



Fondation
Autisme
Luxembourg

Sous le Haut Patronage de
Son Altesse Royale la Grande-Duchesse



12 Méint - **12 Geschichten**

Sozial Interaktiounen
an d`Sozialliewe vu
Persoune mat Autismus

JULI 2021

D'REALITÉIT VU PERSOUNEN AM AUTISTESCHE SPEKTRUM

SOZIAL INTERAKTIONEN AN D'SOZIALLEWE VU PERSOUNE MAT AUTISMUS



© Freepik

„Autiste kënnen sech der Gesellschaft net upassen“ oder „Een deen Autist ass, wëll dach souwisou kee soziale Kontakt“ si just zwee vun deene ville Virurteeler, déi een ëmmer rëm iwwert autistesche Persounen héiert. Mä, kann ee wierklech esou global soen, datt all Autist sozial Situatiounen vermeit?

**1 Persoun
vun 100
ass
vun Autismus
beträff**

Am Kader vun eise 25 Joer, déi eis Fondation Autisme Luxembourg (FAL) dëst Joer feiert, wëlle mir de breede Spektrum vum Autismus der Gesellschaft méi no bréngen. Heivir riichte mir dat ganz Joer iwwer eis Opmierksamkeet all Mount op een anere bestëmmte Liewensberäich, a schwätze mat betraffe Persounen iwwer hir eegen Erfarungen. Zudeem ronne mir dat Ganz mat fachlechen Aussoe vun Experte vun eiser Fondatioun of.

Ee vun deenen éischten Theemen op déi ee stéisst, wann ee seng Recherchen iwwert den **Autismus-Spektrum** mécht, ass d'Theema vun de **Schwieregkeeten am soziale Beräich**. Et héiert een net fir déi éischte Kéier, datt Leit déi am Autismus-Spektrum sinn, sech a soziale Situatiounen onwuel fillen an och beispillsweis kee **Smalltalk** féiere kënnen. Och soll et hinne schwéier falen, Bléckkontakt ze halen an déi **sozial Reegelen**, wéi beispillsweis d'Héiflechkeetsformen, ze verstoen.

Ob Autiste wierklech reng Eenzelgänger sinn ?

Oder ob an hinne ganz wuel och eng kleng sozial Oder schlummere kann, wollte mir an dësem Mount méi genau erfuerschen. Heivir hu mir eis mat 3 erwuessenen **asperger-autistesche Persoune** getraff. Eleng schonn unhand vun hiren Äntwerte kann ee feststellen, wéi ënnerschiddlech dës Probleemer am soziale Beräich kënne sinn. Aus deem Grond war et hinnen, zemoos bei dësem Thema, wichteg ze betounen, datt si

just aus hire perséinlechen Erfarunge kënne schwätzen an dës Aussoen op kee Fall fir all betraffe Persoun gëllen.

Zudeem huet eis d'Judith, Ergotherapeutin vun der FAL, erkläert, wéi de **Service Soutien** vun der Fondatioun de betraffene Persounen hëllef kann, besser mat hire Schwieregkeeten an deem Beräich eens ze ginn.

**Hélène:
„Smalltalk
féieren ass fir
mich näischt
Natierlech!“**

D'Hélène huet sech hiert Liewe laang a soziale Situatiounen verstillt a sech hannert enger „Mask“ verstoppt. Wou si dunn bis eemol héieren huet, datt dëst en Phänomeen vu Frae mat Asperger ass, huet si sech dozou entscheet, sech op de Spektrum testen ze loosse.

FAL: Géift Dir lech selwer als ee soziale Mënsch beschreiwen?

Hélène: Loosse mir mol sou soen: Sait menger Kandheet un hu sech meng Frëndschaften ëmmer op déi selwecht Aart a Weis entwéckelt. Ech brauch e puer ganz enk Frëndinnen, mat deenen ech dann awer och wierklech iwwert alles schwätze kann (sief et op Emotiounen, Gefiller, oder einfach méi déifgrënneg Gespräicher..) a bei deenen ech voll a ganz ech selwer ka sinn. Allerdéngs maachen ech de Gros vu mengem Hobbyen eleng, wéi beispillsweis liesen a mech kreativ beschäftegen, well ech vill Zäit fir mech brauch. Och wann ech vu bausse villäicht ganz sozial wierken, kaschte mech sozial Interaktiounen enorm vill Energie, vum datt ech ëmmer ganz genau iwwerleeë muss, wéi ech mech an der jeeweileger Situatioun am beschte verhale soll. Mäi Wunsch ass et ze léieren, meng Energie bäizehalen, ouni mech stänneg isoléieren ze mussen. Meng Mëttegpausen op der Uni hunn ech ëmmer eleng verbruecht, well ech dee Moment gebraucht hu fir mech ze erhuelen. Dat huet natierlech dozou gefouert datt ech ni konnt richteg an e Grupp integréiert ginn.



