

# Elternratgeber

Unser Kind ist autistisch – was können wir tun?  
Der kleine Ratgeber von Eltern für Eltern

**autismus** Saarland e.V.

Landesverband zur Förderung  
von Menschen mit Autismus



**Autismus Therapie Zentrum**

Saar gGmbH



*„Mama! Außer,  
dass ich Autist bin,  
bin ich doch normal, oder?“*

**Kontakt:**

autismus Saarland e.V.

Landesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus

1. Vorsitzender Herr Michael Kopper

Mail: [michael.kopper@autismus-saarland.de](mailto:michael.kopper@autismus-saarland.de)

**Impressum**

©Autismus-Therapie-Zentrum Saar gGmbH

Hauptstrasse 113, 66740 Saarlouis

Tel: +49 (0) 6831 89007-0

Fax: +49 (0) 6831 89007-2

Mail: [mail@autismuszentrum-saar.de](mailto:mail@autismuszentrum-saar.de)

Internet: <http://autismuszentrum-saar.de>

Autorin: Natalia Schinhofen

Redaktion: Anne-Rose Kramatschek-Pfahler

Design&Layout: Jean Paul Stoll / COD Büroservice GmbH

Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.



## IHR KIND HAT EINE DIAGNOSE AUS DEM AUTISMUSSPEKTRUM ERHALTEN.

Einerseits haben Sie nun eine Erklärung für das ungewöhnliche Verhalten, was vielleicht beruhigend ist. Andererseits werden Sie ein Gefühl der Hilflosigkeit spüren und wünschen sich schnellstmöglich konkrete „Handlungsanweisungen für den Alltag“. Diesem immer wieder von Eltern geäußertem Wunsch kommt der Vorstand des Elternvereins autismus Saarland e.V. mit diesem kleinen Ratgeber nun gerne nach.

Bitte beachten Sie aber bei der Lektüre:

- > **JEDER AUTISTISCHE MENSCH IST ANDERS** und wir als Eltern müssen versuchen uns geduldig heranzutasten und ein Gespür dafür zu entwickeln, was für uns und **UNSER KIND** gut ist. Was bei dem einen klappt, kann durchaus bei einem anderen scheitern und umgekehrt.
- > Es gibt immer wieder Höhen und leider auch Tiefen, Erfolge und Rückschläge, Optimismus aber auch Zukunftsängste, doch mit einem positiven Netzwerk um uns herum schaffen wird das! Lassen Sie sich nicht entmutigen und entdecken Sie immer wieder Neues an Ihrem besonderen Menschen!

Wir danken der Geschäftsführerin des Autismus-Therapie-Zentrums Saar gGmbH, Frau Kramatschek-Pfahler, für Ihre fachkundige Beratung während der Entstehung dieses Ratgebers!



Ihr Michael Kopper 1. Vorsitzender  
und der gesamte Vorstand  
von autismus Saarland e.V.



„Viele Bücher malen ein äußerst tristes Bild von der autistischen Welt.  
Die meisten scheinen sie sich grau und trostlos vorzustellen,  
wie ein dunkles, fensterloses Verlies.  
Für mich dagegen ist sie mit einem Prisma eines Regenbogens vergleichbar.  
Es ist ein Ort, den viele Kinder nicht verlassen wollen.  
Es ist ein Zuhause.  
Eine besondere Art, das Leben wahrzunehmen.“

(O'Neill)



# LEBEN (UMGANG) MIT DER DIAGNOSE:

„Mama. Bin ich, wenn ich mal groß bin, immer noch Autist?“

Antwort: „Ja. Schatz!“

Autist: „Gott sei Dank. Ich hatte schon Angst!“

- > Wir haben jetzt endlich eine Erklärung für das Verhalten unseres Kindes erhalten.
- > Wir setzen uns ernsthaft und intensiv mit der Diagnose auseinander und wollen lernen, sie zu akzeptieren. Das ist ein Prozess, der länger dauern kann.
- > Wir haben dabei auch mit uns selbst Geduld!
- > Wir verdrängen nicht, dass wir ein autistisches Kind haben, sondern nehmen es genau so an wie es ist!



- > Wir sagen uns immer wieder, dass wir nicht „schuld“ sind, dass unser Kind so ist, wie es ist.
- > Menschen, die von der Diagnose wissen sollten, informieren wir (Großeltern, Schule, Freunde, Kollegen). Es muss nicht jeder wissen, aber es ist auch nichts, wofür wir uns schämen!

