



Meine Diagnose verstehen

Ein Arbeitsheft über Autismus, Wahrnehmung, Energie und das, was dich stark macht

Für Jugendliche von ca. 12 bis 17 Jahren



Dieses Heft gehört:

.....

Bevor es losgeht

Du hast eine Autismus-Diagnose bekommen – vielleicht gerade erst, vielleicht schon vor Jahren, ohne dass jemand richtig mit dir darüber gesprochen hat. In diesem Heft geht es darum, was diese Diagnose bedeutet. Nicht aus der Sicht von Fachbüchern, sondern aus deiner: Wie nimmst du die Welt wahr? Was kostet dich Energie, was gibt dir welche? Und was brauchst du, damit es dir gut geht?

Vielleicht bist du erleichtert, weil endlich etwas einen Namen hat. Vielleicht bist du wütend, verunsichert oder es ist dir ziemlich egal. **Alle diese Reaktionen sind in Ordnung.** Viele autistische Menschen beschreiben, dass sich ihr Blick auf die Diagnose mit der Zeit verändert hat.



Lumi-Tipp

Ich bin Lumi und tauche ab und zu mit einem Tipp auf. Lies das Heft in deinem Tempo und in der Reihenfolge, die für dich passt. Die Arbeitsseiten sind ein Angebot, keine Pflicht.

So kannst du das Heft nutzen

- **Allein oder mit jemandem:** Du entscheidest, ob du das Heft allein liest oder mit einer Person, der du vertraust.
- **Kein Test:** Bei den Arbeitsseiten gibt es keine richtigen oder falschen Antworten.
- **Deine Notizen sind persönlich:** Andere sollten dich fragen, bevor sie das Heft lesen.
- **Zum Weitergeben:** Einige Seiten (z. B. „Mein Profil“) sind so gestaltet, dass du sie kopieren und Lehrkräften zeigen kannst.

Als ich von meiner Diagnose erfahren habe, dachte oder fühlte ich:

Ein paar Stichworte reichen. Du kannst später ergänzen, ob sich etwas verändert hat.

Was Autismus ist - und was nicht

Autismus ist eine angeborene Variante der neurologischen Entwicklung. Das heißt: Dein Gehirn verarbeitet Informationen auf eine bestimmte Art – und zwar von Anfang an. Das zeigt sich vor allem in vier Bereichen:

Wahrnehmung

Reize wie Geräusche, Licht, Berührungen oder Gerüche werden oft intensiver oder schwächer erlebt als von anderen.

Kommunikation und Kontakt

Unausgesprochene Regeln, Mimik, Ironie oder Smalltalk können anstrengend oder schwer lesbar sein.

Denken und Konzentration

Viele autistische Menschen fokussieren sich sehr tief auf wenige Dinge und erkennen Details und Muster.

Struktur und Interessen

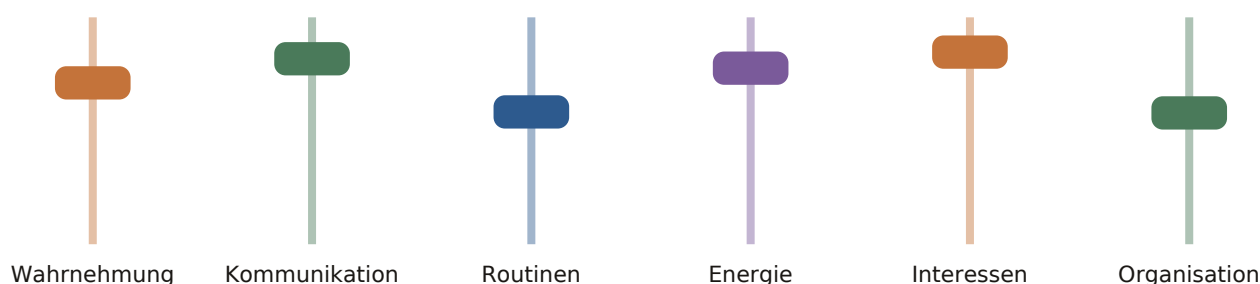
Vorhersehbarkeit gibt Sicherheit. Intensive Interessen sind häufig und können eine große Stärke sein.

