

Checkliste Selbstreflexion Eltern

Auf einer Skala von 0 (= gar nicht) bis 10 (= sehr stark): Wie groß ist deine allgemeine Zufriedenheit? Und damit meine ich wirklich alles, deine Partnerschaft, dein Familienleben, deinen Job und was sonst so los ist in deinem Leben.

Wie grundzufrieden schätzt du dich ein? Kreise ein:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Und wie zufrieden ist dein Partner im Allgemeinen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dann lass uns gemeinsam ein wenig in die Tiefe gehen.

Wie zufrieden ist jeder von euch mit eurer Partnerschaft?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden ist jeder von euch in seinem Job?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut läuft euer Familienleben?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kommt jeder von euch mit eurem autistischen Kind klar?
Ich meine erst einmal so grundsätzlich. Jedes Kind und jeder von uns hat schlechte Momente, doch die sind hier nicht gefragt.

Du:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Partner:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie ist das mit den nicht-autistischen Geschwisterkindern?

Wie intensiv werden sie mit in die Betreuung und den Haushalt eingebunden?

Sind sie selbstständiger als andere Kinder in dem Alter?

Checkliste Geschwisterkinder

Ist dein nicht-autistisches Kind über den Autismus seines Geschwisters aufgeklärt?

Falls nicht, wann und wie möchtest du das angehen?

Brauchst du für dieses Gespräch u. U. Hilfe? Wenn ja, wer könnte das sein? (z. B. jemand aus dem Autismus-Zentrum?)

Welche Besonderheiten hat dein autistisches Kind?
Auf was sollten seine Geschwister achten?

**Wie kannst du bewusst Zeit für dein nicht-autistisches Kind einplanen?
Wer kann dich dabei unterstützen?**

**Vielleicht ist dein nicht-autistisches Kind alt genug und möchte sich
mit anderen Kindern austauschen?**