



Fondation
Autisme
Luxembourg

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



12 Méint - **12 Geschichten**

Afloss vum direkten
Ëmfeld op d'Sensibilitéit
vun autistesche
Persounen

AUGUST 2021

D'REALITÉIT VU PERSOUNEN AM AUTISTESCHE SPEKTRUM



AFLOSS VUM DIREKTEN ËMFELD OP D'SENSIBILITÉIT VUN AUTISTESCHE PERSOUNEN

Stellt lech vir, Dir trëppelt duerch eng Foussgängerzone. Hei huet alles en Afloss op lech, all minimaalt Geräisch oder och all eenzelen Doft, all klengsten Detail, dat anerer kaum wouerhuelen, prasselt ongefiltert op lech an. Genau dat ass dem Maria, eng **asperger-autistesche** Schülerin, seng Realitéit, an dat hält him all seng Energie.

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

**1 Persoun
vun 100
ass
vun Autismus
betraff**

Erfahrungen. Zudeem ronne mir dat Ganzt mat fachlechen Aussoe vun Experte vun eiser Fondatioun of.

All Persoun reagiert a verschiddene Situatiounen mol méi oder mol manner staark empfindlech. Mee, wéi eng Auswierkung kann dat fir eng Persoun hunn, wa si mat engem vun hire **5 Sënner** d'Informatiounen vill méi staark ophëlt, an hiert Ëmfeld ongefiltert op si aschleift?

Am Zesammenhang mat Autismus héiert een oft vu betraffene Persounen, déi d'Welt iergendwéi „aneschters“ wouerhuelen an ënnert sougenannte „**Reiziwwerflutungen**“ leiden.

Dése Mount wollte mir erausfannen,

wéi een Afloss dat direkten Ëmfeld op d'Sensibilitéit vun autistesche Persoune kann hunn.

Heivir hu mir mat 3 betraffene Persoune geschwat, déi mol méi mol manner Schwierigkeeten am Beräich vun der **Sensibilitéit** hunn.

Zudeem huet eis d'Isaline, Psychomotricienne vun der FAL, ënnert anerem erkläert, a wéi enger Hisiicht d'Informatiounsveraarbechtung vun de Sënnesandrëck bei autistesche Leit anescht funktionéiert.

Joanne: „Ech hunn elo meng eegen Normen, un déi ech mech upassen.“

D'Joanne war schonn ëmmer extreem sensibel, an alle Beräicher. Nodeems hat reegelméisseg a „**Shutdowns**“, Woche bannent deenen näischt méi gaangen ass, opgrond vu Reiziwverfluttunge gefall ass, huet hatt sech op Autismus teste gelooss.

FAL: Wéi huet sech däin Ëmgang mat denger Héichsensibilitéit entwéckelt?

Joanne: Eier ech meng Diagnose Asperger-Autismus krut, a sech soumat mäi Verständnis géigeniwwer menger Sensibilitéit verännert huet, war et esou datt ech net wosst wou meng Grenze sinn. Ech hunn „normal“ wéi déi aner gelieft, hunn dacks alles mat gemaach a war gär iwverall dobäi. Den Ënnerscheid zu menge Kollege war allerdéngs datt bei mir dann op eemol ee Punkt komm ass wou einfach näischt méi gaangen ass. Da war ech vun engem Moment op deen aneren extreem midd, nervös a gereizt, a si leider deelweis och aggressiv ginn, wourënner mäi Selbstwäertgefill souwéi meng Bezéiunge jorelaang gelidden hunn.

Aus deem Grond hunn ech du bei der FAL meng **Diagnose ugefrot**, fir hoffentlech endlech Äntwerten ze kréien. Nodeems ech du mol nach 1 Joer laang sou weider gelieft hu wéi virdrun, a gemengt hunn, „et geet jo awer“, sinn ech ëmmer rëm a sou „Shutdowns“ gefall, wou ech deelweis wochelaang net méi geschwat hunn an och ëfters an eng Depressioun gefall sinn.



4 Irgendwann hunn ech mir do selwer missten agestoen, datt et sou net méi weider geet, a soumat huet e laange Prozess vun 2-3 Joer ugefaangen, bannent deem ech mech selwer beobacht hunn. Ech hu gekuckt, wéi ech mech a wéi enger Situatioun fillen an hunn doropshi probéiert mäin Alldag ze adaptéieren: wann ech gemierkt hunn datt eng Situatioun mir gutt gedoen huet, hunn ech dës méi a mäin Alldag integréiert, a wann ech gemierkt hunn datt eng Situatioun mech ze vill gestresst huet, hunn ech versicht dës a mengem Alldag ze reduzéieren.