- > Wir haben nicht mit unserer Erziehung versagt.
- > Auszeiten sind wichtig und wir tun gezielt etwas für uns als Ausgleich.
- > Wir kämpfen für unser Kind.
- > Wir dürfen aber auch traurig sein.
- > Wir haben auch noch unser eigenes Leben.
- > Wir ächten Scharlatanerie und glauben nicht an Wunderheilungen.
- > (Sofern man gläubig ist) Wir sind der Überzeugung, dass Gott nur jenen ein solch besonderes Kind anvertraut, die es mit Geduld, Liebe und Verstand leisten können.
- > Wir vertrauen darauf, dass unser Kind seinen für ihn richtigen Weg gehen wird, auch wenn er anders als geplant verlaufen wird.“
- > Wir wollen eine glückliche und normale Familie sein.
- > Wir achten auf unsere Gesundheit und schlafen ausreichend.
- > Wir hängen nicht alten Wunschvorstellungen hinterher, sondern blicken nach vorn.
- > Autismus sollte für die Familie kein Dauerthema sein.
- > Wir achten darauf, Geschwisterkindern ebenso viel Zuwendung und Zeit zukommen zu lassen wie unserem Kind mit Autismus.
- > Wir sagen unserem Kind, dass es autistisch ist, wenn es/ wir dazu bereit ist/ sind und wir als Eltern es für uns akzeptiert und in seiner Konsequenz verstanden haben.



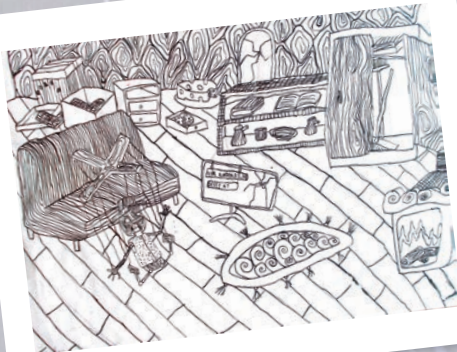
„Bist du traurig, dass ich Autist bin, Mama?“

Mama: „Nein!“

„Ich auch nicht!“

## ELTERNVERHALTEN GEGENÜBER DEM KIND UND HÄUSLICHER ALLTAG:

- > Oberster Grundsatz: Selbstdisziplin!
- > Gefahrenquellen rechtzeitig erkennen und beseitigen!
- > Die Haustür ist generell abgeschlossen.  
(Weglaufftendenz, unüberlegtes Öffnen beim Klingeln)
- > Sämtliche Schlüssel sind an einem sicheren und für das Kind unzugänglichen Ort. Wir holen sie bei Bedarf hervor.
- > Wir vermeiden einen aufdringlichen Haustürklingel-/  
Telefonklingel- oder Handyklingelton.
- > Auch am Computer wird es nicht sich selbst überlassen!
- > Wir überladen unsere Wohnung nicht mit „Nippes“,  
sondern bemühen uns um Struktur!



- > Beim Kochen wird der Herd nicht verlassen, wenn unser Kind in der Nähe ist.
- > Ich übe an meinem Musikinstrument nur, wenn unser Kind weg ist oder die Musik mag.
- > Wir versuchen stets auf professioneller Ebene zu bleiben, auch wenn die Ehrlichkeit unseres Kindes uns wehtut.
- > Konsequenzen auf etwaiges Fehlverhalten müssen zeitnah folgen und nicht ewig vertagt werden.
- > Wir sind nicht nachtragend!
- > Wir verändern uns optisch nicht ständig, da das unser Kind verwirrt.
- > Wir diskutieren seine für uns oftmals nicht nachvollziehbaren Empfindungen (Gerüche, Krach etc.) nicht aus oder versuchen sie zu relativieren.

Der Opa will dem zehnjährigen autistischen Enkel eine Freude machen, drückt ihm unvermittelt 5 Euro in die Hand und sagt:  
„Da. Für ein Eis!“

Der Junge ziert sich. Auf Opas Nachfrage, warum er denn das Geld nicht annehmen wolle, antwortet er: „Aber Opa! Ich verkaufe kein Eis!“

- > Keine Übertreibungen mit Belohnungen. Vieles muss auch für das Kind selbstverständlich in unserem Zusammenleben sein (Tisch abräumen).
- > Wir trainieren Höflichkeit und die Einhaltung von Regeln. Auch wir halten uns an sie!



- > Wir zeigen wann immer es sich anbietet, dass wir stolz auf unser Kind sind.
- > Wir vergleichen unser Kind niemals verbal mit den angeblich „normalen“ Kindern seines Alters und dulden es auch von keinem sonst!
- > Wir sprechen klar und ohne Ironie und überfordern es nicht mit übertriebener Gestik und Mimik.
- > Die verwendete Mimik kann man auch je nach Situation erklären:  
„Du hast mich traurig gemacht. Schau mal wie traurig ich gucke!“
- > Wir bestehen nicht auf Blickkontakt, trainieren ihn aber.
- > Unsere Kinder sind sensibel und haben Gefühle! Es fehlt ihnen aber die Gabe, sich in die Stimmungen anderer Menschen hineinzuversetzen. Deshalb verurteilen wir sie aber nicht oder fordern ständig Mitgefühl ein, wenn sie nicht auf uns eingehen können. Wir müssen eben erklären, wie man sich in bestimmten Situationen zu verhalten hat.
- > Wir meiden Redensarten oder erklären sie sofort in der gemeinten Bedeutung!



Papa genervt: "Das schlägt dem Fass den Boden aus!"  
Kind: "Wo ist das Fass?"

