

6	Vorwort	107	Was bedeutet es, eine Frau zu sein?
8	Asperger-Mädchen und -Frauen sind anders anders	109	Psychische Gesundheit
8	Typische Unterschiede	110	Wie kann ich mich entspannen?
10	Gemeinsamkeiten autistischer Kinder	114	Ernährung und körperliche Gesundheit
11	Der Weg zur Diagnose	116	Wechseljahre
14	Was autistische Mädchen und Frauen brauchen	119	Partnerschaft, Familie und Kinder
15	Die Zeit der Kindheit	119	Einen passenden Partner finden
16	Was Betroffene und Mütter berichten	122	Mit einem festen Partner zusammenleben
40	Lebenspraktische Unterstützung	124	Kinderwunsch
40	Die Auffälligkeiten erkennen und einordnen	127	Arbeit und Beruf
41	Allgemeine Hilfen für den Schulalltag	127	Welcher Beruf könnte passen?
43	Die autistische Schülerin motivieren	128	Eine Arbeitsstelle finden
44	Klassenkameraden zur Hilfe anleiten	131	Mögliche Hilfen am Arbeitsplatz
46	Ausblick	132	Das eigene Leben gestalten
51	Die Herausforderungen der Pubertät	132	Wie kann und will ich wohnen?
52	Wie Betroffene und Mütter die Jugendzeit erlebten	133	Den Haushalt bewältigen
75	Den Weg vom Mädchen zur Frau begleiten	134	Die freie Zeit gestalten
76	Die Tochter auf die Veränderungen vorbereiten	136	Kontakte knüpfen, eine Freundin finden
79	Mit gesellschaftlichen Erwartungen umgehen	137	Das Leben als Single
80	Eine Freundin finden, soziale Kontakte pflegen	140	Das äußere Erscheinungsbild
84	Über Sexualität aufklären	143	Das eigene Leben gestalten
89	Das Leben als erwachsene Frau		
90	Autistische Frauen erzählen		
107	Körperliches und seelisches Wohlbefinden		

SPECIAL

- 47 **Therapeutische Unterstützung für autistische Mädchen**
- 87 **Persönliche Sicherheit – vor Übergriffen und Missbrauch schützen**
- 111 **Depressionen sind häufig**
- 169 **Psychotherapie: Was der Therapeut beachten sollte**



Aus dem Leben

„Ich war ein ruhiges, stilles Kind, das sich große Mühe gab, nicht weiter aufzufallen, sondern in Ruhe gelassen zu werden und allein für sich interessantes Wissen zu erwerben.“

„... alle neuen Situationen, auch wenn sie eigentlich aus einfachen Aktionen bestehen, sind es, die mein Leben nach wie vor so schrecklich anstrengend machen.“

„Das Verhalten anderer Menschen kann viele Gründe haben. Es war ein recht schwieriger Lernprozess für mich, nicht alles auf mich selbst zu beziehen.“

„Mein gegenwärtiges Leben ist mir schon längst viel zu kostbar, um noch länger über eine Vergangenheit, die ohnehin nicht mehr zu ändern ist, nachzudenken.“

- 145 **Selbsthilfe und therapeutische Begleitung**
- 146 **Was erleben Asperger-Frauen?**
- 155 **Eine Therapiegruppe nur für Frauen**
- 155 Asperger-Syndrom ist männlich!?
- 157 Warum eine Asperger-Frauengruppe?
- 159 Rahmenbedingungen und Therapieansätze
- 161 Inhalt und Ablauf der Asperger-Frauengruppe
- 162 Was wirkt? Methoden und Techniken
- 163 **Psychotherapie für autistische Frauen**
- 163 Einen geeigneten Psychotherapeuten finden
- 164 Autismusspezifische Therapieprogramme
- 164 Was bringt mir die Psychotherapie?
- 166 Das Anderssein würdigen
- 171 **Ergotherapie bei Frauen mit Autismus**
- 171 Was ist eigentlich Ergotherapie?
- 172 Geschlecht und Rolle des Therapeuten
- 173 Sinneswahrnehmung und Reizüberflutung
- 174 Die Entwicklung der Wahrnehmung
- 177 Sensorische Diät: Reize gezielt reduzieren
- 178 Wie man die Reizaufnahme hemmen kann
- 179 Den Alltag bewältigen
- 183 **Hilfreiche Adressen**
- 184 **Verwendete Literatur**
- 186 **Register**
- 190 **Autorenverzeichnis**