



LEITFADEN NACH DER DIAGNOSE

ERSTE SCHRITTE

1 RUHE BEWAHREN

Atme tief durch. Die Diagnose ist kein Urteil, sondern ein Schlüssel zu mehr Verständnis. Sie eröffnet neue Wege, dein Kind besser zu begleiten und zu unterstützen. Du bist nicht allein – es gibt viele Ressourcen, Fachleute und Gemeinschaften, die dir zur Seite stehen.



2 INFOS SAMMELN

Nimm dir Zeit, dich über die spezifische Form der Neurodivergenz zu informieren. Seriöse Quellen, Bücher, Podcasts oder Gespräche mit Fachpersonen können helfen, ein klareres Bild zu bekommen.

3 HILFE SUCHEN

Ob Therapeut:innen, Pädagog:innen oder Beratungsstellen – es gibt viele Fachleute, die euch auf diesem Weg begleiten können. Scheue dich nicht, Unterstützung anzunehmen.



4 STÄRKE ERKENNEN

Jedes Kind hat einzigartige Fähigkeiten. Die Diagnose hilft dabei, diese besser zu verstehen und gezielt zu fördern. Der Blick auf die Stärken ist genauso wichtig wie der auf die Herausforderungen.



5 BÜROKRATIE URWALD

Anträge, Formulare, Fristen – der bürokratische Teil kann überwältigend wirken. Ob Pflegegrad, Eingliederungshilfe oder Schulbegleitung: Lass dich beraten, z. B. durch Frühförderstellen, Sozialpädiatrische Zentren oder Elternvereine. Du musst diesen Weg nicht allein gehen – es gibt Unterstützung!

BÜROKRATIE JUNGL



1 PFLEGEBEDARF ERKENNEN & DOKUMENTIEREN

Ziel: Feststellen, ob ein Pflegegrad beantragt werden sollte.

Unterlagen:

- Ärztliche Diagnose (nicht älter als 12 Monate): Belegt die neurodivergente Störung
- Therapieberichte (Ergo-, Logo-, Psychotherapie): Zeigen den Unterstützungsbedarf im Alltag.
- Berichte von Kita oder Schule: Dokumentieren Verhaltensauffälligkeiten, Förderbedarf oder besondere Betreuungssituationen.



2 ANTRAG AUF PFLEGEGRAD STELLEN

Ziel: Zugang zu Pflegegeld oder Sachleistungen.

Wo: Bei der Pflegekasse, die der Krankenkasse des Kindes angegliedert ist

Unterlagen:

- Antragsformular Pflegegrad: Kann formlos oder über ein offizielles Formular erfolgen.
- Schweigepflichtentbindung: Für die Kommunikation zwischen Pflegekasse und Ärzten/Therapeuten.
- Kopie der Geburtsurkunde: Identitätsnachweis des Kindes.
- Kopie des Schwerbehindertenausweises (falls vorhanden): Unterstützt die Einschätzung des Pflegebedarfs.



3 BEGUTACHTUNG MEDIZINISCHER DIENST

Ziel: Feststellung des Pflegegrades.

Was passiert:

- Ein Gutachter besucht euch zu Hause.
- Er beurteilt die Selbstständigkeit und den Unterstützungsbedarf des Kindes.

Vorbereitung:

- Alle oben genannten Unterlagen bereithalten.
- Tagesablauf und besondere Herausforderungen schildern.

4 BESCHEID ABWARTEN UND GGF. WIDERSPRUCH EINLEGEN

Ziel: Pflegegrad erhalten Dauer: Einige Wochen

Tipp: Bei Ablehnung oder zu niedrigem Pflegegrad kann innerhalb eines Monats Widerspruch eingelegt werden.



5 WEITERE LEISTUNGEN BEANTRAGEN

Je nach Pflegegrad und Bedarf können zusätzliche Leistungen beantragt werden:

- Schulbegleitung
- Eingliederungshilfe (§35a SGB VIII)
- Nachteilsausgleich
- Kur/Reha
- usw.

UMGANG IM ERNSTFALL



1 RUHIG BLEIBEN UND NICHT MIT REIZEN REAGIEREN

Warum: Kinder in einem Meltdown sind oft reizüberflutet. Deine Ruhe hilft, die Situation nicht weiter zu eskalieren.

Tipp: Tief durchatmen, leise sprechen, keine schnellen Bewegungen.



2 KIND AUS DER SITUATION NEHMEN (SICHERER RÜCKZUGSORT)

Warum: Ein neutraler, ruhiger Ort hilft dem Kind, sich zu regulieren.

Beispiel: Ein abgedunkelter Raum, ein Zelt, ein ruhiger Flur.

3 REIZQUELLEN REDUZIEREN (LICHT, GERÄUSCHE, MENSCHEN)

Warum: Reize wie grelles Licht oder Stimmen verstärken den Stress.

Tipp: Licht dimmen, Geräusche minimieren, andere Personen bitten, Abstand zu halten.



