

Britta Zytariuk



Mein Kind ist autistisch

Mach aus der
Herausforderung eine
Bereicherung

Mit
hilfreichen
Check-
listen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Britta Zytariuk

Mein Kind ist autistisch

Mach aus der
Herausforderung eine
Bereicherung

humboldt

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 tappen	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

*Liebe Leserin, lieber Leser,
ich habe beim Schreiben die männliche und weibliche Form abwechselnd genutzt – jedes Mal sind natürlich alle Geschlechter gemeint.
Ich finde, es erleichtert das Lesen, und hoffe, du siehst das auch so.*

SO WAR ES BEI UNS

Als mein zweiter Sohn zur Welt kam, war der Große fünf Jahre alt. Wir freuten uns alle riesig. Gut, bei unserem Großen war die Freude gedämpft, denn er hätte gern eine Schwester bekommen, und es war ihm nicht begreiflich zu machen, dass wir das nicht ändern konnten. Wir waren eine normale Familie mit ganz normalen Herausforderungen.

Nach einigen Monaten merkten wir, dass unser Kleiner ein paar Eigenheiten an den Tag legte, die wir von dem Großen nicht kannten. Er schlief z. B. nicht im Kinderwagen. In seinem Bett oder auf einem von uns war das Schlafen kein Problem. Auch im Auto ging es. Das war nichts, worüber wir uns Gedanken gemacht haben. Er war halt anders. Später bemerkten wir, dass das mit dem Spielen auch anders lief als bei seinem großen Bruder. Der Kleine spielte nicht mit Autos, Lego oder Playmobil, und auch zu Rollenspielen war er nicht zu bewegen. Doch ab dem Moment, als er sitzen konnte, war er begeistert von Büchern. Ein Buch auf dem Schoß, eines rechts, eines links von ihm, und die Welt war in Ordnung. Was für ein pflegeleichtes Kind!

Im Kindergarten änderte sich das. Er war immer noch „pflegeleicht“, doch die Erzieherinnen machten sich Sorgen um ihn. Er spielte weder allein noch mit anderen. Er saß jeden Tag zwei Stunden am Frühstückstisch und beobachtete die anderen Kinder – und nicht, weil er Hunger hatte. Heute wissen wir, er beobachtete sie, weil das seine Strategie war, mit dem Stress in der Kita umzugehen. Wir führten Gespräche, die immer wieder ins Leere liefen. Dann war klar, dass wir aus beruflichen Gründen umziehen mussten. Somit sahen die Erzieherinnen keinen Handlungsbedarf mehr, sollte sich doch die nächste Kita darum kümmern. Das tat sie, und das meine ich wirklich positiv. Auch die Leiterin der nächsten Kita stellte fest, dass unser Kind nicht spielte und sich mit Stift und Schere schwertat. Für uns waren ihre Aussagen Informationen, keine Handlungsaufforderungen, was für

ein Segen. Sie tat in dem einen Jahr ihr Bestes, um unser Kind auf die Schule vorzubereiten.

Die Grundschule stellte uns vor neue Herausforderungen. Unser Sohn tat sich immer noch schwer mit dem Stift und wollte nicht schreiben. Interessant war, dass seine mangelnde Bereitschaft zu schreiben keinen Einfluss auf seine Noten hatte.

Sein großer Bruder bekam mit 11 Jahren eine ADHS-Diagnose, da war der Kleine noch in der Kita. Für die Ärzte war klar, hyperaktiv ist der Kleine nicht, dann kann er nur ADS haben. Diesen Stempel bekam er kurz vor seiner Einschulung. Du fragst dich vielleicht, warum ich den Kleinen überhaupt mit vorgestellt hatte. Ich hatte ein Buch über sinngemäß „Zappelphilippe und Träumer“ entdeckt. Beim Lesen bekam ich den Eindruck, da hat jemand über meine Kinder geschrieben. Als mein Sohn in der dritten Klasse war, stieß ich auf einen Artikel im Internet, der ADS und Asperger Autismus miteinander verglich. Danach war für mich klar, Asperger Autismus passt viel besser auf all seine Eigenheiten als ADS. Doch die Ärzte wollten nichts davon hören. Ich als Mama hätte ja keine Ahnung! Das kennst du vielleicht.

Als mein Kleiner in die fünfte Klasse kam, bat mich seine Lehrerin zum Gespräch. Sie meinte, sie hätte noch vier weitere Kinder mit AD(H)S in der Klasse und einige Weiterbildungen absolviert. Bei den anderen funktionierten die Methoden, die sie sich angeeignet hatte. Bei unserem Kind meist nicht. Sie sei der Meinung, er hätte kein ADS, sondern etwas anderes, und bat mich, dies abklären zu lassen. Die ADS-Diagnose wurde erneut bestätigt, auch wenn ich der Lehrerin beipflichten konnte. Als ich zum Abschlussgespräch in die Klinik kam, erklärte mir der Professor, er wolle nun doch unser Kind auf Autismus testen. Ich war wirklich überrascht und fragte, woher dieser Sinneswandel nun käme. Da erzählte er mir, dass er ein aufschlussreiches Telefonat mit der Lehrerin meines Sohnes hatte und so zu der Erkenntnis gekommen sei, dass es doch nötig wäre. Kannst du dir vorstellen, wie angepiekelt ich war?

