

Liebe Familien,



durch Serien und Filme wurde und wird das Thema Autismus immer wieder aufgegriffen. Die älteren unter uns erinnern sich an “Rain Man” (1988), “Das Wunderkind Tate” (1991) oder “Gilbert Grape: Irgendwo in Iowa” (1993). Aber auch aktuell gibt es sehr erfolgreiche Formate mit autistischen Protagonist*innen wie z.B. “Sherlock” (ab 2010), “The good doctor” (ab 2017) oder ganz aktuell “As we see it” (2022). In dieser Auswahl wird klar, dass Autismus nicht gleich Autismus ist, sondern ein Spektrum mit vielen verschiedenen Ausprägungen.

“Im Spektrum sein” - “Autismus in allen Facetten”

In den Serien werden Autist*innen oft “kauzig”, sozial eher inkompetent, manchmal verkindlicht, oft hochbegabt oder “inselbegabt” dargestellt. Die meisten fiktiven Charaktere sind gut eingebunden in der Gesellschaft, können selbständig leben und auch arbeiten und für sich sorgen. In der Realität sieht das oft anders aus. Im Video lernen sie Francesca kennen, die mit einer schweren Form von Autismus lebt.

Link zum Video: [Leben mit Autismus: Wie Francesca ihre Umwelt wahrnimmt](#)

Sie sind sich nicht sicher, wie die wiederkehrenden Verhaltensweisen Ihres Kindes zu deuten sind. Oder haben selbst schon oft das Gefühl gehabt, dass mit Ihnen etwas anders ist? Das Spektrum zwischen starker Einschränkung und leichten Ausprägungen ist fließend. Für autistische Menschen gibt es Möglichkeiten, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren, zum Beispiel mit Kommunikationstraining. Wenn dies Ihr Interesse weckt, finden Sie hier noch weitere Informationen zum Thema.

Link zum Artikel: [Autistische Züge bei Kindern und Erwachsenen sicher erkennen](#)

Autismus wird immer häufiger auch bei Erwachsenen diagnostiziert, die sich in der Gesellschaft irgendwie nie so richtig zurechtgefunden haben und schon als Kind einfach “anders” waren. Man spricht von autistischen Zügen, wenn es Menschen zum Beispiel schwer fällt, Blickkontakt zu halten, sie Körperkontakt vermeiden, sich an enge Routinen und Strukturen halten, oder es Ihnen schwer fällt, Perspektiven anderer Menschen einzunehmen oder einem ganz spezifischen Hobby/ Interesse nachzugehen. Auch bei Kindern kann man solche Eigenschaften früh erkennen. Aber muss es immer abgeklärt werden, wenn man sich nicht “normal” verhält, man im Alltag aber nicht eingeschränkt ist? Diese Frage hat sich auch eine Familie hier im Podcast gestellt.

Link zum Podcast: [Ist es immer notwendig, mein Kind zu untersuchen?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Das Frühjahr steht vor der Tür und wir können langsam unsere kuschelige Höhle verlassen. Regelmäßig rausgehen, die erblühende Natur genießen und wieder ein bisschen gesünder essen steht schon lange auf unserem Plan. Hier gibt es zwei passende Rezepte, die es Ihnen schmackhaft machen, sich gesund zu ernähren.

Link zum Rezept: [Vegetarische Wrap-Röllchen mit Rucola und Tomaten](#)

Link zum Rezept: [Eggs Benedict mit Blitz-Hollandaise und Roggenbrot](#)

Kinderfragen

Wir haben doch Winter, warum scheint trotzdem die Sonne? Hm ähm also...jetzt mit Neigung der Erde und Rotation der Luftmassen anzufangen, ist vielleicht ein bisschen viel. Es scheint die Sonne, weil keine Wolken am Himmel sind! Und wie Wolken das Wetter beeinflussen, können Sie Ihren Kindern mit diesem schönen Video aus der Checker-Reihe näher bringen.

Link zum Artikel: [Der Wolken-Check | Reportage für Kinder](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

“Und, wie findest du den Frühling bis jetzt?”

“Atemberaubend!”

Ich, mit einer ziemlich starken Pollenallergie.

In akuten Fällen von Frühling, immer Taschentücher dabei haben ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

das Team Zukunft