

## INHALT

<b>GELEITWORT</b>	9
<b>VORWORT</b>	11
<b>MUT ZUM ANDEREN LEBEN – EINE EINSTIMMUNG</b>	13
<b>1 AUTISMUS: EIN SPEKTRUM DER VIELFALT</b>	16
1.1. Vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten von Autismus ..	16
1.2. Ist unser Kind vielleicht autistisch? – Die Sehnsucht nach einer Erklärung .....	18
Einfach irgendwie anders .....	19
Licht ins Dunkel bringen .....	21
1.3. Autismus als Diagnose .....	22
Spektrum? Störung? Oder einfach nur anders als die Norm(alität)? .....	22
Wie vergeben Ärzt:innen eine Autismus-Diagnose? .....	23
Die subjektive Wahrheit einer Diagnose .....	27
1.4. Mögliche Symptome von Autismus – klar definiert und schwer zu verstehen .....	27
Soziale Interaktion, Kommunikationsmuster und eingeschränkte, sich wiederholende Verhaltensweisen und Interessen .....	28
Alltagstaugliche Beispiele für die möglichen Symptome .....	28
Bandbreite und Grenzen der Subtypen .....	34
Die eigene Brille .....	36
1.5. Was sich mit der ICD-11 ändert .....	36
Ein Spektrum mit fließenden Übergängen statt Subtypen ....	37
Neues Verständnis und Beschreibung der Symptome .....	39
Autismus als relatives Problem .....	41
Autismus und Intellekt .....	45
Was ist mit der Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung (ADHS)? .....	47
Eine neue Kategorie: Soziale Kommunikationsstörung .....	48
Fazit .....	49
1.6. Ursachen von Autismus .....	49
Was sind KEINE Ursachen einer Autismus-Spektrum- Störung? .....	50

1.7. Häufigkeit: Wird Autismus zur Modediagnose? .....	51	
Folge- und Begleiterkrankungen von Autismus .....	52	
<b>2 NICHT NUR BESONDERS, SONDERN AUCH ANDERS .....</b>	<b>53</b>	
2.1. Ist hier etwas anders – oder mache ich alles falsch? .....	55	
Hier ist was anders – UND ich mache alles falsch! .....	57	
Theory of Mind (ToM) .....	62	
Zentrale Kohärenz .....	65	
Exekutive Funktionen .....	67	
Schwierige Phase oder abweichende Entwicklung? .....	68	
2.2. Zwischen Superkraft und Schuldgefühlen .....	69	
Auf das Herz gehört .....	71	
Ein Vater reflektiert den Diagnoseweg seines Sohnes .....	73	
<b>3 DIAGNOSE – JA ODER NEIN? .....</b>	<b>77</b>	
3.1. Alles richtig gemacht .....	78	
Der Schlüsselmoment .....	79	
Einfach nur genügend lieben .....	81	
Welche Vorteile hat denn nun eine Diagnose? .....	82	
3.2. Hilfestellungen in der Schule .....	83	
Nachteilsausgleich .....	85	
Schulhilfe und Schulassistenz .....	85	
3.3. Pflegegrad .....	92	
Wie bekommt man den Pflegegrad? .....	94	
Schwerbehindertenausweis .....	94	
Einzelfallhelfer .....	95	
3.4. Der geschützte Raum .....	96	
3.5. Der Weg zum Ziel .....	98	
Nachteile einer Diagnose .....	99	
3.6. Sorge vor Stigmatisierung .....	102	
Soll ich meinem Kind die Diagnose mitteilen? .....	105	
<b>4 KLEINE UND MITTLERE HERAUSFORDERUNGEN –</b>	<b>AUTISMUS IM ALLTAG (I) .....</b>	<b>107</b>
4.1. Masking: Warum Autisten manchmal gar nicht		
autistisch wirken .....	108	
4.2. Stimming: Innere Ordnung herstellen .....	111	
Stimming und die Verarbeitung von Reizen .....	112	
Stimming zu Hause: zulassen und ermutigen .....	115	

4.3. Essen und Trinken – eine echte Herausforderung .....	118
Safe Foods .....	119
4.4. Weitere Besonderheiten im autistischen Alltag .....	124
Schlaf .....	125
Befremdliche Wirkung von Medikamenten und Co. ....	132
Kleidung muss sich RICHTIG anfühlen .....	134
Urlaub und Freizeit – einfach anders als bei anderen .....	136
Immer wieder sonntags .....	139
<b>5 GROSSE HERAUSFORDERUNGEN – AUTISMUS IM ALLTAG (II) .....</b>	<b>142</b>
5.1. Auf zum Overload! .....	142
5.2. Entladung des Reizbreis: Meltdown und Shutdown .....	143
5.3. Der große Knall: das Phänomen des autistischen Burn-outs .....	145
5.4. Entmaskieren – wie geht das? .....	149
5.5. Individuelle Warnzeichen für eine Reizüberflutung .....	151
Heute bleibe ich zu Hause! – Strategien für das Bewältigen der Langstrecke .....	154
5.6. Der Wunsch nach Teilhabe .....	156
Eine besondere Zeit: Pubertät und Jugend .....	157
5.7. Psychische Folge- und Begleiterkrankungen .....	161
Die Liste geht weiter .....	162
Überlegungen zu Ursachen, Auslösern und möglicher Hilfestellung .....	163
5.8. Leid ist nicht messbar – der Mythos des milden Autismus .....	167
Es ist nicht mild, es ist verborgen – und es ist anstrengend, jeden Tag und jede Nacht! .....	168
<b>6 HILFE FÜR ALLE BETEILIGTEN .....</b>	<b>171</b>
6.1. Plan B .....	173
Auch Eltern dürfen Hilfe brauchen .....	175
Wie wählt man eine passende Unterstützungsmaßnahme aus? .....	177
6.2. Der Therapie-Dschungel .....	178
Psychoedukation: Aufklärung durch Wissensvermittlung ...	180
Körpertherapien .....	181
Kunst-, Musik- und Bewegungstherapien .....	181

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie PEP® ...	182
Ergotherapie und Heilpädagogik .....	182
Unterstützung der sozialen Interaktion und Kommunikation mit TEACCH® und PECS® .....	182
Marte Meo .....	183
Logopädie .....	184
Psychotherapien .....	184
Pharmakologische Unterstützung .....	185
Selbsthilfeangebote .....	185
Für zu Hause: Quetschen, Massieren und Kaseinverzicht ....	186
<b>6.3. Professionelle Unterstützung an Schulen .....</b>	<b>187</b>
Was ist eigentlich diese Inklusion – und merken wir was davon? .....	189
<b>6.4. Eigeninitiativen .....</b>	<b>198</b>
<b>7 AUTOS ISMOS – AM ORT DES SELBST .....</b>	<b>200</b>
<b>7.1. Sonderfall autistische Frauen .....</b>	<b>201</b>
Das schüchterne Mädchen .....	206
Zufluchtsort Magersucht .....	208
Masking Queens – autistische Frauen, die Königinnen des Verschleierns .....	210
Sind Frauen anders autistisch? .....	211
<b>7.2. Der PanDA in dir .....</b>	<b>216</b>
PDA und andere Katastrophen .....	216
<b>SCHLUSSWORT .....</b>	<b>223</b>
<b>WORTE DES DANKES .....</b>	<b>224</b>
<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>226</b>
<b>LITERATUR .....</b>	<b>227</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>238</b>