FAL: Wat huet sech säitdeem nach verännert?

Joanne: Meng Erwaardungen u mech selwer si lo ganz anerer wéi virdrun an ech vergläiche mech net méi mat anere Leit, fir ze wësse wat „normal“ ass. Ech hu meng eegen Normen, un déi ech mech upassen. An ech verurteele mech och net méi, wann ech eemol net sou ka wéi déi aner.

Zudeem hunn ech ugefaangen, dëst och oppe mengem Ëmfeld ze kommunizéieren. Dat heescht ech deele Jidderengem mat, wéi

ech mech fillen, wann ech denken, datt et néideg ass. Ech erklären, datt et sech esou ufillt wéi wann alles ongefiltert op mech awierkt, an ech dat da fir d'éischt nach bewusst veraarbechte muss.

Dës oppe Kommunikatioun erméiglecht mir, och meng Fräizäit méi angeneem ze gestalten: amplaz an e Restaurant ze goen, an do op haarde Kaméidi a ganz vill verschidde Sënnesandrëck ze stoussen, schloen ech meng Freënn vir, e gemittlecht lessen bei mir doheem ze organiséieren. Dat

ass da grad esou flott, an ech sinn duerno net esou dätsch.

FAL: Wéi eng Auswierkungen huet deng Sensibilitét op deng Aarbecht?

Joanne: Op der Aarbecht mierken ech datt mäin Energie-Pegel am Laf vum Dag graduell ofhëlt. Desto méi laang ech schonn op der Aarbecht sinn, desto manner gutt schaffen ech. Ech hunn zwar wuel e puer kleng Hëllefsmëttel – wéi beispillsweis Ouerestëpp, mee et bleift beschränkt doran wéi ech mech um Büro rëm selwer

ZOUSÄTZLECH ARTIKELN OP FRANSEISCH AN ENGLSCH :

- [La perception sensorielle](#)
- [Les shutdowns autistiques altèrent les fonctions du cerveau](#)
- [How to Create a Sensory Room for Your Autistic Child](#)
- [Sensory differences](#)
- [La surcharge sensorielle de l'autisme peut provenir d'un cerveau hypervigilant](#)



regeneréiere kann. Aus deem Grond sinn ech och wierklech frou datt ech nëmmen 20 Stonne schaffen, fir dann an deene Stonne wou ech schaffen och wierklech produktiv kënnen ze sinn.

Duerch d'Pandemie sinn ech momentan vill am "Homeoffice", wat mir wierklech eng grouss Hëllef ass, well ech do direkt vill manner Reizer ausgesat sinn. Sou hunn ech och mol nach déi néideg Energie, fir mech no der Aarbecht mol mat Frënn ze treffen, déi mir no engem Dag um Büro einfach feelt.

FAL: Ech muss soen, deng Wunneng huet eng ganz berouegend Wierkung op mech.

Joanne: Ma dat ass sécher keen Zoufall. Wou ech virun 3 Joer hei agezu sinn, an ech mech gefrot hunn, wéi ech meng Wunneng gestalte soll, ass mir bewosst ginn, datt ech mech a Wellness-Hoteller ëmmer ganz entspaant fillen. Also hunn ech versicht, genau sou eng Atmosphär a meng Wunneng ze schafen. E minimalistesche Stil, angeneem Sëtzplazen an am plaz vu Fotoen déi mech just oflenke géifen, hunn ech op déi berouegend Wierkung vu Planze gesat. Wéi s du zudeem sécherlech feststelle kanns, hunn ech weder e Fernsee nach e Radio.

FAL: Gëtt et nach eppes bäizefügen?

Joanne: Ech hunn d'Gefill datt dëst Thema beim Autismus vill ze oft vergiess gëtt, woubäi et awer sou ee wichtegen Aspekt ass. Et ass e Fait, datt eisen Nervesystem einfach iergendwéi aneschtters tickt, an datt d'Informatiounsveraarbechtung aneschtters funktionéiert an deementspriedend eist Erliewe vun der Welt och aneschtters ass. Merci dofir, datt lo mat dësem Artikel esou intensiv dorop opmierksam gemaach gëtt.

