



Autismus und Pubertät

Dr. Brita Schirmer

www.dr-brita-schirmer.de

YouTube: 1.000 Fragen zum Autismus

Pubertät

- Geschlechtsreife
- durch Hormone bestimmt
- die zugleich Auswirkungen auf die Hirnentwicklung haben

Psychosexuelle Entwicklung bei Jugendlichen mit Autismus

Das Training «Ich bin in der Pubertät»



H

Arbeitsbuch



Psychosexuelle Entwicklung bei Jugendlichen mit Autismus

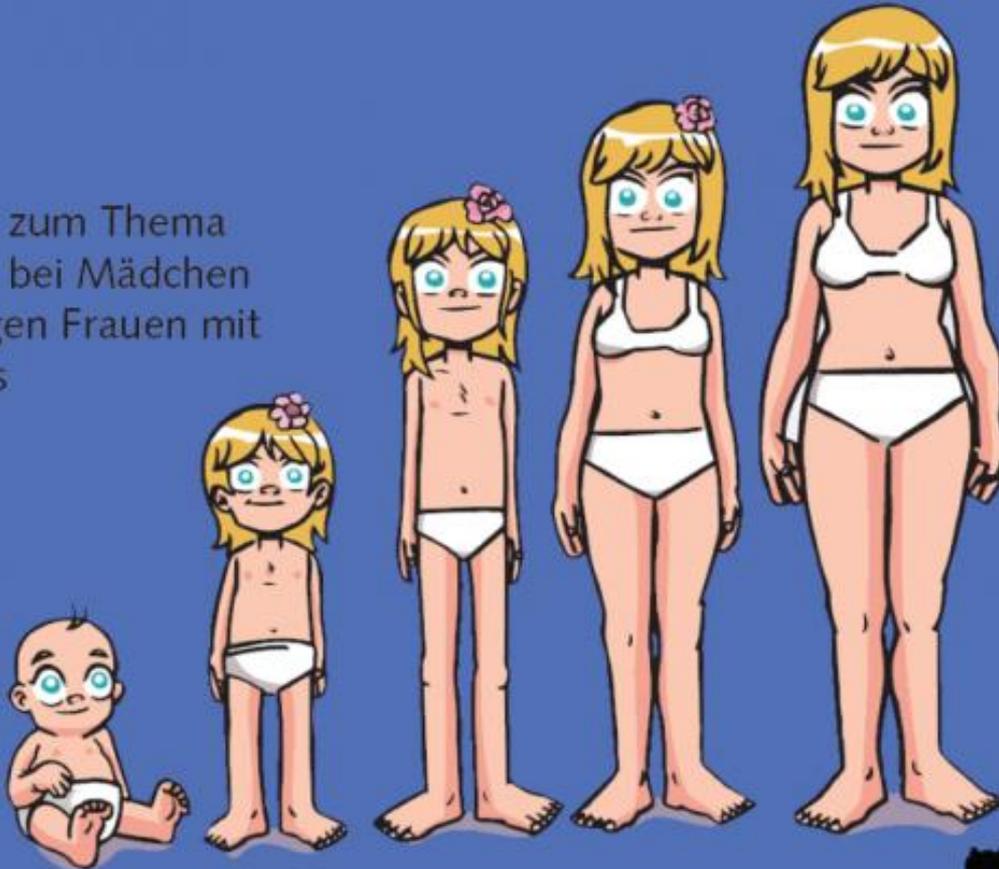
Das Training „Ich bin in der
Pubertät“ (Handbuch)

Ich bin in der Pubertät!
(Arbeitsbuch)

St. Gallen: Autismusverlag, 2016

Was passiert mit Lena?

Ein Buch zum Thema
Pubertät bei Mädchen
und jungen Frauen mit
Autismus



Kate E. Reynolds
Illustriert von Jonathon Powell



Schrift oder METACOM Symbole

Dr. Brita Schirmer

Was passiert mit Tom?

