

Glossary – NeuroDiversity from a Female Perspective

Highly condensed table: Manifestations & subtypes of ADHD and autism

This table provides a highly condensed, technically differentiated overview of the manifestations (presentations/phenotypes) of ADHD and autism. It is aimed at youth work professionals, organizations, and teams, and supports reflection on the biases in perception, diagnosis, and assessment.

Structure:

- English technical terms on the left, German technical terms on the right, and vice versa
- Frequent misinterpretations are explicitly named
- At the end: complete German table with English terms in the last column.

Part A – English – German

1

English Term	Presentation / Profile	Common Misinterpretation or a clarification on the term	German Term Deutscher Begriff
ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)	A neurodevelopmental condition involving persistent patterns of inattention, hyperactivity, and impulsivity. It can make it difficult to sustain focus, follow instructions, or manage time and tasks. ADHD occurs across all ages and genders, and symptoms can vary widely between individuals.		AD(H)S (Aufmerksamkeits- (Hyper-)Aktivitäts- Störung
Alexithymic autism profile	Difficulty identifying emotions.	Emotional detachment	Alexithymes Autismus- Profil
AuADHD profile	Combined autism and ADHD presentation.	Inconsistency	AuADHD Profil

Autism (Autism Spectrum Disorder, ASD)

A lifelong neurodevelopmental condition that affects how a person communicates, interacts socially, and perceives the world. Autistic people may experience differences in sensory processing, communication (verbal and non-verbal), and social interaction. They often have focused interests, repetitive behaviors, or a preference for routine and predictability.

Autism is estimated to affect around **1–2% of the global population**. Diagnosis rates show a strong gender imbalance: approximately **three to four males are diagnosed for every one female**. However, recent studies indicate that many women and girls are **underdiagnosed or misdiagnosed**, as they often “mask” or camouflage traits in social settings.

Autism is highly heritable, with genetics estimated to account for **80–90%** of cases. Employment outcomes remain a major challenge. According to Autism Europe, the unemployment rate is between 75 and 90%. Among university graduates, autistic individuals are **twice as likely to be unemployed** compared to non-disabled graduates. Barriers include recruitment practices that rely on social performance, limited workplace adjustments, and employers' limited understanding. Many autistic people emphasize that their main difficulties arise not from autism itself but from environments not designed for their needs.

Autismus (Autismus-Spektrum-Störung, ASS)

Autistic burnout

Severe cognitive and emotional exhaustion Depression

Autistischer Burnout

Continum	Refers to the idea that neurodivergent traits exist along a continuous range of intensity and expression. No two individuals with the same condition are alike, and traits can vary over time and context.		
Disability	A physical or mental impairment that has a substantial and long-term adverse effect on a person's ability to carry out normal day-to-day activities.	Neurodivergent conditions may meet this definition depending on their impact on the person's life. The Equality Commission for Northern Ireland defines disability under the <i>Disability Discrimination Act (1995)</i> .	Behinderung
Dyscalculia	A specific learning difficulty involving problems understanding numbers, time, or mathematical concepts. It is independent of general intelligence and can affect people of any age.		Dyskalkulie
Dyslexia	A learning difference that mainly affects reading, writing, and spelling. It can also impact short-term memory, processing speed, and organizational skills. Dyslexia does not affect intelligence and is often associated with strong creativity and problem-solving abilities.		Legasthenie
Dyspraxia	Also known as Developmental Coordination Disorder (DCD). A neurodevelopmental condition that affects fine and gross motor coordination, planning, and spatial awareness. It can also influence speech, writing, and daily tasks requiring movement.		Dyspraxie
Diversity	Diversity values all differences within and between people and	Recognizing that everyone is different. It includes	Diversität

promotes equality and inclusion in all environments.

differences in race, ethnicity, gender, age, religion, disability, sexual orientation, education, socio-economic background, personality, skills, experience, and knowledge.

Executive overcompensation profile	Excessive self-control to compensate executive dysfunction.	Highly organized	Executive-Overcompensation-Profile
High-cognition emotional exhaustion profile	High cognitive functioning with emotional overload	Instability	Kognitiv schnelles, emotional erschöpftes Profil
Hypoactive ADHD presentation	Low outward activity, cognitive fatigue.	Laziness	Hyperaktive ADHS-Präsentation
Hyperfocus-dominant profile	Fluctuation between distractibility and intense focus.	Obsessive behavior	Hyperfokus-dominantes Profil
Internalizing ADHD presentation	ADHD with predominantly inward-directed symptoms.	Anxiety or depression	Internalisierende ADHS-Präsentation
Late-emerging neurodivergent profile	Traits become visible under increased demands.	Sudden breakdown	Spät sichtbar werdendes Neurodivergenzprofil
Masking-related exhaustion	Chronic exhaustion from camouflaging.	Burnout	Masking-induzierte Erschöpfung