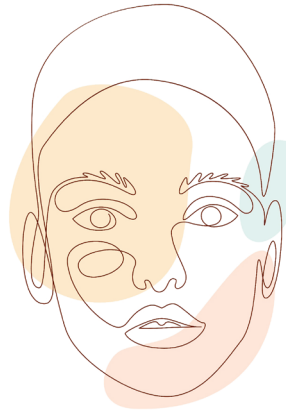
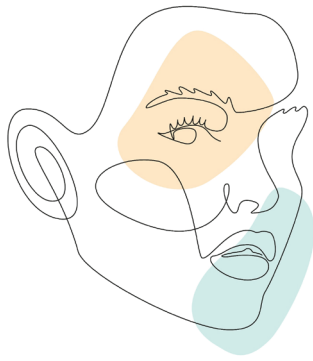
Maria: „Ech kréien dee Moment net méi gutt Loft a mäin Häerz schléit méi séier.“

D'Maria ass eng asperger-autistesche Schülerin a war scho vu Klengem un héichsensibel. E klenge „Fun-Fact“: wann d'Maria eng Persoun déi éischte Kéier gesäit, verhält hatt sech ganz kleng Detailler, vergësst awer beispillsweis den Numm. Bei mengem Fall, war et de Brëll, deen hänke bliwwen ass...

FAL: Bedeit deng Héichsensibilitéit fir dech éischer e Fluch oder e Seegen?

Maria: Meng Héichsensibilitéit begleet mech scho mäi ganzt Liewen, an ech muss soen, datt et eng Zäitche gedauert huet, fir déi positiv Säiten dovunner ze erkennen. Soubal mech eppes a mengen Emotiounen iwwerwältigt huet, oder och nëmmen iergendeng kleng Saach geschitt ass, hunn ech missten ufänken, mat kräischen. Allerdéngs hunn ech dunn op laang Siicht konnte feststellen, datt mir meng Sensibilitéit och vill Guddes bréngt: si erméiglecht mir en anere Bléck op d'Konscht an erlaabt et mir, ganz empathesch menge Matmënsche géigeniwwer ze sinn a mech ganz gutt an aner Leit eranzeversetzen.

Mëttlerweil weess ech, datt dës Sensibilitéit ee festen Deel vu mir ass, och wann ech laang gebraucht hunn, fir et ze akzeptéieren.



FAL: E ganz interessante Fait: Du hëls Gesiichter wéi geometresch Forme wouer.

Maria: Jo, dat ass richtig. Besonnesch als Kand hunn ech ëmmer rëm vu Mënsche mat geometresch geformte Gesiichter gedreemt. Ech erënnere mech nach gutt dorun, well mir dës Dreem Angscht gemaach hunn, genau sou wéi mir och an enger gewësser Form aner Mënschen Angscht gemaach hunn. D'Welt ronderëm mech hunn ech ni wierklech verstanen, d'Mënschen an hir Verhalensweisen, alles huet sou friem op mech gewierkt. Haut weess ech, datt ech mat dësen Dreem ënnerbewusst versicht hunn, de Rescht vun der Welt an enger gewësser Aart an „Tiräng“ ze stiechen, fir mir esou alles besser kënne virstellen. Mat der Zäit hunn ech awer vill iwwert déi „sozial Coden“ geléiert an d'Vilfalt vum mënschleche Verhale fasziniert mech, amplaz mir Angscht ze maachen.

FAL: Du reagéiers zemoos op Geräischer ganz sensibel. Wéi eng Auswierkungen huet dat op däin Alldag?

Maria: Genau. Et ass zum Beispill esou, datt wa méi Leit gläichzäiteg matenee schwätzen, ech mech net méi richtig op mäi Gespréichspartner konzentréiere kann. A wann ech mech eng ze laang Zäit a

