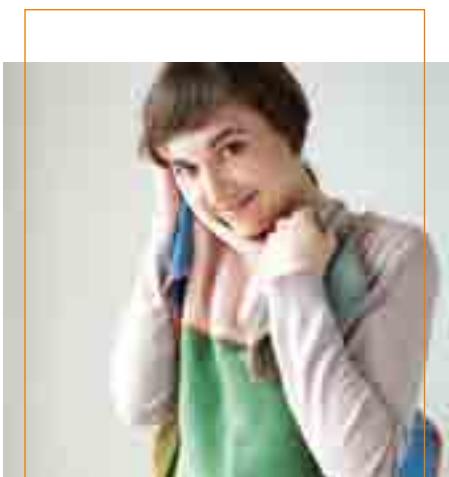


- 6 **Vorwort**
- 8 **Asperger-Mädchen und -Frauen sind anders anders**
- 8 Typische Unterschiede
- 10 Gemeinsamkeiten autistischer Kinder
- 11 Der Weg zur Diagnose
- 14 Was autistische Mädchen und Frauen brauchen
- 15 Die Zeit der Kindheit**
- 16 **Was Betroffene und Mütter berichten**
- 40 **Lebenspraktische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

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 Therapie-ansätze
- 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 Therapie-programme
- 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 Reizüber-flutung
- 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**