Masked ADHD presentation	High adaptation masking ADHD traits.	No ADHD	Maskierte ADHS-Präsentation
Monotropic autism profile	Strongly focused attention and interests.	Rigidity	Monotropes Autismus-Profil
Neuroaffirmative	An approach, language, and set of practices that affirm and respect neurodivergent experiences rather than viewing them as deficits.		Neuroaffirmativ
Neurodivergence	The state of being neurodivergent. The Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) notes that it is incorrect to say "an individual's neurodiversity"; the accurate term is "an individual's neurodivergence."		Neurodivergenz
Neurodivergent	A person whose brain functions differently from what is considered typical, including those with autism, ADHD, dyslexia, dyspraxia, and other conditions.		Neurodivergent
Neurominority	A group of people who share a similar form of neurodivergence, such as autistic or dyslexic people.		Neurominorität
Neurotypical	Describes a person whose brain development and cognitive style are considered typical or expected by social standards.		Neurotypisch
Pathological Demand Avoidance profile	Extreme avoidance of demands.	Oppositional behavior	PDA-nahes Autismus-Profil

Reasonable adjustment	Changes to work or study environments designed to remove barriers for disabled or neurodivergent individuals — for example, flexible hours, quiet spaces, assistive technology, or communication support. Employers are legally required to make reasonable adjustments under the <i>Disability Discrimination Act (1995)</i> .		Angemessene Anpassung
Rejection Sensitive Dysphoria profile	Intense reaction to perceived rejection.	Oversensitivity	Rejection-sensitives Profil
Self-stimulation, stimming	Repetitive or rhythmic actions (e.g., rocking, humming, tapping, spinning objects) that help regulate sensory input and emotional state. Stimming can indicate excitement, focus, or comfort, not only stress.		Selbststimulation, Stimming
Sensory processing differences	Some people are over-sensitive (hyper-responsive) or under-sensitive (hypo-responsive) to sensory input such as light, sound, touch, taste, smell, or movement. Sensory avoidant individuals may find some environments overwhelming, while sensory seekers may need extra stimulation to feel regulated.		Unterschiede in der sensorischen Verarbeitung
Sensory-sensitive profile	Heightened or reduced sensory responsiveness.	Sensitivity	Sensorisch sensibles Profil
Social fatigue profile	Rapid exhaustion from social interaction.	Antisocial behavior	Sozial erschöpftes Profil
Socially camouflaged autism	Autism with high social adaptation.	Social competence	Sozial angepasste Autismus-Präsentation
Time blindness profile	Impaired perception of time and deadlines.	Unreliable	Zeitblindheitsgeprägtes Profil

Glossary – NeuroDiversity from a Female Perspective

Hochverdichtete Tabelle: Erscheinungsformen & Subtypen von ADHS und Autismus

Diese Tabelle stellt eine stark verdichtete, fachlich differenzierte Übersicht über die Erscheinungsformen (Presentations/Phenotypes) von ADHS und Autismus dar. Sie richtet sich an Fachkräfte der Jugendarbeit sowie an Organisationen und Teams und unterstützt die Reflexion von Wahrnehmungs-, Diagnose- und Bewertungsbias.

Aufbau:

- Englische Fachtermini rechts, deutsche Fachbegriffe links und vice versa
- Häufige Fehlinterpretationen explizit benannt
- Am Ende: vollständige deutsche Tabelle mit englischen Begriffen in der letzten Spalte.

