



Meine Diagnose verstehen

Ein Mitmach-Heft über Autismus – mit Lumi

Für Kinder von ca. 7 bis 11 Jahren



Dieses Heft gehört:

.....

Hallo, ich bin Lumi!



Ich begleite dich durch dieses Heft. Darin geht es um dich – und um ein Wort, das du vielleicht schon gehört hast: **Autismus**. Schön, dass du da bist!

So funktioniert dieses Heft

- Du kannst das Heft allein lesen oder zusammen mit einem Erwachsenen, dem du vertraust.
- Du musst nicht alles auf einmal lesen. Eine Seite am Tag ist völlig in Ordnung.
- Es gibt Seiten zum Lesen und Seiten zum Mitmachen. Beim Mitmachen gibt es **kein Richtig und kein Falsch**.
- Du darfst Seiten überspringen, malen, durchstreichen und ergänzen. Es ist **dein** Heft.
- Wenn dir eine Frage einfällt, schreib sie auf die Seite „Meine Fragen“ hinten im Heft.

Pausen-Zeichen

Wenn du eine Pause brauchst, klapp das Heft einfach zu. Ihr könnt auch vorher ein Zeichen ausmachen, zum Beispiel eine Hand flach auf das Heft legen.

Unser Pausen-Zeichen:

Mit diesem Menschen lese ich das Heft:

Jedes Gehirn ist anders

Alle Menschen haben ein Gehirn. Es steuert, wie wir denken, fühlen, lernen und uns bewegen. Und es bestimmt, wie wir die Welt wahrnehmen: was wir sehen, hören, riechen, schmecken und spüren.

Aber kein Gehirn ist genau wie ein anderes. Manche Menschen können sich Zahlen besonders gut merken, andere malen gern oder sind sehr sportlich. Manche mögen es laut und wuselig, andere lieber ruhig.

Fachleute nennen diese Vielfalt **Neurodiversität**. Das ist ein langes Wort. Es bedeutet einfach: Gehirne sind verschieden – und das ist ganz normal.

Stell dir vor, Gehirne wären Computer. Manche laufen mit einem anderen Betriebssystem. Das ist nicht kaputt – es funktioniert nur anders.



Mitmachen: Was ist in deinem Kopf los?

Male oder schreibe hier hinein, woran du oft denkst, was du magst und was dich beschäftigt.

Was ist Autismus?

Autismus ist eine besondere Art, wie ein Gehirn arbeitet. Autistische Menschen nehmen die Welt oft anders wahr als viele andere. Sie denken, fühlen und verständigen sich auf ihre eigene Weise.

Keine Krankheit

Autismus ist keine Krankheit. Man bekommt ihn nicht wie eine Erkältung und kann niemanden anstecken.

Niemand ist schuld

Nicht du und nicht deine Eltern. Du bist mit diesem Gehirn auf die Welt gekommen.

Er gehört zu dir

Autismus geht nicht weg. Aber du lernst jeden Tag dazu und findest heraus, was dir hilft.

Du bist nicht allein

Auf der ganzen Welt gibt es über 60 Millionen autistische Menschen. Vielleicht auch an deiner Schule.

Was heißt „Spektrum“?

Vielleicht hast du das Wort **Autismus-Spektrum** gehört. Ein Spektrum ist wie ein Regenbogen mit vielen Farben. Jeder autistische Mensch ist anders: Manche sprechen sehr viel, manche wenig oder gar nicht. Manche brauchen viel Unterstützung, andere weniger. Jeder hat seine eigene Mischung.



Was ist eine Diagnose?

Vielleicht warst du bei einer Ärztin, einem Arzt oder anderen Fachleuten. Sie haben auf unterschiedliche Weise herausgefunden, wie du die Welt erlebst.

Danach haben sie gesagt: **Dein Gehirn arbeitet auf autistische Weise.** Das nennt man eine Diagnose. Eine Diagnose ist ein Name. Sie erklärt etwas, das schon immer zu dir gehört hat.

Warum ist das gut zu wissen?

- Du kannst dich selbst besser verstehen: warum dir manches schwerfällt, was anderen leichtfällt – und umgekehrt.
- Die Erwachsenen um dich herum verstehen besser, was du brauchst.
- Du kannst Hilfe bekommen, die wirklich zu dir passt, zum Beispiel in der Schule.



