

Inhalt

Der Beginn – ein Vorwort	9
Autismus – was ist das?	11
Symptome und Auffälligkeiten	12
Häufigkeit	14
Ursachen	14
Verlauf und Diagnostik	15
Das Vorschulalter	17
Routinen und Rituale	17
Spielverhalten und abweichende Interessen	19
Kindergarten	21
Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit	23
Um Hilfe bitten	24
Probleme beim Sprachverständnis	25
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	26
Die Schulzeit – »die schlimmste Zeit meines Lebens«	33
Die Mitschüler	33
Lernen	35
Struktur	36
Inklusion	36
Den Übergang begleiten	39
Hilfe für Querdenker	41
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	42
Eltern und Angehörige	48
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	49

Das Erwachsenwerden – anstrengend für alle	54
Eine Frau werden	60
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	62
Die Autismus-Diagnose – eine Erklärung für das Anderssein	66
Wie geht es nach der Diagnose weiter?	67
Wer soll Bescheid wissen?	68
Schwerbehindertenstatus	69
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	70
Therapien und individuelle Hilfen	76
Psychotherapie	76
Ergotherapie	79
Selbsthilfearbeit	81
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	82
Das Studium – noch immer anders als die anderen	87
Kontakte zu den Kommilitonen	88
Struktur und Organisation	90
Offenheit im Hinblick auf die Diagnose	92
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	92
Arbeit und Beruf	97
Kontakt zu den Kollegen	98
Motivation und Interesse	100
Produktivität als Maßstab?	101
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	101
Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter	105
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	109

Freundschaft und Partnerschaft –	
»Das wäre mein größtes Glück«	112
Was fehlt? – Freundschaft	114
Partnerschaft	116
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	120
Lebensträume und -realitäten	127
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	129
Gesundheit und Krankheit	131
Gesunde Lebensführung	131
Motorische Auffälligkeiten und Sport	132
Depressionen	136
Arztbesuche	138
Klinikaufenthalte	140
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	142
Wahrnehmungsbesonderheiten	149
Überempfindlichkeiten und Reizüberflutung	149
Unterempfindlichkeiten	153
Detailwahrnehmung	155
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	155
Wohnversuche – und allmähliche Lösungen	159
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	161
Urlaub und Reisen	163
Als Autistin ans Ende der Welt –	
meine Traumreise in die Antarktis	164
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	166

Anforderungen des Alltags und Freizeit gut gestalten	168
Einkaufen	168
Gäste einladen	170
Friseurbesuch	171
Mobilität	172
Freizeitgestaltung – »ich wirke falsch«	174
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	176
Leben mit Autismus – ein Nachwort und eine Ermutigung	184
Kreativität und Authentizität	184
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	186