

## « Bei meinem Enkelkind ist eine Autismus-Spektrum-Störung diagnostiziert worden. Was kann ich tun? »

### 10 Tipps für Großeltern

**Eine Autismus-Spektrum-Störung stellt eine Familie vor große Herausforderungen. Die Großeltern können eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Familie spielen. Viele Großeltern sind sich jedoch unsicher, wie sie am besten helfen können. Aufgrund unserer eigenen Erfahrungen als Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen haben wir folgende Tipps zusammengestellt:**

#### 1. Die Diagnose akzeptieren

Wenn die Eltern Ihnen mitteilen, dass bei Ihrem Enkelkind eine Autismus-Spektrum-Störung diagnostiziert worden ist, zweifeln Sie die Diagnose nicht an. Beschönigen Sie nicht die Schwierigkeiten Ihres Enkelkindes. Aller Wahrscheinlichkeit nach haben die Eltern des Kindes selbst damit zu kämpfen, die Diagnose zu akzeptieren. Zwar ist die Autismus-Diagnose für viele Eltern eine Erleichterung, da sie nun eine Erklärung für die Schwierigkeiten ihres Kindes haben. Dennoch ist es für fast alle Eltern ein langer, schmerzvoller Prozess, mit der Diagnose ihres Kindes klarzukommen. Die Eltern brauchen jemanden, der sie in diesem Prozess unterstützt, nicht jemanden, der die Diagnose in Frage stellt.

Möglicherweise sind Sie besorgt, dass ihr Enkelkind durch die Autismus-Diagnose «abgestempelt» wird. Vielleicht befürchten Sie, dass sich die Autismus-Diagnose nachteilig auf seine Zukunftschancen auswirken wird. Bedenken

Sie jedoch, dass die Diagnose die Voraussetzung dafür ist, dass Ihr Enkelkind die notwendige Förderung und Unterstützung erhält. Die Diagnose bietet Ihnen zudem einen Rahmen, in den Sie die Schwierigkeiten und Bedürfnisse Ihres Enkelkindes einordnen können - sie kann Ihnen helfen, Ihr Enkelkind besser zu verstehen und zu unterstützen.

Auch wenn Ihr Enkelkind mit Autismus diagnostiziert worden ist - es ist immer noch dasselbe liebenswerte Kind wie vor der Diagnose!

#### 2. Sich klarmachen: Die Eltern sind nicht schuld.

Geben Sie nicht den Eltern die Schuld am Autismus Ihres Enkelkindes. Die genauen Ursachen der Entstehung von Autismus sind bis heute nicht geklärt. Vermutlich ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Gene und Umweltfaktoren für die Störung verantwortlich. Autismus wird jedenfalls nicht verursacht durch falsche Erziehung oder eine gestörte Mutter-Kind-Bindung.

#### 3. Sich informieren

Versuchen Sie, die Art und das Ausmaß der Autismus-Spektrum-Störung Ihres Enkelkindes zu verstehen. Informieren Sie sich selbst allgemein über Autismus. Es gibt inzwischen zahlreiche Internetseiten, Bücher und Filme zum Thema Autismus. Fragen Sie die Eltern, wie sich die Störung speziell bei Ihrem Enkelkind auswirkt und wie Sie es am besten unterstützen können.

#### **4. Den Eltern zuhören**

Ermutigen Sie die Eltern, über ihre Gefühle und Sorgen zu sprechen. Versuchen Sie nicht, die Sorgen der Eltern zu relativieren, sondern nehmen Sie diese ernst. Gestehen Sie den Eltern zu, dass sie sich manchmal beklagen oder «ausheulen». Sie müssen die Probleme der Eltern nicht lösen. Es reicht, wenn Sie für sie da sind und ein «offenes Ohr» haben. Hören Sie den Eltern einfach zu - ohne vorschnell Ratschläge zu erteilen oder zu urteilen.

