

# Valentinas Bruder ist autistisch – und sie liebt ihn sehr

Neues Buch eines Mädchens aus dem Knonauer Amt

Valentina ist elf Jahre alt. Und sie hat ein Buch geschrieben über das Leben mit ihrem drei Jahre jüngeren Bruder Leonardo, der an Autismus leidet. In einfachen Geschichten erzählt Valentina so, dass man eine komplexe Entwicklungsbeeinträchtigung besser versteht und auch noch emotional betroffen ist.

VON REGULA ZELLWEGER

«Der Delfin in der Hängematte – Mein abenteuerliches Leben mit meinem autistischen Bruder Leonardo», so lautet der Titel des Buches, das die elfjährige Valentina geschrieben hat und das Anfang April erscheinen wird.

Valentina liebt Schokolade, am meisten ihren Bruder Leonardo und – das Schreiben. Sonia Gössi, Valentinas Mutter, erzählt: «Valentina hat mit neun Jahren für ihre Oma zum Geburtstag «Ein Buch» – rund acht A4-Seiten von Hand – über Leonardo geschrieben. Sie hatte selbst diese Idee und wir fanden die Geschichte so rührend, dass ich ihr angeboten habe, das Buch zu publizieren. Wir haben über ein Jahr lang daran gearbeitet und ein wenig professionelle Hilfe von einer Lektorin bekommen.»

## Autismus

«Uns glotzen schon alle an, wenn wir mit Leonardo unterwegs sind. Vielleicht nimmt das mit meinem Buch ein wenig ab und die Leute verstehen, dass wir alle gleich sind», das ist Valentinas Motivation für das Schreiben des Buches. Sie und ihre Eltern sind sich bewusst, dass sie damit auch die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf sich ziehen werden. Damit werden sie umgehen können, denn sie unterstützen mit dem Buch die Beratungsstelle

der Stiftung Kind und Autismus in Urdorf [www.kind-autismus.ch](http://www.kind-autismus.ch), die neben Beratungsbeiträgen weitgehend von Spenden finanziert wird. Im Leitbild ist zu lesen: «Wir setzen uns für die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit Autismus-Spektrums-Störungen (ASS) ein. Wir führen eine Tagessonderschule mit angeschlossenem Wohnhaus und entlasten die Eltern und Angehörigen ausserhalb der Unterrichtszeiten mit weiteren Angeboten. Unser Dienstleistungsangebot bauen wir stetig aus. Mit unserer Beratungsstelle und dem Kurswesen «step-by» tragen wir das spezialisierte Fach- und Erfahrungswissen weiter und werden so zu einem der führenden Zentren für Autismus in der Deutschschweiz.»

Autismus (ASS) ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die in der Regel vor dem dritten Lebensjahr auftritt. Sie zeigt sich in unterschiedlichen Ausprägungen. So können Probleme beim Verständnis und Aufbau von Beziehungen auftreten. Es können sich Auffälligkeiten bei der sprachlichen und nonverbalen Kommunikation zeigen, beispielsweise bei Blickkontakt und Körpersprache. Zu beobachten sind auch eingeschränkte Interessen mit sich wiederholenden, stereotyp ablaufenden Verhaltensweisen.

## Herausfordernd für Eltern und Geschwister

Valentina vermittelt diese ziemlich «technischen» Erklärungen mittels Erzählen von kurzen, unterhaltsamen Episoden aus dem Zusammenleben einer Familie, die sich jeden Tag liebevoll, respektvoll und mit viel Kreativität dieser anspruchsvollen Situation stellt. Valentina formuliert: «Wenn man ASS hat, nimmt man die Welt anders als andere Menschen wahr. In der Welt meines Bruders sind die Farben farbiger, die Lichter heller, der Lärm ist lauter, der Wind stärker, das



Valentina liebt ihren autistischen Bruder Leo. Er findet bei ihr Verständnis und Geborgenheit. Zudem hat sie immer gute Ideen zum Spielen. (Bild zvg.)

Meer salziger und der Pullover kratziger. Sonia Gössi erklärt: «Die kurzen Einblicke in unseren «Alltag» sind von Valentina mit Leichtigkeit und Humor beschrieben. Erwachsene Leser erkennen einerseits, wie gross die Herausforderungen für die ganze Familie sind, andererseits, dass das Familienleben auch nach einer frühkindlichen Autismus-Diagnose weitergeht – und sehr abenteuerlich sein kann. Es wird uns nie langweilig!» Sie macht sich auch immer wieder Gedanken, was die Situation für Valentina bedeutet: «Für Geschwister von betroffenen Kindern ist es sicher hart. Sie wirken oft reifer als

gleichaltrige Kinder. Sie entwickeln wertvolle «Soft Skills» wie beispielsweise Mitgefühl, Fürsorge, Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Solidarität – und sie finden immer wieder spontan kreative Lösungen für Probleme, mit denen andere Kinder nie konfrontiert sind. «Wir stellten seine Lieblingsachen, seinen Zug, die Plastikgläser und die Automagazine ganz oben in die Regale. Damit er uns um Hilfe bitten musste, wenn er sie haben wollte. Wir gingen auch in den Wald, um den Vögeln und Bienen und dem Wind zuzuhören. Das war gut, um Leos Hören zu entwickeln.»