Teil B – Deutsch - Englisch

Fachbegriff	Erscheinungsform / Profil	Typische Fehlinterpretation bzw. Ergänzung zum Begriff	English Term Englischer Begriff
AD(H)S (Aufmerksamkeits- (Hyper-)Aktivitäts- Störung	Eine neurologische Entwicklungsstörung, die durch anhaltende Muster von Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet ist. Sie kann es erschweren, die Konzentration aufrechtzuerhalten, Anweisungen zu befolgen oder Zeit und Aufgaben zu bewältigen. ADHS tritt in allen Altersgruppen und bei beiden Geschlechtern auf, und die Symptome können von Person zu Person stark variieren.		ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Angemessene Anpassung	Anpassungen der Arbeits- oder Lernumgebung, die darauf abzielen, Barrieren für Menschen mit Behinderung oder neurodivergente Menschen zu beseitigen – zum Beispiel flexible Arbeitszeiten, ruhige Räume, assistive Technologien oder Kommunikationsunterstützung. Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, angemessene Anpassungen gemäß dem <i>Disability Discrimination Act (1995)</i> vorzunehmen.		Reasonable adjustment
AuADHD-Profil	Kombinierte Ausprägung von ADHS und Autismus mit widersprüchlichen Bedürfnissen.	Inkonsistent	AuDHD profile
Alexithymes Autismus-Profil	Erschwerte Wahrnehmung und Benennung eigener Emotionen	Emotionslos	Alexithymic autism profile
Autistischer Burnout	Tiefe kognitive, emotionale und körperliche Erschöpfung.	Depression	Autistic-Burnout
Diversity	Vielfalt wertschätzt alle Unterschiede innerhalb und zwischen Menschen und fördert Gleichberechtigung und Inklusion in allen Bereichen. Der Begriff wertschätzt die Erkenntnis, dass jeder Mensch anders ist. Dazu gehören Unterschiede in Bezug auf Hautfarbe, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Alter, Religion, Behinderung.		Diversität

Dyspraxie	Auch bekannt als entwicklungsbedingte Koordinationsstörung (DCD). Eine neurologische Entwicklungsstörung, die die Fein- und Grobmotorik, die Planung sowie das räumliche Vorstellungsvermögen beeinträchtigt. Sie kann auch das Sprechen, das Schreiben und alltägliche Aufgaben, die Bewegung erfordern, beeinflussen.		Dyspraxia
Hyperaktive ADHS-Präsentation	Geringe motorische Aktivität, langsame Verarbeitung, mentale Erschöpfung.	Faul, passiv	Hypoactive ADHD presentation
Hyperfokus-dominantes Profil	Starker Wechsel zwischen Ablenkbarkeit und extremer Fokussierung.	Überengagiert, suchartig	Hyperfocus-dominant profile
Internalisierende ADHS-Präsentation	ADHS mit vorwiegend inneren Symptomen wie Tagträumen, Grübeln, emotionaler Überforderung.	Ängstlich, depressiv, motivationslos	Internalizing ADHD presentation
Kognitiv schnelles, emotional erschöpftes Profil	Hohe kognitive Leistungsfähigkeit bei emotionaler Dysregulation.	Instabil	High-cognition emotional exhaustion profile

Legasthenie	Eine Lernschwäche, die vor allem das Lesen, das Schreiben und die Rechtschreibung beeinträchtigt. Sie kann sich auch auf das Kurzzeitgedächtnis, die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die organisatorischen Fähigkeiten auswirken. Legasthenie hat keinen Einfluss auf die Intelligenz und geht oft mit ausgeprägter Kreativität und Problemlösungsfähigkeit einher.		Dyslexia
Maskierte ADHS-Präsentation	Starke Anpassung, hohe Selbstkontrolle, geringe äußere Auffälligkeit.	Keine ADHS	Masked ADHD presentation
Masking-induzierte Erschöpfung	Chronische Erschöpfung durch dauerhafte soziale Anpassung.	Burnout ohne Ursache	Masking-related exhaustion
Monotropes Autismus-Profil	Stark gebündelte Aufmerksamkeit, Fokus auf wenige Themen.	Fixiert, stur	Monotropic autism profile
Neurodivergent	Eine Person, deren Gehirn anders funktioniert als das, was als typisch gilt, einschließlich Menschen mit Autismus, ADHS, Legasthenie, Dyspraxie und anderen Störungen.		Neurodivergent
Neurodivergenz	Der Zustand, neurodivergent zu sein. Das Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) weist darauf hin, dass es falsch ist, von der „Neurodiversität einer Person“ zu sprechen; der korrekte Begriff lautet „Neurodivergenz einer Person“.		Neurodivergence

Neurodiversität

Der Begriff „Neurodiversität“ wurde ursprünglich Ende der 1990er Jahre von der australischen Soziologin Judy Singer geprägt und führte die Vorstellung ein, dass neurologische Unterschiede beim Menschen natürlich sind und ähnlich wie die biologische Vielfalt betrachtet werden sollten.

Singers ursprüngliche Definition betonte:

„Es gibt viele verschiedene Arten von Gehirnen auf der Welt, genauso wie der Begriff ‚Biodiversität‘ bedeutet, dass es viele verschiedene Arten von Flora und Fauna gibt.“

Singers Ziel war es, von einer rein defizitorientierten Sichtweise auf neurologische Unterschiede (wie Autismus) wegzukommen und hin zu einem menschenrechtsbasierten Modell zu gelangen: Neurologische Unterschiede (z. B. autistische Merkmale) sind Teil der menschlichen Variation und nicht einfach Störungen, die „behoben“ werden müssen. (Singer, Blume, Walker et al.).