- > Wir hören genau auf seine leisen „Zwischentöne“, die ab und zu kommen und plötzlich wieder verschwinden und greifen sie zu einem geeigneten Zeitpunkt auf.
- > Wir kündigen Änderungen im geregelten und bekannten Tagesablauf rechtzeitig an und
- > gehen nicht an Orte, von denen wir wissen, dass es dort Probleme oder Angst haben wird (reizüberflutete Geschäfte, Einkaufsgalerien).



- > Wir bestellen aus dem Internet, wenn es im Kaufhaus unmöglich ist (Schuhkauf, Kleidung etc.).
- > Wir arbeiten mit Teacch-Kärtchen oder sonstigen Hilfsmitteln (Bildkarten oder Kommunikationsprogrammen usw.)!
- > Wir sagen genau, wie lange das Kind einmal ruhig sein muss und zeigen es ggf. auf einer Uhr. Man kann auch eine Stoppuhr stellen, wenn der Klingelton es nicht zu sehr aufregt.



- > Wir bestehen nicht auf Umarmungen oder Händeschütteln.
- > Keine Versprechungen machen, die eine zu lange Vorlaufzeit haben!
- > Geschenke auf ihren Sinn prüfen (Smartphone, Zoobesuch).
- > Nicht versuchen, alles mit dem Kind ausdiskutieren!
- > Wir loben es, wenn was gut klappt.

Gespräch eines Elternpaares, das seit Kurzem therapeutische

Unterstützung für ihr autistisches Kind bekommt:

Kind: „Wann kaufen wir endlich einen Wohnwagen?“

Papa: „Wir fassen mal nächstes Jahr ins Auge!“

Mutter: „Du darfst so nicht mit ihm sprechen.“

Diese Redensarten versteht er nicht.“

Papa: „Wenn ich das sage, versteht er das. Gell!“

(Er schaut sein Kind erwartungsvoll an)

Kind „Ja. Ich verstehe, was du meinst!“

Papa: „Siehst du!“

Mutter schmunzelnd: „Dann erkläre mal, was Papa meint!“

Kind: „Ich soll - nein - wir sollen uns ins Auge fassen!“

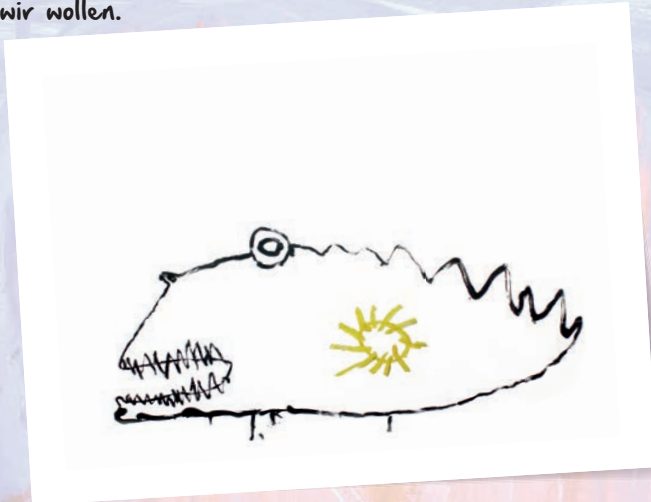
- > Wir gehen zwar auf seine Spezialinteressen ein, zeigen aber auch Grenzen auf und machen deutlich, wann man genug über sie geredet hat.
- > Wir lassen hohle Phrasen wie: „Alles klar?“ oder „Wie war's heute in der Schule?“ und konkretisieren unsere Fragen: „Fühlst du dich gut?“ oder „Habt ihr in Mathe heute die Siebenerreihe durchgenommen?“
- > Wir akzeptieren auch, wenn das Kind uns nichts erzählen will oder kann.

- > Wir bieten ihm nicht zu viele Alternativen bezüglich seiner Freizeitgestaltung an.
- > Wir vermeiden elend lange Wartezeiten zu einer angekündigten Aktivität (Arztbesuch, Abfahrt ins Schwimmbad).  
Das macht nervös!
- > Wir schreien unser Kind nicht an.
- > Wir legen die Kleider raus, wenn es unserem Kind hilft und unterstützen es beim Essen. Der Tisch sollte nicht überladen sein.
- > Wir halten Ordnung.
- > Wir geben Aufgaben, die unser Kind besonders gut meistern kann, ohne es zu überfordern.
- > Wir lassen den Haushalt sein und nehmen uns selbst nicht zu viel vor, wenn das Kind bei uns ist, um auch bei uns Stress zu vermeiden.
- > Man muss kein Handrührgerät in seiner Nähe benutzen, wenn es lärmempfindlich ist.
- > Man muss nicht Staub saugen, wenn es Angst vor dem Geräusch hat und ihm nicht einreden, dass es Fleisch essen muss, wenn es sich ekelt.

Äußerung eines Fleisch-verweigernden Autisten mit Asperger-Diagnose auf die Frage, warum er denn kein Fleisch esse:  
„Ich esse kein totes Tier. Ich will ja auch nicht gegessen werden!“



- > Wir dürfen uns aber auch nicht tyrannisieren lassen und essen das, was wir wollen.