Zum einen, dass die Lehrerin mit dem Arzt hinter meinem Rücken telefoniert hatte. Gut, das wollte ich ihr nachsehen, wenn es uns den entscheidenden Schritt weiterbringen würde. Viel mehr ärgerte ich mich darüber, dass ich seit zwei Jahren das Thema Autismus in der Klinik immer wieder angesprochen hatte und es jedes Mal abgetan wurde. Ich weiß nicht, wie oft ich mir angehört habe, dass ich mich mit Diagnosen nicht auskennen würde, ich sei ja „nur“ die Mutter. Doch was offensichtlich von allen Ärzten, die wir hatten, nicht realistisch eingeschätzt wurde, ist, dass wir Eltern unsere Kinder am besten kennen. Wir sind die Experten für unsere Kinder!

Keine vier Wochen später hatten wir alle Termine hinter uns gebracht und die Diagnose Asperger Autismus. Warum spreche ich nicht von Autismus-Spektrum-Störung? Mein Sohn wurde 2007 diagnostiziert und da gab es die Unterscheidungen in Asperger-, Kanner- und atypischen Autismus noch. Was sich hinter den einzelnen Begriffen verbirgt, beschreibe ich im Kapitel „Autismus – kein Grund zur Panik“. Ich weiß noch, wie ich bei der Psychologin im Zimmer saß und sie versuchte, mir die Diagnose schonend beizubringen. Sie hatte schon die Taschentücher in der Hand. Offensichtlich war sie es gewohnt, dass die Eltern zusammenbrechen, wenn sie ihnen die Diagnose Autismus bekannt gab. Ich weiß nicht, wie es dir ging, als du die Diagnose für dein Kind bekommen hast. Für mich war es eine echte Erleichterung. Weil ich jetzt etwas tun konnte für mein Kind und weil ich mein Kind richtig eingeschätzt hatte.

Ich bin eher der Typ, der Lösungen finden und dann umsetzen möchte. Also fragte ich die Psychologin, was denn jetzt zu tun sei. Das konnte sie mir leider nicht sagen. Das war frustrierend. Ich hätte mir so sehr eine Checkliste gewünscht, die mir sagt, mach dies und dann das. Die gab es aber nicht. Es gab auch kein Buch, das mir in dem Moment weitergeholfen hätte.

Mir ist sehr wohl bewusst, dass es nicht allen so geht wie mir. Nicht jeder oder jede möchte gleich starten, um für sein Kind alles zu or-

ganisieren. Viele Eltern brauchen erst einmal Zeit, um selbst mit der neuen Situation klarzukommen. Anderen geht es wie mir damals, sie wollen erst einmal ein paar Dinge erledigt haben und sich dann mit der Diagnose auseinandersetzen. Zu welchem Typ du auch gehörst, ich wünsche dir viele interessante Erkenntnisse in diesem Buch und vor allem viel Spaß beim Umsetzen!

Wie unsere Geschichte weiterging? Die Diagnose veränderte vieles in unserem Alltag. Die Lehrerin meines Sohnes wünschte sich einen Schulbegleiter. Wir beantragten einen Schwerbehindertenausweis und stellten beim Jugendamt einen Antrag für einen Schulbegleiter und eine Autismus-Therapie. So starteten wir in die 6. Klasse mit Schulbegleitung. Das Jahr verlief ohne nennenswerte Ereignisse.

Die Autismus-Therapie war für uns ein Segen. Unsere Therapeutin schaffte es, unseren Sohn für sich zu gewinnen, und so war es eine spannende Zeit mit einer rasanten Entwicklung. Denn sie erklärte ihm, wie die anderen so ticken und welche Strategien er für sich entwickeln kann. Für die 7. Klasse stand für uns ein Umzug von Rheinland-Pfalz nach Brandenburg an. Das Interessante ist, dass Berlin und Brandenburg jeweils Schulen nur für Autisten haben. Da hätte uns das Schulamt gerne gesehen. Doch mein Mann war bei der Bundeswehr und wir konnten noch nicht sagen, wann die nächste Versetzung kommen würde. Sollte der Kleine dann noch nicht mit der Schule fertig sein, hätte das zur Konsequenz gehabt, dass er im nächsten Bundesland auf eine Förderschule hätte gehen müssen. Das kam also nicht infrage.

Ein Schulbegleiter war auch hier schnell wieder gefunden, allerdings mussten wir auf eine Therapie verzichten. Es gab einfach keine Plätze. Doch das eine Jahr in Brandenburg war großartig. Die Schule, bzw. alle Lehrer meines Sohnes, wurden von einer Sonderschullehrerin betreut, die eine Zusatzqualifikation Autismus hatte. So war ich „nur“ Mama und nicht mehr Beraterin, der man doch irgendwie nicht glaubt. Für uns ein wirklich entspanntes Schuljahr.