Ein Buch zum Thema
Pubertät bei Buben und
jungen Männern mit
Autismus



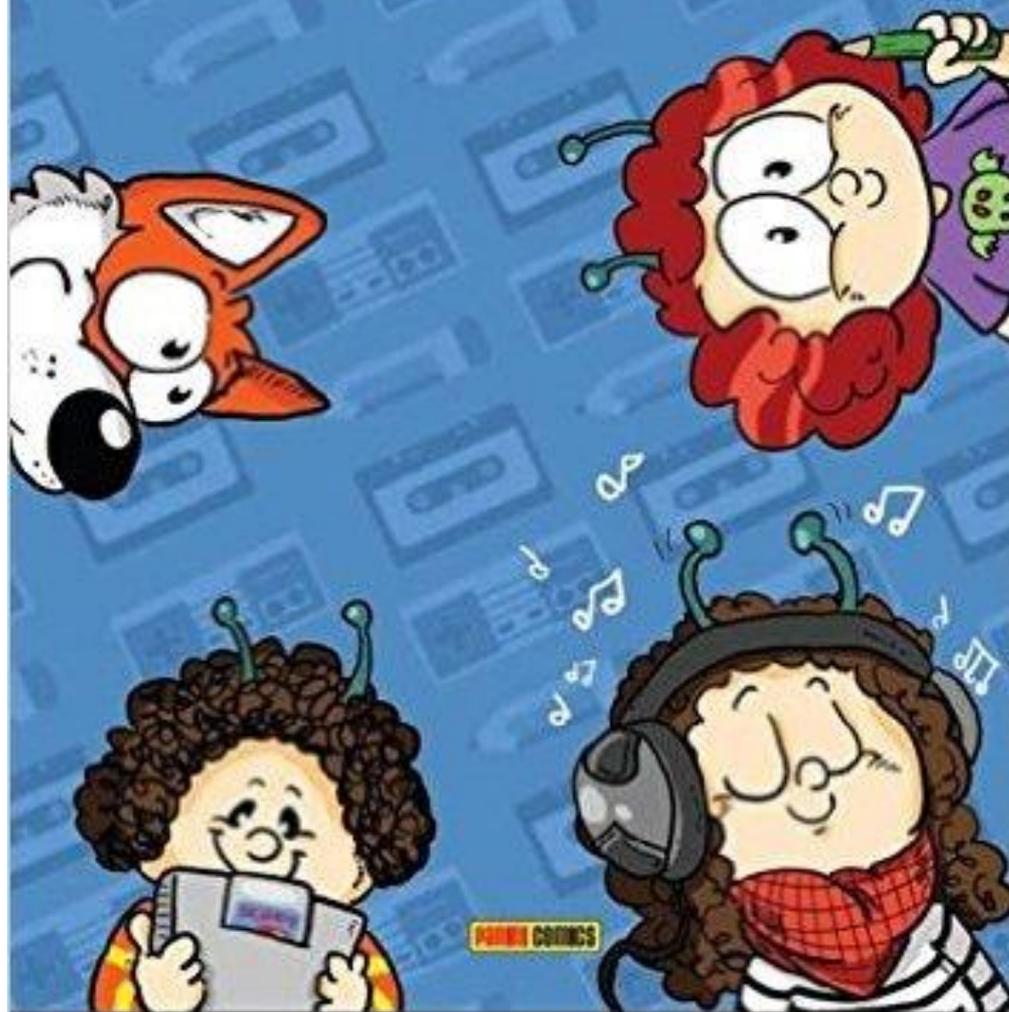
Kate E. Reynolds
Illustriert von Jonathon Powell



Daniela Schreiter

Schattenspringer²

Per Anhalter durch die Pubertät



Adoleszenz

Phase des Übergangs vom Kind zum Erwachsenen

Autismus-Spektrum und Adoleszenz

Adoleszenz eines Teenagers im Autismus-Spektrum ist „Adoleszenz +“

- alle „normalen“ Adoleszenz-Probleme,
- „+“ spezielle Probleme.

