

Ich habe gerade meine Diagnose bekommen - was jetzt?

Ein Wegweiser für die ersten Wochen: Befund verstehen, Belastungen priorisieren und nur die Schritte wählen, die dir wirklich helfen.

Es gibt keinen vorgeschriebenen nächsten Schritt. Du musst nicht sofort eine Therapie beginnen, Leistungen beantragen oder allen von der Diagnose erzählen. Eine Diagnose kann eine Frage beantworten - und gleichzeitig neue Fragen aufwerfen.

1. Den Befund verstehen

- Welche Diagnose wurde genau gestellt?
- Welche Ressourcen und Stärken werden beschrieben?
- Welche Schwierigkeiten oder Unterstützungsbedarfe werden genannt?
- Werden Begleiterkrankungen oder Differentialdiagnosen erwähnt?
- Welche Empfehlungen stehen im Bericht?

Was möchte ich aus dem Befund noch erklärt bekommen?

2. Was bedeutet die Diagnose für mich?

**Gedanken, Erleichterung, Zweifel, Trauer, neue Einordnung früherer Erfahrungen
- alles darf nebeneinander stehen.**

3. Was belastet mich gerade am meisten?

- sensorische Überlastung
- Arbeit / Ausbildung / Studium
- Haushalt und Alltagsorganisation
- körperliche Gesundheit
- psychische Gesundheit
- Kommunikation
- Beziehungen / Familie
- Wohnen
- Behörden / Leistungen
- etwas anderes

Mein wichtigster Bereich für die nächsten vier Wochen:

4. Welche Art von Unterstützung passt zu diesem Bedarf?

Mein konkretes Problem	
Was würde es leichter oder sicherer machen?	
Welche Art Unterstützung könnte passen?	
Welche Person / Stelle könnte helfen?	

5. Offenlegung der Diagnose

- Ich möchte die Diagnose vorerst nur für mich behalten.
- Ich möchte sie einzelnen vertrauten Personen mitteilen.
- Ich möchte sie in Arbeit / Ausbildung / Studium ansprechen.
- Ich möchte erst klären, welchen konkreten Zweck eine Offenlegung hätte.

Wem möchte ich was erzählen - und warum?

6. Nicht alles gleichzeitig

Diese Sache ist jetzt dringend	
Diese Sache ist wichtig, kann aber warten	
Diese Sache möchte ich erstmal gar nicht angehen	

7. Meine nächsten drei Schritte

1.

2.

3.

8. Was darf unverändert bleiben?

Nicht jede Gewohnheit, Beziehung oder Lebensentscheidung muss nach einer Diagnose neu bewertet werden.

Merksatz: Nach der Diagnose geht es nicht darum, möglichst viele Maßnahmen zu beginnen. Es geht darum herauszufinden, was dein Leben konkret leichter, sicherer oder selbstbestimmter macht.