## Leicht lesbar – fröhlich illustriert

Für die Eltern bedeutet die Alltagsgestaltung mit ihren Kindern, die unterschiedliche Bedürfnisse haben, oft ein Spagat. «Es gibt gute und schlechte Tage, es gibt harte Stunden und geniale Momente. «Es ist wie auf einer Achterbahn, für die ganze Familie,» meint Sonia Gössi. Und nachdenklich: «Wir sind auch nur Menschen. Wichtig ist es für uns, dass wir für beide Kinder da sind. Ich stelle sicher, dass ich Zeit nur mit Valentina oder nur mit Leonardo bringe. Und ich nehme mir – neben dem Job – auch Zeit für mich selbst.» Die grosse Herausforderung für Eltern – nicht nur eines autistischen Kindes – besteht darin, auch gut zu sich selbst zu schauen. Sonia Gössi hat gelernt, sich zu organisieren, um Hilfe zu bitten und diese auch ohne schlechtes Gewissen anzunehmen.

Valentinas Buch eignet sich für Kinder ab 10 Jahren, idealerweise ist die Lektüre von einer Beziehungsperson begleitet. Die Sprache ist altersgerecht mit kurzen Sätzen und ohne Fremdwörter. Die attraktive grafische Gestaltung vermittelt Leichtigkeit. Die fröhlichen Zeichnungen von Frank Baumann unterstreichen die emotionale Stimmung des jeweiligen Kapitels.

«Der Delfin in der Hängematte – Mein abenteuerliches Leben mit meinem autistischen Bruder Leonardo» erscheint Anfang April beim Wörterseh Verlag und kann als Hardcover oder E-Book bereits vorbestellt werden.

«Der Delfin in der Hängematte» von Valentina, Wörterseh Verlag, 2020, illustriert, 91 S., CHF 17.90. Stiftung Kind und Autismus: [www.kind-autismus.ch](http://www.kind-autismus.ch) Unsere Leserinnen und Leser können das Buch «Der Delfin in der Hängematte» unter dem Codewort Izzodh zum Spezialpreis von Fr. 14.90 statt Fr. 17.90 (inkl. Porto und Verpackung) bestellen. Entweder direkt über die Homepage: [www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch), per Mail: [leserangebot@woerterseh.ch](mailto:leserangebot@woerterseh.ch) oder telefonisch unter: 044 368 33 68. Codewort nicht vergessen!

## Selbsttests zum Suchtverhalten

Mittels den von Max Lenzi, dem Suchtberater des Sozialdienstes Bezirk Affoltern nachfolgend vorgeschlagenen Selbsttests im Internet können sich Fragende zu verschiedensten Abhängigkeiten selber testen.

Im Internet: Auf der Homepage [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch), ebenso unter «Angebot» auf [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch) finden sich Selbsttests zu verschiedenen Themen. – Alkohol: [www.weniger-trinken.ch](http://www.weniger-trinken.ch) oder [www.foel-klinik.ch/alkoholtest](http://www.foel-klinik.ch/alkoholtest) – Für Co-Abhängige bezüglich Alkoholsucht eines Angehörigen: [www.cosucht-frei.de/selbsttest-co-abhaengigkeit](http://www.cosucht-frei.de/selbsttest-co-abhaengigkeit) – Rauchen: [www.at-schweiz.ch/de](http://www.at-schweiz.ch/de) (Test unter «Rauchstopp», «Aufhörhilfen») – Cannabis: [www.realize-it.org/cannabistest](http://www.realize-it.org/cannabistest) – Glücksspiel: [www.sos-spielsucht.ch/de](http://www.sos-spielsucht.ch/de) (unter Betroffene) – Speziell für Jugendliche: [www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche) (unter den Icons auf der Homepage finden sich diverse Tests).

Apps für iPhone: Drink less Schweiz; Arud Konsumtagebuch; Arud MyDrinkControl; Stiftung Berner Gesundheit; englischsprachige Apps: Happify; Leaf; Daybreak; Drink Tracker.