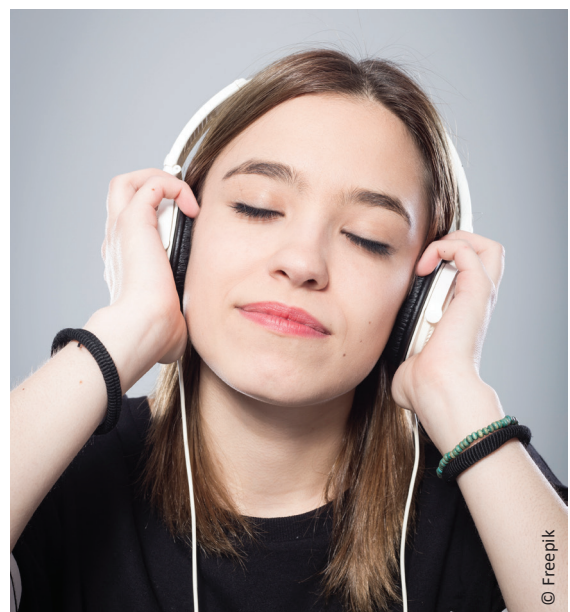
sou enger Situatioun befannen, kann et geschéien, datt ech mech vum Gespréich ofschotten. Dat ass mir dann oft ganz penibel, well d'Leit dann net richtig verstinn, wisou ech dee Moment net méi sou opmierksam sinn.

© Freepik

Dat ass och de Grond, wisou ech lo scho

säit 2 Joer eng Aart „Fernunterrecht“ beleeën. An der Schoul waren ëmmer souvill Geräischer op engem Koup, an dobäi nach ganz vill aner Sënnesandrëck, sou datt et fir mech onméiglech war, mech op dat ze konzentréieren, wat de Proff erkläert huet. Ech sinn dann owes heem komm, an hu festgestallt, datt ech mir näischt vum Cours verhalten hat. Do muss fir autistesche Schüler jiddwerfalls nach ganz vill geschéien.

Allerdéngs hunn ech mir méttlerweil ugewinnt, Musek als Hëllefsmëttel ze benotzen, dat mech vum Rescht vun der Welt ofkapsel kann, wann ech op enger Plaz sinn, wou et ze hektesch viru sech geet. Dëst



© Freepik

war an der Schoul allerdéngs natierlech net méiglech, wann ech dem Proff während dem Unterrecht nolauschtere sollt.

FAL: An denger Kandheet ass et dir oft schwéier gefall, dech gesond ze ernären. Wouru louch dat?

Maria: Et ass esou, datt ech ënner Anerem schonn ëmmer ganz empfindlech op d’Konsistenz vun de Liewensmëttel war. Dowéinst hat ech wou ech nach méi jonk war ganz oft Perioden, bannent deenen ech just eng oder zwou bestëmmte Saache giess hunn, mat deenen ech mech wuel gefillt hunn. Dëst hat natierlech zur Konsequenz, datt mengem Kierper oft vill wichteg Nährstoffer gefeelt hunn.

Mëttlerweil liewen ech **vegan**. Dës Ernährung hëlt mir automatesch alles fort wat ech ni iesse konnt, wéi beispillsweis d’Fleesch an och aner Déiereproduiten, der hir Konsistenz mech uneekelen. Ech ernäre mech lo endlech méi villsäiteg an hunn och richteg Freed um Kache fonnt.

FAL: Wann eng sensibel Persoun ze laang ze ville Reizer ausgesat ass, kann et geschéien, datt si eng sougenannte „Reiziwwerfluttung“ kritt. Wéi géifs du erklären, wéi sech dat ufillt?

Maria: Esou Reiziwwerfluttunge geschéie mir beispillsweis oft, wann ech an enger Foussgängerzone ënnerwee sinn, well do einfach ganz vill verschidde Sënnesandrëck zesummen an ongefiltert op mech aschloen. Bei mir ass et da sou, datt ech net méi gutt Loft kréien, mäin Häerz méi séier schléit, an ech mech op all klengste vu menge Beweegunge konzentréiere muss. Dës kierperlech Symptomer kënnen awer bei all Persoun ganz ënnerschiddlech ausgesinn.

David: „Et fält mir oft schwéier, menge staarken Emotiounen Meeschter ze ginn.“

Den David, deen zu all Theeme seng Erfarunge matdeelt, huet per Contraire nach ni vill Probleemer mat Reiziwwerfluttunge vun ze ville Sënnesandrëck gehat. Hien ass allerdéngs am emotionale Beräich ganz sensibel.

FAL: Géifs du soen, datt du héichsensibel bass?

David: Wat déi physisch Sensibilitéit ugeet muss ech soen datt ech laang net esou sensibel si wéi vill aner Leit aus dem Spektrum et sinn, och wa wuel déi eng oder aner Sënnesandrëck en negativen Afloss kënnen op mech hunn. Heizou gehéiere verschidde Gerécher déi ech iwverhaapt net verdréin, bestëmmte Geräischer déi mir enorme Kappwéi maachen a grell Luuchten déi mech immens midd maachen. Ech sinn awer frou soen ze kënnen, datt Reiziwwerfluttungen, also dat wat een ëfters am Zesammenhang mam Autismus héiert, mech direkt eigentlech net esou concernéieren.