4 KÖRPERLICHE NÄHE NUR, WENN VOM KIND GEWÜNSCHT

Warum: Manche Kinder empfinden Berührung in dieser Phase als unangenehm oder bedrohlich.

Tipp: Nähe anbieten, aber nicht aufzwingen – z. B. durch offene Arme oder ein Kissen in Reichweite.

5 NACH DEM MELTDOWN: LIEBEVOLL BEGLEITEN, NICHT SCHIMPFEN

Warum: Das Kind hat keine Kontrolle über den Meltdown – es braucht jetzt Sicherheit und Zuwendung.

Tipp: Sanft sprechen, beruhigen, evtl. gemeinsam kuscheln oder etwas Ruhiges tun.



6 TRIGGER ANALYSIEREN & VORBEUGENDE STRATEGIEN ENTWICKELN

Warum: Jeder Meltdown hat Auslöser – wenn man sie kennt, kann man sie vermeiden oder abmildern.

Tipp: Meltdown-Tagebuch führen, Reizfilter (z. B. Kopfhörer, Sonnenbrille) nutzen, Pausen einplanen.

UMGANG MIT GESELLSCHAFTLICHEN DRUCK



1 KEINE RECHTFERTIGUNG – SELBSTBEWUSSTSEIN STATT ERKLÄRUNG

Eltern müssen sich und ihr Kind nicht ständig erklären oder rechtfertigen. Neurodivergenz ist keine Schuldfrage – sie ist ein Teil der Vielfalt menschlicher Entwicklung.

Wer sich nicht rechtfertigt, signalisiert Selbstsicherheit und schützt die eigene emotionale Energie.



2 OFFENHEIT SCHAFFT VERSTÄNDNIS – REDEN HILFT

Ein offener Umgang mit Neurodivergenz kann Vorurteile abbauen. Wenn Eltern ehrlich und ruhig über die Besonderheiten ihres Kindes sprechen, fördern sie ein Klima der Akzeptanz und Normalität.

3 WISSEN IST MACHT – AUFKLÄRUNG ALS SCHLÜSSEL

Unwissenheit ist oft die Wurzel von Stigmatisierung. Eltern können durch Gespräche, Buchempfehlungen oder das Teilen von Informationsquellen zur Aufklärung beitragen – im Freundeskreis, in der Schule oder im weiteren Umfeld.



4 GEMEINSCHAFT STÄRKT – AUSTAUSCH MIT GLEICHGESINNTEN

Der Kontakt zu anderen betroffenen Familien bietet emotionale Entlastung, Verständnis und wertvolle Tipps. In Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder Elternnetzwerken finden sich oft echte Verbündete.

5 STÄRKEN SEHEN – STOLZ STATT SCHAM

Jedes Kind hat besondere Fähigkeiten – gerade neurodivergente Kinder überraschen oft mit außergewöhnlichen Talenten. Eltern dürfen und sollen stolz auf diese Stärken sein und sie sichtbar machen.



6 NICHT PERSÖNLICH NEHMEN – SCHUTZ VOR NEGATIVEN KOMMENTAREN

Uninformierte oder verletzende Bemerkungen sagen mehr über die andere Person aus als über das Kind oder die Eltern. Es hilft, sich innerlich abzugrenzen und sich nicht von jedem Kommentar treffen zu lassen.

LEITFADEN SELBSTFÜRSORGE GESTÄRKT ELTERN = STARKE KINDER



1 PAUSEN SIND KRAFTQUELLEN – ZEIT FÜR SICH SELBST

Regelmäßige Auszeiten sind kein Luxus, sondern notwendig. Auch kurze Momente der Ruhe helfen, den Akku wieder aufzuladen und mit neuer Energie für das Kind da zu sein.



2 EIGENE BEDÜRFNISSE ZÄHLEN – SELBSTACHTUNG LEBEN

Eltern dürfen sich selbst nicht vergessen. Wer die eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, zeigt Selbstrespekt und lebt dem Kind gesunde Selbstfürsorge vor.

3 HILFE ANNEHMEN – STÄRKE ZEIGEN

Unterstützung zuzulassen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut. Familie, Freunde oder professionelle Angebote können entlasten und neue Perspektiven eröffnen.



4 GEMEINSAM STATT EINSAM – AUSTAUSCH TUT GUT

Der Kontakt zu anderen Eltern in ähnlichen Situationen schafft Verständnis, Trost und Inspiration. Niemand muss diesen Weg allein gehen.

5 PROFESSIONELLE HILFE NUTZEN – EXPERTISE ALS RESSOURCE

Therapeutische oder beratende Unterstützung kann helfen, emotionale Belastungen zu verarbeiten und neue Strategien zu entwickeln. Es ist ein Zeichen von Fürsorge – für sich selbst und das Kind.



6 SELBSTMITGEFÜHL STATT SELBSTKRITIK – SANFT MIT SICH SEIN

Fehler passieren, Zweifel sind menschlich. Eltern sollten sich nicht verurteilen, sondern sich mit Freundlichkeit und Verständnis begegnen – so wie sie es auch für ihr Kind tun würden.