- > Wir vertrauen den Fachleuten, haben aber auch ein Auge auf alle mit unserem Kind arbeitenden Menschen.
- > Wir dosieren und haben ein wachsames Auge auf seine Medienaktivität.
- > Wir müssen bezüglich seiner Gedankengänge umdenken, die oftmals viel klarer und logischer sind, da es alles wörtlich nimmt und die Zwischentöne nicht versteht.
- > Wir gehen nicht ins Kino, wenn es der Handlung ohnehin nicht folgen kann und keine Lust darauf hat.
- > Wir führen kritische Gespräche nicht in seiner Gegenwart; vor allem dann nicht, wenn es um das Kind selbst geht.
- > Wir üben das Verhalten in bestimmten Situationen; z.B., dass man nicht immer laut sagen muss, was man denkt oder wild gestikuliert, wenn es einem zu viel wird.

- > Wir zeigen rechtzeitig Rückzugsmöglichkeiten auf und loten bereits vorher aus, wo es kritisch werden könnte.
- > Wir bringen dem Kind bei, bestimmte Menschen oder Reiz auslösende Faktoren zu ignorieren.

Im Mitteilungsheft schrieb die Schulbegleitung, dass das autistische Kind einem Mitschüler die Hausschuhe unter Wasser gehalten habe.

Die Mutter bittet ihr Kind um Aufklärung:

„Hält man die Schuhe der Mitschüler unter Wasser?“

Kind: „Es war nicht richtig. Es ist Wasserverschwendung!“

- > Wir achten darauf, dass es nicht von anderen gemobbt oder für dumm verkauft wird, ohne es dabei ständig zu bevormunden.
- > Wir machen keine unnötigen Witze oder verwirren es mit Wortspielen.
- > Wir ermutigen es, zumindest Dinge auszuprobieren.
- > Wir lassen uns nicht zu sehr vereinnahmen und unternehmen auch noch etwas mit dem Mann/ Partner oder Freunden.
- > Wir reden nicht mit jedem über unser autistisches Kind.
- > Wir machen ein Behindertentestament.
- > Wir sind Experte für unser Kind.
- > Wir freuen uns über kleine Fortschritte und bemerkenswerte bildhafte Wortkreationen und zeigen das auch.
- > Wir loben seine Ehrlichkeit, zeigen aber auch Grenzen dieser Wahrheitsliebe auf.



- > Wir sperren gefährliche Stoffe wie Farben, Arznei etc. weg. Auch im Bad oder in sonstigen Räumen lassen wir keine Reinigungsmittel stehen.
- > Wir sind konsequent und einig gegenüber dem Kind.
- > Wir lassen unser Kind nicht unbeaufsichtigt.
- > Wir spielen seine Ängste nicht herunter, sondern nehmen sie ernst und suchen gemeinsam Lösungen.
- > Spielzeug, das es aufregt, nehmen wir weg.
- > Wir nutzen Freizeitangebote der Lebenshilfe oder anderer Anbieter, halten uns aber immer per Handy bereit, ohne in Hysterie zu verfallen.
- > Wir vermeiden es, Fremde wie Handwerker ins Haus zu lassen, wenn das Kind da ist und es nicht ertragen kann.

Ein autistisches Kind, das nicht ertragen kann, dass Handwerker die alten Fenster raus reißen, um neue einzusetzen.

Mama: „Was hast du denn eigentlich gegen die Handwerker?“

Kind: „Sie zerstören unser Haus!“

- > Wir sind realistisch und erkennen, wenn die Grenzen seiner Möglichkeiten erreicht worden sind.
- > Wir nehmen es in den Arm, wenn es das will.
- > Wir fragen zuerst, ob man seine Sachen anfassen darf.

- > Wir fragen nicht immer, „warum“ es sich gerade so verhält oder „warum“ es gerade dieses Spezialgebiet hat und wir verbieten diese Fragerei auch anderen.
- > Wir halten uns den Autismus zwar stets vor Augen, lassen uns von ihm aber nicht in unserer Lebensqualität beeinträchtigen.
- > Wir genießen das Leben mit unserem besonderen Kind auf eine spezielle Weise, in die wir täglich neu hineinwachsen.



- > Wir halten uns diszipliniert an Zeitvorgaben und trainieren das Erlernen der Uhrzeit.
- > Wir dulden in wichtigen Angelegenheiten keine Kompromisse (Arztuntersuchungen, Schulbesuch).
- > Wir entscheiden über den „richtigen“ Schulbesuch.
- > Wir treiben es nicht ständig an, sich zu beeilen.
- > Wir suchen Kontakt zu anderen betroffenen Eltern und sind Mitglied in einem Verein (z.B. Autismus-Saarland), der sich für unsere autistischen Menschen aller Altersstufen einsetzt.
- > Wir erwarten keine Wunder, nach dem Motto: Das wächst sich heraus.



