

Schulbelastung dokumentieren und Rückkehr gemeinsam planen

Wenn Schule über längere Zeit zu viel wird, zeigt sich das bei autistischen Kindern und Jugendlichen oft nicht in der Schule, sondern erst danach: als Erschöpfung, Bauchweh am Morgen, Rückzug oder Zusammenbruch am Nachmittag. Manchmal kommt es zu Fehltagen. Für Gespräche mit der Schule und mit Fachleuten ist es dann hilfreich, nicht nur Eindrücke, sondern konkrete Beobachtungen über mehrere Wochen vorlegen zu können.

Teil 1: Wochenbogen (Seite 2-3)

Täglich etwa fünf Minuten. **Seite 2 für jede Woche neu ausdrucken oder digital kopieren; Seite 3 nach zwei bis vier Wochen einmal ausfüllen.**

Teil 2: Absprache-Vorlage (Seite 4-5)

Für ein gemeinsames Gespräch mit Kind, Eltern, Schule und Fachleuten: Ziele, Unterstützung, Stufenplan und Überprüfung.

So nutzen Sie den Wochenbogen

- **Beobachten statt bewerten:** „Hat beim Frühstück geweint, Bauchweh“ hilft mehr als „war wieder schwierig“.
- **Das Kind einbeziehen:** Wenn möglich, schätzt Ihr Kind seine Belastung selbst ein. Es darf auch zeigen, malen oder ein Zeichen geben. Seine Sicht ist genauso wichtig wie Ihre.
- **Auch gute Tage festhalten:** Was an guten Tagen anders war, ist oft der wichtigste Hinweis darauf, was hilft.
- **Kurz halten:** Stichworte reichen. Lieber regelmäßig wenig als selten viel.

Zwei Skalen: Belastung und Energie

Belastung und Energie werden getrennt eingeschätzt: Ein Kind kann erschöpft sein, ohne gerade akut überlastet zu sein – und umgekehrt.

Belastung (wie angespannt?)

0 ruhig, entspannt	1 leicht angespannt	2 deutlich angespannt	3 stark belastet, kaum zu beruhigen	4 akute Überlastung (Meltdown, Shutdown)
------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---	--

Energie (wie viel Kraft ist noch da?)

0 voll, ausgeruht	1 etwas müde	2 spürbar erschöpft	3 sehr erschöpft	4 leer, braucht lange Erholung
-----------------------------	------------------------	-------------------------------	----------------------------	--

Wichtig

Für Fehltagel gelten die Entschuldigungsregeln Ihrer Schule und Ihres Bundeslandes; der Bogen ersetzt keine Entschuldigung oder Bescheinigung. Er enthält persönliche Gesundheitsdaten: Geben Sie ihn nur an Personen weiter, die ihn für die Unterstützung Ihres Kindes brauchen. Wenn Ihr Kind sehr belastet ist, über längere Zeit nicht zur Schule gehen kann oder Sie sich Sorgen um seine Sicherheit machen, holen Sie frühzeitig fachliche Hilfe, etwa in der kinder- und jugendärztlichen oder -psychiatrischen Praxis. **Bei unmittelbarer Gefahr oder einem medizinischen Notfall: 112.** Bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen medizinischen Problemen außerhalb der Praxiszeiten: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116117**.

Unsere Woche

Name

Woche vom ... bis ...

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schulbesuch <i>nur Schultage Mo-Fr</i>	☐ ganz ☐ teilw. ☐ nicht	☐ ganz ☐ teilw. ☐ nicht	☐ ganz ☐ teilw. ☐ nicht	☐ ganz ☐ teilw. ☐ nicht	☐ ganz ☐ teilw. ☐ nicht	kein Schultag	kein Schultag
Belastung morgens <i>0-4, Kind schätzt ein</i>							
Belastung nachmittags <i>Mo-Fr: nach der Schule</i>							
Körperliche Beschwerden <i>Bauch, Kopf, Übelkeit ...</i>							
Schwierige Situation / Auslöser <i>was, wann, wo</i>							
Was hat geholfen?							
Schlaf letzte Nacht <i>+ gut / o mittel / - schlecht</i>							
Energie am Abend <i>0 voll ... 4 leer</i>							
Erholung <i>was, wie lange</i>							

Teilweise: Bitte im Feld „Schwierige Situation“ notieren, welche Stunden. Sa und So helfen zu sehen, wie gut sich Ihr Kind am Wochenende erholt. Feiertage und Ferientage wie Wochenendtage behandeln (Schulbesuch leer lassen).

