

Dieses Heft entstand in Kooperation mit:

Projektträger:



Projekte:



Hinweis: Die erste Auflage dieser Broschüre wurde im Rahmen der Projekte „UBP“ und „MISA“ erstellt. „UBP“ wurde vom Aktionsbündnis „Deutschland Hilft“ und dem Paritätischen Sachsen-Anhalt vom 01.01.2023 bis 31.03.2024 gefördert. „MISA“ wurde vom Land Sachsen-Anhalt vom 01.07.2023 bis 28.02.2024 gefördert.

Förderer:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



#moderndenken

Impressum:

Herausgeber:

Landesnetzwerk Migrantenorganisationen
Sachsen-Anhalt (LAMSAs) e.V.
Forsterstraße 42
06112 Halle (Saale)
VR-3874 Amtsgericht Stendal, www.lamsa.de
Geschäftsführer: Mamad Mohamad

Autismusambulanz Halle
Internationales Bildungs- und Sozialwerk
Willy-Brandt-Str. 82
06110 Halle (Saale)
www.int-bsw.de

Mitwirkende:

Redaktion: Steffi Schwab, Ina Wiederkehr, Dr. Khuzama Zena
Text: Team der Autismusambulanz
Übersetzung: Anna Wille (Englisch)
Illustration: Marie Krohn
Layout und Satz: Clara Melzer, Auflage: 2. (2025), Halle (Saale)



Veröffentlichungshinweis: Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck von Textpassagen, Illustrationen oder Piktogrammen oder deren Verwendung in elektronischen Systemen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeber.

V.i.d.S.P: Autismusambulanz Halle; Mamad Mohamad, Geschäftsführer LAMSA e.V.

Die Autismusambulanz Halle übernimmt die Verantwortung und Haftung für den Inhalt dieses Heftes.

Leben mit Autismus – Informationen und Tipps für Eltern

Eine Veröffentlichung der Autismusambulanz Halle,
in Kooperation mit LAMSA e.V.

Living with Autism - Information and Advice for Parents

Published by Autismusambulanz Halle
in cooperation with LAMSA e.V.



Liebe Eltern,

das Wort Autismus ist neu in Ihrem Leben. Dieses Wort ist mit einem sehr wichtigen Menschen in Ihrem Leben verbunden. Die Rede ist von Ihrem Kind.

In diesem Heft geht es um autistische Kinder und Jugendliche, die:

- wenig oder nicht sprechen.
- leichte oder auch schwere Beeinträchtigungen in der intellektuellen Entwicklung zeigen.

Dieses Heft ist für Sie und soll:

- Autismus erklären
- Ihnen Mut machen
- Alltagsprobleme beschreiben
- Tipps für den Alltag geben
- Wege für unsere Zusammenarbeit zeigen

Dear parents,

a new word has entered your life: autism. This word is connected to a very important person in your life: your child.

This brochure is about autistic children and teenagers who:

- rarely or never speak.
- show minor or major impediments in their intellectual development.

This brochure is for you. We want to:

- explain autism
- empower you
- describe everyday problems
- give tips for your everyday life
- show how we can work together



Autismus verstehen (Understanding autism)	1
1. Autismus kurz erklärt (A short explanation of autism)	1
2. Häufige Fragen (FAQs)	3
3. Wahrnehmung (Perception)	5
4. Sprache und Kommunikation (Language and communication)	7
5. Sozialverhalten (Social behaviour)	9
6. Ungewöhnliches Verhalten (Unusual behaviours)	11
7. Handlungsstörung (Development Coordination Disorder)	13
 Alltag mit einem autistischen Kind (Everyday life with an autistic child)	 15
1. Konkrete Probleme im Alltag (Specific everyday problems)	15
2. Autistisches Verhalten (Autistic behaviour)	17
3. Besonderheiten im Lernen (Learning differences)	19
4. Generalisierung (Generalisation)	21

Tipps für den Alltag (How to cope in everyday life)	23
1. Sorgen Sie für sich (Take care of yourself)	23
2. Gemeinsam spielen (Playing together)	25
3. Kleinste Schritte (Baby steps)	27
4. Helfen und Weitermachen (Helping and persevering)	29
5. Belohnung (Rewards)	31
6. Tagesstruktur (Daily structure)	33
7. Stress (Stress)	35
8. Sprechen mit Ihrem Kind (Talking to your child)	37
9. Spaß haben (Having fun)	39

Zusammenarbeit mit der Autismusambulanz (Working with the Autismambulanz)	41
1. Sie sind nicht allein (You are not alone)	41
2. Fragen und Antworten (Questions and answers)	43

1. Autismus kurz erklärt

Was ist Autismus? Es ist gar nicht so einfach, diese Frage kurz zu beantworten.

Sie müssen nicht alles über Autismus wissen. Hauptsache, Sie können Ihr Kind verstehen!

