



AUTISMUS VERSTEHEN

EIN LIEBEVOLLER LEITFADEN FÜR
ANGEHÖRIGE UND BETROFFENE





INHALTS VERZEICHNIS

1. EINLEITUNG
2. VORSTELLUNG ÜBER MICH
3. WAS IST AUTISMUS?
4. EIN BLICK INS AUTISMUS-SPEKTRUM
5. UMGANG UND UNTERSTÜTZUNG
IM ALLTAG
6. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN
7. FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION
FÜR ANGEHÖRIGE
8. WAS BIETE ICH AN?
KONTAKTMÖGLICHKEITEN

VIEL SPASS BEIM DURCHLESEN.



01



HEY, ICH BIN JOSEPHINE

„Autismus ist keine Krankheit, sondern eine besondere Art, die Welt zu erleben. Indem wir Vielfalt akzeptieren und Verständnis fördern, schaffen wir ein Umfeld, in dem Menschen im Autismus-Spektrum ihre Stärken entfalten und authentisch leben können.“

*von Herzen,
Josephine*

Hey, mein Name ist Josephine Titze, ich bin 27 Jahre alt und wohne in einem Haus mit Garten. Dort lebe ich mit meinen beiden Kindern, meinem Partner, unseren beiden Hunden und zwei Wasserschildkröten.

Aktuell bin ich in Elternzeit und genieße das Leben einer zweifach Mama. Ich liebe die Arbeit mit Menschen so sehr, das ich mir in meiner Elternzeit ein zweites Nebeneinkommen in der Selbstständigkeit aufgebaut habe. Ich habe begonnen im digitalen Marketing zu arbeiten und baue mir mit diesem Wissen mein eigenes Business auf.

Meine Berufung? Menschen mit Autismus, deren Eltern, Angehörige, Partner zu helfen. Wie erfährst du zum Schluss.

Meine berufliche Laufbahn:
Ich habe die Ausbildung zur Sozialassistentin gemacht, danach zur Heilerziehungspflegerin und anschließend mir meinen Traum verwirklicht und habe eine Weiterbildung zur zertifizierten Fachkraft für Autismus gemacht.

von Herzen.

Josephine

WAS IST AUTISMUS?

Autismus ist eine neurologische Entwicklungsbesonderheit, die sich in den Bereichen Kommunikation, Sozialverhalten und Interessen äußert.

Man spricht oft vom Autismus-Spektrum, weil die Ausprägungen sehr vielfältig sind und sich von Person zu Person stark unterscheiden.

Während einige Autist*innen Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion haben, zeigen andere intensive Interessen, hohe Detailwahrnehmung oder außergewöhnliche Fähigkeiten in bestimmten Bereichen.

Das Autismus-Spektrum umfasst verschiedene Diagnosen wie den frühkindlichen Autismus, das Asperger-Syndrom und den atypischen Autismus.



EIN BLICK INS AUTISMUS-SPEKTRUM

Das Autismus-Spektrum beschreibt die Bandbreite der Unterschiede, mit denen Autist*innen die Welt erleben und auf sie reagieren. Es gibt keine „Einheitsform“ von Autismus jeder Autist*in ist einzigartig und kann eine Mischung aus verschiedenen Stärken und Herausforderungen zeigen.

Menschen im Autismus-Spektrum können zum Beispiel in folgenden Bereichen besonders sein:

Kommunikation und Sprache

Manche Autist*innen sprechen wenig oder gar nicht, während andere eine sehr ausgeprägte Sprache haben. Oft fällt es ihnen schwer, nonverbale Hinweise wie Mimik und Gestik zu lesen.

Soziale Interaktion

Beziehungen und soziale Kontakte können für Autist*innen herausfordernd sein. Sie nehmen soziale Signale oft anders wahr

Wahrnehmung und Verhalten

Autist*innen können besonders sensibel auf Sinneseindrücke reagieren, zum Beispiel auf Geräusche, Licht oder Berührungen. Viele haben auch spezielle Routinen oder intensive Interessen, die ihnen helfen, sich sicher und wohl zu fühlen.

wusstest du das?

UMGANG IM ALLTAG

05

1. **Routinen und Struktur bieten:**

Feste Abläufe und Tagespläne schaffen Sicherheit und Vorhersehbarkeit.

2. **Klare Kommunikation:**

Verwende einfache, direkte Sprache und vermeide doppeldeutige Aussagen.

3. **Sensorische Bedürfnisse respektieren:**

Schaffe Rückzugsorte und biete Hilfsmittel wie Lärmschutz an, um Reizüberflutung zu vermeiden.

4. **Geduld und kleine Schritte:**

Veränderungen langsam und in kleinen Schritten einführen, um Überforderung zu vermeiden.

5. **Stärken fördern:**

Unterstütze besondere Interessen und Stärken das stärkt das Selbstbewusstsein.



EMPATHIE UND VERSTÄNDNIS

1. **Akzeptanz und Offenheit:** Zeige Wertschätzung für die individuelle Wahrnehmung und Besonderheiten.
2. **Wissen erweitern:** Informiere dich über Autismus, um besser zu verstehen, warum bestimmte Verhaltensweisen auftreten.
3. **Geduldig sein:** Respektiere das Tempo und die Bedürfnisse des Autisten, auch wenn Herausforderungen bestehen.
4. **Angepasste Kommunikation:** Nutze die bevorzugten Kommunikationswege des Autisten, z.B. kurze Fragen oder visuelle Hilfen.
5. **Erfolge feiern:** Anerkenne auch kleine Fortschritte, um Vertrauen und Motivation zu stärken.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN



Kann Autismus geheilt werden?