Wenn die Eltern (noch) nicht über die Diagnose sprechen wollen, dann akzeptieren Sie dies.

#### **5. Versuchen, sich in die Situation der Familie hineinzusetzen**

Versuchen Sie zu verstehen, was die Autismus-Spektrum-Störung Ihres Enkelkindes für den Alltag der Familie bedeutet. Das Familienleben gestaltet sich oft sehr schwierig, weil sich alles um das Kind mit Autismus dreht. Die Betreuung und Erziehung von Kindern mit Autismus stellt für Eltern eine besondere Herausforderung und Belastung dar, die sie oft an ihre psychischen und physischen Grenzen bringt.

#### **6. Entscheidungen der Eltern respektieren**

Möglicherweise haben Sie genaue Vorstellungen davon, was die Eltern Ihres Enkelkindes tun sollten - welche Therapien sie wählen sollten, welche Ärzte sie konsultieren sollten, welche Erziehungsmethoden sie anwenden sollten. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, aber drängen Sie den Eltern keine Ratschläge auf. Vertrauen Sie darauf, dass die Eltern die Entscheidungen für ihr Kind nach gründlicher Recherche und Überlegung getroffen haben. Respektieren Sie diese Entscheidungen und unterstützen Sie die Eltern bei der Umsetzung.

#### **7. Unterstützung anbieten**

Wenn es Ihnen möglich ist, bieten Sie den Eltern Ihre tatkräftige Unterstützung an. Häufig bitten Eltern von sich aus nicht um Hilfe. Fragen Sie nicht, *ob* Sie helfen können, sondern *wie* Sie helfen können. Bieten Sie z.B. an, Ihr Enkelkind für ein

paar Stunden oder über Nacht zu betreuen, damit die Eltern einmal Zeit für sich haben.

#### **8. Für das Enkelkind da sein**

Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Enkelkind und bauen Sie eine Beziehung zu ihm auf. Wahrscheinlich wird die Beziehung zu Ihrem Enkelkind mit Autismus anders sein als die zu Ihren anderen Enkelkindern. Wahrscheinlich wird sie mehr Anstrengung erfordern. Aber es wird auch eine ganz besondere Beziehung sein.

Wenn möglich, planen Sie feste Zeiten für Ihr Enkelkind ein - Kinder und Jugendliche mit Autismus benötigen Routinen und Rituale. Viele betroffene Kinder und Jugendliche haben ausgeprägte und ungewöhnliche Spezialinteressen. Finden Sie heraus, wofür Ihr Enkelkind sich interessiert und versuchen Sie, sich darauf einzulassen. Wenn Ihr Enkelkind sich z.B. für Züge interessiert, könnten Sie einen ganzen Nachmittag lang mit ihm S-Bahn und U-Bahn fahren.

#### **9. Auch an die Geschwister denken**

Schenken Sie auch den Geschwistern des betroffenen Kindes Ihre Aufmerksamkeit. Geschwister von Kindern mit Autismus machen früh die Erfahrung, dass der Bruder oder die Schwester sehr viel Raum einnehmen. Sie fühlen sich häufig zurückgesetzt und nicht genug beachtet. Gerade da können Großeltern wichtige Unterstützer und Ansprechpartner sein.

#### **10. Sich Zeit geben, die eigenen Gefühle zu verarbeiten**

Für Großeltern kann es genauso schwer sein, die Diagnose zu akzeptieren wie für die Eltern. Es können u.a. Verlustgefühle, Trauer, Angst, Wut und Verzweiflung auftreten. Gestehen Sie sich diese Gefühle zu und nehmen Sie sich Zeit, diese zu verarbeiten. Sprechen Sie mit den Eltern Ihres betroffenen Enkelkindes oder mit anderen nahestehenden Personen über Ihre Gefühle und Sorgen. Oder suchen Sie den Erfahrungsaustausch mit anderen Großeltern, die ebenfalls ein Enkelkind mit Autismus haben.