Wir verstehen Autismus so:

- Autismus ist keine Krankheit.
- Autismus ist eine andere Art, zu denken und eine andere Art, die Welt wahrzunehmen.
- Alle Menschen mit Autismus sind verschieden. Ihr Kind unterscheidet sich von jedem anderen Kind mit Autismus.

Etwa 1% aller Menschen sind im Autismus-Spektrum. Die medizinische Erklärung für Autismus finden Sie im ICD 11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten).

Es heißt Autismus-Spektrum, weil die Merkmale von Autismus unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.

Kinder mit Autismus haben Besonderheiten:

- in ihrer Wahrnehmung,
- in ihrer Sprache und Kommunikation,
- in ihrem Sozialverhalten,
- in ihren Interessen.

Sie zeigen ungewöhnliches, stereotypes Verhalten.

1. A short explanation of autism

What is autism? There is no short and easy answer to this question.

You don't have to understand everything about autism. The important thing is understanding your child!

This is our understanding of autism:

- Autism is not a disease.
- Autism is a different way of thinking and of perceiving the world.
- Every person with autism is different. Your child is different from every other child with autism.

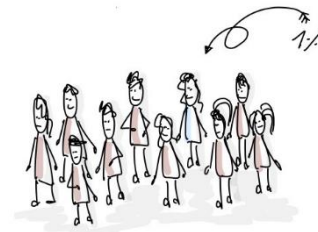
About 1% of people are on the autism spectrum. You can find the medical definition of autism in the ICD 11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).

We refer to the autism spectrum because the typical characteristics of autism can be weaker or stronger in different people.

Children with autism have certain differences:

- regarding their perception of the world,
- regarding their use of language and communication,
- regarding their social behaviour,
- regarding their interests.

They behave in unusual, stereotyped ways.



2. Häufige Fragen

Wo kommt Autismus her?

Die Ursachen für Autismus liegen wahrscheinlich in den Genen. Niemand ist Schuld oder hat etwas falsch gemacht.

Ist Autismus angeboren?

Höchstwahrscheinlich entwickelt sich das Gehirn von autistischen Kindern schon im Mutterleib anders. Autismus ist demnach angeboren.

Autismus durch Impfung?

Einige Eltern haben den Verdacht, dass Ihr Kind erst nach einer Impfung autistisch geworden ist. Mehrere Studien haben diesen Verdacht widerlegt.

Ist Autismus heilbar?

Nein. Autismus ist nicht heilbar. Er gehört zu Ihrem Kind.

Wir erklären wichtige Merkmale von Autismus in diesem Heft. Sie werden wahrscheinlich in vielen Beschreibungen Ihr Kind wiedererkennen.

2. FAQs

Where does autism come from?

The causes for autism are probably genetic.
Nobody is to blame for autism or has done anything wrong.



Are children born autistic?

Most likely, the brains of autistic children develop differently even before they are born.
That means that autism is congenital.

Autism caused by vaccinations?

Some parents suspect that their child only became autistic after being vaccinated.
Several studies have disproven that suspicion.



Can autism be cured?

No. Autism cannot be cured. It is part of your child's identity.

We are going to explain important characteristics of autism in this brochure. You will probably recognize your child in many of them.

3. Wahrnehmung

Kinder mit Autismus haben eine besondere Wahrnehmung.

Sie nehmen alltägliche Reize wie Geräusche, Licht, Berührungen, Gerüche oder Geschmäcker anders wahr.

Sie nehmen zu viel oder zu wenig wahr. Sie können viele Reize nicht filtern.

Dadurch entstehen autistische Verhaltensweisen. Diese haben Sie vielleicht schon im Alltag beobachtet.

Ihr Kind:

- zieht sich zurück
- verhält sich unruhig
- hält sich die Ohren zu
- schreit
- verletzt sich selbst oder andere
- wedelt mit den Armen
- sortiert Dinge
- oder macht etwas anderes

Dieses Verhalten kann sinnvoll sein, Ihr Kind schützt sich dadurch selbst.

3. Perception

Children with autism perceive the world in unusual ways.

They perceive everyday stimuli like sounds, light, being touched, smells or tastes differently.

They perceive too much or too little. They are unable to filter a number of stimuli.

This is the reason behind autistic behaviour. You may have observed such behaviours in your child on a regular basis.

Your child may:

- withdraw
- behave restlessly
- cover their ears
- scream
- hurt themselves or others
- wave their arms about
- sort things
- or do something else



This sort of behaviour can make sense: your child is doing it to protect themselves.

4. Sprache und Kommunikation

Ungefähr die Hälfte der Kinder mit Autismus kann nur wenig oder gar nicht sprechen.

Viele Kinder machen unverständliche Laute oder sprechen immer wieder dieselben Sätze nach.

Viele Kinder können gesprochene Sprache nicht gut verstehen. Dann wissen sie nicht, was sie tun sollen oder was von ihnen erwartet wird.

Ohne Sprache kann man schlechter lernen und handeln.