Eine Brille verändert nicht, wer du bist. Aber wenn man weiß, dass jemand eine braucht, kann man ihm eine geben. Mit einer Diagnose ist es ähnlich.

Mitmachen: Wie fühlt sich das für dich an?

Kreise ein, was passt. Man kann auch mehrere Gefühle auf einmal haben.



froh



erleichtert



neugierig



verwirrt



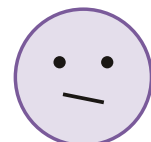
traurig



ärgerlich



ist mir egal



unsicher

Ein anderes Gefühl:

Meine Sinne

Mit unseren Sinnen bekommt das Gehirn Nachrichten – von draußen und aus dem eigenen Körper. Viele autistische Kinder spüren manche Dinge **viel stärker** als andere. Ein Geräusch, das andere kaum hören, kann sich anfühlen wie ein Feuersalarm. Ein Etikett im Pulli kann richtig kratzen.

Bei anderen Dingen ist es umgekehrt: Man spürt sie **kaum**, zum Beispiel Kälte, Schmerz oder Hunger. Wichtig ist, dass du herausfindest, wie **deine** Sinne funktionieren. **Wenn du Schmerzen, Hunger oder Kälte schwer bemerkst oder dir etwas komisch vorkommt, sag es einem Erwachsenen, dem du vertraust.**

Hören

Stimmen, Musik, Staubsauger, Klingel, Kreide an der Tafel

Sehen

helles Licht, bunte Bilder, viel Bewegung, Unordnung

Riechen

Essen, Parfüm, Seife, der Geruch im Bus

Schmecken

Geschmack, aber auch, wie sich Essen im Mund anfühlt

Fühlen auf der Haut

Kleidung, Nähte, Umarmungen, Wasser, Sand

Gleichgewicht

Schaukeln, Drehen, Klettern, Rolltreppe fahren

Körpergefühl

Wo sind meine Arme und Beine? Wie fest drücke ich?

Innen-Gefühl

Hunger, Durst, Müdigkeit, Wärme, Kälte, aufs Klo müssen

Lumi verrät:

Ich mag es, wenn es ruhig ist. Laute Musik ist mir zu viel. Aber Schaukeln – das könnte ich den ganzen Tag!



Mitmachen: So sind meine Sinne

Schreibe oder male auf, was du bei jedem Sinn magst und was dir zu viel ist. Du kannst auch Erwachsene fragen, was ihnen bei dir schon aufgefallen ist.

Sinn	Das mag ich	Das ist mir zu viel
Hören		
Sehen		
Riechen		
Schmecken		
Fühlen		
Bewegung		
Innen-Gefühl		

Das spüre ich manchmal kaum (z. B. Hunger, Kälte):

Was mich begeistert

Viele autistische Kinder haben Themen, die sie ganz besonders begeistern: Dinosaurier, Züge, Planeten, Tiere, ein bestimmtes Spiel, Zahlen oder Flaggen. Darüber wissen sie oft unglaublich viel. Solche Lieblingsthemen nennt man **Spezialinteressen**. Sie können eine richtige Kraftquelle sein.

Viele mögen es auch, wenn Dinge gleich bleiben und vorher klar ist, was passiert. Feste Abläufe geben Sicherheit. Überraschungen oder plötzliche Änderungen können dagegen sehr anstrengend sein.

Mein Lieblingsthema

Male es oder schreib es auf.

Das weiß ich darüber

Darüber möchte ich noch mehr erfahren

Das gibt mir Sicherheit

Zum Beispiel: ein fester Ablauf am Morgen, vorher Bescheid bekommen, immer der gleiche Platz

Miteinander reden

Menschen verständigen sich nicht nur mit Wörtern, sondern auch mit dem Gesicht, mit dem Klang der Stimme und mit den Händen. Vieles davon wird nicht ausgesprochen. Für autistische Kinder ist das manchmal schwer zu entschlüsseln. Zum Beispiel:

- Jemand sagt: „Es regnet Bindfäden.“ Gemeint ist: Es regnet sehr stark.
- Jemand schaut genervt, sagt aber nichts.
- In der Pause reden alle durcheinander, und man weiß nicht, wann man dran ist.

Umgekehrt verstehen andere Menschen autistische Kinder manchmal auch nicht richtig. Es ist ein bisschen, als würdet ihr zwei verschiedene Sprachen sprechen. **Keine der beiden Sprachen ist falsch.** Man kann aber voneinander lernen.