Entwicklung des Konzepts

Weiterentwicklung seit Singers ursprünglicher Formulierung:

- Hat sich der Begriff über Autismus hinaus auf ein breiteres Spektrum an Störungen (z. B. ADHS, Legasthenie, Dyspraxie) und in manchen Diskussionen sogar auf affektive Störungen oder erworbene neurologische Unterschiede ausgeweitet.
- Einige Wissenschaftler betonen, dass das Konzept nicht von einer einzelnen Person, sondern kollektiv entwickelt wurde und dass frühere Texte ähnliche Begriffe („neurologische Vielfalt“) verwendeten

Neurodiversity

- Der Umfang des Begriffs „Neurodiversität“ hat eine Debatte ausgelöst: Sollte er chronische psychische Erkrankungen (z. B. bipolare Störung, chronische Depression) oder erworbene Hirnverletzungen einschließen? Einige argumentieren für eine Erweiterung des Begriffs, andere vertreten einen engeren Umfang, der sich an neurologischen Entwicklungsunterschieden orientiert.

Neurominorität	Eine Gruppe von Menschen, die eine ähnliche Form der Neurodiversität teilen, etwa autistische oder legasthenische Menschen.		Neurominority
Neurotypisch	Bezeichnet eine Person, deren Gehirnentwicklung und kognitiver Stil nach gesellschaftlichen Maßstäben als typisch oder erwartet gelten.		Neurotypical
PDA-nahes Autismus-Profil	Anforderungsvermeidung bei Kontrollverlust- oder Überforderungsgefühl.	Oppositionell	Pathological Demand Avoidance profile
Rejektions-Sensitives-Profil	Starke emotionale Reaktionen auf wahrgenommene Zurückweisung.	Überempfindlich	Rejection Sensitive Dysphoria profile
Selbststimulation, Stimming	Wiederholte oder rhythmische Handlungen (z. B. Schaukeln, Summen, Klopfen, Drehen von Gegenständen), die dabei helfen, sensorische Reize und den emotionalen Zustand zu regulieren. Stimming kann nicht nur auf Stress, sondern auch auf Aufregung, Konzentration oder Trost hindeuten.		Self-stimulation, stimming

Sensorisch sensibles Profil	Ausgeprägte Reizoffenheit oder Reizunterempfindlichkeit	Empfindlich	Sensory-sensitive profile
Sozial angepasste Autismus-Präsentation	Hohe soziale Anpassung durch Regellernen und Masking.	Sozial kompetent	Socially camouflaged autism
Sozial erschöpftes Profil	Schnelle Erschöpfung durch soziale Interaktion.	Unsozial	Social fatigue profile
Spät sichtbar werdendes Neurodivergenzprofil	Merkmale werden erst bei steigenden Anforderungen deutlich.	Plötzliche Krise	Late-emerging neurodivergent profile
Tourette Syndrom	Eine neurologische Erkrankung, die durch unwillkürliche Tics – Bewegungen oder Laute – gekennzeichnet ist, die in Häufigkeit und Intensität variieren. Viele Menschen mit Tourette können ihre Tics vorübergehend kontrollieren, doch das Unterdrücken der Tics führt oft zu Unbehagen oder Erschöpfung.		Tourette Syndrome
Unterschiede in der sensorischen Verarbeitung	Manche Menschen reagieren überempfindlich (hyperreaktiv) oder unterempfindlich (hypo-reaktiv) auf sensorische Reize wie Licht, Geräusche, Berührungen, Geschmack, Geruch oder Bewegung. Menschen mit sensorischer Vermeidung empfinden manche Umgebungen als überwältigend, während Menschen mit sensorischem Suchverhalten möglicherweise zusätzliche Stimulation benötigen, um sich ausgeglichen zu fühlen.		Sensory processing profile
Zeitblindheitsgeprägtes Profil	Schwierigkeiten mit Zeitgefühl, Priorisierung und Fristen.	Unzuverlässig	Time blindness profile

Quellen / Sources

- World Health Organization (WHO). ICD-11.
- American Psychiatric Association (APA). DSM-5-TR.
- Lai et al. (2015). Sex/Gender Differences and Autism.
- Hull et al. (2017). Camouflaging in Autism.
- Sonuga-Barke et al. (2013). ADHD as a Disorder of Attention Regulation.
- Milton (2012). The Double Empathy Problem.
- Raymaker et al. (2020). Autistic Burnout.