Kinder mit Autismus können sich trotzdem mitteilen:

- sie lachen
- sie lächeln
- sie weinen
- sie schreien
- sie führen die Hand einer Person
- oder machen andere Sachen

Kommunikation ist mehr als Sprechen, es gibt viele Alternativen: Zeigen von Bildern, Geben von Objekten, Gebärden oder Gesten, Schrift.

4. Language and communication

About half of children with autism speak very little or not at all.

Many children make unintelligible sounds or repeat the same phrases over and over.

Many children struggle to understand spoken language. That means they don't know what to do or what is expected of them.

It is more difficult to learn and to act without language.

Children with autism can still communicate:

- they laugh
- they smile
- they cry
- they scream
- they guide another person's hand
- or they do other things



Communication is more than just speaking. There are many alternatives: showing pictures, giving objects, using signs or gestures, writing.

5. Sozialverhalten

Kinder mit Autismus wünschen sich Kontakt zu Anderen.

Es ist wichtig, dass wir ihre Signale und Bedürfnisse lesen und verstehen.

Autistische Kinder mögen oft keinen Körperkontakt und schauen andere Menschen selten direkt an.

Manche Kinder nehmen wenig Kontakt auf. Manche Kinder nehmen Kontakt auf, wenn sie etwas brauchen oder haben wollen.

Andere Kinder sind sehr kontaktfreudig. Sie haben eher Schwierigkeiten, die Grenzen anderer zu erkennen und anzunehmen. Sie fassen die Haare, Brille oder Kleidung anderer Personen an.

Häufig spielen Kinder mit Autismus für sich allein. Sie haben mehr Spaß, sich mit Spielzeugen und Objekten zu beschäftigen, als mit anderen Kindern zu spielen.

Im Kindergarten bewegen sie sich unruhig hin und her. Sie können kaum an Aktivitäten in der Gruppe teilnehmen und ziehen sich oft zurück. Sie suchen Schutz bei Erwachsenen.

Es fällt Kindern mit Autismus schwer, die Gefühle von anderen zu erkennen oder darauf zu reagieren. Ihre eigenen Gefühle sind oft sehr stark ausgeprägt. Sie sind sehr glücklich, sehr wütend, sehr aufgeregt, ...

5. Social behaviour

Children with autism want to be connected to others.

It is important that we learn to understand their signals and their needs.

Many autistic children do not enjoy physical contact and do not look directly at others.

Some children only rarely try to make contact. Others make contact when they need or want to have something.



Other children are very outgoing. Their problems are more to do with recognizing and respecting other people's boundaries. They might touch other people's hair, their glasses or their clothes.

Many children with autism tend to play on their own. They get more enjoyment from engaging with toys and objects rather than other children.

At kindergarden, they tend to move around restlessly. They struggle a lot with taking part in group activities and often withdraw. They seek safety with adult caregivers.

Children with autism find it difficult to recognize or react to other people's emotions. Their own emotions are often very intense. They are very happy, very angry, very excited, ...

6. Ungewöhnliches Verhalten

Kinder mit Autismus machen oft untypische Bewegungen. Sie:

- flattern mit den Händen und Armen.
- schaukeln mit dem Oberkörper.
- laufen im Kreis umher.
- klatschen.
- schnippen mit den Fingern.

Sie wiederholen diese Bewegungen wieder und wieder. Solche Verhaltensweisen nennt man auch stereotype Verhaltensweisen oder Stimming. Dieses Verhalten gibt den Kindern Sicherheit. Autistische Kinder haben spezielle Interessen. Sie beschäftigen sich sehr lange mit einem bestimmten Gegenstand.

Sie mögen oft Spielzeuge, welche:

- Musik machen.
- Geräusche erzeugen.
- flackern oder blinken.

Sie haben oft Interesse an einem bestimmten Thema, wie zum Beispiel:

- Fahrzeuge
- Zahlen
- Dinosaurier

Auch diese speziellen Interessen geben ihnen Sicherheit.

6. Unusual behaviours

Children with autism often move in atypical ways. They:

- flap their hands and arms.
- rock their upper body back and forth.
- run around in circles.
- clap.
- snap their fingers.

They repeat these movements over and over. This sort of behaviour is also called stereotyped behaviour or stimming. It makes the children feel safe. Autistic children have special interests. They can engage with a single object for very long periods of time.

They like toys that:

- play music.
- make sounds.
- flicker and flash.

They are often interested in a certain topic, for example:

- vehicles
- numbers
- dinosaurs

Focusing on those special interests also gives them a sense of safety.



7. Handlungsstörung

Viele Kinder mit Autismus haben eine Handlungsstörung.

Das bedeutet: der Körper Ihres Kindes macht nicht, was Ihr Kind will.

Ihr Kind will eine neue Handlung ausführen. Aber das Kind:

- beginnt die Handlung nicht.
- macht die Handlung falsch.
- bricht mitten in der Handlung ab.