Mythen und Fakten

Mythos	Fakt
Autismus ist eine Krankheit, die man heilen muss.	Autismus ist keine Krankheit, sondern eine lebenslange Eigenschaft der Gehirnentwicklung. Unterstützt werden kann man trotzdem – bei dem, was schwerfällt.
Die Eltern haben etwas falsch gemacht.	Nein. Autismus hat starke genetische Einflüsse. Er entsteht nicht dadurch, dass Eltern etwas falsch gemacht haben.
Impfungen verursachen Autismus.	Widerlegt. Eine dänische Studie mit über 650.000 Kindern fand kein erhöhtes Autismus-Risiko durch die MMR-Impfung (Hviid et al., 2019).
Autistische Menschen haben keine Gefühle oder kein Mitgefühl.	Falsch. Viele fühlen sehr intensiv. Sie zeigen Gefühle manchmal nur anders oder brauchen länger, um sie einzuordnen.
Autismus ist selten.	Weltweit sind schätzungsweise über 60 Millionen Menschen autistisch, etwa 1 von 127 (Santomauro et al., 2025).

Das Spektrum - und was in deinem Befund steht

Autismus wird als **Spektrum** beschrieben. Das ist allerdings keine Linie von „leicht“ bis „schwer“. Besser passt ein Farbrad oder ein Mischpult: Jeder autistische Mensch hat ein eigenes Profil. Jemand kann sehr gut sprechen und trotzdem bei Lärm komplett überfordert sein. Ein anderer braucht im Alltag viel Hilfe, hat aber ein außergewöhnliches Gedächtnis. Und das eigene Profil kann sich je nach Tagesform, Umgebung und Lebensphase verändern.



Beispiel-Profil: Jeder Regler steht bei jedem Menschen woanders.

Begriffe, die dir begegnen können

Ältere Befunde verwenden oft Begriffe aus der Klassifikation **ICD-10**, zum Beispiel **frühkindlicher Autismus**, **atypischer Autismus** oder **Asperger-Syndrom**. In Deutschland wird die ICD-10-GM bis heute für die Verschlüsselung von Diagnosen genutzt. Die neuere Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation, die **ICD-11** (international seit 2022 in Kraft), fasst diese Formen unter dem Begriff **Autismus-Spektrum-Störung** zusammen. Zusätzlich wird dort beschrieben, ob eine Beeinträchtigung der Intelligenzentwicklung oder der Sprache vorliegt.

Warum steht da „Störung“?

Diagnosehandbücher beschreiben, wo Menschen Unterstützung brauchen – deshalb klingen die Begriffe oft nach Defizit. Das heißt nicht, dass du „gestört“ oder „kaputt“ bist. Viele autistische Menschen sprechen lieber von „autistisch sein“ oder vom „Autismus-Spektrum“. Welche Worte du für dich benutzt, entscheidest du.

Das steht in meinem Befund - und das möchte ich dazu noch fragen:

Du hast ein Recht darauf, deinen Befund erklärt zu bekommen. Frag deine Eltern oder die Fachleute, die die Diagnose gestellt haben.

Wahrnehmung: Wenn der Filter anders funktioniert

Das Gehirn bekommt pausenlos Reize: Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen, Signale aus dem eigenen Körper. Die meisten Menschen filtern davon vieles automatisch weg. Bei vielen autistischen Menschen funktioniert dieser Filter anders. Dann kommt mehr ungefiltert an – oder manches kommt kaum an.

Überempfindlich (hyper)

Das Brummen des Kühlschranks ist nicht auszublenzen. Das Neonlicht flackert sichtbar. Ein bestimmter Stoff fühlt sich unerträglich an. Ein Geruch in der Kantine macht Essen unmöglich.

