



Mein Bruder oder meine Schwester ist autistisch

Ein Mitmach-Heft für Geschwister – mit Lumi

Für Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren



Dieses Heft gehört:

.....

Hallo, ich bin Lumi!



Dieses Heft ist nur für dich. Es geht um dich und um deinen Bruder oder deine Schwester. Denn wenn ein Kind in der Familie autistisch ist, betrifft das alle – auch dich.

So funktioniert dieses Heft

- Du kannst das Heft allein lesen oder mit einem Erwachsenen, dem du vertraust.
- Lies so viel, wie du magst. Du kannst Seiten überspringen.
- Auf den Mitmach-Seiten gibt es **kein Richtig und kein Falsch**.
- Was du hier hineinschreibst, gehört dir. Du entscheidest, wem du es zeigst.

Das bin ich

Name, Alter, was ich gern mache

.....

Das ist mein Bruder oder meine Schwester

Name, Alter – du kannst auch ein Bild malen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was ist Autismus?

Autismus ist eine besondere Art, wie ein Gehirn arbeitet. Autistische Menschen nehmen die Welt oft anders wahr. Geräusche, Licht oder Berührungen können für sie viel stärker sein. Sie verständigen sich manchmal anders und brauchen oft feste Abläufe, damit sie sich sicher fühlen.

Nicht ansteckend

Autismus bekommt man nicht wie eine Erkältung. Du kannst dich nicht anstecken.

Niemand ist schuld

Nicht du, nicht deine Eltern und auch nicht dein Geschwisterkind. Es ist mit diesem Gehirn auf die Welt gekommen.

Jeder ist anders

Manche autistischen Kinder sprechen viel, andere wenig oder gar nicht. Dein Geschwisterkind ist einzigartig.

Es geht nicht weg

Autismus gehört zu deinem Geschwisterkind. Aber vieles kann mit der Zeit leichter werden.

Viele Dinge, die dich vielleicht ärgern, macht dein Geschwisterkind nicht absichtlich. Oft steckt etwas dahinter, das man von außen nicht sieht.



Warum macht mein Geschwisterkind das?

Hier sind ein paar Dinge, die viele Geschwister erleben – und was dahinterstecken kann. Nicht alles passt zu deiner Familie.

Hält sich die Ohren zu

Geräusche können sich für autistische Kinder viel lauter und unangenehmer anfühlen.

Will immer alles gleich

Feste Abläufe geben Sicherheit. Wenn sich etwas ändert, ist das sehr anstrengend.

Wippt, flattert oder summt

Das nennt man Stimming. Es hilft dem Körper, sich zu beruhigen oder sich gut zu fühlen.

Antwortet nicht

Manchmal braucht dein Geschwisterkind mehr Zeit, verarbeitet die Frage noch oder ist gerade ganz in etwas vertieft.

Schreit oder weint plötzlich

Wenn alles zu viel wird, kann es zu einer Überlastung kommen. Dann passiert das nicht, um dich zu ärgern.

Isst nur bestimmte Sachen

Geschmack, Geruch oder wie sich Essen im Mund anfühlt, können sehr stören.

Das macht mein Geschwisterkind manchmal - und ich frage mich, warum

Frag deine Eltern, was dahinterstecken könnte.

Mein Geschwisterkind und ich

Geschwister können sich lieb haben und sich trotzdem manchmal gegenseitig nerven. Das ist in allen Familien so. Hier darfst du beides aufschreiben.

Das mag ich an meinem Geschwisterkind

Das nervt mich manchmal

Darin ist mein Geschwisterkind richtig gut

Das machen wir gern zusammen

Du kannst auch ein Bild malen.

Alle Gefühle sind okay

Geschwister von autistischen Kindern haben ganz viele Gefühle – manchmal sogar mehrere gleichzeitig. Du darfst wütend sein und dein Geschwisterkind trotzdem lieb haben.