Das Kind soll sich die Schuhe anziehen. Aber das Kind:

- sitzt nur da und scheint nicht zu wissen, was zu tun ist.
- befühlt den Schuh oder zieht ihn über die Hand.
- macht mitten im Tun nicht weiter.

Das kann sehr frustrierend sein. Für Ihr Kind und für Sie. **Das kann helfen:**

- Wenn Ihr Kind Erfolg hat, will es weiter lernen.
- Lenken Sie die Hand oder den Körper Ihres Kindes beim Anziehen, Essen und Spielen.
- Berühren Sie Ihr Kind, damit es eine Handlung beginnt oder weitermacht.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu zeigen oder zu sagen, was es möchte.
- Wenn Ihr Kind etwas gelernt hat, können Sie weniger Hilfe anbieten. Ihr Kind wird so selbstständiger.

7. Development Coordination Disorder

Many children with autism have a Development Coordination Disorder.

This means: your child's body does not do what your child wants.

Your child wants to perform a new action. But she or he:

- does not start the action.
- performs the action incorrectly.
- breaks off in the middle of the action.

Your child is asked to put on their shoes. But she or he:

- just sits there apparently not knowing what to do.
- feels the shoe or puts it on her or his hand.
- breaks off in the middle of the action.

This can be very frustrating. For your child and for you. **This may help:**

- If your child is successful, she or he will want to continue learning.
- Guide your child's hand or body while getting dressed, eating or playing.
- Touch your child to signal to start or continue an action.
- Help your child to show or tell you what she or he wants.
- Once your child has learnt something, you can offer less help. That way, your child becomes more independent.



1. Konkrete Probleme im Alltag

Ihr Kind kann Schwierigkeiten haben:

- zur Ruhe zu kommen
- einzuschlafen oder durchzuschlafen
- beim Anziehen
- beim Zähne putzen
- beim Haare kämmen
- beim Fingernägel schneiden

Ihr Kind verhält sich besonders, es:

- läuft viel auf Zehenspitzen oder es läuft gerne barfuß.
- isst nur bestimmte Lebensmittel.
- hüpfet und springt.
- reagiert vielleicht nicht auf seinen Namen.
- schaut Sie wenig an.
- ist oft in „seiner eigenen Welt“.
- spielt mit ungewöhnlichen Dingen.
- macht ungewöhnliche, oft laute Geräusche.
- lässt sich nicht leicht auf Regeln und Vorgaben ein.
- möchte immer dieselben Abläufe.
- macht zwanghafte oder sich wiederholende Handlungen.
- bleibt an kleinsten Details hängen.
- ist oft schnell überfordert.
- reagiert mit Schreien, Weglaufen, Hauen.
- verletzt sich sogar selbst (beißen, schlagen, ...).

Diese Probleme haben viele Familien mit autistischen Kindern. Die Probleme kommen vom Autismus. Sie machen es Ihnen schwerer, Ihr Kind zu „erziehen“. Es ist nicht Ihr Fehler.

1. Specific everyday problems

Your child may have difficulties:

- settling down
- falling or staying asleep
- getting dressed
- brushing her or his teeth
- brushing her or his hair
- having her or his nails cut

Your child's behaviour is unusual, she or he:

- walks on tiptoes a lot or go barefoot.
- only eats certain foods.
- skips and jumps.
- may not show any reaction when her or his name is called.
- does not make a lot of eye contact with you.
- spends a lot of time „in her/his own little world“.
- plays with unusual things.
- makes unusual, often loud sounds and noises.
- resists sticking to rules and guidelines.
- wants to stick to unchanging routines.
- performs obsessive or repetitive actions.
- gets hung up on the smallest details.
- is often easily overwhelmed.
- reacts by screaming, running away, hitting.
- even hurts her or himself (biting, hitting,...).



Many families with autistic children have these kind of problems. The problems are due to autism. They make it more difficult to „discipline“ your child. This is not your fault.

2. Autistisches Verhalten

Das Verhalten Ihres Kindes hat immer einen Grund oder wird durch etwas Bestimmtes ausgelöst.

Diese Gründe oder Auslöser sind bei jedem Kind verschieden. Auslöser können zu herausforderndem Verhalten führen. Ihr Kind weint, schreit, zerstört, fragt immer wieder das Gleiche oder macht etwas Anderes. Sie fühlen sich hilflos, schämen sich vielleicht, wissen nicht mehr weiter. Oft kann sich Ihr Kind nicht anders mitteilen. Ihr Kind möchte Sie nicht provozieren, sondern versucht, sich so selbst zu schützen.

Auslöser können sein:

- Lautstärke
- Anforderungen
- Schmerzen
- Berührungen
- Gerüche
- Ängste

Das kann helfen:

- Verhalten aushalten, das Kind in Ruhe lassen
- ablenken, umlenken
- Auslöser reduzieren
- ruhig bleiben, sich Hilfe suchen
- zurück in Gewohntes, Bekanntes, Sicheres
- die Umgebung (zu Hause) an Ihr Kind anpassen
- Verhalten beobachten und mögliche Auslöser aufschreiben

2. Autistic behaviour

There is always a reason or a certain trigger for your child's behaviour.