© Freepik

FAL: Smalltalk féieren a Bléckkontakt halen, onméiglech, oder...?

Hélène: Smalltalk ass fir mech jiddwerfalls näischt Natierlech, mee eppes wat ech mir mat der Zäit duerch Beobachtung an Imitatioun ugeléiert hunn. Vue datt ech eng Zäit laang zu London gelieft hunn, a bei hinnen de Smalltalk kulturell gesinn immens wichteg ass, hat ech keng aner Wiel, wéi mech unzepassen, wann ech wollt dozou gehéieren. Heiansdo genéissen ech déi puer Wieder virum richtege Gespréich souguer, mee oft gesinn ech et och einfach als eng reng Zäitverschwendung un. Ech maachen et ëmmer ganz bewusst an ni intuitiv. Ech soe mir da beispillsweis „ok, éier du lo deng richtig Fro stells, häls de nach e kuerze Virtrag iwwert d'Wieder“, an dat kann ech méttlerweil ganz gutt.

Zudeem hunn ech geléiert, de Bléckkontakt bäizehalen, fir d'Opmierksamkeet vu mengem Gesprächspartner net ze verléieren, och wann mech dat bei mengem Denke stéiert. Heivir hunn ech mir selwer ugewinnt, 3 Sekonne laang ze kucken, da rëm ewech ze kucken, fir datt d'Persoun sech och net beobacht fillt, an da rëm 3 Sekonne

laang ze kucken. Et ass ee vu mir bewosste Prozess, dee mech vill Energie kascht an duerno Rou erfuerdert. Mäi Gesiicht kribbelt vum Schwätzen, mäi Kierper fillt sech dätsch un an ech kréie ganz oft Migräne. Wéi ee Computer, dee bëssi iwverhëtzt.

FAL: D'Phenomeen vum „Chamäleon-Effekt“, bei deem ee sech a soziale Situatioune verstellt an eng „Mask“ undeet, huet lech dorop bruecht, datt Dir kéint am Spektrum sinn. Kënnt Dir eis heiriwwer méi erzielen?

Hélène: Effektiv ass dat säit Klengen un extrem present bei mir. Als Teenager hunn ech mat menge Frëndinnen ëmmer de Geck gemaach, datt ech zwou Perséinlechkeeten hätt: eemol den „Engelchen“, roueg a vu sengen Ängschte beherrscht, an e klengen „Däiwelchen“, dee während enger intensiver sozialer Situatioun ervir kënnt (beispillsweis während engem professionelle Rendezvous, engem mëndlechen Examen oder enger Nuecht an engem Club). Wéi wann ech zwou Perséinlechkeeten a mir hätt déi ech awer perfekt kontrolléiere kann. Natierlech hëlleft

ZOUSÄTZLECH ARTIKELN OP FRANSEISCH AN ENGLSCH :

- Pourquoi le small talk c'est compliqué ?
- Améliorer le quotidien grâce à de meilleures habiletés
- Relationships with autistic and neurotypical friends and family
- How people with autism forge friendships
- L'effet caméléon



de Konsum vun Alkohol och, mech a soziale Situatioune méi wuel ze fillen, dat kënnt während der Aarbechtszäit allerdéngs net a Fro. Dofir fillen ech mech mëttlerweil bëssi wéi wann ech op menger Aarbechtsplaz eng Roll an engem Theaterstéck géif spillen. Ech versichen awer lo ëmmer méi, meng Mask vun der Perfektioun, déi ech anere präsentéiere wëll, falen ze loossen, a rauszefannen, wien ech dorënner wierklech sinn. Heivir muss ech awer nach meng Angscht virum Urteil vun deenen anere fale loossen an ee gutt Selbstwäertgefill opbauen.

FAL: Wéi eng Tricke kënnt Dir dann am Alldag nach uwenden, fir Iech a soziale Situatioune méi wuel ze fillen?