Unterempfindlich (hypo)

Kälte, Schmerz oder Hunger werden spät oder kaum bemerkt. Man sucht starke Reize, z. B. feste Umarmungen, laute Musik, Bewegung oder intensive Geschmäcker.

Beides kann bei derselben Person vorkommen – je nach Sinn und je nach Tagesform. Neben den bekannten fünf Sinnen gibt es noch drei, die oft vergessen werden:

- **Gleichgewichtssinn (vestibulär):** Bewegung, Drehen, Schaukeln, Höhe.
- **Körperwahrnehmung (propriozeptiv):** Wo sind meine Arme und Beine, wie viel Kraft setze ich ein?
- **Innenwahrnehmung (Interozeption):** Hunger, Durst, Harndrang, Müdigkeit, Herzklopfen – und oft auch Gefühle, die sich zuerst im Körper zeigen.

Reizüberflutung

Wenn zu viele Reize gleichzeitig ankommen, kann das Gehirn sie irgendwann nicht mehr verarbeiten. Das fühlt sich an wie ein Rauschen, Druck im Kopf, Gereiztheit oder der Drang, sofort wegzumüssen. Das ist keine Empfindlichkeit, die man „abtrainieren“ sollte, sondern ein Signal, dass dein System gerade überlastet ist.

Lumi-Tipp

Noise-Cancelling-Kopfhörer, Sonnenbrille oder Kappe, ein fester Rückzugsort: Hilfsmittel sind kein Zeichen von Schwäche, sondern clevere Werkzeuge.



Arbeitsseite: Mein Sinnesprofil

Markiere für jeden Sinn, wo du meistens stehst. Es kann auch sein, dass du bei einem Sinn beides kennst – dann mach zwei Kreuze.

← nehme ich kaum wahr

passt so

nehme ich sehr stark wahr →

Hören	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Sehen	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Riechen	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Schmecken	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Berührung	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Gleichgewicht	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Körperwahrnehmung	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
Innenwahrnehmung	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

Meine größten Stressquellen

z. B. Pausenhof, Bus, Mensa, bestimmte Geräusche

.....

.....

.....

Was mir sensorisch guttut

z. B. Musik, Druck, Bewegung, ein bestimmter Stoff

.....

.....

.....

Situationen, die ich künftig anders planen möchte (und wie):

.....

.....

.....

.....

.....

Kommunikation und Beziehungen

Viel von dem, was Menschen sich mitteilen, steht nicht in den Worten selbst: Tonfall, Gesichtsausdruck, Ironie, Andeutungen, ungeschriebene Gruppenregeln. Viele autistische Menschen kommunizieren lieber direkt und meinen, was sie sagen. Andere empfinden das manchmal als unhöflich – obwohl es ehrlich gemeint ist.

Das „doppelte Empathie-Problem“

Lange hieß es, autistische Menschen könnten sich schlecht in andere hineinversetzen. Der autistische Forscher Damian Milton hat 2012 eine andere Sicht beschrieben: Missverständnisse entstehen **auf beiden Seiten**, weil autistische und nicht-autistische Menschen unterschiedlich kommunizieren. Studien stützen das: In einem Experiment gaben autistische Menschen Informationen untereinander genauso gut weiter wie nicht-autistische untereinander. Probleme gab es vor allem in gemischten Gruppen (Crompton et al., 2020).

Was heißt das für dich?

Wenn ein Gespräch schiefgeht, liegt das nicht automatisch an dir. Es lohnt sich trotzdem, Strategien zu kennen – so wie man in einem anderen Land ein paar Sätze der Landessprache lernt. Und viele autistische Menschen fühlen sich unter anderen autistischen Menschen besonders verstanden.

Strategien, die vielen helfen

- **Nachfragen** statt raten: „Meinst du das ernst oder ist das ein Witz?“
- **Erklären, wie du kommunizierst**: „Ich bin sehr direkt – das ist nicht böse gemeint.“
- **Schriftlich klären**, wenn mündlich zu viel auf einmal passiert, z. B. per Nachricht.
- **Blickkontakt ist kein Muss**: Viele hören besser zu, wenn sie nicht in die Augen schauen.



