

Checkliste: Veränderungen und Übergänge vorbereiten

Eine Checkliste für anstehende Veränderungen, zum Beispiel Umzug, neue Schule, Wechsel der Betreuung oder ein neuer Termin: Was du früh ankündigst, sichtbar machst und danach gemeinsam auswertest. Was davon passt, hängt von der Person ab.

1. Vorher

- ☐ Ich habe früh angekündigt, was sich ändert (Termin, Ort, Personen).
- ☐ Ich habe gesagt, was gleich bleibt.
- ☐ Der Ablauf ist sichtbar (Plan, Kalender oder Bilder), falls die Person das hilfreich findet.
- ☐ Feste Rituale oder Gegenstände bleiben als Ankerpunkte erhalten.
- ☐ Bei großen Übergängen: Vorab-Besuch und Gespräch mit der Lehrkraft oder Ansprechperson eingeplant.

2. Währenddessen

- ☐ Ich habe ausreichend Zeit eingeplant.
- ☐ Es gibt einen Rückzugsort oder eine Pause.

3. Danach

- ☐ Erholung ist eingeplant.
- ☐ Wir haben gemeinsam ausgewertet: Was hat geholfen, was nicht? _____

Hintergrund und Quellen

Grundlage ist der Beitrag „Veränderungen und Übergänge gut vorbereiten“. Die S3-Leitlinie von 2021 nannte Übergänge (Kindergarten, Schule, weiterführende Schule, Ausbildung, Studium) als besonders belastend und empfahl, sie vorausschauend zu planen. ^[1, Kap. C.10.2.1] Sie nannte Struktur, Vorhersehbarkeit, visuelle Mittel und personelle Konstanz ^[1, Empf. 3] und Vorab-Besuche als hilfreich. ^[1, Kap. C.10.2.2] Auch Änderungen der Routine können Auslöser von Krisen sein, die für Ungeschulte schwer erkennbar sind. ^[1, Kap. C.8] Die Leitlinie ist seit dem 23.03.2026 abgelaufen. ^[2] Die einzelnen Punkte sind Praxisanregungen der Redaktion und nicht einzeln belegt. Mehr: Beiträge „Einschulung vorbereiten“ und „Übergang Schule – Beruf“.

Quellen

1. DGKJP/DGPPN et al.: *Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, Teil 2: Therapie*. Interdisziplinäre S3-Leitlinie, AWMF-Reg.-Nr. 028-047, Langversion, Stand Text 02.05.2021.

https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-0471_S3_Autismus-Spektrum-Stoerungen-Kindes-Jugend-Erwachsenenalter-Therapie_2021-04_1.pdf

2. DGKJP: *Aktuelle Leitlinien* (Übersicht mit AWMF-Registernummer und Gültigkeitsdatum).

<https://www.dgkjp.de/wissen/aktuelle-leitlinien/>

Autismus Wissen · Checkliste: Veränderungen und Übergänge vorbereiten · Stand 2026-10-19 · Allgemeine Information und Arbeitshilfe. Sie ersetzt keine Beratung oder Behandlung durch Fachleute.