# HANDLUNGS- UND VERHALTENSSTRATEGIEN IN KONKRETEN SITUATIONEN:

Termine, Freizeit, Sport und Vereine:



- > Auch unser Kind braucht Kontakte und Aktivitäten; aber vor allem solche, die es stärken, ihm gut tun und auf die es sich freut.
- > Nicht jede Sportart kommt unserem Kind entgegen. Wir schließen aber keine sportliche Betätigung von vornherein aus, sondern tasten uns geduldig heran.
- > Gruppensportarten oder jene, bei denen man sich viel berühren muss, könnten Probleme bereiten: Judo.
- > Sportarten, in denen man blitzschnell Anweisungen umsetzen muss, könnten unser Kind überfordern.
- > Auch jene Sportarten, bei denen ein rauer Umgangston herrscht und wo man auf Zusammenarbeit und schnelle Entscheidungen angewiesen ist, werden kaum funktionieren: Fußball.
- > Schwimmkurse mit vielen Kindern sind nicht geeignet.

- > Gut geeignet sind jene Aktivitäten, die das Kind leicht umsetzen kann und bei denen es nicht zu viele Menschen oder Reize wie Musik oder Lärm um sich herum hat: Rad fahren, laufen.
- > Auch Schwimmbäder, die nicht zu „unstrukturiert“ und „überbevölkert“ sind, könnten unserem Kind entgegenkommen.
- > Klettern gefällt vielen autistischen Kindern und Jugendlichen. Probleme bereitet allerdings das Umfeld der Kletterhallen selbst: laute Musik, viele Kletterer, die ihre Plätze ändern.



- > Die Feuerwehren oder andere Hilfsorganisationen suchen Nachwuchs. Allerdings sollte man sich zunächst einen Eindruck von den Jugendlichen und vor allem den Jugendwarten verschaffen. Es macht auch Sinn, zunächst bei Übungen dabei zu bleiben. Viele geben gerne vor, sich mit Autisten auszukennen. Davon überzeugen wir uns aber selber!
- > Der Kontakt zu Tieren ist durchaus förderlich, wenn das Kind es zulässt.



Zu Beginn der Maßnahme des therapeutischen Reitens äußert das Kind auf dem Pferd sitzend folgende Besorgnis:  
"Kann man es lenken? Wie bremst man es?"

- > Positiv ist das (therapeutische) Reiten. Die Anbieter muss man sich allerdings besonders kritisch anschauen, da nicht alle Reitstallbesitzer seriös und geeignet sind.

## BESUCH/ FAMILIENFESTE ZU HAUSE :

Oberster Grundsatz: Menschen, die uns nicht gut tun und uns nicht verstehen können, laden wir nicht (mehr) ein!

- > Überraschungsbesuche stressen unser Kind. Hier müssen wir lernen, auch wenn Menschen es gut meinen, den Überraschungsgast zu vertagen und einen Termin zu vereinbaren. Gute Freunde verstehen das. Auf alle anderen verzichten wir ohnehin!
- > Wir kündigen den Besuch nicht zu langfristig vorher an! Das macht unser Kind panisch und es könnte sich in Planungsstress bringen.
- > Wir begrenzen deutlich sowohl die Anzahl der Personen als auch die geplante Dauer!



- > Wir planen rechtzeitig Rückzugsmöglichkeiten und besprechen es, wenn möglich, vorab mit dem Kind.
- > Wir klären es über den voraussichtlichen Ablauf auf und auch darüber, in welchen Räumlichkeiten das Ganze stattfinden wird.
- > Tischdecken und brennende Kerzen sind Gefahrenquellen, die nicht sein müssen!
- > Heißer Kaffee bleibt unter Aufsicht und nicht in greifbarer Nähe unseres Kindes!
- > Das Kind kann beim Decken und Bedienen helfen.
- > Es sollte beschäftigt sein.
- > Wenn unser Kind nicht am Tisch sitzen bleiben kann, darf es sich zurückziehen.
- > Wir müssen keine Kinder oder viele Gäste zu seinem Geburtstag einladen, wenn es das nicht wünscht.

Mutter genervt, während ihr autistischer Junge unentwegt von seinem Spezialgebiet „Campingtoiletten“ spricht:

„Liebling. Jetzt hast du schon so viel über Campingklos gesprochen. Lass uns mal über was anderes reden, ja!“

Kind: „Gern.“

Mutter erleichtert: „Fein.“

Kind: „Ich wünsche mir zum Geburtstag ein Dixi-Klo. Und zwar das neue Dixi-Klo-Mini mit integriertem Seifenspender und Heizung...“



- > Geschenke oder Überraschungen dürfen unserem Kind angekündigt werden. Es gibt ihm Sicherheit, wenn es weiß, was es wann von wem bekommt.
- > Wir begrenzen die Anzahl der Geschenke. Das überfordert es nur unnötig.
- > Wenn wir nach zwei Stunden (oder auch kürzer) merken, dass der Besuch eine zu große Überforderung für unser Kind ist, beenden wir ihn.