Lumi-Tipp

Freundschaft muss nicht laut, groß oder ständig sein. Ein Mensch, mit dem du über dein Lieblingsthema reden kannst, ist schon sehr viel wert.

Hier fühle ich mich oft missverstanden – und das könnte helfen:

Denken, Interessen und Routinen

Viele autistische Menschen beschreiben, dass ihre Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer funktioniert: sehr hell, aber auf wenige Dinge gleichzeitig gerichtet. Die Forscherinnen Dinah Murray, Mike Lesser und Wendy Lawson haben dafür den Begriff **Monotropismus** geprägt (2005). Das erklärt, warum tiefe Konzentration auf ein Thema so leicht fällt – und warum ein plötzlicher Themenwechsel, Unterbrechungen oder mehrere Aufgaben gleichzeitig so anstrengend sein können.

Intensive Interessen

Wer sich tief in ein Thema einarbeitet, sammelt Expertenwissen. Interessen können Energie geben, beruhigen und später sogar zum Beruf werden.

Routinen

Feste Abläufe sparen Energie, weil man nicht ständig neu planen muss. Änderungen kosten dafür mehr Kraft – vor allem ohne Vorwarnung.

Übergänge

Von einer Tätigkeit zur nächsten zu wechseln, ist oft der schwierigste Moment. Ankündigungen und Zeitpuffer helfen.

Planen und Starten

Viele autistische Jugendliche tun sich schwer damit, Aufgaben zu beginnen oder zu organisieren. Das hat nichts mit Faulheit zu tun.

Übrigens: Viele autistische Menschen haben zusätzlich ADHS. Wenn dir Organisation, Unruhe oder Ablenkbarkeit sehr zu schaffen machen, kann es sinnvoll sein, das abklären zu lassen.

Meine Interessen

Dabei komme ich in den Flow

Diese Routinen helfen mir

Diese Übergänge sind schwer für mich

Masking: Wenn man sich anpasst, bis nichts mehr geht

Viele autistische Menschen lernen früh, ihr Verhalten zu verstecken oder zu kopieren, um nicht aufzufallen: Blickkontakt erzwingen, Smalltalk einüben, Stimming unterdrücken, Witze mitlachen, die man nicht versteht. Das nennt man **Masking** oder **Camouflaging**.

In einer Interviewstudie beschrieben autistische Erwachsene, dass Masking ihnen kurzfristig half, dazuzugehören – auf Dauer aber sehr erschöpfend war und sich auf ihr Selbstbild und ihre psychische Gesundheit auswirkte (Hull et al., 2017). Masking ist also kein Fehler, den du machst, sondern oft eine Schutzstrategie. Wichtig ist, dass du merkst, **wann** und **wie viel** du maskierst – und wo du es nicht musst.

Situation	Was ich tue, um nicht aufzufallen	Wie es mir danach geht
Schule / Unterricht		
Pause		
Freunde		
Familie		
Online		

Hier kann ich so sein, wie ich bin – ohne Maske:

Energie, Überlastung und Erholung

Reize verarbeiten, maskieren, Pläne ändern, Gespräche führen: Vieles, was für andere nebenbei läuft, kostet autistische Menschen bewusst Energie. Wenn der Akku leer ist, reagiert das Nervensystem mit einer Art Notabschaltung.

Meltdown

Eine Überlastungsreaktion nach außen: Weinen, Schreien, Weglaufen, Dinge werfen. Kein Wutanfall mit Absicht, sondern Kontrollverlust bei Überlastung.

Shutdown

Eine Überlastungsreaktion nach innen: Man wird still, kann nicht mehr sprechen oder reagieren, will nur noch weg oder liegen.