Hélène: Ech hunn eng ganz Partie Hand-Fanger-Spiller, déi mir hëllef, meng Angscht ënner Kontroll ze halen. Dëst ass diskret genuch fir datt et kengem opfällt. Wat d’Kommunikatioun ugeet, sinn ech e grouse Fan vun Emails déi esou grëndlech sinn, datt d’Persoun déi si liest sécher näischt Weideres nofro muss. Ech verhale mir ganz wéineg vun engem geschwate Gespräch, ech brauch geschriwwe Wieder, fir datt ech mir d’Informatioun mierke kann. Zudeem erlaabt d’Schreiwe mir, meng Probleemer déi ech verspieren, bëssi op Ofstand ze bréngen, fir si da mat engem kloren a sachleche Verstand ze reflektéieren an dat ënnerlecht „Grübelen“ ze stoppen.

Gilles:
„De Sport kann eng Hëllef sinn, fir nei Frëndschaften ze schléissen.“

De Gilles ass 34 Joer al a krut eréischt virum engem gudden Joer seng Diagnose, datt en eng asperger-autistesche Persoun ass. Hien trainéiert souwuel an engem „normalen“ Dëschtennis Club wéi datt en och bei de Sportaktivitéite vun der FAL, dem AutoSport, matmécht. Eis huet et interesséiert, a wéi enger Hisiicht de Sport him hëllef, méi sozial Interaktiounen ze kréien.

FAL: Dir sidd an engem lokalen Dëschtennis Club an huet awer och un AutoSport deel. Mécht et fir Iech en Ënnerscheid, ob Dir mat autisteschen oder net-autistesche Leit trainéiert?

Gilles: Also ech muss soen datt ech mech zumindest mol beim Sport a béide Situatioune wuel fillen. Allerdéngs hunn ech bannent der kuerzer Zäit, wou ech lo bei AutoSport dobäi sinn, scho vill gutt Erfarunge mam Austausch mat aneren autistesche Persoune gemaach. Hei hat ech schonn e puer „Aha-Momenter“, wou ech mech dann a Reaktiounen, Gedankegänger a Probleemer déi aner Leit beschreiwen, oder opweisen, rëmfonnt hunn. Dofir denken ech ass et op alle Fall beräicherend an et kann engem hëllef sech selwer besser kennenzelieren, wat sech jo dann och rëm positiv op aner Liewensberäicher auswierke kann.



FAL: Denkt Dir, datt de Sport kann eng Hëllef sinn, fir Frëndschaften ze schlëssen?

6

Gilles: Jo, ech denke schon, datt de Sport engem eng Hëllef ka sinn, fir nei Frëndschaften ze schlëssen. Op der enger Säit mécht Bewegung Spaass a baut Stress of. Dëst féiert dozou datt ee sech allgemeng scho mol besser fillt wéi virum Sport an et engem dann och automatesch méi liicht fält, op aner Leit duerzegoen, wann een am Equiliber mat sech selwer ass. Zudeem férdert de Sport, virum allem Equippe-Sportarten, d'Kooperatioun. Et ass wéi eng zäitlech begrenzte „Mini-Frëndschaft“, an der ee muss zesumme schaffen, fir datt et



funktionéiert. Zu gudder Lescht bitt de Sport ee gläichgestallte Kader fir Jiddereen, dat heescht et ass och inklusiv.

FAL: Ginn et nach sozial Situatioune bei deenen Dir d'Gefill hutt, den Erwaardungen net gerecht ze ginn?

Gilles: Jo. Generell ass et bei mir esou, datt wann ech den Erwaardunge vun enger Situatioun net ka gerecht ginn, ech mech relativ direkt vun der Situatioun distanzéieren. Leider kann dëst awer da ganz schnell un Desintresse u menge Kolleegen interpretéiert ginn. A wann d'Theeme mech esou guer net interesséieren, probéieren ech déi Persoun ze fannen déi iergendwéi och grad näischt mat deem Geschwate kann ufänken an hoffen da mat dëser iwwert eppes aneres kënnen ze schwätzen.

FAL: Oft héiert ee jo dee Stereotyp, datt all autistesche Leit Einzelgänger an net ganz sozial wieren. Wat äntwert Dir op dës Ausso?