Autismus-Spektrum und Adoleszenz

Pubertät eines Teenagers im Autismus-Spektrum ist „Adoleszenz +“,

- **alle „normalen“ Adoleszenz-Probleme,**
- „+“ spezielle Probleme.

Der „typische“ Teenager

- darf ein wenig „verrückt“ sein.
- „Verrücktheit“ folgt neurologisch einem Plan.

Das Teenager-Gehirn

eine „Baustelle“.



Drei Phasen der Teenagerentwicklung



frühe Adoleszenz

erhöhte emotionale Erregbarkeit, Suche nach Anregung und Belohnung

mittlere Adoleszenz

größere Risikobereitschaft, geschwächte Gefühls- und Verhaltenskontrolle

späte

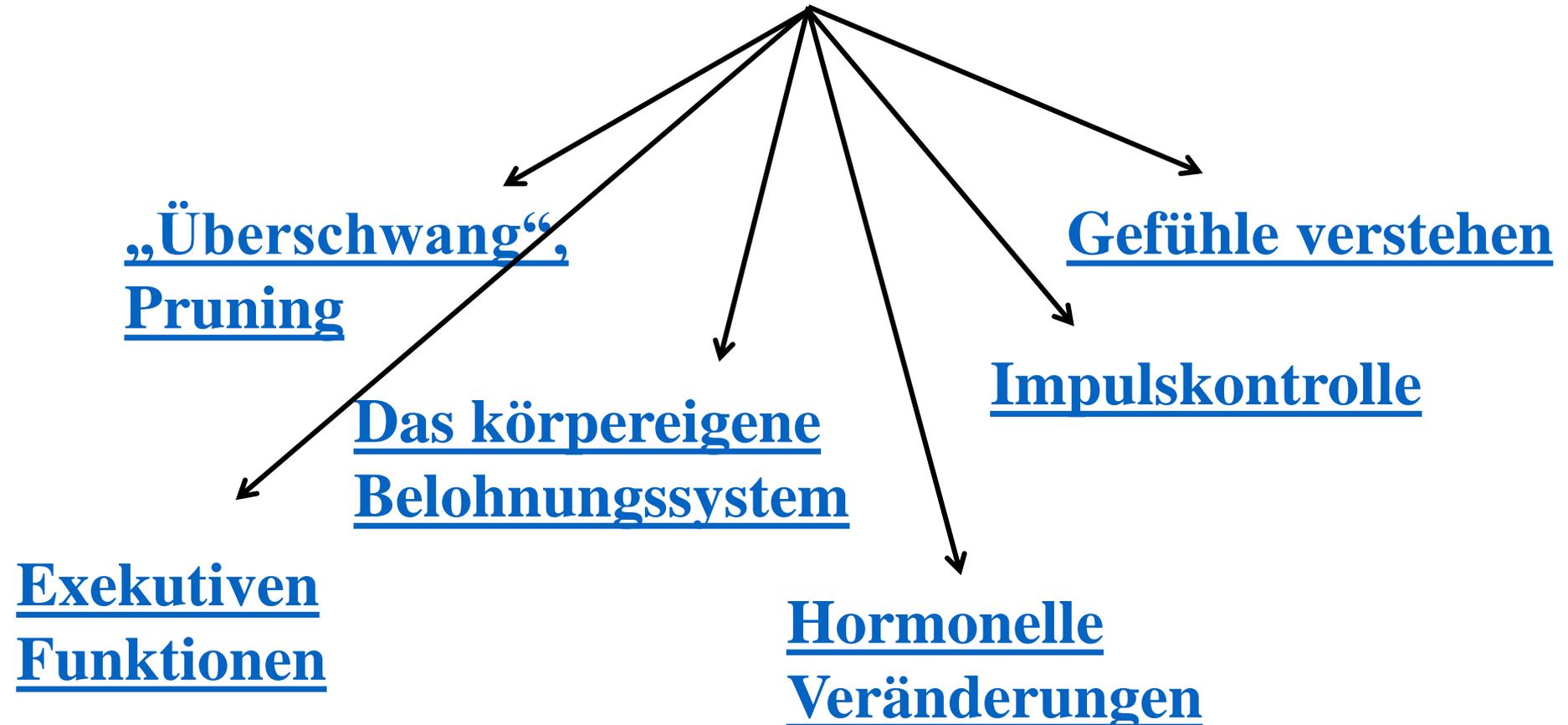
Adoleszenz

Reifung des Frontalhirns

verbesserte Selbstregulation

Nach Ayan, Steve (2010): Der Jugendverstehrer. In: Gehirn & Geist, 3, S. 14-17, hier 16.

Autismus und „normale“ Adoleszenz



Autismus-Spektrum und Adoleszenz

Adoleszenz eines Teenagers im Autismus-Spektrum-ist „Adoleszenz +“,

- alle „normalen“ Adoleszenz-Probleme,
- **„+“ spezielle Probleme.**

+ : Die speziellen Probleme

Verhalten gegenüber Gleichaltrigen,

+ : Die speziellen Probleme

- Ablösung vom Elternhaus
- Epilepsie
- Entwicklung einer erfüllten Sexualität

Ich wünsche Ihnen

Gelassenheit!

„Baustelle“ Gehirn

- äußerste Schicht des Gehirns verdickt sich und wird dann erheblich dünner.
- „Überschwang“: winzige Verzweigungen der Gehirnzellen sprießen üppig.
- In solchen Phasen ist das Gehirn besonders aufnahmefähig für neue Informationen und es kann besonders leicht neue Fähigkeiten erwerben.

„Baustelle“ Gehirn

- Später verschwinden mehr als die Hälfte der Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen wieder.