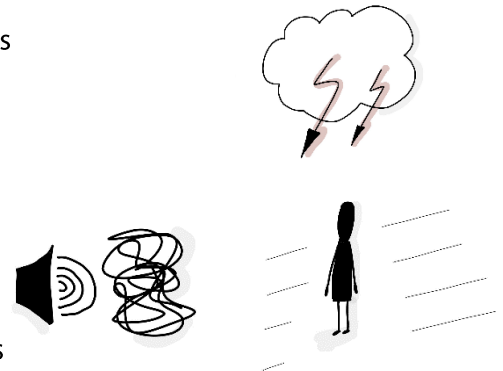
These reasons or triggers differ from child to child. Triggers can lead to challenging behaviours. Your child cries, screams, breaks things, keeps asking the same question or does something else. You feel helpless, maybe ashamed, and like you don't know what to do anymore. A lot of the time, your child has no other way of communicating. Your child does not want to provoke you. This is a way of trying to protect her or himself.

Triggers include:

- noise
- requests to do something
- pain
- being touched
- smells
- anxieties

This may help:

- sitting with the behaviour, letting the child have her or his way
- distracting her or him, diverting attention
- reducing triggers
- staying calm, getting help
- going back to somethings safe and known, routines
- adjusting the environment (your home) to your child's needs
- observing her or his behaviour and writing down potential triggers



3. Besonderheiten im Lernen

Alle Menschen lernen unterschiedlich. Manche Kinder lernen langsam und brauchen viele Wiederholungen.

Ihr Kind:

- kann manche Dinge vielleicht nie lernen. Dafür braucht es immer Unterstützung.
- hat Schwierigkeiten, Gelerntes zu übertragen. Es kann zu Hause vielleicht andere Dinge als in der Schule und umgekehrt.

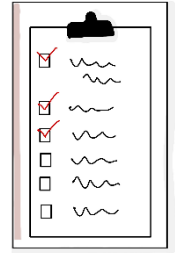
Das kann helfen:

- Aufgaben bildlich darstellen
- feste Zeiten im Tagesablauf haben
- eine ruhige gleichbleibende Lernumgebung mit wenig Eindrücken schaffen
- die Interessen des Kindes bei den Aufgaben nutzen
- das Kind belohnen

Haben Sie keine Angst vor Rückschritten. Wiederholen oder erklären Sie nochmal.

3. Learning differences

Learning is different for everybody. Some children learn slowly and need a lot of repetition.



Your child:

- may never be able to learn certain things. She or he will always need support in those areas.
- struggles to transfer skills. Maybe she or he can do things at home that they can't do at school, or the other way round.

This may help:

- visualizing tasks
- having a set schedule
- creating a calm and stable learning environment without too many stimuli
- using your child's interests while completing tasks
- rewarding your child

Don't be alarmed by setbacks. Repeat or explain again.

4. Generalisierung

Ihr Kind lernt viele Dinge in der Förderung durch die Fachkraft der Autismusambulanz.

Es kann aber diese Dinge nicht automatisch in andere Situationen übertragen.

Das Kind lernt etwas Neues:

- zu Hause
- im Kindergarten
- in der Schule
- in der Förderung

Das ist toll!

Aber: das Kind kann neu Gelerntes nicht überall gleich zeigen, es kann nicht generalisieren.

Regelmäßiger Austausch mit allen Fachkräften ist sehr wichtig, damit neu Gelerntes in alle Bereiche übertragen werden kann.

4. Generalisation

Your child will learn many things while supported by a professional here at the Autismambulanz. This doesn't mean that she or he can automatically transfer these skills onto other situations.

The child learns a new skill:

- at home
- at kindergarten
- at school
- with a support provider

This is great!



But: the child is unable to show off her or his new skill everywhere in the same way, she or he cannot generalise.

It is important to have regular contact with all the professionals working with your child, so that your child can transfer new skills into all areas of life.

1. Sorgen Sie für sich

Kennen Sie den Satz im Flugzeug: „Setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf, bevor Sie anderen helfen!“?
Das Leben mit einem autistischen Kind kann sehr herausfordernd und anstrengend sein.

**Sie müssen sich zuerst immer gut um sich selbst kümmern.
Nur dann können Sie auch gut für Ihr Kind sorgen.**

Das kann helfen:

- Zeit für sich selbst schaffen und ausruhen.
- sich mit Freundinnen und Freunden treffen.
- Ihr Kind zu Verwandten, vertrauten Personen oder in den Kindergarten geben.
- drei Mal tief durchatmen.

Jetzt kommen Tipps, wie Sie Ihr Kind gut im Alltag unterstützen können!

1. Take care of yourself

Do you know this phrase used in airtravel: „Put on your own oxygen mask before you help others!“?