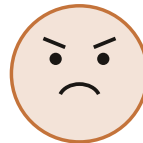
Kreise ein, was du manchmal fühlst:



froh



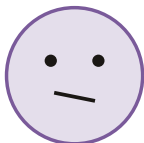
stolz



wütend



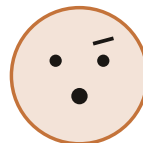
traurig



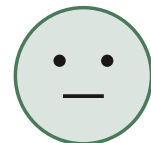
eifersüchtig



durcheinander



besorgt



peinlich berührt

Ich fühle mich so, wenn ...

z. B. „Ich bin traurig, wenn wir wegen eines Meltdowns früher vom Spielplatz gehen müssen.“



Gefühle werden leichter, wenn man darüber spricht. Erzähl sie einem Erwachsenen, dem du vertraust.

Und ich?

Manchmal brauchen autistische Kinder viel Zeit und Aufmerksamkeit von den Eltern. Vielleicht hast du dann das Gefühl, dass du zu kurz kommst. Das ist ein ganz normales Gefühl. **Du bist genauso wichtig.**

Es ist in Ordnung, wenn du dir Zeit nur für dich wünschst. Sag es deinen Eltern – oder zeig ihnen diese Seite.

Das möchte ich gern einmal nur mit meinen Eltern machen

.....

.....

.....

Das brauche ich, damit es mir gut geht

z. B. ein Ort, an dem meine Sachen sicher sind, Ruhe für Hausaufgaben, Zeit mit Freunden

.....

Auf Seite 12 findest du Gutscheine zum Ausschneiden. Die kannst du deinen Eltern geben!



Wenn es laut wird

Wenn bei deinem Geschwisterkind alles zu viel wird, kann es schreien, weinen, Dinge werfen oder sich ganz zurückziehen. Das kann dir Angst machen oder dich wütend machen.

Das kannst du tun

- Geh auf Abstand und such dir einen ruhigen, sicheren Ort.
- Hol einen Erwachsenen dazu.
- Oft steckt eine Überlastung dahinter, und das Verhalten ist nicht gegen dich gerichtet. Trotzdem darfst und sollst du Abstand halten und Hilfe holen.
- **Es ist nicht deine Aufgabe, dein Geschwisterkind zu beruhigen.** Das machen die Erwachsenen.

Ganz wichtig

Wenn dir jemand wehtut oder dir Angst macht – auch dein Bruder oder deine Schwester –, sag es sofort einem Erwachsenen. Das ist kein Petzen. Du hast ein Recht darauf, dich sicher zu fühlen.

Mein sicherer Ort zu Hause

.....

Diesen Erwachsenen hole ich dann

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zusammen spielen

Spiele klappt mit autistischen Geschwistern manchmal anders. Viele spielen lieber nebeneinander als miteinander, oder am liebsten mit ihrem Lieblingsthema. Kreuze an, was ihr mal ausprobieren wollt.

- | | |
|---|--|
| ☐ etwas zu seinem Lieblingsthema | ☐ Kugelbahn oder Murmeln |
| ☐ nebeneinander malen oder bauen | ☐ ein Spiel mit festen Regeln |
| ☐ Puzzle | ☐ Bücher anschauen |
| ☐ Musik hören | ☐ draußen sammeln (Steine, Blätter) |
| ☐ Trampolin, Schaukeln, Toben | ☐ |
| ☐ Kuscheltier-Theater | ☐ |

So klappt Spielen bei uns gut

- Vorher sagen, was wir spielen und wie lange.
- Regeln nicht mitten im Spiel ändern.
- Pausen sind okay.
- Wenn es nicht klappt, ist das kein Weltuntergang. Morgen ist ein neuer Tag.

Unsere eigene Regel:

Das hat beim Spielen schon gut geklappt

Was sage ich anderen?

Vielleicht fragen Freunde, warum dein Geschwisterkind anders ist. Vielleicht starren Leute im Supermarkt. Du musst niemandem etwas erklären, wenn du nicht willst. Wenn du etwas sagen möchtest, helfen dir vielleicht diese Sätze:

„Mein Bruder ist autistisch. Laute Geräusche sind für ihn sehr anstrengend.“

„Meine Schwester spricht wenig. Das heißt nicht automatisch, dass sie wenig versteht.“

„Er wippt, weil ihn das beruhigt. Das ist okay.“

„Darüber möchte ich gerade nicht reden.“

Sprich mit deinen Eltern ab, was du über dein Geschwisterkind erzählen darfst. Auch dein Geschwisterkind hat ein Recht darauf, dass nicht alles über es weitererzählt wird.