- Nur die am meisten verwendeten bleiben übrig (Pruning).

Konsequenz

Pubertierende im Autismus-Spektrum machen oft besonders viele
Entwicklungsfortschritte

(<http://www.lookingupautism.org/Articles/GaryMebesibov.html>, 28.07.19) [↑](#)



Das körpereigene Belohnungssystem

- Umgestaltung des Belohnungssystems, das am Entstehen angenehmer Gefühle beteiligt ist.
- Beginn der Pubertät: ca. 30% der Rezeptoren für den Glücksbotsstoff *Dopamin* gehen verloren.



Das körpereigene Belohnungssystem

- Suchtstoffe wirken auf das körpereigene Belohnungssystem
- Jugendliche sind dafür besonders anfällig.

Konsequenz



- Bisher angenehme Aktionen werden langweilig
- suchen Herausforderungen
- müssen riskante Dinge tun
- früher: neue Lebensräume [↑](#)

Frontallappen

- Das um $\frac{1}{3}$ reduzierte Belohnungssystem „sucht“ den Nervenkitzel und eigentlich müsste der Frontallappen „einschreiten“.
- Warum tut er das nicht?

Frontallappen

- erst lange nach Vollendung des 20. Lebensjahres vollständig entwickelt.
- dämpft Impulse,
- „zieht die emotionale Bremse an“ und
- lässt Zeit, logisch zu überlegen und die Konsequenzen des Verhaltens abzuwägen.
- Man nennt dies „Impulskontrolle“.

Mangelnde Impulskontrolle oder *Impulsivität*

- Unfähigkeit, eine spontane Reaktion auf ein Ereignis zurückzuhalten.
- Zeit- und Zukunftsebene kann bei der Handlung nicht berücksichtigt werden
- Es ist immer *jetzt* (Barkley, 2005, S. 13).
- Wutanfälle treten häufiger auf, als es der Altersnorm entspricht (Barkley, 2005, S. 152).

