

6	Vorwort	107	Was bedeutet es, eine Frau zu sein?
8	Asperger-Mädchen und -Frauen sind anders anders	109	Psychische Gesundheit
8	Typische Unterschiede	110	Wie kann ich mich entspannen?
10	Gemeinsamkeiten autistischer Kinder	114	Ernährung und körperliche Gesundheit
11	Der Weg zur Diagnose	116	Wechseljahre
14	Was autistische Mädchen und Frauen brauchen	119	Partnerschaft, Familie und Kinder
15	Die Zeit der Kindheit	119	Einen passenden Partner finden
16	Was Betroffene und Mütter berichten	122	Mit einem festen Partner zusammenleben
40	Lebenspraktische Unterstützung	124	Kinderwunsch
40	Die Auffälligkeiten erkennen und einordnen	127	Arbeit und Beruf
41	Allgemeine Hilfen für den Schulalltag	127	Welcher Beruf könnte passen?
43	Die autistische Schülerin motivieren	128	Eine Arbeitsstelle finden
44	Klassenkameraden zur Hilfe anleiten	131	Mögliche Hilfen am Arbeitsplatz
46	Ausblick	132	Das eigene Leben gestalten
51	Die Herausforderungen der Pubertät	132	Wie kann und will ich wohnen?
52	Wie Betroffene und Mütter die Jugendzeit erlebten	133	Den Haushalt bewältigen
75	Den Weg vom Mädchen zur Frau begleiten	134	Die freie Zeit gestalten
76	Die Tochter auf die Veränderungen vorbereiten	136	Kontakte knüpfen, eine Freundin finden
79	Mit gesellschaftlichen Erwartungen umgehen	137	Das Leben als Single
80	Eine Freundin finden, soziale Kontakte pflegen	140	Das äußere Erscheinungsbild
84	Über Sexualität informieren	143	Das eigene Leben gestalten
89	Das Leben als erwachsene Frau		
90	Autistische Frauen erzählen		
107	Körperliches und seelisches Wohlbefinden		

145	Selbsthilfe und therapeutische Begleitung
146	Was erleben Asperger-Frauen?
155	Eine Therapiegruppe nur für Frauen
155	Asperger-Syndrom ist männlich!?
157	Warum eine Asperger-Frauengruppe?
159	Rahmenbedingungen und Therapieansätze
161	Inhalt und Ablauf der Asperger-Frauengruppe
162	Was wirkt? Methoden und Techniken
163	Psychotherapie für autistische Frauen
163	Einen geeigneten Psychotherapeuten finden
164	Autismusspezifische Therapieprogramme
164	Was bringt mir die Psychotherapie?
166	Das Anderssein würdigen
171	Ergotherapie bei Frauen mit Autismus
171	Was ist eigentlich Ergotherapie?
172	Geschlecht und Rolle des Therapeuten
173	Sinneswahrnehmung und Reizüberflutung
174	Die Entwicklung der Wahrnehmung
177	Sensorische Diät: Reize gezielt reduzieren
178	Wie man die Reizaufnahme hemmen kann
179	Den Alltag bewältigen
183	Hilfreiche Adressen
184	Verwendete Literatur
186	Register
190	Autorenverzeichnis