Schon in den nächsten Sommerferien ging es zurück nach Rheinland-Pfalz. Der Vorteil war, wir kannten dort schon alles. Die Schule und seinen Therapieplatz bekam mein Sohn auch wieder, nur der Schulbegleiter war neu. Doch wir merkten den Unterschied zwischen den Bundesländern. Durch die Sonderschullehrkraft in Brandenburg war eine andere Gesprächsqualität zwischen den Lehrern und uns Eltern gewesen. In Rheinland-Pfalz bekam ich wieder den Eindruck, ich müsse alles beweisen und sei eine Helikopter-Mom, die nur Extrawürste für ihr Kind durchsetzen wolle. Das fand ich die nächsten Jahre sehr anstrengend. Kennst du das Gefühl auch? Natürlich geht es um eine Sonderbehandlung, es ist ja auch ein besonderes Kind! Doch die Bereitschaft war bei vielen Lehrern leider nicht gegeben.

Wir können das hier abkürzen, mein Sohn ist gut durch die Schule gekommen. Er ging mit einem mittleren Bildungsabschluss von der Schule und entschied sich für den Beruf des Physiotherapeuten – also für einen Beruf mit Menschen und anfassen. Selbst seine Therapeutin fand das mehr als ungewöhnlich. Doch sein Argument war, dass das sein tägliches Therapiefeld sein würde. Hier könne er alle menschlichen Facetten kennenlernen. Nach einem Jahr Ausbildung beschloss er, Physiotherapeut sei zu viel, er wolle „nur“ Masseur werden, für uns war das völlig in Ordnung. Er schloss die Ausbildung ab und zog mit Mitte zwanzig von zu Hause aus. Wir organisierten ihm ein „betreutes Einzelwohnen“, damit das für ihn möglich wurde. Mittlerweile arbeitet er nicht mehr als Masseur. Offensichtlich sind seine menschlichen Studien abgeschlossen. Er genießt sein Leben und arbeitet heute als Autor.

Ich möchte dir mit unserer Geschichte und meinen Erfahrungen, die in diesem Buch stecken, Mut machen, auch wenn du den Wald vor lauter Bäumen gerade nicht sehen kannst. Es wird alles gut!

Deine

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Birka', written in a cursive, flowing style.

JETZT WIRD ES LEICHTER

Ein herzliches Hallo liebe Leserin, lieber Leser. Schön, dass du dieses Buch entdeckt hast, denn es wird dir in kurzer Zeit die Informationen liefern, die du für dich, dein Kind und deine Familie benötigst. Die Checklisten, die du in fast jedem Kapitel findest, helfen dir, den richtigen Fahrplan für deine Familie zu finden. Die Antworten, die zu euch passen, zeigen dir die nächsten Schritte auf.

Bitte verzeih mir das persönliche „Du“. Aus meiner Coaching-Praxis bin ich es gewohnt, die Menschen, mit denen ich arbeite, zu duzen. Das bringt uns viel schneller nah zusammen und die Themen meiner Klienten auf den Punkt. Daher habe ich mich entschieden, auch dich zu duzen, obwohl wir uns (noch) nicht kennen.

Vielleicht fragst du dich, was ich für eine Coaching-Praxis führe. Als mein Sohn in die Pubertät kam, war es für mich an der Zeit, beruflich wieder tätig zu werden, und so habe ich eine Coaching- und Entspannungsausbildung absolviert. In den letzten Jahren habe ich mich auf Eltern wie dich spezialisiert: Eltern, deren Kinder die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS) erhalten haben und die einen Sparingspartner brauchen, der sie auf dem ersten Wegabschnitt begleitet. Und manchmal auch danach noch mal für ein kleines Stück.

Ich gehe mal davon aus, dein Kind hat vor Kurzem die Diagnose ASS erhalten. Oder ihr steht kurz vor der Diagnose. Sicher ist das zunächst nicht leicht und du musst das erst einmal verarbeiten. Leichter wird es, wenn du dich über Autismus informierst und darüber, wie du dein Kind am besten unterstützen kannst. So kann sich deine ganze

Familie mit der Zeit besser mit der neuen Situation arrangieren und entspannen.

Hier möchte ich dir unterschiedliche Möglichkeiten aufzeigen, wie du dich am besten durch dieses Buch „arbeiten“ kannst, je nachdem, welcher Typ du bist.

So nutzt du diesen Ratgeber für dich

Wir sind alle anders und gehen sehr unterschiedlich mit stressigen Situationen um. Deshalb möchte ich dich einladen, dich frei durch die Kapitel dieses Buchs zu bewegen, so wie es gerade am besten zu deiner aktuellen Situation passt und deinen Bedürfnissen entspricht.

Vielleicht geht es dir so wie mir damals. Du hast die Diagnose Autismus für dein Kind erhalten und du brauchst einen klaren Fahrplan, was jetzt zu tun ist. Dann ist das Kapitel → **„Hilfe, die du in Anspruch nehmen kannst“** besonders interessant für dich. Hier schildere ich die nächsten Schritte, die nach der Diagnose wichtig sind. Wenn du über einzelne Dinge bereits informiert bist, überspringe getrost die entsprechenden Kapitel und gehe weiter zu den Punkten, die du noch nicht weißt, bzw. die gerade dein besonderes Interesse wecken.