Autistischer Burnout

Erschöpfung über Wochen oder Monate, oft nach langer Überforderung und viel Masking. Autistische Erwachsene beschreiben, dass Fähigkeiten dabei vorübergehend nachlassen können (Raymaker et al., 2020). Länger anhaltende Erschöpfung sollte immer fachlich abgeklärt werden.

Stimming

Wiederholte Bewegungen oder Geräusche – wippen, Hände bewegen, summen, Dinge drehen. Hilft vielen, sich zu regulieren. Darf sein, solange niemand verletzt wird.

Wenn es dir länger schlecht geht

Anhaltende Erschöpfung, Rückzug, Schlafprobleme oder das Gefühl, dass nichts mehr Sinn hat, solltest du ernst nehmen. Sprich mit jemandem, dem du vertraust. Hilfe bekommst du auch kostenlos und anonym bei der **Nummer gegen Kummer (116 111)**, im Chat bei **krisenchat.de** oder bei der **TelefonSeelsorge (0800 111 0 111)**. Im Notfall: **112**.

Lumi-Tipp

Erholung ist kein Luxus. Plane Pausen genauso fest ein wie Termine – besonders nach anstrengenden Tagen.



Arbeitsseite: Meine Energie-Bilanz

Das kostet mich Energie

Das gibt mir Energie

Mein Frühwarnsystem

Woran merkst du, dass dein Akku leer wird – bevor es zu einem Meltdown oder Shutdown kommt? Achte auf Körper, Gedanken und Verhalten.

Erste Warnzeichen

z. B. gereizt, Geräusche werden lauter

Wenn es kritisch wird

z. B. kann nicht mehr sprechen

Mein Notfallplan

Wenn ich überlastet bin, hilft mir:

Das sollen andere dann tun

Das sollen andere dann lassen

Was mich stark macht

Eine Diagnose beschreibt vor allem, wo es Unterstützung braucht. Sie erzählt aber nicht, was dich ausmacht. Viele autistische Menschen beschreiben an sich Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Gerechtigkeitssinn, Detailgenauigkeit, Ausdauer bei Interessen oder einen ungewöhnlichen Blick auf Probleme. Nicht alles davon passt auf jeden – und das muss es auch nicht.

Markiere, was zu dir passt, und ergänze eigene Stärken.

ehrlich	gerecht	detailgenau	gutes Gedächtnis	logisch	kreativ
loyal	Expertenwissen	erkennt Muster	zuverlässig	direkt	ausdauernd
humorvoll	kritisches Denken	tierlieb	technisch begabt	sprachbegabt	
musikalisch	hilfsbereit				

Meine Stärken

Das schätzen andere an mir

Darauf bin ich stolz

Das möchte ich noch lernen

Unterstützung in Schule und Alltag

Wenn du wegen Autismus im Alltag oder in der Schule Unterstützung brauchst, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Welche für dich infrage kommen, wird individuell geprüft.

Nachteilsausgleich

Die Prüfungsbedingungen werden angepasst, z. B. mehr Bearbeitungszeit oder technische Hilfsmittel. Die inhaltlichen Anforderungen bleiben gleich. Eine Änderung der Prüfungsform muss gesondert geprüft werden. Die Regeln unterscheiden sich je nach Bundesland; Bayern etwa unterscheidet zwischen individueller Unterstützung, Nachteilsausgleich und Notenschutz.

Schulbegleitung

Eine Person, die dich im Schulalltag unterstützt. Dafür gelten eigene Voraussetzungen. Sie wird als Eingliederungshilfe beantragt – je nach Situation meist beim Jugendamt oder beim zuständigen Träger der Eingliederungshilfe.

Grad der Behinderung

Je nach Ausprägung kann ein Grad der Behinderung (GdB) festgestellt werden. Ab einem GdB von 50 gibt es einen Schwerbehindertenausweis, der zum Beispiel später bei Ausbildung und Arbeit Rechte sichern kann.