Mein eigener Satz

Meine Fragen

Hier ist Platz für alles, was du noch wissen möchtest. Frag einen Erwachsenen, dem du vertraust. Wenn jemand die Antwort nicht weiß, könnt ihr sie zusammen herausfinden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lumi sagt Tschüss:

Du bist ein wichtiger Teil deiner Familie – genauso wie dein Geschwisterkind. Danke, dass du dieses Heft mit mir gelesen hast!

Gutscheine für meine Eltern

Schneide die Gutscheine aus und schreib hinein, was du dir wünschst. Gib sie deinen Eltern, wenn du Zeit nur für dich möchtest.

Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Gutschein

für Zeit nur mit mir:



Für Eltern und Begleitpersonen

Geschwister autistischer Kinder erleben ihre Familie auf eine besondere Weise. Viele sind verständnisvoll, hilfsbereit und stolz auf ihr Geschwisterkind. Gleichzeitig kennen viele das Gefühl, zurückzustehen, sich zu schämen oder sich Sorgen zu machen. Beides darf nebeneinander stehen. Dieses Heft soll Ihrem Kind helfen, Autismus zu verstehen und eigene Gefühle in Worte zu fassen.

Was Geschwistern helfen kann

- **Ehrlich und altersgerecht erklären:** Kinder spüren, dass etwas anders ist. Eine Erklärung ist meist entlastender als Schweigen.
- **Das autistische Kind einbeziehen:** Besprechen Sie – je nach Alter – auch mit ihm, was Geschwister über seine Diagnose wissen und weitererzählen dürfen.
- **Alle Gefühle zulassen:** Auch Wut, Eifersucht oder Scham. Sätze wie „Du musst doch Verständnis haben“ setzen Geschwister unter Druck.
- **Exklusive Zeit:** Schon kurze, verlässliche Zeiten nur mit einem Elternteil können viel bewirken. Die Gutscheine im Heft sind eine Einladung dazu.
- **Keine Verantwortung übertragen:** Geschwister sollten nicht regelmäßig aufpassen, beruhigen oder „vernünftig sein“ müssen. Kleine Hilfen sind in Ordnung, wenn sie freiwillig sind.
- **Eigenen Raum schützen:** Ein sicherer Ort für eigene Sachen und Rückzug, Ruhe für Hausaufgaben, Freunde einladen können.
- **Sicherheit klar regeln:** Wenn es bei Überlastung zu körperlich gefährlichem Verhalten kommt, braucht das Geschwisterkind einen sicheren Rückzugsort und die klare Botschaft, dass es Hilfe holen darf.
- **Gemeinsame Momente ermöglichen:** Aktivitäten, bei denen beide Kinder Freude haben, ohne dass jemand zurückstecken muss.

Wann zusätzliche Hilfe sinnvoll ist

Wenn Ihr Kind über längere Zeit bedrückt, ängstlich oder auffallend zurückgezogen wirkt, sich nicht mehr traut, Freunde einzuladen, oder in der Schule nachlässt, sprechen Sie es an und holen Sie sich Unterstützung – zum Beispiel in der kinder- und jugendärztlichen Praxis oder einer Erziehungs- und Familienberatungsstelle.

Manche Autismus-Therapiezentren, Selbsthilfegruppen und Familienentlastende Dienste bieten Angebote speziell für Geschwister an, etwa Geschwistergruppen oder Freizeiten. Fragen Sie vor Ort nach. Der Austausch mit anderen Kindern in ähnlicher Lage wird von vielen Geschwistern als sehr entlastend beschrieben.

Anlaufstellen

Bei akuter Gefahr: 112 (Rettungsdienst) oder 110 (Polizei).

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (kostenlos und anonym), auch für Geschwisterkinder selbst.

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon: 0800 111 0 550 (kostenlos und anonym).

Weitere Ratgeber und Materialien: **autismus-ratgeber.de** – zum Beispiel das Heft „Meine Diagnose verstehen“ für das autistische Kind selbst.

Dieses Heft ersetzt keine fachliche Beratung. Stand: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de – Weitergabe für private und pädagogische Zwecke ausdrücklich erwünscht.

