

- 6 **Vorwort**
- 8 **Asperger-Mädchen und -Frauen sind anders anders**
- 8 **Typische Unterschiede**
- 10 **Gemeinsamkeiten autistischer Kinder**
- 11 **Der Weg zur Diagnose**
- 14 **Was autistische Mädchen und Frauen brauchen**
- 15 **Die Zeit der Kindheit**
- 16 **Was Betroffene und Mütter berichten**
- 40 **Lebenspraktische Unterstützung**
- 40 **Die Auffälligkeiten erkennen und einordnen**
- 41 **Allgemeine Hilfen für den Schulalltag**
- 43 **Die autistische Schülerin motivieren**
- 44 **Klassenkameraden zur Hilfe anleiten**
- 46 **Ausblick**
- 51 **Die Herausforderungen der Pubertät**
- 52 **Wie Betroffene und Mütter die Jugendzeit erlebten**
- 75 **Den Weg vom Mädchen zur Frau begleiten**
- 76 **Die Tochter auf die Veränderungen vorbereiten**
- 79 **Mit gesellschaftlichen Erwartungen umgehen**
- 80 **Eine Freundin finden, soziale Kontakte pflegen**
- 84 **Über Sexualität aufklären**
- 89 **Das Leben als erwachsene Frau**
- 90 **Autistische Frauen erzählen**
- 107 **Körperliches und seelisches Wohlbefinden**
- 107 **Was bedeutet es, eine Frau zu sein?**
- 109 **Psychische Gesundheit**
- 110 **Wie kann ich mich entspannen?**
- 114 **Ernährung und körperliche Gesundheit**
- 116 **Wechseljahre**
- 119 **Partnerschaft, Familie und Kinder**
- 119 **Einen passenden Partner finden**
- 122 **Mit einem festen Partner zusammenleben**
- 124 **Kinderwunsch**
- 127 **Arbeit und Beruf**
- 127 **Welcher Beruf könnte passen?**
- 128 **Eine Arbeitsstelle finden**
- 131 **Mögliche Hilfen am Arbeitsplatz**
- 132 **Das eigene Leben gestalten**
- 132 **Wie kann und will ich wohnen?**
- 133 **Den Haushalt bewältigen**
- 134 **Die freie Zeit gestalten**
- 136 **Kontakte knüpfen, eine Freundin finden**
- 137 **Das Leben als Single**
- 140 **Das äußere Erscheinungsbild**
- 143 **Das eigene Leben gestalten**

## SPECIAL

- 47 **Therapeutische Unterstützung für autistische Mädchen**
- 87 **Persönliche Sicherheit – vor Übergriffen und Missbrauch schützen**
- 111 **Depressionen sind häufig**
- 169 **Psychotherapie: Was der Therapeut beachten sollte**

- 145 Selbsthilfe und therapeutische Begleitung**
- 146 Was erleben Asperger-Frauen?**
- 155 Eine Therapiegruppe nur für Frauen**
- 155 Asperger-Syndrom ist männlich!?**
- 157 Warum eine Asperger-Frauengruppe?**
- 159 Rahmenbedingungen und Therapieansätze**
- 161 Inhalt und Ablauf der Asperger-Frauengruppe**
- 162 Was wirkt? Methoden und Techniken**
- 163 Psychotherapie für autistische Frauen**
- 163 Einen geeigneten Psychotherapeuten finden**
- 164 Autismusspezifische Therapieprogramme**
- 164 Was bringt mir die Psychotherapie?**
- 166 Das Anderssein würdigen**
- 171 Ergotherapie bei Frauen mit Autismus**
- 171 Was ist eigentlich Ergotherapie?**
- 172 Geschlecht und Rolle des Therapeuten**
- 173 Sinneswahrnehmung und Reizüberflutung**
- 174 Die Entwicklung der Wahrnehmung**
- 177 Sensorische Diät: Reize gezielt reduzieren**
- 178 Wie man die Reizaufnahme hemmen kann**
- 179 Den Alltag bewältigen**
- 183 Hilfreiche Adressen**
- 184 Verwendete Literatur**
- 186 Register**
- 190 Autorenverzeichnis**