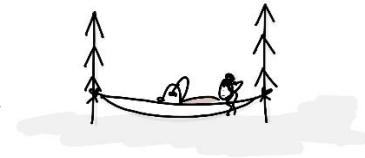
Life with an autistic child can be very challenging and stressful.

You always have to take good care of yourself first.

Only then will you be able to take good care of your child.

This may help:

- taking time for yourself and rest.
- meeting up with friends.
- leaving your child with family, trusted people or at kindergarten
- taking three deep breaths.



Here are some tips on how you can support your child in everyday life!

2. Gemeinsam spielen

Kinder mit Autismus können oft nicht alleine spielen. Sie wissen oft nicht, wie das geht.

Ihr Kind braucht Beschäftigung mit Ihnen gemeinsam. Es spielt ohne Sie wahrscheinlich immer das Gleiche: ordnet Autos an, dreht sich im Kreis, hüpfte oder läuft herum und bleibt kaum am Tisch sitzen.

Das kann helfen:

- Bieten Sie Ihrem Kind nur wenige einfache Spiele an.
- Spielen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Tauschen Sie die Spiele aus. Dann lernt Ihr Kind Neues.
- Tun Sie das jeden Tag, machen Sie einen Spiel-Termin.

2. Playing together

Children with autism often cannot play on their own. They often don't know how.

Your child needs to spend some play time with you. Without you, she or he will probably always play the same things: arranging toy cars, spinning around in a circle, jumping or running around, not sitting down at a table for any length of time.

This may help:

- Offer only a few simple games to your child.
- Play those games together.
- Change the games around at times. That way, your child learns something new.
- Do this every day, make play time a scheduled appointment.



3. Kleinste Schritte

Viele Aufgaben im Alltag sind gar nicht so einfach zu bewältigen.

Teilen Sie schwierige Aufgaben in kleine Schritte oder Teile auf! Das hilft Ihrem Kind.

Beispiele:

- Spielen: Schauen Sie ein Puzzlebuch gemeinsam an. Nur ein Puzzleteil darf auf jeder Seite fehlen. Ihr Kind soll erstmal nur ein Puzzleteil einsetzen.
- Anziehen: Ziehen Sie Ihrem Kind die Socke über die Zehen. Es soll nur noch den Rest der Socke selbst anziehen.
- Toilette: Ihr Kind macht nur den Deckel auf und drückt auf den Spülknopf. Sie machen die restlichen Schritte (Hose runterziehen, auf Toilette setzen, Deckel runter).

3. Baby steps

A lot of everyday tasks are not so easy to accomplish.

Divide difficult tasks into small steps or parts! This is helpful for your child.

Examples:

- Playing: look at a jigsaw puzzle book together. On each page, only one piece of the puzzle is missing. All your child has to do for now is put in that one last piece.
- Getting dressed: pull the sock over your child's toes. Now she or he only has to put on the rest of the sock on her or his own.
- Going to the toilet: your child only has to open the lid and flush. You do the other steps (pulling the pants down, putting the child on the toilet, putting the lid down).

4. Helfen und Weitermachen

Helfen Sie Ihrem Kind, neue Erfolge zu erleben! Es braucht diese Momente sehr!
Wenn Ihr Kind Spaß hat, macht es besser mit.

Das kann helfen:

- Aufgaben in kleinste Schritte unterteilen
- sprachliche Unterstützung
- Abdecken von unwichtigen Details bei Spielen
- Führen der Hände
- Loben

Wenn Ihr Kind nicht mitmachen will: kürzen Sie die Aufgabe, aber machen Sie weiter.

Motivieren Sie Ihr Kind mit etwas Schönerem zum Weitermachen.

Anziehen



Schaukeln gehen

Hände waschen



Essen

Aufräumen



Buch anschauen

Haben Sie Geduld, es wird leichter.

4. Helping and persevering

Help your child experience a variety of successes! Your child really needs these moments!
Your child will cooperate better if she or he is having fun.

This may help:

- dividing tasks into the smallest possible steps
- verbal assistance
- covering up unnecessary details while playing
- guiding your child's hands
- praising your child

When your child doesn't want to cooperate: make the task shorter, but do continue with it.

Motivate your child to continue a task by promising something nice for afterwards.

Getting dressed



Washing hands



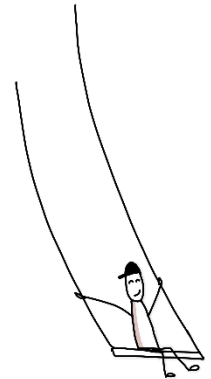
Tidying up



going to the swings

eating

looking at a book



Be patient, it gets easier.

5. Belohnung

Lernen macht nicht immer Spaß.

Lob und Belohnung verbinden Lernen mit etwas Positivem. So lernt jeder Mensch leichter.

Worüber freut sich Ihr Kind?

Über eine kleine Süßigkeit, einen leuchtenden Kreisel, kitzeln oder massieren?