Du darfst immer nachfragen: „Wie meinst du das?“ Das ist überhaupt nicht peinlich – so machen es kluge Leute.

Freundschaft sieht unterschiedlich aus

Manche haben gern viele Freunde, andere einen einzigen guten Freund oder eine gute Freundin. Manche spielen lieber nebeneinander als miteinander. Das alles ist echte Freundschaft.

Mit diesem Menschen verbringe ich gern Zeit - und das machen wir zusammen:

**Das klappt gut beim
Miteinander**

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

Das finde ich schwierig

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

Wenn alles zu viel wird

Jeder Mensch hat so etwas wie eine **Energie-Batterie**. Laute Räume, viele Menschen, Überraschungen, Hunger oder Müdigkeit ziehen Energie ab. Bei autistischen Kindern leert sich die Batterie oft schneller.

Wenn die Batterie fast leer ist, kann es passieren, dass man schreit, weint oder wegläuft. Oder man zieht sich ganz zurück und kann gar nichts mehr sagen. Wenn das durch Überlastung passiert, machst du es nicht, um jemanden zu ärgern. Dann brauchst du Hilfe und Ruhe.

Meltdown

Alles platzt heraus – wie bei einem Topf, der überkocht.

Shutdown

Alles wird still – wie ein Computer, der sich zum Schutz ausschaltet.

Stimming - Bewegung, die guttut

Viele autistische Menschen bewegen sich auf besondere Weise, um sich zu beruhigen oder weil es sich gut anfühlt: mit den Händen flattern, wippen, summen, etwas drehen oder kneten. Das nennt man **Stimming**. Es hilft dem Körper, sich zu sortieren. Das ist in Ordnung, solange niemand verletzt wird.

So mache ich Stimming - und dabei fühle ich mich:

Male oder schreibe auf, welche Bewegungen oder Geräusche dir guttun.

Mitmachen: Meine Energie-Batterie

Male aus, wie voll deine Batterie gerade ist. Schreib daneben, woran du merkst, wie voll sie ist – und was dir hilft.



So merke ich, dass meine Batterie voll ist:

So merke ich, dass es anstrengend wird:

So merke ich, dass es zu viel wird:

Wenn meine Batterie fast leer ist, hilft mir:

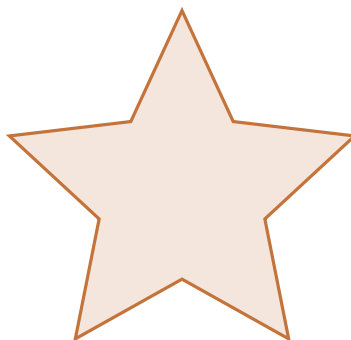
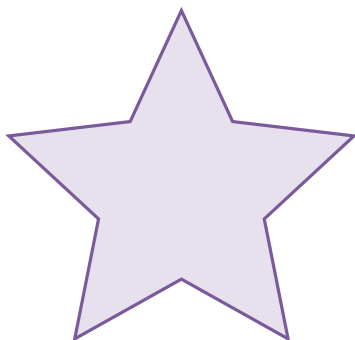
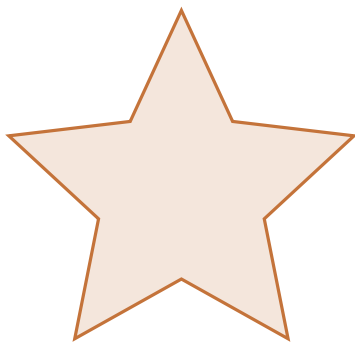
Zum Beispiel: ein ruhiger Ort, Kopfhörer, allein sein, eine Decke, mein Kuscheltier, nicht reden müssen

Meine Superkräfte

Jeder Mensch hat Stärken, auch du. Viele autistische Kinder sind zum Beispiel sehr ehrlich, bemerken Kleinigkeiten, die anderen entgehen, oder wissen über ihr Lieblingsthema mehr als mancher Erwachsene.

Kreise ein, was zu dir passt, und ergänze eigene Superkräfte in den Sternen.

ehrlich	gutes Gedächtnis	sieht Details	kennt sich super aus
logisches Denken	kreativ	gerecht	tierlieb
erkennt Muster	ausdauernd	lustig	hilfsbereit
genau	mutig		



Das mögen andere an mir:

Was mir hilft

Kreuze an, was dir hilft. In den leeren Zeilen ist Platz für eigene Ideen. Diese Seite kannst du auch deinen Eltern oder deiner Lehrkraft zeigen.

