

Ich komme im Alltag nicht mehr zurecht - was jetzt?

Gesundheit, Belastung und Unterstützung sortieren, bevor du versuchst, einfach noch mehr zu leisten.

Wenn vieles plötzlich oder zunehmend nicht mehr funktioniert: Nicht automatisch noch mehr anstrengen. Neue oder deutliche Verschlechterungen sollten nicht vorschnell mit Autismus erklärt werden.

1. Ist etwas akut?

- Akute Lebensgefahr oder unmittelbare Gefährdung: 112.
- Dringende, nicht lebensbedrohliche medizinische Beschwerden außerhalb regulärer Praxiszeiten: 116117.
- Psychische Krise: je nach Situation medizinische / psychiatrische Anlaufstelle, regionaler Krisendienst oder Sozialpsychiatrischer Dienst.

TelefonSeelsorge: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116 123 - kostenlos und rund um die Uhr.

2. Was hat sich verändert?

Seit wann ist der Alltag deutlich schwieriger? Was war vorher anders?

3. Gesundheit zuerst mitdenken

- Schmerzen oder neue körperliche Beschwerden
- Schlaf / nicht erholsamer Schlaf
- starke Erschöpfung
- Depression / deutlich veränderte Stimmung
- Angst / Panik
- ADHS oder andere bekannte Begleiterkrankungen
- neue oder veränderte Medikamente
- andere gesundheitliche Veränderungen

4. Belastung zerlegen

Reize	
soziale Anforderungen	
Telefonate / Kommunikation	
Entscheidungen / Organisation	
Haushalt / Essen / Versorgung	
Arbeit / Schule / Studium	
Pflege- oder Familienverantwortung	
Finanzen / Behörden	
fehlende Erholung	

Welche Belastung ist aktuell am größten?

5. Was kann sofort reduziert werden?

- nicht dringende Termine verschieben
- Aufgaben streichen oder vereinfachen
- Reize reduzieren
- Kommunikation schriftlicher machen
- Erholungszeit blocken
- Einkauf / Haushalt / Organisation abgeben
- soziale Anforderungen reduzieren
- Unterstützung aktiv anfordern

Meine drei kurzfristigen Entlastungen:

6. Welche Hilfe brauche ich möglicherweise?

- medizinische Abklärung
- psychotherapeutische / psychiatrische Unterstützung
- Alltags- oder Assistenzunterstützung
- pflegerische Unterstützung
- berufliche Unterstützung
- Wohnunterstützung
- sozialrechtliche Beratung
- Unterstützung durch Angehörige / Freund:innen
- Peer-Beratung / Selbsthilfe

7. Was muss nicht von mir allein getragen werden?

8. Mein nächster Schritt innerhalb von 48 Stunden

9. Mein nächster Schritt innerhalb von vier Wochen

Signal für eine größere Neuordnung: Wenn fast alles nur noch durch Rückzug und Erholung zusammengehalten wird, lohnt es sich, die Gesamtbelastung und zusätzliche Unterstützung zu prüfen - nicht nur einzelne Aufgaben effizienter zu organisieren.