

Vorwort	7
Danksagung	8
Alkohol in der Schwangerschaft	9
Körperliche und neurologische Probleme	10
FASD und Auswirkungen auf das Gehirn	12
Verhaltensänderungen, bedingt durch Störungen der Exekutivfunktionen	13
Ist ein Mensch mit FASD behindert?	14
FASD – eine unsichtbare Behinderung	14
Anerkennung der großen Leistung, die Menschen mit FASD täglich erbringen	15
Die Haltung der Betreuungspersonen	17
Unbedingte Wertschätzung	18
Einführendes Verstehen	18
Authentisch sein	19
Selbstfürsorge und Freude	19
Liebevoll akzeptierendes Aushalten	19
Positives Denken	20
Curling – vorausschauendes Handeln	20
Der „Simultanübersetzer“	22
Symbiotische Beziehung	22
Die Geschwisterkinder	23
Der Partner	23
Die Basis aller Entwicklung	24
Wahrnehmung	25
Wahrnehmungsverarbeitung	25
Sensorische Integration (SI)	25
Impulskontrolle	27
Soziale Interaktion	28
Frustrationstoleranz	29
Selbstregulation	30
Handlungsplanung	31
Arbeitsgedächtnis	32

Praktische Umsetzung	33
Was sind Wegweiser und wie nutze ich sie für mich?	33
Die 20 Wegweiser	33
Prävention	34
Direkte Reaktion	34
Partizipation	35
Das Rüstzeug für den Alltag/praktische Tipps	36
Wegweiser 1 → Aggressivität/Wut	39
Wegweiser 2 → Trauer	44
Wegweiser 3 → Frustrationen	49
Wegweiser 4 → Antriebslosigkeit/Rückzugsverhalten	54
Wegweiser 5 → Regression	58
Wegweiser 6 → Im Mittelpunkt stehen wollen	62
Wegweiser 7 → Selbstständigkeitsentwicklung	65
Wegweiser 8 → Schlafstörungen/Alpträume	69
Wegweiser 9 → Essverhalten	74
Wegweiser 10 → Körperhygiene	78
Wegweiser 11 → Einkoten/Einnässen	82
Wegweiser 12 → Probleme in sozialen Gruppen	85
Wegweiser 13 → Lernen	89
Wegweiser 14 → Ausbildung/Beruf	94
Wegweiser 15 → Ausreißen/Weglaufen	98
Wegweiser 16 → Gefährliche Situationen	101
Wegweiser 17 → Sexualverhalten/sexualisiertes Verhalten	105
Wegweiser 18 → Sucht	109
Wegweiser 19 → Lügen	114
Wegweiser 20 → Stehlen/Kriminalität	117
Und was ist mit mir?	122
Entlastung	122
Ein Plädoyer für Selbsthilfegruppen	124
Fachliche Unterstützung und Beratung	124
Sozialrechtliche Unterstützung und Beratung	124
Gelebter Blickwechsel und geänderte Haltung	126
Literatur	127
Literaturtipps	128
Weiterführende Internetadressen	128