Aus emotionaler Siicht allerdéngs sinn ech richteg staark sensibel, dat heescht ech hat schonn ëmmer e Problem domadder, méi

staark Emotiounen ze geréieren oder enger fir mech staarker emotionaler Situatioun Meeschter ze ginn.

FAL: Kanns du eis dann e Beispill dovou ginn, wéi du sou staark emotional Situatiounen wouerhëls?

David: Also wann ech mech mol a sou enger emotionaler Situatioun befannen, wou ech mat mengen Emotiounen wierklech guer net eens ginn a wou et mir dee Moment einfach ze vill gëtt, kann et mir scho geschéien datt ech eng kleng „Panikattack“ oder och eng Aart Ausbroch vu Roserei kréien.

Bis lo ass mir dat meeschtens geschitt, wann ech mol e gréissere Sträit mat menger Mamm hat, wou et mir dann op eemol einfach ze vill ginn ass an ech wierklech guer net méi mat mengen Emotiounen eens gi sinn, an a sou Fäll ass et dann och mol virkomm datt ech aggressiv géint Géigestänn gi sinn. An deene Momenter wosst ech mir da selwer einfach keen aneren Auswee méi, fir déi ganz Frustratioun an Nervositét auszedrücken. Iergendwéi muss een et jo rausloossen, an ech mengen dat ass fir vill Autisten oft ganz schwéier, well mir dann net richteg wësse wéi mir eisen Emotiounen kënne Meeschter ginn oder well mir och einfach schnell mat Situatiounen kënne iwwerfuert sinn.



© Freepik

Ech stellen allerdéngs fest, datt säitdeem ech als Autist unerkannt ginn, an do och bëssi déi fir mech passend Hëllef kréien, ech emotional scho vill méi roueg gi sinn, well ech mech lo einfach selwer besser verstinn.

FAL: Hues du dann trotzdeem schonn eemol d’Erfahrung vun enger Reiziwwerfluttung opgrond vun ze staarke Sënnésandréc matgemaach?

David: Also do kënnt mir schonn direkt eng konkret Situatioun an de Kapp: Wou ech nach op enger anerer Aarbechtsplaz geschafft hat, war nieft eisem Gebai eemol e risege Schantjen, wou natierlech mat ganz haarde Maschinne geschafft gouf. Dee Mëtte wou si domadder ugefaangen hunn, hunn ech et mengen ech knapps eng Stonn ausgehale bis ech mech hu misste vun der Aarbecht ofmelle goen. Ech krut duerch dee Kaméidi esou ee staarke Kapp wéi, eng séier Ootmung, en immenst Stressgefill, ech war nervös, hu geziddert, an et ass einfach guer näischt méi gaangen. Ob dat awer lo wierklech eng richteg Reiziwwerfluttung war oder just Stress a Kapp wéi, kann ech mat Sécherheet och net soen.

Isaline: „Et kann een et sech virstellen, wéi wa kachend Waasser lues a lues iwwerleeft.“



© Freepik

9

D'Isaline ass psychomotricienne a schafft am **Service Soutien vun der FAL. Hei hëlleft hatt ënner anerem och de betraffene Persounen domadder, besser mat hire Schwieregkeeten am Beräich vun der Sensibilitét eens ze ginn.**

Op eis Fro hin, ob autistesche Persounen d'Welt wierklech „anescht“ wouerhuelen, huet d'Isaline eis erkläert, datt et betraffene Persounen ginn, bei deenen effektiv eng gewëssen **Anomalie** um Beräich vun der Informatiounsveraarbechtung am Gehier besteet. Wéi hatt eis beschriwwen huet, ginn déi Informatiounen, déi mir mat eise 5 Sënner (also schmaachen, richen, fillen, gesinn an héieren) empfanke, un den **zentralen Nervesystem** weidergeleet, wou si da veraarbecht ginn. Beim Autismus kann et sinn, datt dës Informatiounsveraarbechtung anescht ofleef an dowéinst dann och en anere Message un de Kierper zréck

geschéckt gëtt, sou datt d'Persoun dann dës Informatioun entweder méi oder manner staark wouerhëlt.