Gilles: Och wann et do sécherlech ëmmer Ausname ginn, mengen ech schon datt de Stereotyp zoutrëfft datt déi meescht Leit Probleemer mat der sozialer Interaktioun hunn. Ech zumindest hunn d'Gefill datt et villen autistesche Leit méi schwéier fält, de Kontakt zu hirer Aussewelt opzebauen, well si einfach méi an hirem eegene Kapp liewen. Bei verschiddener ass dat zwar sécher méi ausgeprägt wéi lo beispillsweis bei Persoune mam Asperger-Syndrom, mee ech mengen schon datt et do Gemeinsamkeete ginn. Menger Meenung no fält also einfach verschiddene den Accès no bausse méi schwéier an dëst gëtt da leider falsch interpretéiert.

David: „Mir fält et schwéier, d'Bezéiung zu enger anerer Persoun ze verdéiwen.“

Den David, deen zu all Theme seng Erfarunge matdeelt, hat scho säit Klengem u Probleemer domadder, sech a soziale Situatiounen richteg ze integréieren. Fir hie steet awer fest, dass ee seng Schwierigkeiten net als Ausried benotzen dierf an och als Autist Efforten an deem Beräich maache muss.

FAL: A wéi enger Hisiicht huet den Autismus Auswierkungen op deng Sozialkompetenzen?

David: Den Autismus hat bei mir schonn ëmmer grouss Auswierkungen op dese Liewensberäich. Zemoools wou ech nach méi jonk war hat ech ëmmer vill Probleemer domadder, mech enger sozialer Situatioun unzepassen an déi non-verbal mee deelweis och verbal Kommunikatioun vu mengem



© Freepik

Géigeniwwer richteg ze deiten. Vue datt ech schonn ëmmer eng Persoun war, déi gären a vill geschwat huet, ass mir oft réischt vill ze spéit opgefall wann ech de Leit op d'Nerve gaange sinn. Eng **neurotypesch**, also eng net-autistesesch Persoun, hätt sech do warscheinlech scho vill éischer geduecht: „ok, ech fänken un der Persoun op den Nerv ze goen, ech si lo mol bëssi méi roueg..“. Ech dogéint hunn an deene Fäll awer oft nach weider gemaach an hunn dann och guer net verstanen, wisou sech d'Leit iwverhaapt opgereegt hunn oder fonnt hunn datt ech ze vill geschwat hunn.

FAL: Fält et dir dann einfach, nei Frëndschaften ze schléissen? Mierks du do en Ënnerscheid ob autistesesch oder net-autistesesch?

David: Nee, iwverhaapt net. Ech war nach ni, a sinn och haut nach guer net gutt doran, eng richteg Frëndschaft zu engem opzebauen. Och wann et mir méttlerweil scho vill méi einfach fält mech gutt mat de Leit ze verstoen an och mech kommunikativ besser un d'Situatioun unzepassen, hunn ech awer ëmmer rëm dee selwechte Problem: selwer wann ech mech immens gutt mat enger Persoun verstinn, fält et mir schwéier, d'Bezéiung zu deser Persoun ze verdéiwen, also fir vun enger Bekanntschaft zu enger richteger, gudder Frëndschaft iwver ze goen. Ech mengen awer schonn datt et hëllefëräich ka sinn eng Frëndschaft zu enger anerer autistescher Persoun opzebauen, well ech mengen et ka keen eng autistesesch Persoun esou gutt verstoe wéi eng Persoun déi selwer autistesesch ass. Och wann natierlech Jiddereen aner Erfarungen a Situatiounen a sengem Liewen duerchgemaach huet, an och wann natierlech all Autist anescht denkt a funktionéiert, sou huet een normalerweis awer einfach bëssi ee vergläichbare Liewenslaf.



© freepik

8

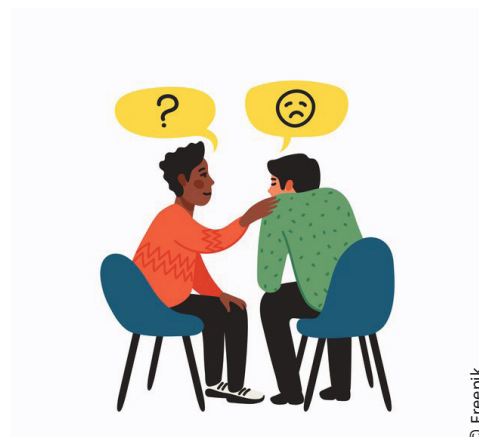
FAL: Wat ass da mat der Ausso, Autisten hätte keng Empathie?