Therapie und Beratung

Zum Beispiel Autismus-Therapie, Ergotherapie oder Psychotherapie. Sinnvoll ist, was dir hilft, deinen Alltag besser zu bewältigen – nicht, was dich „weniger autistisch“ machen soll.

Was mir hilft - zum Ankreuzen

- | | |
|--|--|
| ☐ Vorankündigung bei Änderungen | ☐ mehr Zeit bei Prüfungen |
| ☐ schriftliche Aufgabenstellungen | ☐ Melden statt Aufrufen |
| ☐ fester Sitzplatz (z. B. am Rand) | ☐ eine feste Ansprechperson |
| ☐ Kopfhörer im Unterricht oder bei Arbeiten | ☐ Bewegungspausen |
| ☐ Rückzugsraum in der Pause | ☐ |
| ☐ Gruppenarbeit nur nach Absprache | ☐ |

Das möchte ich mit meinen Eltern oder der Schule besprechen:

.....

.....

Deine Diagnose, deine Entscheidung

Wem du von deiner Diagnose erzählst, darfst du grundsätzlich selbst entscheiden. Für einige Unterstützungsangebote – etwa einen Nachteilsausgleich – muss die Schule allerdings Bescheid wissen. Das läuft meist über deine Eltern. Bei Freunden, im Verein oder online bestimmst du, was du teilst. Auch später bei Bewerbungen musst du eine Behinderung in der Regel nicht von dir aus angeben. Lass dich dazu beraten, zum Beispiel bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit.

Was könnte es mir bringen, es zu erzählen?

Was macht mir dabei Sorgen?

Wer weiß es - und wer soll es wissen?

Person / Gruppe	Weiß es schon	Soll es wissen	Lieber nicht

So könnte ich es sagen

„Ich bin autistisch. Für mich heißt das vor allem, dass laute Räume mich schnell erschöpfen und ich manche Dinge sehr wörtlich nehme. Wenn ich mal still werde oder rausgehe, ist das nicht gegen dich. Es hilft mir, wenn du direkt sagst, was du meinst.“

Meine eigene Version:

Mein Profil

Diese Seite kannst du ausfüllen, kopieren und Lehrkräften, Trainern und Trainerinnen oder einem neuen Ausbildungsbetrieb geben. Du entscheidest, was draufsteht.

Name:

Klasse / Gruppe:

Das sollten Sie über mich wissen

Meine Stärken

Das fällt mir schwer

Das hilft mir im Unterricht

Daran erkennen Sie, dass ich überlastet bin

Bitte tun Sie dann Folgendes

Du bist Teil einer Community

Es gibt viele autistische Jugendliche und Erwachsene, die ihre Erfahrungen teilen – in Büchern, Podcasts, Selbsthilfegruppen und Online-Communities. Viele erleben es als große Erleichterung, Menschen zu treffen, die ähnlich ticken. Der Leitsatz vieler Selbstvertretungen lautet: **„Nichts über uns ohne uns.“** Autistische Menschen sollen mitbestimmen, wenn über sie gesprochen und entschieden wird.

Ob du „ich bin autistisch“, „ich habe Autismus“ oder etwas ganz anderes sagst – das ist deine Entscheidung. Genauso wie die Frage, wie wichtig die Diagnose überhaupt für dein Selbstbild sein soll.

Fragen, die ich noch habe

Was ich aus diesem Heft mitnehme



Lumi zum Abschluss

Deine Diagnose erklärt einiges – aber sie ist nicht alles, was du bist. Du darfst herausfinden, wer du bist, in deinem Tempo.

Für Eltern und Begleitpersonen

Jugendliche erfahren ihre Diagnose oft in einer Lebensphase, in der Identität, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung ohnehin große Themen sind. Dieses Heft soll ihnen helfen, die Diagnose einzuordnen und eigene Worte dafür zu finden. Es ist bewusst so geschrieben, dass Jugendliche es allein lesen können.

Was sagt die Forschung?