Weider erkläert d'Isaline, datt eng Persoun op deene 5 Sënneskanäl jeeeweils „**hyper**“-oder „**hyposensibel**“ ka sinn. Et ass also zum Beispill méiglech, datt eng Persoun Geräischer ganz staark wouerhëlt, a si gläichzäiteg Gerécher sou gutt wéi guer net wouerhëlt. „Spontan erënneren ech mech lo un een asperger-autistesche Schüler, deen extreem sensibel op Geräischer ass. Wann hien an der Schoul ass, héiert hie souguer de Proff an der Klass uwendriwwer, wéi dee mat der Kräid op d'Tafel schreift. Eng Persoun déi dogéint hyposensibel op Geräischer ass, géif beispillsweis ee ganz haarden Alarm, dee grad ufänkt mat piipsen, bal net wouerhuelen. Dat kann also wierklech vu ganz schwaach bis ganz staark sensibel variéieren“, erzielt eis d'Isaline weider.

Fir d'Isaline ass et ganz wichteg, datt sech déi betraffe Persoun genau doriwwer bewusst ass, mat wéi engem Sënneskanal si am meeschten ophëlt: „Et komme ganz oft Persoune mat Asperger bei eis, déi eis da vun hirer permanenter Erschëpfung erzielen, ouni sech iwwerhaupt doriwwer bewusst ze sinn, datt de ganzen Dag am Kaméidi ze sëtzen, dat ass, wat si esou midd mécht. An deem Fall maachen ech dann ee sougenannte „**Bilan sensoriel**“ mat hinnen. Hei gëtt da genau gekuckt, wéi sensibel d'Persoun jeeweils op deene 5 Sënneskanäl reagiert. Réischt, wann ee genau weess, a wéi engem Beräich déi Schwieregkeete vun der Informatiounsveraarbechtung leien, kann een och säin Alldag doropshin upassen. Wann een zum Beispill weess, datt ee ganz sensibel op Geräischer ass, kann een haart Plaze vermeiden, oder beispillsweis mat Ouerestëpp schaffen.“, ass sech d'Isaline sécher.



A wann eng Persoun dann awer eemol ze ville Reizer ausgesat ass, kann et geschéien, datt si eng Aart „Reiziwverflutung“ kritt: „Am Endeffekt ass et wéi bei engem Dëppe mat kachendem Waasser: desto méi d'Waasser kacht, desto méi leeft Dëppen iergendwann iwwer. Genau esou kann ee sech ee Gehier virstelle wat ze vill Informatiounen gläichzäiteg matenee veraarbechte muss an d'Situatioun dann iergendwann net méi geréiert kritt. Hei befënnt sech d'Persoun dann an engem sougenanntem „**Overload**“. Doraus kënnen dann zwou Konsequenzen

entstoen: de „Meltdown“ an de „Shutdown“. De „Meltdown“ beschreift en Ausbroch vu Roserei, deen deelweis en aggressiivt Verhale mat sech bréngen kann. Am alldeegleche Sproochgebrauch seet een dann, datt d'Persoun eng Kris mécht. De „Shutdown“ dogéint ass de genaue Géigendeel: hei zitt d'Persoun sech vun deem engem Moment op deen anere komplett zrëck a schwätzt beispillsweis net méi.“, beschreift eis d'Isaline. Fir ofzeschlësse mécht d'Psychomotricienne nach dorop opmierksam, wéi wichteg et ass, och vu senger Matmënsche Versteesdemech fir seng Schwieregkeeten an deem Beräich ze kréien: „Wann ech beispillsweis als Patron weess, datt ech ee Salarie hunn, dee Schwieregkeeten dobäi huet, sech bei vill Kaméidi ze konzentréieren, an ech awer wëll, datt dës Persoun de ganzen Dag iwwer produktiv schafft, muss ech dofir suergen, datt der Persoun hiert Aarbechtsëmfeld un hir Bedierfnisser ugepasst ass. An do sinn ëmmer kleng Adaptatiounen méiglech, wéi beispillsweis mat engem Eenzelbüro oder mat puer Deeg pro Woch „Homeoffice“, sou datt si wierklech sou wéinege Geräischer wéi méiglech ausgesat ass. Esou kleng Upassungene kaschten net vill, a sinn awer ganz wichteg, fir enger Persoun mat Schwieregkeeten an deem Beräich en angeneemt Schaffen ze erméiglechen.“

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 September eis Opmierksamkeet op d'Beräicher Schoul a Bildung am Zesammenhang mam 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 :

