert hat und ich in dem Moment etwas anderes hätte, hören wollen. Deswegen habe ich ihr in Gedanken fast den Kopf abgerissen. Ihr seht also, auch Autist*innen können sich in manchen Situationen gegenseitig triggern 😊!*

Mit welchem Verhalten können Personen, denen Sie im Alltag begegnen Sie unterstützen?

Am besten können fremde Menschen mir bei der Kommunikation helfen, indem sie mehr Verständnis zeigen, wenn ich beim Reden anfangen mich im Kreis zu drehen, nicht auf den Punkt komme, auf berndeutsch: «ume liirä». Bei Spezialinteressen, die zu einem Wasserfall-Monolog führen können, ist es wichtig klipp und klar zu kommunizieren, wenn man nicht interessiert ist oder genug davon hat. Es ist aber keine Garantie dafür, dass der Wasserfall Monolog aufhört.

Ich habe eine Zwangsstörung, die sich darin äussert, dass ich zwanghaft aufräume, «tischälä» und dabei meine Bibliothek, Bücher und Tasche, auch unterwegs, aufräume und ordne. Das hilft mir normalerweise Stress abzubauen und macht sogar «Spass», doch wenn ich gestresst werde von bestimmten Menschen oder Umständen, dann wird die Störung nur noch schlimmer und der positive Effekt ist weg. Ausserdem habe ich praktisch immer ein Buch oder Manga dabei zum Lesen, wenn ich unterwegs bin. Meine Strategien und Techniken, um Stress abzubauen sind, dass ich mich zurückziehen kann und allein sein kann, um mich in Ruhe meinen Spezialinteressen und Hobbies widmen zu können.

Was wünschen Sie sich von Menschen, die mit Ihnen in Kontakt sind?

Ich wünsche mir mehr Verständnis, Akzeptanz und Aufklärung in der Gesellschaft, so dass man damit aufhört Autist*innen mit Vorurteilen und Klischees abzustempeln und zu stigmatisieren.

Ich wünsche mir eine offenere, inklusivere Welt, insbesondere in der Arbeitswelt, damit die Gesellschaft Autist*innen mehr entgegenkommt oder unterstützt.

Ich wünsche mir, dass Bekannte und Verwandte aufhören zu erwarten, dass durch Massnahmen etc., Autist*innen lernen können, «wie ein NT zu funktionieren». Denn Therapien und Eingliederungsmassnahmen sind dazu da, dass Autist*innen besser in der Gesellschaft zurechtkommen und nicht um «normal» zu werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man im Kontext von Diagnoseabklärungen, Massnahmen, Therapien, Wohnformen etc., mehr auf das hört, was Autist*innen sagen und wollen oder eben **NICHT wollen** (bei denjenigen, denen es möglich ist). *Beispiel: «Es ist besser für dich, wenn du dieses und jenes machst, willige oder lenke doch bitte ein und sei einsichtig...!*

Zu guter Letzt möchte ich noch anmerken, dass für viele junge Erwachsene Autist*innen, vor allem die Situation auf dem Arbeitsmarkt und mit der IV (IV-Renten) nicht gerade bestens ist, weil vor allem wir wegen der Politik, in dieser Hinsicht die grössten Folgen davontragen, weil wir jung sind und unser Leben noch vor uns haben!