Die Studienlage zum günstigsten Zeitpunkt ist nicht eindeutig. In einer Befragung von 78 autistischen Studierenden ging ein früheres Erfahren der eigenen Diagnose mit höherer Lebensqualität und höherem Wohlbefinden einher (Oredipe et al., 2023). Eine Studie mit 300 autistischen Erwachsenen fand keinen eigenständigen Zusammenhang, wenn weitere Faktoren berücksichtigt wurden (Leung et al., 2024). Fachleute und Selbstvertretungen empfehlen überwiegend, Jugendliche offen und wertschätzend zu informieren und sie aktiv einzubeziehen.

Hinweise für die Begleitung

- **Privatsphäre respektieren:** Das Heft enthält persönliche Notizen. Lesen Sie nur mit Erlaubnis Ihres Kindes mit.
- **Gesprächsangebot statt Pflichttermin:** Viele Jugendliche sprechen leichter nebenbei, etwa beim Autofahren, Spaziergehen oder schriftlich per Nachricht.
- **Befund gemeinsam besprechen:** Jugendliche haben ein berechtigtes Interesse daran, ihren Befund zu verstehen. Erklären Sie Fachbegriffe und lassen Sie Fragen zu.
- **Mitbestimmung ernst nehmen:** Entscheiden Sie gemeinsam, wer informiert wird. Für Nachteilsausgleich oder Schulbegleitung braucht die Schule Informationen – besprechen Sie vorher, welche.
- **Auf Masking und Erschöpfung achten:** Wer in der Schule „gut funktioniert“ und zu Hause zusammenbricht, ist oft massiv überlastet.
- **Begleiterkrankungen im Blick behalten:** Angststörungen, Depressionen und ADHS kommen bei autistischen Jugendlichen häufiger vor. Anhaltende Veränderungen sollten fachlich abgeklärt werden.
- **Kontakt zu anderen autistischen Menschen ermöglichen:** Gruppen für autistische Jugendliche oder Angebote von Selbstvertretungen können sehr entlastend sein.

Anlaufstellen

Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon 116 111 · Elterntelefon 0800 111 0 550 (jeweils kostenlos und anonym)

krisenchat.de: Krisenberatung per Chat für junge Menschen

TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · Im Notfall: 112

Weitere Ratgeber und Materialien: autismus-ratgeber.de

Quellen

- Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C. V. M., Flynn, E. G. & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. *Autism*, 24(7), 1704–1712.
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C. & Mandy, W. (2017). „Putting on my best normal“: Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534.
- Hviid, A., Hansen, J. V., Frisch, M. & Melbye, M. (2019). Measles, mumps, rubella vaccination and autism: A nationwide cohort study. *Annals of Internal Medicine*, 170(8), 513–520.
- Leung, F. Y. N., Shah, P., Mason, D. & Livingston, L. A. (2024). Re-examining the association between the age of learning one is autistic and adult outcomes. *Autism*, 28(2), 433–448.
- Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the „double empathy problem“. *Disability & Society*, 27(6), 883–887.
- Murray, D., Lesser, M. & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139–156.
- Oredipe, T., Kofner, B., Riccio, A., Cage, E., Vincent, J., Kapp, S. K., Dwyer, P. & Gillespie-Lynch, K. (2023). Does learning you are autistic at a younger age lead to better adult outcomes? *Autism*, 27(1), 200–212.
- Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A. et al. (2020). „Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew“: Defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143.
- Santomauro, D. F. et al. (2025). The global epidemiology and health burden of the autism spectrum: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Psychiatry*, 12(2), 111–121.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): ICD-11, 6A02 Autismus-Spektrum-Störung; Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): ICD-10-GM.

Dieses Heft ersetzt keine fachliche Diagnostik, Beratung oder Therapie. Angaben zu Leistungen und Rechten sind allgemeine Hinweise; Einzelheiten unterscheiden sich je nach Bundesland und Situation. Stand: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de – Weitergabe für private und pädagogische Zwecke ausdrücklich erwünscht.