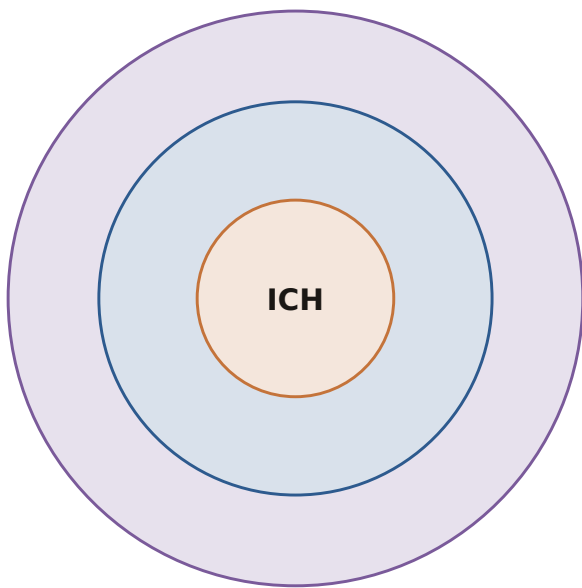
- | | |
|---|--|
| ☐ Kopfhörer oder Ohrstöpsel | ☐ Zeit mit meinem Lieblingsthema |
| ☐ ein ruhiger Platz zum Ausruhen | ☐ Zeit für mich allein |
| ☐ vorher wissen, was passiert | ☐ ein vertrauter Mensch in der Nähe |
| ☐ ein Plan mit Bildern oder Wörtern | ☐ aufschreiben statt sprechen |
| ☐ Bescheid bekommen, bevor sich etwas ändert | ☐ gedämpftes Licht |
| ☐ klare und genaue Anweisungen | ☐ immer der gleiche Sitzplatz |
| ☐ mehr Zeit zum Antworten | ☐ eine feste Pausen-Ecke |
| ☐ Pausen zwischendurch | ☐ Essen, das ich kenne |
| ☐ Bewegung, z. B. hüpfen oder laufen | ☐ |
| ☐ etwas zum Kneten oder Drehen | ☐ |
| ☐ Kleidung ohne Etiketten | ☐ |
| ☐ Kappe oder Sonnenbrille | ☐ |



Was dir hilft, ist kein Schummeln. Eine Brille ist auch kein Schummeln beim Lesen!

Wem erzähle ich davon?

Deine Diagnose ist eine Information über dich. Du darfst mitentscheiden, wer davon erfährt. Manche Kinder erzählen es gern vielen Menschen, andere nur wenigen. Beides ist in Ordnung. Sprecht in der Familie darüber, wem ihr es erzählen wollt.



Das wissen schon:

Ihnen möchte ich es erzählen:

Das muss (noch) niemand wissen:

So könnte ich es sagen

„Ich bin autistisch. Das heißt, mein Gehirn arbeitet ein bisschen anders. Laute Geräusche sind für mich sehr anstrengend. Es hilft mir, wenn du mir vorher sagst, was wir machen.“

Mein eigener Satz:

Das bin ich - mein Steckbrief

Diesen Steckbrief kannst du ausfüllen und zum Beispiel deiner neuen Lehrkraft, im Hort oder im Sportverein zeigen.

*Hier ist Platz für ein
Bild von mir*

Ich heiße:

.....

Das mag ich:

.....

Darin bin ich richtig gut:

.....

Das ist schwer für mich:

.....

.....

.....

Das hilft mir:

.....

.....

.....

Bitte nicht:

.....

.....

.....

So merkst du, dass es mir zu viel wird:

.....

.....

.....

Meine Fragen

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lumi sagt Tschüss:

Du bist genau richtig, so wie du bist. Dein Gehirn ist nicht falsch – es ist **deins**. Danke, dass du dieses Heft mit mir gelesen hast!

Für Eltern und Begleitpersonen

Dieses Heft soll Ihnen helfen, mit Ihrem Kind über seine Autismus-Diagnose zu sprechen. Viele autistische Erwachsene, die erst spät davon erfahren haben, berichten, dass sie sich lange als „falsch“ oder „kaputt“ erlebt haben, ohne zu wissen, warum.

Was sagt die Forschung?