Oder du musst dich nach der Diagnose erst einmal selbst sortieren und mit der gesamten Situation klarkommen. Dann ist Hilfe von außen noch zu früh für dich und du beginnst besser mit den → **„6 Superkräften, die dir dein Leben leichter machen“**. Die Superkräfte zeigen dir, was du konkret für dich tun kannst, um deinen Alltag leichter zu gestalten. Und wenn das auch noch zu viel sein sollte, dann beginne hinten im Buch und suche dir erst einmal ein paar Atemübungen oder Meditationen für dich heraus. Die findest du über den jeweiligen QR-Code auf meiner Website zum Herunterladen und jederzeit Anhören.

6 SUPERKRÄFTE, DIE DIR DAS LEBEN LEICHTER MACHEN

Die Erziehung eines autistischen Kindes war für mich häufig eine Herausforderung. Geht es dir genauso? Wir haben noch einen älteren Sohn, und die beiden unter einen Hut zu bringen, war nicht immer einfach. Doch ich konnte für mich sechs Aspekte finden, die mir meinen Alltag erleichterten. Diese möchte ich mit dir teilen.

Für mich sind diese sechs Aspekte zu Superkräften geworden, weil sie mich durch meinen Alltag getragen haben und noch immer tragen. Meine Erfahrungen möchte ich dir weitergeben, damit du die innere Ruhe und die Kraft findest, Struktur in euren Tag zu bringen, soziale Kontakte genießen und pflegen kannst und so gut für dein besonderes Kind sorgen kannst.

Autistische Kinder können unseren Alltag ganz schön durcheinanderbringen und es ist wichtig, dass du gewappnet bist. Übrigens trifft das häufig auch auf die anderen Kinder zu – auch für die sind diese Superkräfte hilfreich.

Superkraft 1: Innere Ruhe und Gelassenheit

Ja, ich weiß, das ist nun wirklich leichter gesagt als getan! Lass uns überlegen, was dir persönlich guttut und was du vielleicht noch nicht

ausprobiert hast und dir auch helfen könnte. Ich weiß, dass die meisten von uns ein Problem mit dem Thema Gelassenheit haben, denn wir haben nie wirklich gelernt, gelassen mit Situationen umzugehen, die doch eigentlich nerven oder sogar stressen. Also, wie schafft man es, in eine innere Ruhe und Gelassenheit zu kommen?

Ich möchte dich kurz in deine Vergangenheit entführen. Geh gedanklich einige Jahre zurück, in die Zeit, bevor du Kinder hattest. Vielleicht sogar bis in deine Kindheit. Gab es da Momente, in denen du dich innerlich ruhig und gelassen gefühlt hast? Und wie hast du das damals erreicht? Hast du Momente gefunden? Wenn ja: Hast du das, was früher funktioniert hat, mal wieder ausprobiert? Falls nicht, käme es auf einen Versuch an. Wenn das Ergebnis heute anders ausfällt als damals, gibt es einen Grund dafür?

Vielleicht hast du auch festgestellt, dass dir keine Momente aus der Vergangenheit einfallen wollen, in denen du innerlich gelassen warst. Ich bin sicher, die gibt es in deiner Lebensgeschichte, doch manchmal wollen sie einfach nicht in unserem Kopf auftauchen. Das ist nicht schlimm, ich gebe dir andere Fragen:

Wie ist es, wenn du eine bestimmte Musik hörst? Kannst du voll in diesem Moment aufgehen und alle Sorgen und aller Stress sind für den Moment vergessen? Schreibe dir diese Musikstücke unbedingt auf oder mache dir eine eigene Playlist in deinem Handy.

Wie ist es mit Bewegung, vielleicht einem Spaziergang in der Natur, im Wald oder an einem Gewässer entlang? Viele Erwachsene können bei einem Spaziergang alles um sich herum vergessen oder ihre Gedanken und Gefühle ordnen. Oder machst du lieber einen bestimmten Sport? Sport, gerade wenn er regelmäßig ausgeübt wird, setzt Endorphine, Glückshormone, frei. Stress baut sich so automatisch ab. Doch nicht jeder von uns ist eine Sportskanone, wie ist das also bei dir? Kannst du in der Bewegung Stress und schlechte Gefühle loslassen und so innere Ruhe und Gelassenheit gewinnen?

Oder bist du lieber kreativ und singst, malst, bastelst oder tanzst? Wir unterschätzen oft die Wirkung von Kreativität. Ob du allein unter der Dusche oder in einem Chor singst oder Gesangsstunden nimmst, ist sicherlich eine Geschmacksfrage. Doch fest steht, singen macht glücklich! Das gilt auch fürs Tanzen. Ob du dich allein in deinem Wohnzimmer zu deiner Lieblingsmusik bewegst, mit deinem Partner in eine Tanzschule oder zu einer Tanzveranstaltung gehst oder im Sportverein Zumba machst: Der körperliche, kreative Ausdruck der Musik macht uns innerlich ruhig.