## GEBURTSTAG BEI EINEM KIND AUSSERHALB:



- > Hat unser Kind eine Einladung zu einem Geburtstag erhalten, verschaffen wir uns unbedingt einen Eindruck von dem zu erwartenden Umfeld.
- > Wir nehmen Kontakt zu den Eltern auf und besprechen, wie unser autistisches Kind den Besuch ohne Angst und Überforderung meistern könnte.

- > Stellen sich die einladenden Eltern quer, gehen nicht auf unsere Bedenken ein oder spielen sie gar herunter, schicken wir unser Kind nicht hin!
- > Wir sind in greifbarer Nähe während des Kindergeburtstags.
- > Wir lassen unser Kind nicht ewig allein mit den anderen „normalen“ Kindern, wenn diese uns unbekannt sind oder wir Hänseleien vermuten.
- > Ich spreche - wenn möglich - nach dem Geburtstag mit meinem Kind über den Nachmittag und lade aus, was gut geklappt hat und wo es Probleme gegeben hat.



„Viele Menschen wollen mir helfen, wobei sie sich leider oft „verhelfen“.

Das bedeutet, dass sie es mit Ihrer Art, mir helfen zu wollen,  
nur noch schlimmer machen.

Ich brauche keine Hilfe von Menschen, die mich nicht verstehen können  
oder wollen, weil sie ihre Sicht der Dinge über mich drüberstülpen und  
mich dann zerstören würden.“

(Peter Schmidt)



## WAS TUN IN DER KRISE:

- > Selbstdisziplin wahren!
- > Keine Gewalt!
- > Kein Geschrei!
- > Haustür ist abgeschlossen, falls Weglauftendenz!
- > Es befinden sich keine Gegenstände in greifbarer Nähe, mit denen das Kind sich selbst oder uns verletzen könnte
- > Keine Diskussion oder gar Vorwürfe!
- > Die verbalen Entgleisungen unseres Kindes lassen wir während dieser Ausnahmesituation unkommentiert!
- > Ggf. Szene diskret durch den Partner filmen lassen, um es mit dem Therapeuten oder Arzt später zu analysieren und um auch an seinem Elternverhalten zu arbeiten. Das Material darf nicht in falsche Hände geraten!
- > Festhalten, wenn es sich selbst oder uns verletzen könnte!
- > Fenster sind geschlossen! Gefahrenquelle!
- > Keinen reinlassen, keinen Anruf entgegennehmen!
- > Keine dritte Person. Am Besten ist nur ein Elternteil bei dem Kind, um es zu beruhigen
- > Ermutigen, dass das Kind es schafft und dass es vorbeigeht!

- > Notfalls medizinische Hilfe in Anspruch (112) nehmen, wenn man es allein nicht schafft, das Kind ohne Selbst- oder Fremdgefährdung aus der Krise zu holen!
- > Nach der Krise: Ruhe für alle Beteiligten!
- > Das Kind ermutigen, keine Vorwürfe machen, es stärken, auch über seine eigenen Gefühle und Ängste sprechen, es aber nicht überfordern und immer wieder versichern, wie lieb man es hat!
- > Ehepaare müssen sich stützen, trösten und über das Erlebte reden und beraten!
- > Nachsorge: mit dem Autismustherapeuten Kriseninterventions- und Deeskalationsstrategien üben!
- > Kontakt zur Autismusambulanz herstellen und auch medizinische Hilfe in Anspruch nehmen! Das hat nichts mit „Versagen“ zu tun!
- > Fortbildungsangebote wahrnehmen!
- > Nicht verdrängen und sich der Illusion hingeben, es würde sich nicht wiederholen und man schaffe das schon ohne professionelle Unterstützung!

Das in eine 3. Grundschulklasse inkludierte Kind soll zusammen vorne mit seinen Klassenkameraden stehend den anwesenden Eltern im Rahmen einer kleinen Adventsfeier „Oh Tannenbaum“ vorsingen. Während alle bemüht das Lied trällern, schweigt das autistische Kind und schaut eher grimmig durch die Gegend.

Später fragt seine Mutter:

„Warum hast du denn nicht gesungen?“

Das Kind empört: „Die Eltern singen ja auch nicht für mich!“



## WIE WERDEN WIR „STARKE ELTERN“

- > Man muss sich mit der Diagnose auseinandergesetzt und sie akzeptiert haben.
- > Wir wissen, was man unter ASS (Autismusspektrumsstörungen) versteht und sind gut informiert. Wir werden zu Experten.
- > Wir bestärken uns immer wieder selbst darin, dass unser Kind sein Leben mit unserer Unterstützung und der Ausschöpfung der nötigen Förderangebote gut meistern kann.
  - > Wir schalten „auf Durchzug“, wenn nicht betroffene Menschen gut gemeinte Ratschläge geben, die dem autistischen Menschen und uns nicht gerecht werden.
  - > Halbweisheiten oder Hinweise auf die neuesten angeblich wissenschaftlichen Erkenntnisse nehmen wir zur Kenntnis, bedanken uns für das Interesse, enttarnen aber auch Scharlatanerie oder gefährliche „Heilungsmethoden“.
- > Wir brauchen keine Menschen um uns herum, die unser Kind nicht verstehen können oder wollen.
- > Wir lehnen geheucheltes Mitleid ab.
- > Wir betonen, dass es sich mit Unterstützung und Strategien ganz gut mit einem autistischen Menschen leben lässt, wenn man uns ehrlich fragt.
- > Wir bleiben bei unserem Kind, wenn es Angst hat, auch wenn andere Mamas das „albern“ oder „lächerlich“ finden; z.B. bei einem Kindergeburtstag oder anderen Freizeitaktivitäten.

