

Autismus und Pubertät

Dr. Brita Schirmer
www.dr-brita-schirmer.de
Youtube: 1.000 Fragen zum Autismus

Adoleszenz

(lat. *adolescere* „heranwachsen“) wird in der Entwicklung des Menschen der Zeitraum von der späten Kindheit über die Pubertät bis hin zum vollen Erwachsensein bezeichnet.

Man könnte die Adoleszenz eines Teenagers im Autismus-Spektrum als „Adoleszenz+“ bezeichnen.

Neben „normalen“ Prozessen der Adoleszenz, die unter den Bedingungen des Autismus stattfinden gibt es noch zusätzliche Besonderheiten.

„Normale“ neurologische Umbauprozesse

Pruning

- 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. Das war früher auch notwendig, da Pubertierende sich neue Lebensbereiche erschlossen.
- Später verschwinden mehr als die Hälfte der Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen wieder.
- Nur die am meisten verwendeten bleiben übrig.
- Pubertierende im Autismus-Spektrum- machen oft besonders viele Entwicklungsfortschritte
(<http://www.lookingupautism.org/Articles/GaryMesibov.html>, 13.04.09)

Das körpereigene Belohnungssystem

- Der menschliche Körper produziert Glücksbotenstoffe.
- Alle Menschen sind „Junkies“ nach körpereigenen Glücksbotenstoffen und tun deshalb Dinge, die ihnen Spaß machen (und wobei Glückshormone ausgeschüttet werden).
- Zu Beginn der Adoleszenz gehen seinen zentralen Teilen etwa 30 % der Rezeptoren für den Glücksbotenstoff „Dopamin“ verloren. Alles ist langweilig.
- Alles ist nun langweilig. Es braucht neue Motivations- und Belohnungssysteme.
- Doch auch Jugendliche wollen Glücksgefühle. Doch sie brauchen nun einen besonderer „Kick“.
- Fast alle Suchtmittel (Kokain, Heroin, Nikotin, Alkohol und bis zu einem gewissen Grad auch Marihuana) wirken auf das körpereigene Belohnungssystem.
- Aus diesem Grund sind gerade Jugendliche besonders anfällig für diese Suchtmittel, aber auch für besondere Risiken.
- Die bisherigen Belohnungssysteme (einschließlich Lob) wirken nicht mehr motivierend genug.

Der Frontallappen

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

- All dies gelingt in der Adoleszenz schlechter als in der Kindheit. Allerdings hatten Kinder im AS auch schon keine gute Impulskontrolle.
- Schlechte Organisationsfähigkeit.
- Die Flexibilität nimmt ab.
- Diese Fähigkeiten sind bei Kindern im AS schon beeinträchtigt (exekutive Funktionen).

Was hilft

To-do-Listen
Handlungspläne

Gefühle anderer Menschen erkennen

- Die Geschwindigkeit, mit der Kinder die Gefühle anderer Menschen erkennen können, geht mit 11 bis 12 Jahren um bis zu 20 % zurück.
- Die Reaktionszeit bleibt mehrere Jahre verlangsamt und hat erst mit 18 Jahren wieder ihren Normalwert erreicht.
- Auch Jugendliche mit AS werden in der Adoleszenz noch schlechter im Erkennen von Gefühlen.
- 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.

Was hilft

Tony Attwood (2015): Gefühle erkunden. Handbuch. St. Gallen: Autismusverlag
Tony Attwood (2015): Gefühle erkunden. Arbeitsheft Wut. St. Gallen: Autismusverlag
Tony Attwood (2015): Gefühle erkunden. Arbeitsheft Angst. St. Gallen: Autismusverlag

Die Folge der unentwickelten Frontallappen

Jugendliche sehen die Welt anders.

Ihr Stirnlappen „lässt sie im Stich“ und es fehlt ihnen noch die Erfahrung, kompensatorisch zwischenmenschliche Signale richtig zu interpretieren. Deshalb können sie die Folgen ihres Handelns weniger gut abschätzen.

Für Jugendliche im Autismus-Spektrum

- entstehen, wie für alle Jugendlichen, soziale Probleme.
- Sie potenzieren sich durch das Autismus-Spektrum.
- Manche Verbesserungen im Anschluss an die Adoleszenz sind NICHT das Ergebnis intensiver Förderung, sondern schlicht neurobiologisch bedingt.

Hormone

- sorgen für Pickel, die Ausprägung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale, eine wechselnde Stimmungslage.
- Hormone beeinflussen das Verhalten und das Verhalten sorgt durch einen Rückkopplungsmechanismus für die Produktion von Hormonen.
- Hormonschwankungen wirken destabilisierend.

Einigen Jugendlichen im Autismus-Spektrum machen diese Stimmungsschwankungen Angst. Sie können sie sich nicht erklären und erleben die Welt als noch chaotischer.

Was hilft?

- Feste Strukturen in allen Lebensbereichen, die Sicherheit geben.
- Feste Regeln, die gelten.
- Gespräche über die Veränderungen, die gerade stattfinden. Schreiben Sie Social Stories, fertigen Sie Bücher, Filmchen an!

Hormone sorgen für

- stärkeres Schwitzen.
- Körperhygiene spielt speziell in diesem Alter eine bedeutende Rolle.
- Unterstützen Sie den Jugendlichen/die Jugendliche bei seiner Körperhygiene wenn nötig durch feste Regeln und Arbeit mit Plänen! Soziale Probleme müssen nicht durch Körpergeruch verstärkt werden.

