

# Was hilft mir - was belastet mich?

Ein persönliches Unterstützungsprofil für Alltag, Termine, Arbeit, Schule und Beziehungen.

Grundidee: Allgemeine Autismus-Tipps sind nur dann nützlich, wenn sie zu dir passen. Dieses Blatt hilft dir, konkrete Belastungen und konkrete Hilfen gegenüberzustellen.

## 1. Sensorische Belastungen

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Belastet mich              |  |
| Hilft mir                  |  |
| Kann ich selbst verändern? |  |
| Brauche ich Unterstützung? |  |

### Konkrete Reize und Situationen:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

## 2. Soziale und kommunikative Belastungen

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Belastet mich                  |  |
| Hilft mir                      |  |
| Was können andere konkret tun? |  |

### Typische Situationen:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

### 3. Planung, Organisation und Übergänge

- unklare nächste Schritte
- mehrere Aufgaben gleichzeitig
- spontane Planänderungen
- Zeitdruck
- Aufgaben beginnen
- zwischen Tätigkeiten wechseln
- Termine und Fristen
- Entscheidungen treffen

|                                                |  |
|------------------------------------------------|--|
| Das ist besonders schwierig                    |  |
| Das hilft mir                                  |  |
| Das können andere übernehmen<br>/ unterstützen |  |

### 4. Erholung und Rückzug

|                                                |  |
|------------------------------------------------|--|
| Woran merke ich, dass ich<br>Erholung brauche? |  |
| Welche Art von Rückzug hilft?                  |  |
| Wie lange brauche ich ungefähr?                |  |
| Was stört meine Erholung?                      |  |

### 5. Veränderungen

|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| Welche Veränderungen belasten<br>mich stark? |  |
| Wie früh brauche ich<br>Informationen?       |  |
| Was muss ich vorher wissen?                  |  |
| Was ist ein hilfreicher Plan B?              |  |

## 6. Unterstützung: hilfreich oder nicht hilfreich?

|                                         |  |
|-----------------------------------------|--|
| Hilfreich ist, wenn andere ...          |  |
| Nicht hilfreich ist, wenn andere ...    |  |
| Ich möchte selbst entscheiden über ...  |  |
| Dabei darf gern jemand unterstützen ... |  |

## 7. Meine drei wirksamsten Entlastungen

1.

|  |
|--|
|  |
|  |

2.

|  |
|--|
|  |
|  |

3.

|  |
|--|
|  |
|  |

## 8. Was ich ausprobieren möchte

- mehr schriftliche Kommunikation
- klarere Tages- oder Wochenstruktur
- bewusst eingeplante Erholungszeit
- angepasster Reizschutz
- weniger gleichzeitige Termine
- Aufgaben in kleinere Schritte teilen
- konkretere Absprachen mit anderen
- Unterstützung annehmen, statt alles allein zu tragen

### Mein nächster Versuch:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Hinweis: Wenn Belastung neu oder deutlich stärker ist als dein persönlicher Normalzustand, sollten auch körperliche, psychische oder situative Ursachen mitgedacht werden. Nicht jede Veränderung ist automatisch 'nur Autismus'.