David: Ze soen datt autistesche Leit keng Empathie hunn ass Quatsch. Autisten hunn a viller Hisiicht immens vill Empathie, grad well se selwer einfach oft scho ganz vill am Liewen duerchgemaach hunn an doduerch einfach méi oppe sinn. Mä enger autistescher Persoun fällt et oft schwéier sech an enger ongewinnter oder unbekannter Situatioun instinktiv esou ze verhale wéi d'Gesellschaft dat géif erwaarden. Dofir drécke si hir Empathie net onbedéngt esou aus wéi neurotypesch Leit, a kommen da méi kal eriwwer.

FAL: Ass nach eppes bäizefügen?

David: Et soll ee sech zwar wuel selwer ëmmer trei bleiwen, ech géif awer soe just bis zu engem gewësse Punkt. Et ass wichteg, een Equiliber ze fannen, tëschent

deem Behuele wat an der Gesellschaft an an engem soziale Kontext erwaart gëtt a sengem eegene Wuelbefannen. Et soll ee sech net esou därmoosse verstellen datt ee sech selwer schon net méi gutt fillt, mee et muss ee sech ëmmer bëssi un de Leit adaptéieren a kucken datt een do bëssi mat spillt fir sech ze integréieren. Well et kann een net ëmmer nëmme erwaarden, datt déi aner op een duerkommen, och net vun net-autistesche Leit.



© Freepik

Judith: „De Probleem ass datt dee sozialen Aspekt extrem komplex ass.“

D’Judith schafft scho säit 10 Joer am Service „Soutien“ vun der Fondation Autisme Luxembourg. Egal ob et dorëms geet, d’Konzept vun de Relatiounen ze verstoen, ze léiere wéi ee Frëndschaft schléissen a behale kann, oder déi sozial Reegele kennzeléieren, d’Ekip steet de Betreffene bei hiren individuelle Probleemer zur Säit.

FAL: De Service Soutien organiséiert regelméisseg Austauschgruppe fir asperger-autistesche Persounen. Wéi kann diesen Austausch de Betreffenen hëllefen?

Judith: Mir bidde mat dese Gruppen de betraffene Persounen d’Méiglechkeet, aner Leit kennzeléieren, déi änlech funktionéiere wéi si selwer a mat deene si sech iwwer gemeinsam oder änlech Erfarungen austausche kënnen. Verschidder vun hinnen treffen sech méttlerweil och mol privat, an ech si wierklech frou ze gesinn, datt et sech zu engem Austausch entwéckelt huet, bei deem si sech géigesäiteg hëllefen a gemeinsam Léisunge fanne kënnen, op déi si eleng villäicht ni komm wieren.

Ech krut och scho puer mol de Feedback vun hinnen datt et hinnen einfach wierklech schonn hëlleft, sech vun deenen anere Participante verstanen ze fillen.

FAL: A wat maacht dir, wann eng Persoun mam Wonsch bei iech kënnst, ze léieren, Frëndschaften ze schléissen?

Judith: De Probleem ass datt dee soziale Liewensberäich allgemeng, also beispillsweis déi sozial Reegelen a Verhalensweisen esou komplex sinn, datt et schwiereg ass, engem dat wierklech fir all Situatioun „bäizebréngen“. Mee mir kënnen eis awer ëmmer schonn déi jeeweileg Situatioun ukucken an da probéieren, ganz individuell a passend Léisunge fir dës Situatioun ze fannen.

Als Beispill: Heiansdo kommen d’Leit bei eis well se net richtig aschätze kënnen, wéini et mat enger anerer Persoun just eng Bekanntschaft oder wéini et schonn eng richtig Frëndschaft ass, an an deene Fäll probéiere mir hinnen da mol dat theoretescht Konzept vun enger Frëndschaft ze erklären. Mä de Probleem ass och hei datt et ëmmer rëm Ausname ginn an sech net all Frëndschaft selwecht entwéckelt. Mir neurotypesch Persoune funktionéieren an deene Saache jo och guer net logesch an do kann een da keng global Reegelen dofir opstellen.

FAL: Wéi gesäit et da mat der Deitung vun der **nonverbaler Kommunikatioun aus?**

Judith: Déi nonverbal Kommunikatioun ass effektiv ganz schwéier ze léieren, wann ee se net schonn intuitiv versteet. Hei spillen oft just sou ganz kleng Detailler eng wichteg Roll, déi ganz schwiereg kënnen sinn ze erkennen.