Melatonin, das „Schlafhormon“

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

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.

Risiken in der „Umbauphase“

- Dieser „Umbau“ macht das Gehirn besonders empfindlich und verletzlich, wahrscheinlich auch weitaus anfälliger für tiefgreifende Schäden als zu anderen Zeitpunkten. Zu diesen „Schäden“ gehören
 - Depressionen
 - Angsterkrankungen
 - Zwangserkrankungen
 - Essstörungen.

Zusätzliche Probleme

Die Freunde

Die enge Beziehung zur Familie wird jetzt stückweise aufgegeben zugunsten einer Beziehung zu Freunden.

Das ist wichtig, Jugendliche bereiten sich auf ein Leben außerhalb der Familie vor, sie brauchen ein eigenes, stabiles soziales Netz, von dem die Eltern nur noch ein Teil sind.

Problem bei Menschen im Autismus-Spektrum

- Es entstehen kaum Bindungen an Gleichaltrige.

- Kommunikationsprobleme und Verhaltensbesonderheiten blockieren den Zugang zu Peer-Groups und verhindern wichtige Lern- und Entwicklungsprozesse.
- Oftmals ziehen sich die Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung noch stärker auf ihre eigenen Interessen zurück. Die soziale Isolation verschärft sich.
- Oftmals wird der Kontakt zu Gleichaltrigen aber gewünscht. Diese Diskrepanz zwischen Wollen und Können führt zu Konflikten und Stress.
- Sie fühlen sich meist viel einsamer als der typische Jugendliche.

Aufgabe der Eltern und Pädagogen

- Sekundäre Probleme verhindern:
- Die fehlende Peergroup führt auch zu fehlenden altersgerechten Erlebnissen.
- Jugendliche im Autismus-Spektrum haben nicht die gleichen Erfahrungen wie andere Jugendliche. Helfen Sie dem Jugendlichen, ein eigenes und von der Familie unabhängiges Erlebnisfeld zu finden.
- Helfen Sie bei der Strukturierung des Alltags.
- Nehmen Sie oppositionelles Verhalten nicht persönlich!
- Der/die Jugendliche hat die Entwicklungsaufgabe, sich von Ihnen zu distanzieren.
- Er muss Ihr Lebensmodell hinterfragen und kritisieren, um sein eigenes zu finden.
- Das bedeutet aber nicht, dass Sie Beleidigungen tolerieren sollten!

Insbesondere bei Jugendlichen mit Asperger-Syndrom ist es notwendig

- über ihr Anderssein zu sprechen. Das kann entlasten.

Mit dem Jugendlichen zusammen kann nach geeigneten Hilfen gesucht werden, denn Therapien und Hilfen, denen sie nicht aufgeschlossen gegenüber sind, werden nun häufig abgelehnt.

Probleme mit der Ablösung von den Eltern

Förderliches Elternverhalten für die Ablösung

- Vertrauen auf die Fähigkeit des Heranwachsenden, Autonomie zu erlangen,
- Vertrauen auf seine Fähigkeit, neue Beziehungen einzugehen.
- Eröffnen Sie dem Jugendlichen eigene Lebensräume mit anderen Personen: Arbeitsgemeinschaft junger Eisenbahner, Jogginggruppe, Golfclub etc.
- Erhalten Sie sich eigene Lebensbereiche: Hobbies, Interessen, Freunde.
- Lassen Sie immer wieder einmal das Kind von anderen Personen betreuen und genießen Sie diese Zeit auch und nutzen Sie sie für sich.

Epilepsie

- Bei Menschen im AS entwickelt sich oft erst in der späten Kindheit und in der Adoleszenz.
- Bis zum 18. Geburtstag entwickeln 20-30 % eine Epilepsie.
- Alle Formen treten auf.
- Häufigeres Auftreten bei schwererer Beeinträchtigung
- 2 Manifestationsgipfel: 3.-5. Lebensjahr, oberhalb des 10. Lebensjahres (Steffenburg; Steffenburg; Gillberg, 2003)

Literatur

Tony Attwood (2015): *Gefühle erkunden. Handbuch.* St. Gallen: Autismusverlag

Tony Attwood (2015): *Gefühle erkunden. Arbeitsheft Wut.* St. Gallen: Autismusverlag

Tony Attwood (2015): *Gefühle erkunden. Arbeitsheft Angst.* St. Gallen: Autismusverlag

Bier, A. (1989): *Zärtlichkeit und Sexualität autistischer Menschen. Eine deskriptive Studie aus der Sicht der Eltern.* Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

Hénault, I. (2006): *Asperger's Syndrome and Sexuality.* London, New York: Jessica Kingsley Publishers.

Reynolds, K. E. (2016): *Was passiert mit Lena?* St. Gallen: Autismusverlag

Reynolds, K. E. (2016): *Was passiert mit Tom?* St. Gallen: Autismusverlag

Schirmer, B. (2016): *Schulratgeber Autismus-Spektrum-Störungen. 4. überarb. Aufl*
München: Reinhardt.

Willey, L. H. (2003): *Asperger Syndrome in Adolescence.* London, New York: Jessica Kingsley Publishers.

Psychosexuelle Entwicklung bei Jugendlichen mit Autismus. Das Training „Ich bin in der Pubertät“ Handbuch) Ich bin in der Pubertät! (Arbeitsbuch) St. Gallen: Autismusverlag, 2016