„Wenn meine lauten Mitschüler in der normalen Grundschule normal sind, dann bin ich froh, dass ich Autist bin!“

- > Wir beenden ohne Umschweife und Rechtfertigungen Situationen z.B. Besuche, Aktivitäten oder zu lange Wartezeiten beim Arzt- auch wenn wir dabei auf Unverständnis stoßen.
- > Wir erzwingen nicht, dass unser Kind uns oder andere Familienmitglieder in sein Zimmer lässt.



- > Wir bremsen Vorwürfe und Androhungen von Pseudokonsequenzen (auch von Familienmitgliedern), die eh viel zu abstrakt sind (Wenn....dann...).
- > Wir schreiten ein, wenn andere das Kind „zutexten“ und überfordern.
- > Wir schicken in Stresssituationen Besuche, vor allem unangekündigte, weg – auch wenn es „nur“ die Oma oder der Opa ist.
- > Wir betonen bei Vorwürfen immer wieder, dass wir eben ein autistisches Kind haben, das anders „funktioniert“.

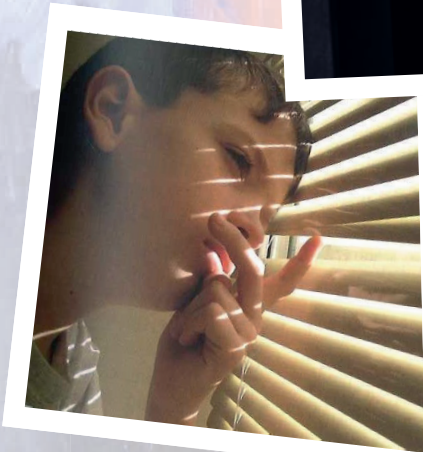
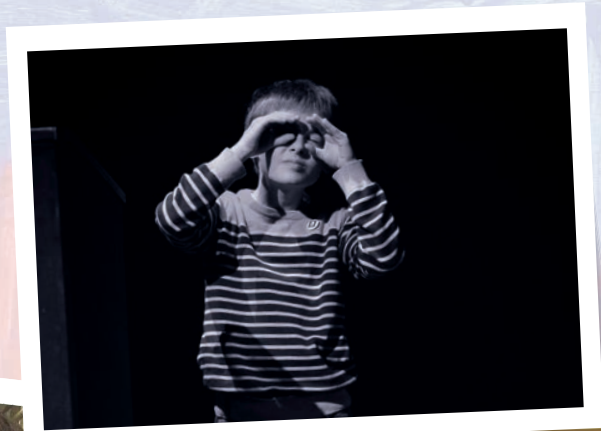


## Pubertät? Muss ich das machen?

- > Wir treffen unsere Entscheidungen bezüglich unseres Kindes ohne Beeinflussung Außenstehender.
- > Wir kooperieren mit Ärzten, Therapeuten, Schule, Jugendamt oder Fachleuten, die mit unserem Kind zu tun haben.
- > Wir verdrängen nicht, wenn unser Kind diskriminiert oder gar gemobbt wird, sondern wir gehen in die Offensive.
- > Nicht unterkriegen lassen, nicht hadern, nicht in dauerhaftes Selbstmitleid verfallen.
- > Stärke zeigen!
- > Auch den entsprechenden Stellen (Jugendamt oder engagierten Kräften) ein positives Feedback geben, wenn eine Maßnahme gut läuft.
- > Sich nicht in seinen Entscheidungen (z. B. Schulbesuch, Nichtteilnahme an schulischen Aktivitäten, Abbruch von einer angefangenen sportlichen Aktivität) verunsichern lassen!
- > Konsequent bleiben und nicht unsicher auftreten!
- > Offenheit verkörpern.
- > Nicht zwischen „Tür und Angel“ Menschen auf die Schnelle aufklären wollen, sondern einen späteren Zeitpunkt anbieten.
- > Keine Mutmaßungen über mögliche Fragen anderer Eltern anstellen, die vielleicht darüber nachdenken, ob ihr Kind „Das auch“ habe.

