

INHALT

GELEITWORT	9
VORWORT	11
MUT ZUM ANDEREN LEBEN – EINE EINSTIMMUNG	13
1 AUTISMUS: EIN SPEKTRUM DER VIELFALT	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
2 NICHT NUR BESONDERS, SONDERN AUCH ANDERS	53
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
3 DIAGNOSE – JA ODER NEIN?	77
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
4 KLEINE UND MITTLERE HERAUSFORDERUNGEN – AUTISMUS IM ALLTAG (I)	107
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
5 GROSSE HERAUSFORDERUNGEN – AUTISMUS IM ALLTAG (II)	142
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
6 HILFE FÜR ALLE BETEILIGTEN	171
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
6.3. Professionelle Unterstützung an Schulen	187
Was ist eigentlich diese Inklusion – und merken wir was davon?	189
6.4. Eigeninitiativen	198
7 AUTOS ISMOS – AM ORT DES SELBST	200
7.1. Sonderfall autistische Frauen	201
Das schüchterne Mädchen	206
Zufluchtsort Magersucht	208
Masking Queens – autistische Frauen, die Königinnen des Verschleierns	210
Sind Frauen anders autistisch?	211
7.2. Der PanDA in dir	216
PDA und andere Katastrophen	216
SCHLUSSWORT	223
WORTE DES DANKES	224
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	226
LITERATUR	227
ÜBER DIE AUTORIN	238