Nein, Autismus ist keine Krankheit, sondern eine neurologische Besonderheit, die das ganze Leben lang besteht. Es gibt keine Heilung, aber viele Möglichkeiten zur Unterstützung, um Herausforderungen besser zu bewältigen und die individuellen Stärken zu fördern.

Was sind die ersten Anzeichen von Autismus?

Zu den ersten Anzeichen gehören verzögerte Sprachentwicklung, mangelnder Blickkontakt, wiederholende Verhaltensweisen und Schwierigkeiten im sozialen Umgang.

Wodurch entsteht Autismus?

Die Ursachen für Autismus sind komplex und umfassen genetische und biologische Faktoren. Erziehungsstile oder Umweltbedingungen verursachen keinen Autismus es ist eine angeborene Besonderheit.

Wie erkenne ich Überforderung?

Anzeichen für Überforderung können Reizbarkeit, Rückzug, Anspannung oder Selbststimulation (z.B. Wippen, Handflattern) sein. Achte auf die individuellen Reaktionen und biete Rückzugsmöglichkeiten an.



FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION FÜR ANGEHÖRIGE

07

Die Selbstreflexion hilft Angehörigen, eigene Perspektiven und Verhaltensweisen besser zu verstehen und so eine tiefere, unterstützende Beziehung zu autistischen Familienmitgliedern aufzubauen.

Die folgenden Fragen regen dazu an, eigene Überzeugungen, Erwartungen und Handlungsweisen zu hinterfragen:

1. **Was ist meine größte Herausforderung im Umgang mit Autismus?**

Diese Frage hilft, persönliche Schwierigkeiten zu identifizieren und Ansätze zu entwickeln, um diese Herausforderungen anzugehen.

2. **Welche Erwartungen habe ich an mein Kind / meinen Angehörigen?**

Erwartungen sind oft unbewusst.

Durch ihre Reflexion kann man erkennen, ob sie realistisch und unterstützend sind oder ob sie Druck ausüben.

3. **Wie reagiere ich, wenn sich mein Angehöriger anders verhält, als ich es gewohnt bin?**

Reflektiere, ob deine Reaktion auf Verhaltensweisen auf Verständnis und Akzeptanz basiert oder auf Unbehagen und Erwartung.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION FÜR ANGEHÖRIGE

07

4. **Wie kann ich mehr Geduld und Akzeptanz in meinen Alltag integrieren?**

Überlege dir Strategien, die dir helfen, ruhiger und verständnisvoller auf Situationen zu reagieren, die Stress verursachen können.

5. **In welchen Bereichen könnte ich noch mehr Wissen über Autismus erlangen?**

Autismus ist ein breites Spektrum, und Wissen hilft, Situationen besser zu verstehen und das Miteinander zu erleichtern.

6. **Welche Ressourcen oder Unterstützung könnte ich nutzen, um besser zu helfen?**

Oft gibt es hilfreiche Netzwerke, Therapien oder Beratungsangebote. Sich Unterstützung zu holen, kann den Alltag entlasten.

*Weitere Fragen kannst du mir gern in einem kostenlosen
Kenntlerngespräch stellen.*

WAS BIETE ICH AN ?

ich habe aktuell in meiner Elternzeit
mein eigenes Unternehmen
gegründet.

Kurze Erläuterung zu meinem
beruflichen Wertegang:

- 2014-2016 Abschluss zur staatlich
anerkannten Sozialassistentin
- 2016-2018 Abschluss zur staatlich
anerkannten
Heilerziehungspflegerin
- 2021 Abschluss zur zertifizierten
Fachkraft für Autismus

Mein erstes eigenes Produkt ist dieses
Ebook, was mit sehr viel Liebe gestaltet
wurde. Ich kann nicht beschreiben wie
glücklich mich die Arbeit mit
Autist*innen und deren
Familienangehörigen oder anderen
Fachpersonal macht.

WAS BIETE ICH AN ?

Telefonate

- Kennlerngespräche
- Beratungen
- individuelle Beratung zu spezifischen Themen

Online Kurse,

- Ebooks
- Webinare
- Hilfen zum ausdrucken und sofort anwenden auf ETSY und co in meinem SHOP

Kontakt per Whatsapp

- Kennlerngespräche
- Beratungen (indiv.)
- Hilfen
- Tipps
- nach Wünschen

Schreibe mir gern:

- deine Wünsche, was brauchst du, was wünschst du dir?
- Was brauchst du ?
- Wie fandest du mein Ebook?

email: info@josephinetitze.de
Insta: [@josephine.businessmama](https://www.instagram.com/josephine.businessmama)

DANKESCHÖN, DAS DU DIR MEIN EBOOK GEHOLT HAST

08



JOSEPHINE TITZE
AUTISMUSFACHKRAFT
HEILERZIEHUNGSPFLEGERIN

EMAIL
INSTAGRAM

WWW.INFO@JOSEPHINETITZE.DE
@JOSEPHINE.BUSINESSMAMA

Ich freue mich auf deine Nachricht. von Herzen. Josephine