Huele mir als Beispill d'Emotiounen erkennen: do kann een dann zwar wuel mat Biller oder Piktogrammer schaffen, a weisen datt wa beispillsweis een traureg ass deen um kräischen ass, mee de Probleem ass dann an deem Fall datt een zum Beispill och kann traureg sinn ouni ze kräischen oder kräische kann ouni traureg ze sinn. Dat heescht et ass ganz schwéier kloer ze definéiere wéi ee sech ka sécher sinn wéi sech déi aner Persoun fillt, an eng Emotioun ass jo och net nëmmen de Gesichtsausdrock mee beispillsweis och d'Verhalen oder d'Haltung. Also et kann een et sécherlech wuel léieren, mee dat ass dann eppes wat een iwwert Joren trainéiere muss, a mir kënnen hinnen do leider just kleng Hëllefstellunge ginn.

FAL: Hues du iergendwellech Tipps fir sech a soziale Situatiounen méi wuel ze fillen?

Judith: Ee grouse Probleem ass schonn datt vill Betreffener probéieren ze verstoppen datt si autistesche sinn a probéieren „normal oder neurotypesch“ ze wierken. Och wa si villäicht schonn iwwert Joren trainéiert hunn, wéi si kommunizéieren a wéi si sech verhale fir esou ze wierken, kann dat ganz ustrengend sinn, well et einfach géint hir Natur geet. An dofir mengen ech ass déi éischt grouss Fro déi ee sech stelle muss wéi oppen ee mat sengem Diagnostik ëmgeet an ob ee sengem Ëmfeld seet datt een Autismus huet oder net. Da kéint déi aner Persoun nämlech verstoen, wisou ee beispillsweis net sou vill schwätzt oder sech heiansdo mol zréck zéie muss.

Zudeem kann et eng grouss Hëllef sinn, sech selwer besser kennenzeléieren. Wann ee sech selwer nämlech gutt kennt, kann een och léieren, mat der Zäit rechtzäiteg ze reagéieren a sech beispillsweis a soziale Situatiounen net ze iwwerforderen.

FAL: Opgrond vun der Pandemie goufe jo vill sozial Interaktiounen op Äis geluecht. Wéi een Impakt mengs du, huet dat op déi betraffe Persounen, datt ee lo lues awer sécher rëm méi sozial Interaktiounen kann hunn?

Judith: Also de Gros vun deene mat deenen ech bis elo iwwert dat Thema geschwat hunn sinn tatsächlech souguer éischer erliichtert, datt endlech rëm méi perséinlech Treffere kënnen organiséiert ginn. Et ass jo net esou, datt just well een autistesche ass, een ëmmer eleng doheem sëtze wëll. Per Contraire, déi meescht vun hinne wëlle sozial Kontakter, ebe just villäicht an engem aneren, méi organiséierte Kader, deen et hinnen och erlaabt, sech wuel ze fillen.

Mir hu beispillsweis Participanten an eisen Austauschgruppe fir asperger-autistesche Persounen, deenen et ganz wichteg ass, datt dës Gruppen och wierklech reegelméisseg organiséiert ginn, well datt da praktesch hir eenzeg Méiglechkeet op soziale Kontakt ausserhalb der Famill an den Aarbechtskolleegen ass.

Appel un d'Familljen:

All Persounen am autistesche Spektrum an hir Famillje kënnen ganz ënnerschiddlech Probleemer hunn. Aus deem Grond läit et der FAL um Häerzen, d'Entwécklung souwéi den Ausbau vun hire bestoenden Déngschtleschtungen un déi individuell Bedierfnesser vun de betraffene Familljen ze riichten. Sollt Dir also e bestëmmte Besoin hunn, zéckt net, lech bei eis ze mellen.

per Telefon : 26 91 11 - 1
oder email : autisme@fal.lu



11

**All autistesche Persoun ass anescht,
genausou wéi all „neurotypesch“ Persoun.**

Sieft och dobäi wa mir am August eis Opmierksamkeet op déi autistesche Wahrnehmung an d'Hypersensibilitéit vu Persounen mat Autismus riichten.



Mir sinn op :



Ënnerstëtzt eis mat engem Don op :

BCEELULL - LU82 0019 1300 0445 5000
mat Vermierk : Don 25 ans

oder via Digicash :