Diese Seite für jede Woche neu ausdrucken oder digital kopieren.

TEIL 1 · WOCHENRÜCKBLICK UND AUSWERTUNG

Rückblick auf den gesamten Zeitraum

Seite 3 einmal ausfüllen, nachdem Sie Seite 2 für zwei bis vier Wochen geführt haben.

Das lief gut

Das war besonders schwer

Das sagt mein Kind selbst (in seinen Worten)

Besondere Ereignisse (Vertretung, Ausflug, Test, Streit, Krankheit, Änderungen zu Hause)

Auswertung nach zwei bis vier Wochen

Je eine Spalte pro ausgefülltem Wochenbogen. Nur Schultage zählen (Wochenenden, Feiertage und Ferien nicht).

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Schultage ganz in der Schule				
Schultage teilweise				
Fehltage an Schultagen				
Belastung morgens (meist)				
Belastung nachmittags (meist)				
Häufigste Auslöser				
Was am meisten geholfen hat				

Muster, die uns auffallen (bestimmte Tage, Fächer, Zeiten, Situationen)

Rückkehr gemeinsam planen

Datum des Gesprächs

Ziel ist ein Plan, den alle mittragen – vor allem das Kind selbst. Kleine, erreichbare Schritte sind besser als ein schneller voller Neustart, der wieder zur Überlastung führt.

Wer ist dabei?

Kind / jugendliche Person

Kontakt (Telefon / E-Mail)

Eltern / Sorgeberechtigte

Kontakt (Telefon / E-Mail)

Schule (z. B. Klassenleitung, Schulleitung)

Kontakt (Telefon / E-Mail)

Weitere (z. B. Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Fachleute)

Kontakt (Telefon / E-Mail)

Die Sicht des Kindes

Wenn möglich, vorher in Ruhe besprechen. Das Kind kann selbst sprechen, etwas aufschreiben lassen oder eine Vertrauensperson sprechen lassen.

Das ist in der Schule am schwersten für mich

Das hilft mir / da fühle ich mich wohl

Das wünsche ich mir

Was wir wissen

Erkenntnisse aus dem Wochenbogen (Muster, Auslöser, was hilft)

Gemeinsames Ziel für die nächsten Wochen (klein und konkret, z. B. „zwei Stunden am Dienstag und Donnerstag“)

Stufenplan

Was genau: Stunden, Fächer, Ort. Über einen Stufenwechsel wird beim Überprüfungstermin gemeinsam entschieden – mit dem Kind.

Stufe	Was genau?	Unterstützung	Ab wann?	Überprüfung	Woran merken wir, dass es passt?
1					
2					
3					
4					

Wer entscheidet gemeinsam?

Nächste Stufe, wenn ...

Beibehalten oder zurück, wenn ...

Beispiele: Nächste Stufe, wenn die Belastung nachmittags über zwei Wochen meist höchstens 2 ist. Zurück, wenn wieder häufiger 3–4 auftritt, neue Beschwerden kommen oder das Kind es wünscht. Ein Schritt zurück ist kein Scheitern, sondern Teil des Plans.

Mögliche Anpassungen in der Schule

- | | |
|--|---|
| ☐ feste Ansprechperson in der Schule | ☐ Kopfhörer oder andere Hilfsmittel |
| ☐ Rückzugsort, der jederzeit genutzt werden darf | ☐ angepasste Hausaufgaben während der Rückkehr |
| ☐ Ankunft vor oder nach dem Gong | ☐ Nachteilsausgleich prüfen |
| ☐ Pausenregelung (ruhiger Ort, Aufgabe, Begleitung) | ☐ befristet reduzierter Stundenplan |
| ☐ Ankündigung von Änderungen, Vertretungen, Tests | ☐ Austausch über Kontaktheft oder App |

Ob und wie ein reduzierter Stundenplan, ein Nachteilsausgleich oder eine Schulbegleitung möglich sind, entscheidet sich nach den Regeln des Bundeslandes und im Einzelfall.

Wenn es zu viel wird

Zeichen / Signal des Kindes

Wohin kann es gehen?

Wer wird informiert, wer holt ab?

Austausch und Überprüfung

Wer informiert wen, wie und wie oft?

Nächstes Gespräch am

Vereinbart von (Namen der Beteiligten)