

Online-Test gemacht - was bedeutet mein Ergebnis?

Ein Arbeitsblatt zur sachlichen Einordnung von AQ, AQ-10, RAADS-R, CAT-Q und anderen Online-Fragebögen.

Das Wichtigste zuerst: Ein Online-Test kann Hinweise geben, aber keine Autismusdiagnose stellen. Auch ein hoher Wert beweist Autismus nicht. Ein niedriger Wert schließt Autismus nicht sicher aus. Die klinische Diagnostik betrachtet Entwicklung, Alltag, Verhalten, Belastung und mögliche andere Erklärungen gemeinsam.

1. Welchen Test habe ich gemacht?

Name des Tests	
Datum	
Mein Ergebnis / Score	
Genannter Cut-off	
Wo habe ich den Test gefunden?	

Was hat mich dazu gebracht, diesen Test zu machen?

2. Was hat mich am Ergebnis angesprochen?

Welche Fragen oder Aussagen haben besonders zu meinen Erfahrungen gepasst?

Welche Fragen haben gar nicht gepasst oder waren schwer zu beantworten?

3. Was bedeutet ein Cut-off?

Ein Cut-off ist ein statistisch festgelegter Schwellenwert. Er ist kein biologischer Grenzstein zwischen 'autistisch' und 'nicht autistisch'. Wie aussagekräftig ein Wert ist, hängt unter anderem davon ab, in welcher Gruppe ein Test untersucht wurde und wofür er eingesetzt wird.

Merke: Sensitivität beschreibt vereinfacht, wie viele tatsächlich Betroffene ein Test erkennt. Spezifität beschreibt, wie viele Nichtbetroffene korrekt unauffällig bleiben. Für die persönliche Aussagekraft reicht das trotzdem nicht aus: Vorhersagewerte verändern sich je nach Population und Vorselektion.

4. AQ / AQ-10

Der AQ erfasst autistische Merkmale. NICE nennt den AQ-10 bei bestimmten Erwachsenen als mögliches vorgeschaltetes Instrument. Ein auffälliger Wert kann Anlass für weitere Abklärung sein. Er ersetzt keine umfassende Diagnostik; auch bei niedrigerem Wert kann ein klinischer Verdacht bestehen.

- Mein Ergebnis ist ein Hinweis, kein Diagnoseurteil.
- Ein einzelner Wert sagt wenig darüber aus, wie stark mein Alltag betroffen ist.
- Konkrete Beispiele aus meinem Leben sind für eine Diagnostik wichtiger als der Score allein.

5. RAADS-R

Der RAADS-R wird online häufig wie ein diagnostischer Selbsttest dargestellt. Die Forschung zur Vorhersagekraft als Selbstscreening ist jedoch uneinheitlich. In klinischen Stichproben wurden teils deutlich schwächere Vorhersagewerte gefunden als populäre Online-Darstellungen vermuten lassen.

- Ein hoher RAADS-R-Wert beweist keine Diagnose.
- Die Aussagekraft hängt stark von der untersuchten Population und dem Studiendesign ab.
- Ein Ergebnis sollte immer im Gesamtbild eingeordnet werden.

6. CAT-Q

Der CAT-Q erfasst Camouflaging-Strategien wie Kompensation, Masking und Assimilation. Er ist kein Autismusscreener und diagnostiziert keinen 'versteckten Autismus'. Auch nichtautistische Menschen können Camouflaging berichten.

- Ein hoher CAT-Q-Wert kann Anlass sein, über kompensatorischen Aufwand zu sprechen.
- Er sagt nicht automatisch, dass Autismus vorliegt.
- Für die Diagnostik ist wichtiger, wie lange solche Strategien bestehen und welche Funktion und Belastung sie haben.

7. Was ist für eine Diagnostik wichtiger als mein Testwert?

- konkrete Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen
- Entwicklungsverlauf und Hinweise aus der Kindheit, soweit rekonstruierbar
- soziale Kommunikation und gegenseitiges Verstehen
- Routinen, Veränderungen, wiederkehrende oder stark fokussierte Muster
- sensorische Besonderheiten
- Strategien, mit denen ich Situationen kompensiere
- Belastung, Erholungsbedarf und Auswirkungen im Alltag
- mögliche andere oder zusätzliche Erklärungen, z. B. ADHS, Angst, Depression oder Trauma

Drei konkrete Beispiele, die ich unabhängig vom Testwert festhalten möchte:

8. Mein nächster Schritt

- Ich lasse das Ergebnis erst einmal stehen und beobachte weiter.
- Ich sammle konkrete Beispiele aus meinem Alltag.
- Ich bereite mich auf eine fachliche Diagnostik vor.
- Ich bespreche den Verdacht mit einer geeigneten Fachperson.
- Ich prüfe zusätzlich andere mögliche Erklärungen oder Begleiterkrankungen.
- Ich probiere bereits jetzt hilfreiche Alltagsanpassungen aus.

Mein konkreter nächster Schritt:

Hinweis: Ein negatives oder uneindeutiges Testergebnis macht deine Schwierigkeiten nicht weniger real. Wenn eine formale Diagnostik keine Autismusdiagnose ergibt, kann trotzdem Unterstützung für konkrete Belastungen sinnvoll sein.

Quellen & fachliche Einordnung

Grundlage: Autismuskompakt - Diagnostik & Tests, fachlicher Stand 26.08.2026. Dort werden insbesondere NICE CG142/CG170 sowie aktuelle Studien zu AQ, RAADS-R und CAT-Q eingeordnet. Die deutsche S3-Diagnostikleitlinie von 2016 war zum Recherchestand formal abgelaufen; eine neue publizierte Fassung lag zum 26.08.2026 noch nicht vor.