- > Wir haben ein Auge auf das Wohlbefinden unseres Kindes und achten auf Veränderungen (plötzliches Wiedereinnässen, Kopfschmerzen).
- > Auch wenn es uns schmerzt, nehmen wir ggf. unser Kind von der Regelschule, wenn es sich offensichtlich nicht wohl fühlt und Stresssymptome zeigt.
- > Wir pflegen positive Kontakte, von denen wir profitieren. Alle anderen beenden wir!
- > Keine andauernden Selbstzweifel!
- > Grenzen akzeptieren, die einem durch ein autistisches Kind nun mal gesetzt sind.
- > Keine Selbstaufgabe und Aufopferung!
- > Wir gönnen uns „kleine Fluchten“, in denen wir auch mal entspannt „die Seele“ baumeln lassen.
- > Konflikten gehen wir nicht aus dem Weg!
- > Wir nehmen Bedenken anderer Eltern ernst und leisten Aufklärungsarbeit.
- > Wir dürfen und wollen uns nicht isolieren!





Auszug aus der Jahresarbeit der Waldorfschule Walhausen von Chayenne Häßel - 14 Jahre - über ihre Erkenntnis nach ihrer einjährigen Arbeit (therapeutisches Reiten) mit zwei autistischen Jungen (beide 10 mit Asperger-Syndrom):

„Wichtig dabei ist zu wissen, dass Autisten sich niemals so verhalten, weil sie andere ärgern, unhöflich behandeln oder ihnen sogar schaden wollen!“ (...) Wichtig ist, dass man sie dabei nicht wie kranke Menschen behandelt, sondern ihnen mit Freundlichkeit, Verständnis und Respekt begegnet.“



Die Verfasserin des kleinen Elternratgebers:

Frau Natalia Schinhofen, Mutter des elfjährigen Cedric, von dem auch die meisten der Zitate stammen. Sie ist neben Ihrer Mutterrolle als Lehrerin berufstätig und zudem zweite Vorsitzende im Vorstand von autismus Saarland e.V.

Auf Anfrage hält sie für ratsuchende Eltern ein Gesprächsangebot „von Eltern für Eltern“ bereit.

Kontakt auf Mailanfrage: [natalia.schinhofen@autismus-saarland.de](mailto:natalia.schinhofen@autismus-saarland.de)



**Unterstützen Sie uns und werden Sie Mitglied bei autismus Saarland e.V. !**



Mit Stolz kann der Landesverband auf eine Einrichtung schauen, die durch ihre Fachkompetenz und Professionalität bis über die saarländischen Landesgrenzen hinaus Anerkennung und Achtung findet.

Die Notwendigkeit ehrenamtlicher Arbeit ist noch immer unersetzlich! Deshalb ist es wichtig, dass Eltern den Gedanken der Selbsthilfe aktiv mittragen. Unterstützen Sie den Landesverband - sei es als Mitglied mit Förderbeiträgen, durch Einzelspenden, Sachspenden, fortlaufende Geldspenden oder durch eigene Mitarbeit. Je mehr Mitglieder im Landesverband organisiert sind, desto höher werden die Einflussmöglichkeiten und die Chancen, autistisch behinderten Menschen zu ihren Rechten zu verhelfen.

Selbsthilfe heißt, die Rechte behinderter Menschen zu fordern und zu fördern.

Jedes Mitglied stärkt die Lobby der Menschen mit Autismus! Durch Ihre Mitgliedschaft in unserem Landesverband werden Sie automatisch Mitglied bei autismus Deutschland e.V., Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus. Sie erhalten regelmäßig die Zeitschrift autismus zugeschickt. Sie erhalten Ermäßigungen bei allen Fortbildungen, vielen eigenen Tagungen und denen des Bundesverbandes.

Beiträge und Spenden sind beim Finanzamt als steuerabzugsfähig anerkannt.

**Spendenkonto:  
autismus Saarland e.V.  
Landesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus  
Kreissparkasse Saarlouis  
IBAN: DE51 5935 0110 0046 7000 50  
BIC: KRSADE55XXX**

Formulare für die Mitgliedschaft können Sie auf unserer Homepage herunterladen.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen sowie aktuelle Veranstaltungsangebote des Autismus-Therapie-Zentrums SaargmbH und von autismus Saarland e.V. finden Sie unter: [www.autismuszentrum-saar.de](http://www.autismuszentrum-saar.de)

„Ein Kind mit Autismus  
auf seinem Weg zu begleiten,  
ist auch eine Reise  
zu sich selbst.“

(Silke Bauerfeld)



Kontakt:

Autismus - Therapie - Zentrum Saar gGmbH

Hauptstraße 113 - 66740 Saarlouis

Tel.: 06831 89007-0

(wochentags von 9:00 – 13:00 Sekretariat)

Fax: 06831 89007-29

Mail: [mail@autismuszentrum-saar.de](mailto:mail@autismuszentrum-saar.de)



autismus Saarland e.V.

Landesverband zur Förderung

von Menschen mit Autismus

1. Vorsitzender Herr Michael Kopper

Mail: [michael.kopper@autismus-saarland.de](mailto:michael.kopper@autismus-saarland.de)

2. Vorsitzende Frau Natalia Schinhofen

Mail: [natalia.schinhofen@autismus-saarland.de](mailto:natalia.schinhofen@autismus-saarland.de)

Geschäftsstelle:

Hauptstraße 113 - 66740 Saarlouis

Mail: [regio@autismus-saarland.de](mailto:regio@autismus-saarland.de)