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Freude, wenn es etwas richtig macht.

Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen Ihres Kindes.

Für die schwierigste Aufgabe gibt es auch die tollste Belohnung und die größte Freude.

5. Rewards

Learning isn't always fun.

Praise and rewards give positive associations to learning. Everyone learns more easily that way.

What gives your child pleasure?

Getting a sweet treat, a colourful toy, being tickled or massaged?

Show your child that you are happy when she or he has done something right.

Enjoy all the small successes your child has.

The hardest task is rewarded with the biggest reward and the most joy.



6. Tagesstruktur

Eine gleichbleibende Tagesstruktur hilft Ihrem Kind.

Legen Sie Zeiten fest für:

- Aufstehen
- in den Kindergarten gehen
- Essen
- Schlafengehen

Die Fachkraft der Autismusambulanz kann Ihnen helfen, einen Tagesplan oder Wochenplan zu basteln. Bilder helfen Ihrem Kind bei der Orientierung.

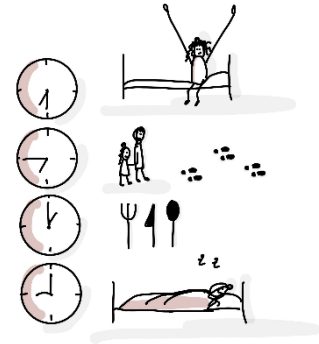
Struktur gibt Ihrem Kind Sicherheit.

6. Daily structure

Having a stable daily routine is helpful for your child.

Set times for:

- getting up
- going to kindergarten
- meals
- going to bed



A professional from the Autismambulanz can help you with setting up a daily or weekly schedule.

Images help your child navigate the schedule.

Structure makes your child feel safe.

7. Stress

Das Leben lässt sich nicht immer planen. Oft bedeuten Veränderungen Stress für Ihr Kind. Stress entsteht, wenn:

- es zu laut in der Umgebung ist.
- etwas neu ist.
- Ihr Kind in seinem Tun gestört wird.
- Ihr Kind Hunger hat.
- Ihr Kind müde ist.
- es zu viele Aufgaben sind (für Sie und Ihr Kind).
- die Anderen alles besser wissen.

Ihr Kind möchte etwas nicht. Es ist wütend, es schreit.

Das kann helfen:

- Bleiben Sie ruhig.
- Sprechen Sie in kurzen klaren Sätzen.
- Lenken Sie Ihr Kind ab: überraschen Sie es mit einem Tanz, einem Lied oder einem Spielzeug.
- Machen Sie mal was Ungewöhnliches und Lustiges.

Vielleicht entspannt sich Ihr Kind dadurch. Vielleicht entspannen Sie sich dadurch. Die Situation ist nicht mehr schlimm.

7. Stress

However, life cannot always be planned. Changes often feel stressful to your child. Stress happens when:

- the environment is too noisy.
- something new happens.
- something disrupts what your child is doing.
- your child is hungry.
- your child is tired.
- there is too much to do (for you and your child).
- other people lecture your child.

Your child doesn't want something. She or he gets angry and yells.

This may help:

- stay calm.
- speak in short, clear sentences.
- distract your child: surprise her or him with a dance, a song, or a toy.
- do something unusual or funny.

Maybe this will relax your child. Maybe this will relax you.

The situation isn't distressing anymore.



8. Sprechen mit Ihrem Kind

Ihr Kind spricht wenig oder gar nicht. Sprechen Sie trotzdem viel mit Ihrem Kind. Reden Sie mit Ihrem Kind. Ihre Stimme, die Art, wie Sie etwas sagen, gibt Ihrem Kind auch Informationen.

Kinder mit Autismus verstehen oft mehr, als wir denken.

Sprechen Sie nur Gutes über Ihr Kind in seiner Anwesenheit. Wichtige Aufforderungen und Aufgaben sollten Sie besser in kurzen Sätzen formulieren.

Beispiel: „Bitte halte da vorne an und warte“	= ungenau
„Stopp an der roten Bank!“	= besser

Sagen Sie, was Sie meinen.

Beispiel: „Na toll, jetzt hast du es kaputt gemacht.“	= missverständlich
„Ich bin traurig. Es ist jetzt kaputt gegangen.“	= besser

Autistische Kinder können Informationen oft besser über das Sehen aufnehmen. Bilder können helfen, unsere Sprache zu unterstützen. Ihr Kind kann so besser verstehen. Es ist gut, Bilder für wichtige Dinge wie Essen, Trinken oder Spielzeuge zu verwenden. Wir können Ihnen dabei helfen, solche Bilder zu finden und sie im Alltag zu benutzen.

8. Talking to your child

Your child may speak rarely or not at all. Nevertheless, talk to your child a lot. Speak to your child. Your voice and manner of speaking will also serve as information to your child.

Children with autism often understand more than we think they do.

Only say positive things about your child when she or he is present. You should use short sentences to formulate important requests and tasks.