Dasselbe passiert, wenn wir malen, basteln oder im Garten arbeiten. Wir sind in kreativen Prozessen immer ganz im Hier und Jetzt und dann haben keine anderen Gefühle oder Gedanken mehr Platz. Du denkst, du kannst nicht malen? Macht nichts! Ich auch nicht, aber ich habe echt Spaß dabei. Manchmal dürfen wir uns trauen, etwas zu probieren. Nicht jeder Versuch wird uns zum gewünschten Ergebnis führen, doch wir sind um eine Erfahrung reicher. Und wer weiß, vielleicht steckt viel mehr in dir, als du bisher angenommen hast.

Checkliste für mehr innere Ruhe

Was hat dich früher innerlich ruhig werden lassen?

Und wie ist das heute? Funktioniert es immer noch? Wenn ja, prima, weitermachen! Wenn nein, kannst du einen Grund dafür finden?

Du hast nichts gefunden? Überlege, ob in der Aufzählung etwas für dich dabei ist bzw. ob du etwas probieren möchtest:

- Bestimmte Musik – Playlist erstellen
- Spaziergang im Wald oder an Gewässern – regelmäßig einplanen
- Sport – regelmäßig machen im Einzel oder im Team?
- Sport – im Verein oder allein?
- Welcher Sport soll es konkret sein?
- Singen oder ein Instrument spielen (lernen)
- Tanzen – allein?
- Tanzen im Sportverein?
- In der Tanzschule?
- Malen
- Basteln
- Handarbeiten – Sticken, Stricken, Nähen
- Gärtnern

Geht nicht? Was hindert dich konkret?

Kannst du andere Bedingungen schaffen? Wenn ja, welche?

Wenn du glaubst, du seist un kreativ, frag doch mal deine Freunde und Familie: Welche Ideen haben sie für dich? Manchmal grätscht uns der eigene Perfektionismus dazwischen. Doch du musst kein Picasso werden, sondern nur Spaß haben.

Es gibt gute Youtube-Videos zu allen möglichen Sportarten und kreativen Betätigungen. Schau dich um, probiere aus!

Oder braucht es eine andere Methode? Wohin zieht es dich?

Hast du es mal mit Entspannungsmethoden probiert? Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation? Über Youtube bekommst du zu jeder dieser Methoden viele gute Anleitungen, die Kunst besteht im Selbermachen.

Um regelmäßig für Entspannung zu sorgen, brauchst du eine kleine Routine. Überlege: Wann ist für dich die beste Zeit zum Entspannen?

► *Bei mir ist es gleich nach dem Aufstehen. Ich mache Yoga und meditierte anschließend. Ich habe festgestellt, dass ich diese Ausgeglichenheit, die ich durch Yoga und Meditation finde, gut mit in den Tag nehmen kann. Zu anderen Zeiten vergesse ich es zu oft oder komme nicht mehr dazu.* ◀

Wie viel Zeit kannst und möchtest du investieren? Schon 10 Minuten täglich sind besser als einmal in der Woche eine Stunde. Es hat sich bewährt, mit kleinen Einheiten zu beginnen. Wenn du merkst, es tut dir gut, wird es mit der Zeit mehr, weil du das so möchtest. Wo ist dein geeigneter Ort zum Entspannen? Wo könnte deine neue Routine einen festen Platz finden?

► *Ich habe mir in meinem Arbeitszimmer eine Ecke freigeräumt und mir dort meinen festen Meditationsplatz hergerichtet. Meine Yogamatte liegt davor und kann schnell weggeräumt werden. Das hat für mich zwei Vorteile: Zum einen sehe ich jeden Tag meinen Entspannungsort, werde also daran erinnert. Zum anderen ist es kein Aufwand zu beginnen.* ◀

Mach es so unkompliziert wie möglich für dich. Wie möchtest du deinen Platz gestalten? Du bist ganz frei in der Gestaltung.

► *Ich habe mir eine Lammfellmatte gegönnt, auf der mein Meditationskissen liegt. Eine kuschlige Decke liegt griffbereit, falls mir morgens kühl ist. Im Winter zünde ich mir gerne eine Kerze an, im Sommer brauche ich das nicht. Die Yogamatte liegt griffbereit unter einem Sessel.* ◀

Wichtig ist, dass du dir als Erstes gut überlegst, wann du dich regelmäßig am Tag entspannen kannst. Neue Routinen brauchen Regelmäßigkeit. Und für Regelmäßigkeit braucht es eine gut überlegte Organisation. Die Entspannung soll in deinen Tag reinpassen und nicht zu zusätzlichem Stress führen. Zu Beginn kann es dir helfen, wenn du deine neue Entspannungsroutine in deinen Kalender notierst. Regelmäßige Entspannung ist genauso wichtig wie jeder andere Termin. Sei es dir selbst wert!

Innere Ruhe und Gelassenheit sind keine Eigenschaften, die man einfach hat oder die einfach zu dir kommen. Probiere dich also aus – Übung macht den Meister. Meine Erfahrungen als Entspannungspädagogin zeigen mir, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen durch regelmäßige Entspannung. Ob deine Entspannung nun eher aktiv oder passiv ist, liegt in deinem Typ. Da gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern nur ein „So ist es für dich gut“.

Die Zeit, die du, am besten täglich, in deine Entspannung investierst, ist die beste Stress-Prophylaxe und steigert deine Resilienz, sprich deine innere Widerstandskraft gegen Stress.

