

INHALT

So war es bei uns	8
--------------------------	----------

Jetzt wird es leichter	13
-------------------------------	-----------

So nutzt du diesen Ratgeber für dich	14
--------------------------------------	----

Warum dir dieses Buch von Anfang an hilft	16
---	----

Autismus – kein Grund zur Panik	18
--	-----------

Was ist die Autismus-Spektrum-Störung?	18
--	----

Frühkindlicher oder Kanner-Autismus	19
-------------------------------------	----

Asperger Autismus	20
-------------------	----

Atypischer Autismus	21
---------------------	----

Wie viele Autisten gibt es?	22
-----------------------------	----

Mädchen und Jungen	23
--------------------	----

Ist Autismus gleich eine Behinderung?	23
---------------------------------------	----

Was ist dran an den Autismus-Mythen?	24
--------------------------------------	----

Mythos 1: Autisten sind geistig behindert	24
---	----

Mythos 2: Autisten haben keine Gefühle	25
--	----

Mythos 3: Autisten sind hochbegabt	25
------------------------------------	----

Mythos 4: Autismus entsteht durchs Impfen	26
---	----

Mythos 5: Autismus ist heilbar	26
--------------------------------	----

Hilfe, die du in Anspruch nehmen kannst	27
--	-----------

Welche Schritte stehen jetzt für dich an?	27
---	----

Was nutzt euch ein Schwerbehindertenausweis?	28
--	----

Kurz erklärt: Grad der Behinderung (GdB)	30
--	----

Was steht in einem Behindertenausweis?	30
--	----

Mögliche Nachteilsausgleiche für dein Kind	31
--	----

Merkzeichen? Kurz erklärt!	33
----------------------------	----

So beantragst du den Ausweis für dein Kind	37
<i>Checkliste zum Schwerbehindertenausweis</i>	38
Wie lange ist der Ausweis gültig?	39
Was bringt euch ein Pflegegrad?	39
So ermittelst du den Pflegegrad deines Kindes	41
So wirkt sich der Pflegegrad aus	49
So beantragst du den Pflegegrad für dein Kind	51
Mögliche Nachteilsausgleiche je nach Pflegegrad	52
So bereitest du dich optimal vor für den MDK	55
<i>Checkliste zur Pflegestufe</i>	59
Falscher Pflegegrad – was ist zu tun?	60
Was können Therapien erreichen?	61
Gibt es etwas für die Kleinen?	61
<i>Checkliste: Selbstreflexion zu „Was ist normal?“</i>	63
Welche Möglichkeiten gibt es für ältere Kinder?	64
Welche Ziele sollte eine Therapie verfolgen?	68
Gibt es noch andere Förderungen?	69
<i>Checkliste zu Therapien und Fördermöglichkeiten</i>	70
Was sind Verfahrenslotsen?	75

6 Superkräfte, die dir das Leben leichter machen **76**

Superkraft 1: Innere Ruhe und Gelassenheit	76
<i>Checkliste für mehr innere Ruhe</i>	78
<i>Checkliste für Entspannungsmethoden und Planung</i>	82
Superkraft 2: Auszeiten	83
<i>Checkliste für deine Auszeit</i>	84

Superkraft 3: Sozialkontakte	85
<i>Checkliste für gute Sozialkontakte</i>	86
Superkraft 4: Gemeinsame Zeit als Paar	88
<i>Checkliste für eure gemeinsame Zeit als Paar</i>	89
Superkraft 5: Netzwerk	90
<i>Checkliste für dein Netzwerk</i>	92
Superkraft 6: Tagesstruktur	93
<i>Checkliste für eine gute Tagesstruktur</i>	96

So wird es leichter für dein Kind 99

... zu Hause und in der Freizeit	100
Die Stärken deines Kindes	100
<i>Checkliste für die Stärken deines Kindes</i>	102
Die passende Umgebung	103
<i>Checkliste zum Handy- und Medienkonsum</i>	104
<i>Checkliste für störende Geräusche</i>	106
<i>Checkliste für störende Lichtquellen</i>	107
<i>Checkliste für störende Gerüche</i>	107
Gefühle müssen nicht schwierig sein	108
Der Umgang mit Geschwistern	110
<i>Checkliste Selbstreflexion Eltern</i>	111
<i>Checkliste Geschwisterkinder</i>	114
Freunde finden und behalten	116
Ein Hobby finden	119
... in der Kita	120
<i>Checkliste für die für euch richtige Kita</i>	122
Wie gelingt der Übergang in die Kita?	123
<i>Checkliste Übergang in die Kita</i>	126

Mögliche Herausforderungen im Kita-Alltag	127
<i>Checkliste Austausch mit der Kita</i>	130
... in der Schule	134
<i>Checkliste für die richtige Schule</i>	138
Wie klappt der Übergang in die Schule besser?	141
<i>Checkliste Übergang in die Schule</i>	142
Möglichen Herausforderungen begegnen	143
<i>Checkliste, um möglichen Herausforderungen zu begegnen</i>	144
Wie erklärst du Autismus?	147
<i>Informationen für die Lehrkräfte meines Kindes über Autismus</i>	148
<i>Checkliste Vorbereitung für eine Klasseninformation</i>	153
Mögliche Regelungen und Nachteilsausgleich	156
Wenn dein Kind einen Schulbegleiter braucht	157
<i>Checkliste für Schulbegleiter</i>	159

Dein Kind wird erwachsen 162

Studium, Arbeit oder ganz was anderes	162
Wie kann ein Studium funktionieren?	164
<i>Checkliste für ein Studium</i>	166
Wie klappt die Ausbildung im Betrieb?	167
<i>Checkliste für eine Ausbildung</i>	169
Welche Hilfen gibt es?	170
Beziehung und Partnerschaft sind möglich	172
Wohnkonzepte für dein erwachsenes Kind	174
Therapie im Erwachsenenalter	177
Persönliches Budget und Rechtliches	178
Der Schwerbehindertenausweis ab 18	180

Was ich dir noch mitgeben möchte	182
Hilf dir mit dem Notfallkoffer	183
Atemübung zum Runterkommen	183
Öle zur Beruhigung	184
Handinnenfläche abwechselnd tapfen	186
Arme abwechselnd von oben nach unten streichen	187
Zehen wackeln	187
Rescue-Bachblüten zum Entstressen	187
Ein Stück Schokolade	188
Lächle immer wieder, gerade wenn es keinen Grund gibt!	188
Mit Lächeln den Stresspegel senken	189
Klinkenatmung für mehr Entspannung	190
Meditationen zum Ruhefinden	190
Hol dir Hilfe von Profis	192
Verbände	192
Unterstützung durch mich	193
Empfehlungen zum Lesen und Surfen	194
Lesenswerte Bücher	194
Hilfreiche Links	196
Danksagung	198