Die Studienlage ist noch nicht eindeutig. In einer Befragung von 78 autistischen Studierenden ging ein früheres Erfahren der eigenen Diagnose mit höherer Lebensqualität und höherem Wohlbefinden im Erwachsenenalter einher (Oredipe et al., 2023, *Autism*). Eine Studie mit 300 autistischen Erwachsenen fand dagegen keinen eigenständigen Zusammenhang, wenn weitere Einflussfaktoren berücksichtigt wurden (Leung et al., 2024, *Autism*). Fachleute und Selbstvertretungen autistischer Menschen empfehlen dennoch überwiegend, Kinder offen, ehrlich und wertschätzend zu informieren.

So kann das Gespräch gelingen

- **Ruhigen Moment wählen:** nicht direkt nach einem Konflikt, einem Meltdown oder vor einem anstrengenden Termin.
- **In Etappen vorgehen:** Eine Seite oder ein Kapitel pro Gespräch reicht. Das Heft muss nicht in einer festen Reihenfolge gelesen werden.
- **Konkret werden:** Beispiele aus dem Alltag Ihres Kindes helfen mehr als allgemeine Erklärungen („Weißt du noch, wie laut es beim Kinderfest war?“).
- **Stärken und Herausforderungen gleich gewichten:** Autismus ist keine Liste von Defiziten.
- **Die Worte Ihres Kindes aufgreifen:** Viele autistische Menschen bevorzugen „ich bin autistisch“ statt „ich habe Autismus“. Lassen Sie Ihr Kind selbst wählen.
- **Ehrlich bleiben:** „Das weiß ich nicht, aber wir finden es zusammen heraus“ ist eine gute Antwort.
- **Keinen Druck aufbauen:** Die Mitmachseiten sind ein Angebot. Ihr Kind darf Seiten auslassen, später darauf zurückkommen oder lieber malen als schreiben.
- **Geschwister einbeziehen:** Auch sie haben oft Fragen. Altersgerechte Erklärungen beugen Missverständnissen vor.

Alle Reaktionen sind in Ordnung

Manche Kinder sind erleichtert, andere traurig, wütend oder scheinbar desinteressiert. Häufig kommen Fragen erst Tage oder Wochen später. Geben Sie Zeit. Wenn Ihr Kind über längere Zeit belastet wirkt, kann eine Beratung bei Fachleuten helfen, etwa in einer Autismus-Ambulanz, einem Autismus-Therapiezentrum oder einer kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxis.

Häufige Kinderfragen - mögliche Antworten

Frage	Mögliche Antwort
„Bin ich krank?“	Nein. Autismus ist keine Krankheit, sondern eine Art, wie dein Gehirn arbeitet. Ärzte und Ärztinnen stellen die Diagnose, weil sie sich damit auskennen.
„Geht das wieder weg?“	Nein, Autismus gehört zu dir. Aber du lernst dazu, und wir finden heraus, was dir hilft, damit vieles leichter wird.
„Warum ausgerechnet ich?“	Niemand hat etwas falsch gemacht. Autismus liegt oft in der Familie. Du bist damit auf die Welt gekommen – so wie mit deiner Augenfarbe.
„Muss ich das allen sagen?“	Nein. Wir überlegen zusammen, wer es wissen sollte, damit du gut unterstützt wirst. Bei allen anderen entscheidest du mit.
„Bin ich jetzt anders als vorher?“	Nein. Du bist derselbe Mensch wie gestern. Jetzt haben wir nur ein Wort dafür, wie du die Welt erlebst.

Hilfe und Anlaufstellen

- **Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon: 116 111** (kostenlos und anonym). Auch für Ihr Kind selbst.
- **Nummer gegen Kummer - Elterntelefon: 0800 111 0 550** (kostenlos und anonym).
- Weitere Ratgeber, Materialien und Tools: **autismus-ratgeber.de**

Quellen

Oredipe, T., Kofner, B., Riccio, A. et al. (2023). Does learning you are autistic at a younger age lead to better adult outcomes? A participatory exploration of the perspectives of autistic university students. *Autism*, 27(1), 200–212.

Leung, F. Y. N., Shah, P., Mason, D. & Livingston, L. A. (2024). Re-examining the association between the age of learning one is autistic and adult outcomes. *Autism*, 28(2), 433–448 (online 2023).

Santomauro, D. F. et al. (2025). The global epidemiology and health burden of the autism spectrum: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Psychiatry*, 12(2), 111–121.

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