Example: „Please stop over there and wait.“

= imprecise

„Stop at the red bench!“

= better

Say what you mean.

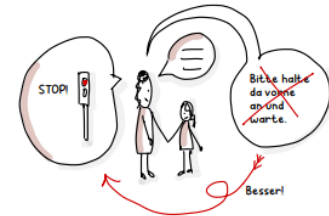
Example: „Great, now you've broken it.“

= ambiguous

„I'm sad. It's broken now.“

= better

Autistic children are often better at understanding information visually. Images can help to emphasise what we are saying. Your child will understand better that way. It's a good idea to use images for important things like food, drink or toys. We can support you in finding such images and using them in daily life.



9. Spaß haben

Es ist nicht alles immer schwer.

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Kind oder wegen Ihres Kindes gelacht?

Schwierige Situationen werden durch Spaß leichter:

Ihr Kind muss im Supermarkt in der Schlange warten. Lassen Sie es auf den Wagen klettern und schwingen es hin und her.

Ihr Kind wird beim Arzt ungeduldig und schreit. Schauen Sie gemeinsam ein lustiges Video auf dem Handy an.

In der Straßenbahn ist es voll und laut. Massieren und kitzeln Sie Ihr Kind.

Ihr Kind ist beim Abendessen angespannt. Singen Sie ein kurzes Lied. Machen Sie ein lustiges Fingerspiel.

Lustige Momente festigen die Beziehung und das Vertrauen.

9. Having fun

Not everything is hard all the time.

When was the last time you laughed with or because of your child?

Difficult situations get easier when we are having fun:



Your child has to wait in line at the supermarket. Allow her or him to climb onto the shopping trolley and swing them back and forth.

During a doctor's appointment, your child gets impatient and screams. Watch a funny video on your phone together.

The tram is packed and noisy. Massage and tickle your child.

Your child is anxious at dinner. Sing a short song. Play a funny finger game.

Funny moments make your relationship stronger and build trust.

1. Sie sind nicht allein

Ein Kind mit Autismus zu begleiten, ist nicht einfach. Sie denken vielleicht manchmal: Ich kann nicht mehr. Ich schaff das nicht. Das ist völlig in Ordnung. Vergessen Sie aber nicht:

Sie sind tolle Eltern!

Sie sind für Ihr Kind sehr wichtig.

Sie kennen Ihr Kind am besten.

Und Sie sind nicht allein. Zum Beispiel: Die Fachkräfte der Autismusambulanz unterstützen Sie und Ihr Kind gern.

Dabei ist es wichtig, über Erwartungen zu sprechen. Ihre Anliegen und Aufträge sind uns wichtig.

Wir können den Autismus Ihres Kindes nicht verschwinden lassen. Wir können Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, den Alltag besser zu bewältigen.

Wir reden über Schönes und helfen bei Problemen.

Wir sprechen regelmäßig über Ziele. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind Unterstützung an. Ihr Kind hat bestimmte Stärken. Wir helfen Ihnen, diese zu nutzen. Wir wollen zusammen Neues lernen, um Ihr Kind besser zu verstehen.

Wir arbeiten mit allen Personen zusammen, die für Ihr Kind wichtig sind.

Sie sind sehr wichtig, damit unsere Unterstützung wirkt.

1. You are not alone

Caring for a child with autism is not easy. Maybe sometimes you catch yourself thinking: It's just too much. I can't do this. That is absolutely OK. But don't forget:

You are great parents!

You are very important to your child.

You know your child best.



And you are not alone. For example: the staff at the Autismambulanz are happy to support you and your child.

It is important to talk about your expectations in this process. Your needs and requests are important to us.

We cannot make your child's autism go away. We can support you and your child in coping better with your everyday life.

We talk about the good things and we help with problems.

We regularly talk about our goals. We offer assistance to you and your child. Your child has certain strengths. We help you use those strengths.

We work with everybody who is important to your child.

You are extremely important in making our support effective.



2. Fragen und Antworten

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr wissen?

Möchten Sie etwas mitteilen?

Sagen Sie es der Fachkraft der Autismusambulanz.

Sagen Sie es den Fachkräften im Kindergarten oder in der Schule.

Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder die Fachleute aus dem SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum).

Wir hören zu und helfen gerne weiter!

So erreichen Sie uns:

Autismusambulanz Halle

Willy-Brandt-Straße 82

06110 Halle (Saale)

Telefon: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

2. Questions and answers

Do you have any questions?

Would you like to know more?

Would you like to tell us something?

Tell the staff at the Autismambulanz.

Tell the staff at kindergarten or at school.

Ask your pediatrician or the staff at the Sozialpädiatrisches Zentrum (an interdisciplinary walk-in clinic for children and teenagers; SZP for short).

We are happy to listen and help!

You can find us here:

Autismusambulanz Halle

Willy-Brandt-Straße 82

06110 Halle (Saale)

Telefon: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