✓ *Checkliste für Entspannungsmethoden und Planung*

Welche Entspannungsmethode möchtest du probieren?

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Yoga

Wie könnte deine neue Routine der Entspannung aussehen?

Wann ist für dich die beste Zeit?

Wie viel Zeit investierst du? In welchem Rhythmus?

Wo möchtest du deine neue Routine stattfinden lassen?

Wie genau ist dein Plan?

SO WIRD ES LEICHTER FÜR DEIN KIND

Dein Kind wird in ganz unterschiedlichen Situationen vor Herausforderungen gestellt, die nicht offensichtlich lösbar sind. Ich möchte dir für die verschiedenen Bereiche Fragen und Lösungsideen anbieten, die dich und euch unterstützen können.

Dass dein Kind anders ist und anders reagiert, hast du in unterschiedlichen Bereichen schon erfahren. Ich kann mir gut vorstellen, dass du dir deine Gedanken gemacht hast, wie du es zu Hause, mit den Geschwisterkindern oder in Schule und Kita unterstützen kannst.

► *Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich unser Sohn zu Hause ganz anders verhielt als in Kita und Schule. Zu Hause kamen wir prima mit ihm zurecht. Meistens zumindest. Natürlich war auch unser Sohn nicht nur ein Sonnenschein. Er hatte seine Launen und wollte seinen Kopf durchsetzen, wie alle anderen Kinder auch. Doch das, was wir aus dem Kindergarten und später aus der Schule hörten, war so ganz anders. Als wenn über ein anderes Kind gesprochen würde. Kennst du das auch?*

Heute bin ich überzeugt, dass es an dem entsprechenden Umfeld liegt. Zuhause war für ihn geordnet und strukturiert und mit wenig Menschen um ihn herum. Kindergarten und Schule waren für ihn ungeordnet, er verstand die Strukturen nicht, und es waren zu viele Menschen um ihn herum. ◀

Doch für alle Bereiche gibt es Stellschrauben, die eine Menge Erleichterung bringen. Für einige ist der Aufwand gering, für andere braucht es etwas Planung im Vorfeld. Lass uns gemeinsam durch die einzelnen Bereiche gehen und prüfe für dich, was gut zu deiner Familie passt.

... zu Hause und in der Freizeit

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, hast du mit großer Wahrscheinlichkeit schon vieles über dein Kind gehört, das wenig positiv oder sogar abwertend war. Möglicherweise fällt es den Menschen in deinem Umfeld schwer, mit deinem Kind in Kontakt zu treten oder den richtigen Umgang zu finden. Vielleicht bist du selbst auch manchmal ganz schön genervt von den Eigenheiten deines Kindes?

Ich kann verstehen, wenn es dir so geht. Mein Eindruck ist, so geht es allen Eltern, die mit diesen besonderen Kindern gesegnet sind. Ich sehe direkt, wie du bei dem Wort „gesegnet“ die Augen rollst. Doch lass dir erklären, warum ich gerade dieses Wort gewählt habe. Bei all den Unzulänglichkeiten oder Schwierigkeiten, die es mit deinem Kind gab, gibt und geben wird, gibt es nicht nur negative Seiten, richtig?

Die Stärken deines Kindes

Manchmal glauben wir das, weil die Menschen um uns herum es uns vermitteln. Der Fokus ist auf all das gerichtet, was nicht gut läuft, wo es Defizite gibt und noch viel Luft nach oben ist. Es scheinen die Schwierigkeiten und Schwächen in allen Lebensbereichen mehr aufzufallen als die Stärken. Doch jeder Mensch hat Stärken. Dein Kind auch! Also lass uns gemeinsam auf die Suche nach den Stärken deines Kindes gehen.

Viele autistische Kinder können mit ihren speziellen Interessen und dem enormen Wissen dazu ihre Umwelt beeindrucken. Ich habe mal einen Jungen kennengelernt, der mit seinen 12 Jahren ein enormes Wissen über unser Universum hatte. In seinem Zimmer hingen die Planeten, selbstverständlich maßstabsgetreu, in den richtigen Abständen von der Decke. Die Zimmerdecke war ein Sternenhimmel und wenn man ihn auf das Universum ansprach, hielt er einem einen Vortrag von mindestens zwei Stunden. Nachfragen ausgeschlossen, denn

er sprach ohne Punkt und Komma. Hinterher war man fast erschlagen von Informationen. Das mag für die Eltern nervig gewesen sein, das stelle ich gar nicht infrage. Doch überlege mal, was in diesem jungen Geist schon alles verankert war. Welch enormes Wissen er sich in den jungen Jahren schon angeeignet hatte und welche Ausdauer es dafür gebraucht hatte.

Positive Eigenschaften, die die meisten Autisten teilen:

- Ehrlichkeit: Lügen können die wenigsten, selbst wenn sie es versuchen.
- Offenheit und Direktheit: Du weißt immer, woran du bist. Das mag nicht immer feinfühlig sein, aber muss es das?
- Begeisterung und Ausdauer für ihr Lieblingsthema
- Genauigkeit und Sinn fürs Detail
- Zuverlässigkeit
- Routinen werden nicht langweilig.

