

Liebe Familien,

von Autismus haben wir alle schon gehört. Gerade in den letzten Jahren ist es eine Diagnose, die immer häufiger gestellt wird.

In den Medien werden uns viele Stereotypen von liebenswerten, aber sehr eigenen Charakteren mit Autismus gezeigt, wie beispielsweise Sheldon Cooper aus der Serie „Big Bang Theory“.

Aber entspricht das wirklich der Realität? Um das herauszufinden widmen wir uns heute dem Thema:



Was ist das eigentlich? - Autismus

Autismus ist eine Diagnose, die man immer häufiger hört. Oft ist es auch keine Diagnose, sondern eine Vermutung, die über Menschen geäußert wird, deren Entwicklung womöglich nicht den gängigen Vorstellungen entspricht. Hierbei kann es uns auch bestimmt allen mal passieren, dass unser Denken von Klischees bestimmt wird, wie beispielsweise, dass Menschen mit Autismus grundsätzlich gut in Naturwissenschaften seien. Das folgende Video hilft uns, unser Grundwissen aufzufrischen und Unterschiede zu erkennen.

Link zum Video: [Autismus - Was ist das und welche Unterschiede gibt es?](#)

Nach einem Überblick scheint klar zu sein, dass die Familien von Kindern mit Autismus vor besonderen Herausforderungen stehen können. Die Kinder brauchen womöglich mehr Unterstützung, besondere Hilfsangebote und im Alltag muss mehr Rücksicht genommen werden. Da ist es sicherlich nicht verkehrt, sich als Familienmitglied nach Unterstützungsangeboten zu erkundigen, um auch die Zeit für sich selber nicht zu vergessen. Im folgenden Artikel berichtet eine Ärztin, die selber Asperger-Autistin ist, von Herausforderungen und Hilfsangeboten für Familien.

Link zum Artikel: [Was brauchen Familien von Kindern mit Autismus](#)

In dem Artikel haben wir bereits einen Erfahrungsbericht von einer Frau mit Autismus gehört. Im Vergleich zu Männern, wird Autismus bei Mädchen und Frauen oft deutlich später oder gar nicht diagnostiziert. Warum das so ist und wie wir alle vielleicht noch sensibler mit dem Thema Autismus umgehen können, berichtet eine Betroffene im Podcast.

Link zum Podcast: [Leben mit Autismus als Frau](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Die Grillsaison ist noch in vollem Gange, das sollten wir ausnutzen. Egal ob im Garten oder auf dem Balkon, die folgenden Rezepte schmecken an allen Orten.

Baba Chanoush funktioniert auch gut für ein Picknick und die kleinen Feta-Tomaten-Päckchen sind auf jeder Party ein großer Hit.

Link zum Rezept: [Baba Ghanoush-Leckerer Dipp](#)

Link zum Rezept: [Feta Tomaten Paekchen](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Es muss nicht immer eine große Reise sein.

Auch Berlin und Umgebung hat bei Sommertemperaturen viel zu bieten. Warum nicht einfach mal die Familie und das vorbereitete Picknick einpacken und die Seen der Umgebung erkunden. Die zahlreichen Seen bieten eine gute Auswahl für alle Vorlieben. Der folgende Artikel macht ein paar Vorschläge für den nächsten Badeausflug.

Link zum Artikel: [11 schöne Seen in und um Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Das Gute an einer Familie ist: Man ist nie allein.
Das Schlechte an einer Familie ist: Man ist nie allein.*

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Ausflug!

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Das Team vom Projekt Zukunft**