

Unterstützen oder übernehmen?

Reflexionsbogen für Angehörige: Wo hilft Unterstützung - und wo wird unbeabsichtigt zu viel Kontrolle übernommen?

Für Angehörige: Dieser Bogen soll nicht bewerten, ob du 'zu viel' oder 'zu wenig' hilfst. Er hilft dabei, Unterstützung, Schutz, eigene Grenzen und Selbstbestimmung bewusst auseinanderzuhalten.

1. Um welche Situation geht es?

Konkrete Aufgabe, Entscheidung oder wiederkehrender Konflikt

2. Was passiert aktuell?

- Ich erinnere oder strukturiere.
- Ich erkläre Optionen.
- Ich begleite.
- Ich spreche teilweise für die Person.
- Ich entscheide mit.
- Ich entscheide überwiegend oder vollständig.
- Ich übernehme die Aufgabe selbst.

Warum mache ich es aktuell so?

3. Was möchte die autistische Person?

Soweit bekannt: Wunsch, Präferenz, Kommunikationsform, Ablehnung

4. Was wäre die kleinste hilfreiche Unterstützung?

Nur Information	
Erinnerung	
Struktur / Schrittfolge	
Begleitung	
Teilweise Übernahme	
Vollständige Übernahme	

5. Was spricht für mehr Unterstützung?

Konkrete Risiken, Überforderung oder fehlende Handlungsmöglichkeit

6. Was spricht für mehr eigene Entscheidung?

Fähigkeiten, Präferenzen, Lernmöglichkeiten oder Privatsphäre

7. Meine eigenen Grenzen als Angehörige:r

- Ich kann nicht dauerhaft alleinige Krisenperson sein.
- Ich brauche eigene Erholungszeit.
- Ich brauche professionelle oder zusätzliche Unterstützung.
- Ich kann nicht jede Aufgabe übernehmen.
- Ich darf Grenzen setzen, ohne die Beziehung infrage zu stellen.

Meine konkreten Grenzen:

8. Neue Vereinbarung

Das übernimmt die Person selbst	
Dabei unterstütze ich	
Das übernimmt jemand anderes / ein Dienst	
Das prüfen wir erneut am	

Leitmotiv: Unterstützung soll Wahlmöglichkeiten und Handlungsfähigkeit vergrößern. Angehörige dürfen gleichzeitig eigene Grenzen und Unterstützungsbedarf haben.

Quellen & fachliche Einordnung

Grundlage: Autismuskompakt - Angehörige, Partnerschaft & Familie, Stand 26.08.2026. Die zugrunde liegende Recherche betont Autonomie, Beteiligung, Interdependenz und die Grenzen unnötiger Kontrollübernahme.