Nachdem du nun eine kleine Aufzählung an positiven Eigenschaften gelesen hast: Wie stehst du jetzt zu dem Wort „gesegnet“? Die Meinung teilst du vielleicht nicht in anstrengenden Phasen. „Normale“ Kinder sind auch immer wieder mal anstrengend und trotzdem freuen wir uns über sie. Das darfst du auch über dein autistisches Kind.

► *Eine Freundin sagte mal in einer besonders anstrengenden Phase zu mir: „Wir müssen außergewöhnliche Menschen sein, sonst hätte Gott uns nicht so außergewöhnliche Kinder geschenkt!“ Sie ist ein sehr gläubiger Mensch und meinte es mit jeder Silbe positiv und voller Stolz. ◀*

Das möchte ich dir gerne mitgeben: Einen positiven Blick auf dein Kind und dass du stolz auf dich bist und darauf, was du schon alles gemeistert hast mit deinem außergewöhnlichen Kind!

✓ *Checkliste für die Stärken deines Kindes*

Hat dein Kind vielleicht ein Spezialgebiet, für das es sich ganz besonders interessiert?

Wenn ja, bist du eher genervt davon oder findest du es faszinierend?

Wenn du eher genervt bist: Braucht dein Kind vielleicht einen anderen „Kanal“? Also eine andere Möglichkeit, sein Spezialwissen ausleben zu können? Ich verstehe, dass du dir nicht immer und immer wieder dasselbe anhören möchtest. Wie könnte dieser neue Kanal aussehen (z. B. ein Verein oder eine AG, über die Social-Media-Gruppen bei Discord, Instagram, Youtube; Bekannte, Verwandte oder Freunde in der Umgebung mit ähnlichen Interessen ...)?

Wenn dir keine Möglichkeiten einfallen, kannst du auch in deinem Freundeskreis um Ideen bitten. Ich staune immer wieder, welche kreativen Möglichkeiten es gibt, auf die wir selbst häufig gar nicht kommen.

Die passende Umgebung

Die meisten Erwachsenen nehmen die vielen unterschiedlichen Reize in ihrer Umgebung gar nicht mehr wahr. Das heißt nicht, dass sie dagegen immun sind, nur sind wir die Flut an Reizen so gewohnt, dass wir die Auswirkung, die wir körperlich spüren, wie z.B. innere Unruhe, nicht darauf beziehen. Lass dich dafür sensibilisieren, welche Reize für dein Kind zu viel sein könnten.

Welche Geräusche sind regelmäßig in eurer Wohnung? Wie ist es mit den Licht- oder Geruchsquellen? Gehe aufmerksam durch deine Wohnung und lausche, rieche und schaue dich genau um. Läuft bei dir zu Hause z.B. ständig der Fernseher (flackerndes Licht) oder das Radio (ständige Geräusche)? Gestattest du deinem Kind viel Zeit, am Handy, der Spielekonsole oder dem Fernseher zu sein (flackerndes Licht, viel Input)? Bitte verstehe mich richtig, ich habe mit keinem dieser Medien ein Problem. Doch die Erfahrung zeigt, dass unsere Autisten schnell reizüberflutet sind.

Das fand der Gehirnforscher Henry Markram vor einigen Jahren heraus. Sein eigener Sohn ist Autist und er wollte verstehen, was in dem Gehirn seines Sohnes „kaputt“ ist bzw. „nicht richtig funktioniert“. Nach jahrelanger Forschung fand er heraus, dass alles richtig funktioniert. Es fehlt allen Autisten – einfach ausgedrückt – an Filtern. Daher nehmen autistische Kinder (und Erwachsene) unsere Welt heller, lauter, bunter und intensiver wahr als du und ich. Sie sind in der Lage, viel mehr aufzunehmen als andere Menschen. Doch wer viel aufnimmt, muss auch viel verarbeiten. Dafür können sie weniger gut Geräusche und andere Sinneswahrnehmungen herausfiltern, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die reduzierten Filter führen schnell zu einer Überflutung an Reizen: Je mehr Reize jemand aufnehmen kann, desto schneller ist derjenige überladen – man nennt das auch Overload.

Doch wie reagieren unsere Kinder, wenn sie von Reizen überflutet sind? Wenn sie bisher keinen anderen Ausweg kennengelernt haben, explodieren sie oder brechen zusammen. Vielleicht hast du die

Begriffe Shutdown und Meltdown schon einmal gehört? Unter Shutdown versteht man ein Abschalten der Außenwelt, also ein Rückzug in sich selbst. Meltdown bezeichnet einen Wutanfall oder auch Selbstverletzung, um die Übererregung bzw. Überreizung zu mildern.

Beides ist für uns Eltern und die Umwelt unangenehm. Oft braucht es lange, bis die Kinder sich von diesem Zustand erholt haben. Um dem vorzubeugen, hilft es, Reize zu reduzieren, und zwar am besten dauerhaft.