Konsequenz

- Beteiligen Sie den Jugendlichen an der Aufstellung der Regeln
(*Baumeister, Tierney, 2014, S. 255*) [↑](#)

Gefühle anderer Menschen erkennen

- Geschwindigkeit, mit der die Gefühle anderer Menschen erkannt werden, geht mit 11 - 12 Jahren um bis zu 20% zurück.
- erst mit 18 Jahren wieder Normalwert.

Gefühle anderer Menschen erkennen

- Gefühle anderer Menschen zu verstehen: zentrales Problem bei Menschen im Autismus-Spektrum.
- Verschärfung der Schwierigkeiten in der Pubertät ist altersgerecht und eine Verbesserung der Fähigkeit im Anschluss auch.

Gefühle Anderer werden missverstanden

Um das 12. bis 15. Lebensjahr nehmen negative Emotionen deutlich zu (*Wolf, Christian (2011): Die Last des Älterwerdens. In Gehirn & Geist 9, S. 14-19, hier 16*).

Das Gehirn von Teenagern reagiert häufiger als bei Erwachsenen mit Hirnarealen, die für **Angst** und **Misstrauen** zuständig sind.

Wozu kann die gesteigerte Angst führen?

Aggressionen

In der Folge der erhöhten Angstbereitschaft kann es zu einem verstärkten aggressiven Verhalten in der Pubertät kommen.

Gefühle erkunden

Kognitive Verhaltenstherapie, um mit Wut und Angst umzugehen



Handbuch

Dr. Tony Attwood



Tony Attwood (2015):
Gefühle erkunden. Kognitive
Verhaltenstherapie, um mit Wut
und Angst umzugehen.
St. Gallen: Autismusverlag

Gefühle erkunden



Arbeitsheft Angst

Dr. Tony Attwood



Dr. Brita Schirmer

Konsequenz

- Nicht darauf verlassen, dass der/die Jugendliche Gefühle anderer Menschen versteht.
- Erklären, visualisieren!
- Sicherheit geben: Regeln, Verabredungen.
- Nichts persönlich nehmen!

Weiterhin können in der Pubertät beobachtet werden

- Schlechte Organisationsfähigkeit.
- Die Flexibilität nimmt ab.
- Diese Fähigkeiten sind schon beeinträchtigt (exekutive Funktionen).



Aufgabe der Eltern und Pädagogen

Helfen Sie bei der Strukturierung des Alltags.

- To-do-Listen
- Handlungspläne [↑](#)

Hormone

- stärkeres Schwitzen.
- Körperhygiene!
- Unterstützen Sie den Jugendlichen/die Jugendliche durch feste Regeln und Arbeit mit Plänen, z.B.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Zähne putzen	+						
Duschen	+						
Haare waschen							
Nägel schnei- den							
Wäsche wechseln							

Ein weiteres Hormon

Melatonin, das „Schlafhormon“

- „Typische“ Pubertierende produzieren bis zu 2 Stunden später Melatonin als Jüngere.
- Phasenverzögerung: Pubertierende gehen später ins Bett, weil das Melatonin erst später produziert wird und da es auch morgens länger erhalten bleibt, wollen sie nicht aufstehen.

Schlafbedarf

- Jugendliche haben höheren Schlafbedarf als Erwachsene.
- Diskrepanz zwischen der Schlafmenge, die Teenager brauchen und der, die sie tatsächlich bekommen.
- Folgen: Reizbarkeit, Geistesabwesenheit und geringere Möglichkeiten, die Gefühle zu kontrollieren.

Konsequenz

- Auch viele Jugendliche im Autismus-Spektrum können abends nicht mehr so früh einschlafen.
- Lassen Sie sie am Wochenende ausschlafen, damit ein Schlafdefizit nicht zu zusätzlichen sozialen Problemen führt [↑](#)