Apps für Android: Drink less Schweiz; Fachstellen Sucht Kanton Zürich; Arud Konsumtagebuch; Arud MyDrinkControl; Stiftung Berner Gesundheit; AlcoTrack (Promillerechner und Alkohol-Tracker); Alkoholfrei Trinken aufhören (EaysQuit); englischsprachige Apps: Daybreak – Alcohol Support; Try Dry; Quit Drinking – Stay Sober.

Kontakt Suchtberatungsstelle Bezirk Affoltern, Obfelderstrasse 41a, Affoltern: Tel. 044 762 45 83 (Montag bis Donnerstag, 9 bis 17:30 Uhr), E-Mail: [Suchtberatung@sdaaffoltern.ch](mailto:Suchtberatung@sdaaffoltern.ch).

# Frühjahrsputz von Wohnung und Gedanken

Ein fiktives Interview zum Thema innere und äussere Sauberkeit

**Wenn die Sonne wieder höher am Himmel steht, wenn auf den Feldern gegüllet und gepflügt wird, sind das für viele Menschen Zeichen, um Leitern und Lappen hervorzuholen – umso mehr beim bundesrätlich verordneten Rückzug ins Haus. Der «Anzeiger» nimmt dies zum Anlass für ein fiktives Interview mit «Frau Lenz, Fachfrau für Sauberkeit».**

«Anzeiger»: *Kaum ist Frühling, wird traditionsgemäss gescheuert. Ist das nicht bescheuert?*

Frau Lenz: Aber nein! Alle, die schon einmal einen richtigen Frühjahrsputz gemacht haben, kennen das Gefühl von Befreiung und Freude, durch blitzblanke Fensterscheiben in den blühenden Frühling hinauszuschauen und in der Ferne Rigi und Pilatus in ihrer ganzen Erhabenheit wieder klar sehen zu können.

*Also macht eine solche Grundreinigung auch heute noch Sinn?*

Aber ja! Früher waren die Wohnungen wohl dunkler, feuchter, schlechter belüftet und es war ein Muss, einmal im Jahr alles ans Licht und an die Luft zu holen und gründlich zu putzen. Heute putzen wohl viele eher aus Tradition und nicht aus schierer Notwendigkeit. Aber danach wirkt das Haus oder die Wohnung doch gleich viel heller und grösser, was in der momentanem Rückzugs-Situation doch ganz hilfreich sein kann. Ausserdem mögen Viren häufiges Lüften und Sonnenwär-



«Frau Lenz» plädiert für den inneren und äusseren Frühjahrsputz. (Bild Nepita Santiago)

me nicht besonders. Wichtig ist jedoch, dass bei einer solchen Grossputzveranstaltung auch ans «innere Putzen» gedacht wird.

*Was meinen Sie mit «innerem Putzen»?*

Auch an die seelische Sauberkeit denken. Nicht nur Matratzen lüften,

sondern auch Körper und Geist sozusagen mit Luft und Licht erfrischen, in die verborgenen Seelenwinkel gucken und schauen, was dort benötigt wird und sich in Selbstfürsorge üben. Störende Gedanken über die montane Lage und ihre Auswirkungen immer wieder ziehen lassen, und versuchen

sich an dem zu freuen, was es gleichzeitig immer auch an Erfreulichem gibt. Sich allein aufs Fahrrad schwingen und im Wald Bärlauch und Brenneseln suchen und damit einen Flammkuchen oder ein würziges Pesto herstellen – solches darf auch jetzt unternommen werden, und hier im Säuliamt finden sich überall Wege, wo Social Distancing bestens möglich ist. Ganz wichtig ist es auch, sich Hilfe zu holen, wenn man alleine nicht mehr weiterweiss. Momentan bieten viele Therapeutinnen und Therapeuten auch Gespräche per Skype an.

*Wem empfehlen Sie so einen Generalputz?*

Den seelischen Frühjahrsputz empfehle ich allen. Den Hausputz da, wo es nötig ist und Freude macht. Das ist übrigens auch etwas für Männer und auch Kinder können mithelfen.

*Womit und wie sollte denn geputzt werden?*

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Es erstaunt mich immer wieder, wie in losen Schlappen auf Fenstersimsen balanciert und auf wacklige Stühle geklettert wird, oder wie korbweise Putzmittel eingekauft werden. Mit einer rutschsicheren Leiter, stabilen Schuhen, verschiedenen Lappen, mit Putzessig und einem biologisch abbaubaren Allzweckreiniger kommen Mann oder Frau schon recht weit.

*Ein letzter guter Tipp?*

Weder innere noch äussere «Verschmutzungen» anstehen lassen, dann sind keine Kraftakte à la Frühjahrsputz nötig. Interview Nepita Santiago