Im Abschnitt zur „Superkraft 6: Tagesstruktur“ hast du bereits überlegt, wie euer Tag verläuft und welche Strukturen du installieren möchtest. Jetzt überdenke, wie und mit wie vielen Reizen euer Tag verläuft. Läuft der Fernseher oder das Radio den ganzen Tag im Hintergrund? Wie ist das mit dem Handykonsum? Mit deinem genauso wie mit dem deines Kindes. Wir Eltern unterschätzen gerne unsere Vorbildfunktion. Daher möchte ich dich hier sensibilisieren, deinen Umgang mit den Medien auf den Prüfstand zu stellen und dein Augenmerk auf deine Vorbildfunktion in diesem Bereich zu legen.



Checkliste zum Handy- und Medienkonsum

Wie ist dein Handykonsum? Viele Handys zeigen einem an, wie viel Zeit man in welcher App am Tag bzw. in der Woche verbracht hat.

Ist das so für dich in Ordnung? Oder hat dich das Überprüfen der Zeiten eher erschreckt?

Darf es so bleiben oder wünschst du dir jetzt eine Veränderung?

Und was wäre, wenn es weniger ist? Wäre das für dich schlimm? Und wenn ja, was genau?

Oder könntest du die Handyzeiten anders organisieren?

Wie ist das mit Radio und Fernsehen? Läuft eines der Geräte ständig oder viel? Wenn ja, warum ist das so?

Ist dir Stille unangenehm? Wenn ja, was genau empfindest du als unangenehm?

Wie sind eure Regelungen für euer Kind für Fernsehen, Spielekonsolen und Handy?

Es geht um einen bewusst gewählten Umgang mit den Medien. Passt der so? Oder bedarf es einer Anpassung? Noch ein kleiner Hinweis: Töne, Vibrieren oder das Aufblinken auf dem Sperrbildschirm

verleiten uns zum sofortigen Nachschauen. Ist alles stumm, ist der Blick auf das Handy eine bewusste Entscheidung.

Welche anderen Reize gibt es noch, die ihr vielleicht für euer Kind reduzieren könnt und wollt? Die Auflistung soll euch helfen, ein Gespür zu entwickeln, wo Reize zu finden sind, und herauszufiltern, ob euer Kind darauf reagiert. Und wenn es darauf reagiert, wie ihr damit umgehen wollt. Nicht immer kann man alle Reize beseitigen oder nur zeitweise. Für andere darf man andere Lösungen finden. Welche Geräusche empfindet dein Kind als störend?

Checkliste für störende Geräusche

Geräuschkulisse	Was genau?	Beseitigen?	Zeiten festlegen	Wie und wann genau?
Kinderzimmer Geschrei, Konsolen ...				
Wohnzimmer Fernseher, tickende Uhr, Radio ...				
Küche Küchenmaschinen, Dunstabzug, Spülmaschine, ...				
Badezimmer Föhn, elektrische Zahnbürste, Waschmaschine ...				
Garten Rasenmäher, Vögel, Autos ...				
Bestimmte Geräusche Telefon-/Handy klingeln, Türglocke, Gespräche ...				

✓ Checkliste für störende Lichtquellen

Lichtquellen	Was oder wo genau?	Beseitigen?	Zeiten festlegen?	Wie und wann genau?
Gibt es flackernde oder grelle Lichter in deiner Wohnung?				
Lichteffekte in Filmen oder Konsolenspielen?				
Andere Lichtquellen, die stören?				

✓ Checkliste für störende Gerüche

Geruchsquellen	Beseitigen?	Alternative?
Waschmittel, Weichspüler		
Seife		
Deo		
Parfüm		
Cremes		
Rasierwasser		
Bestimmte Nahrungsmittel		
Bestimmte Getränke		

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!

Stand 2025, Änderungen vorbehalten.



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://db.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1765-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-1766-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1767-4 (EPUB)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische oder medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitzsche, Bremen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / Kostikova Natalia, Claudio Divizia

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Diagnose Autismus-Spektrum: So wird euer Leben leichter

Dein Kind hat gerade die Diagnose Autismus bekommen – jetzt möchtest du dich sicher erst einmal sortieren. Britta Zytariuk hilft dir, für euch als Familie gute Entscheidungen zu treffen und die nächsten Schritte sicher zu gehen: Was müsst ihr alles wissen? Was müsst ihr tun? Wie sieht ein klarer Fahrplan aus, der euch das Leben etwas leichter macht? Sie zeigt dir 6 Superkräfte, die ab sofort richtig gut helfen. Und sie erklärt dir, wie du deinem Kind den Alltag zu Hause, in der Kita oder Schule und das Erwachsenwerden erleichterst.



Ein Mutmachbuch mit erprobten Tipps, hilfreichen Checklisten und viel Herz!



BRITTA ZYTARIUK, ausgebildete Entspannungspädagogin und Neuro-Coach®, arbeitet in ihrer Praxis schwerpunktmäßig mit Eltern, deren Kinder eine Autismus-Diagnose haben. Zur Expertin für dieses Thema wurde sie durch ihren zweiten Sohn, bei dem Asperger Autismus diagnostiziert wurde. Ihr Ziel ist es, dich in deiner Selbstfürsorge und mit praktischen Ideen zu unterstützen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1765-0



9 783842 617650 22,00 EUR (D)