

Sie hilft Autismus-Betroffenen

Sigrid Andersen erhielt ihre Autismus-Diagnose spät. Nun hat die Zeiherin einen neuen Therapieansatz entwickelt.

Irene Hung-König

«Wie anders hätte mein Leben doch verlaufen können, wenn diese Diagnose bereits im Kindesalter gestellt worden wäre.» Dieser Satz ist auf der Website von Sigrid Andersen «autismus-info.com» zu lesen. Die heute 47-jährige begann vor zwei Jahren, sich über Autismus und ADHS – die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung – zu informieren.

Sie las wissenschaftliche Artikel und Bücher, besuchte Kurse und erkannte, dass sie andere Betroffene unterstützen möchte. Mittlerweile befindet sich Andersen im Bachelorstudium der Klinischen Psychologie und Gesundheitspsychologie. Sie vereint wissenschaftliches Know-how mit umfassender praktischer Expertise.

Zurück zu ihrer Kindheit: «Ich war sozial unbeholfen, ich habe den sozialen Rahmen nicht verstanden. Das hat dazu geführt, dass ich gemobbt wurde.» Auch in Bezug auf die Sensorik hat sie daraufhin ihre Fragebögen entwickelt. «Man weiss ja: Wenn man Frühförderung erhalten würde, wäre man im Er-



Ihre Autismus-Diagnose erhielt Sigrid Andersen erst vor zwei Jahren. Bild: Claudia Rohner

wachsenalter weit weniger hypersensibel.»

Werkzeuge für autistische Menschen

Ganz wichtig sei auch die Selbsterkenntnis. Dass man nicht einfach blöd oder falsch sei, sondern dass etwas anderes dahintersteckt. Fragen wie: «Warum fällt dies anders so leicht, bestimmte Reize auszuhalten. Bin ich so zimperlich?»

Sigrid Andersen gibt mittlerweile auch Coachings. «Es ist natürlich ganz anders, wenn

man sich in die Situation hineinversetzen kann und sagen kann: ich weiss ganz genau, wie das ist, das ist mir auch so ergangen.»

Die Zeiherin hat innovative Tools für autistische Menschen entwickelt. Im Mittelpunkt des neuen Non-Profit-Projekts stehen Fragebögen zur Sensibilität der Sinne und Körperwahrnehmung autistischer Menschen. Diesen soll damit ein besseres Verständnis für ihre eigene sensorische und körperliche Wahrnehmung ermöglicht werden. Die Fragebögen dienen auch als Grundlage für neue Therapieansätze.

Um die neuen Therapieformen zu unterstützen, wurde eine Crowdfunding-Kampagne gestartet. Darüber hat Sigrid Andersen bislang 1100 Franken eingenommen, 4000 Franken werden benötigt, um das Projekt abschliessen zu können. Zudem ist eine App in Planung, mit welcher man die sensorischen Reize erfassen kann. Auch kann man sehen, wie viel Energie einem die sensorischen Reize während des Tages rauben und wie viel Energie am Ende des Tages noch übrig ist.

«Wenn man es immer überreibt, dann kommt irgendwann das Burn-out», so Andersen.

Die Fragebögen gab es nur auf Englisch

Sie entwickelte bestehende Fragebögen. Diese gab es bislang nur auf Englisch, aber im deutschsprachigen Raum noch nicht. «Ich habe mit den englischen Verfassern dieser ähnlichen Fragebögen Rücksprache genommen und habe etwas völlig Neues entwickelt – auf Deutsch.»

Momentan läuft eine Studie zur Verifizierung der Fragebögen, und da hat sie bereits erste Ergebnisse und Erkenntnisse, worauf sie im Zuge ihres Studiums einen neuen Therapieansatz entwickeln wird. «Meine Arbeit ist ein Schritt in Richtung inklusivere Gesellschaft, in der neurodivergente Menschen nicht behindert, sondern unterstützt werden», sagt die 47-jährige.

Mit diesen neuen Tools wolle sie dazu beitragen, dass autistische Menschen sich selbst besser verstehen und in der Gesellschaft besser wahrgenommen

Die Autismus-Spektrum-Störung

Hauptmerkmale einer Autismus-Spektrum-Störung sind eine gestörte soziale Interaktion, beeinträchtigte Kommunikation und Sprache sowie wiederholte, stereotype Verhaltensweisen und Interessen. Bei Menschen mit Autismus fehlt das natürliche Verständnis für Gefühle, Gedanken und Vorstellungen anderer. «Aufgrund dieses Unverständnisses halten sie sich oft nicht an gesellschaftliche Regeln und Normen und haben Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen», heisst es bei neurologen-und-psychiater-im-netz.org. (ihk)

werden. Zudem würden die bereits gewonnenen Erkenntnisse erstaunliche Einblicke bieten, die besonders für die Frühförderung autistischer Kinder von immenser Bedeutung sein könnten, erklärt Sigrid Andersen weiter. Fragebögen können auf ihrer Website heruntergeladen werden.

Leserbrief

Ein Armutszeugnis für die Gemeinde

«Wirbel um alte Schuhe und Klamotten»
Ausgabe vom 28. Januar

Es ist ein Armutszeugnis, wenn eine Gemeinde wie Oeschgen den Erlös der Schuh- und Kleidersammlung für sich beansprucht, um den Kulturfonds zu öffnen. Bei notabene rund 1000 Franken pro Jahr stösst dies, auch in anderen Gemeinden, auf grosses Unverständnis. Ein Frauenverein, der sich für das soziale Leben in der Gemeinde einsetzt und somit sehr viel für die Allgemeinheit tut, könnte das Geld sehr viel besser zur Erfüllung seiner vielfältigen Aufgaben gebrauchen. Der Frauenverein, der dem Aargauischen Katholischen Frauenbund unterstellt ist, lebt seine soziale Verantwortung und gewährt durch den Muttertagsfonds Frauen, Kindern und Familien im Aargau finanzielle Unterstützung, ebenso setzt er sich für die Gleichstellung von Mann und Frau in Gesellschaft und Kirche ein. Dem Gemeinderat Oeschgen würde es also gut anstehen, diesen Entscheid nochmals zu überdenken.
Yvonne John, Eiken

Vom Salat zum eigenen Restaurant

Heute öffnet das mongolische Restaurant «Sole & Sar» in Rheinfelden. Ein Koch erfüllt sich damit einen Traum.

Soraya Sägesser

Schon als Jugendlicher wusste Zogo Erdenebat, 39, dass er einmal Koch werden möchte. Wenig verwunderlich machte er die Ausbildung in der Küche und arbeitete fortan in verschiedenen Restaurants im Kanton Aargau. Zuletzt sei er nicht mehr glücklich an seiner Arbeitsstätte gewesen, erzählt er.

Als er eines Tages einen Salat in den Händen hielt, kam ihm die Idee, ein selbstständiger Salatproduzent zu werden. Doch zunächst blieb es nur eine Idee. Als er wenig später unter Freunden einen Kochkurs veranstalten wollte, fehlte ihm die passende Lokalität.

Der langjährige «Löwen»-Wirt, Toni Nokaj, wurde auf seine Pläne aufmerksam. Per Zufall hatte er an seiner Liegenschaft an der Geissgasse 29 in der Rheinfelder Altstadt das passende Lokal für den 39-jährigen Koch. Zogo Erdenebat schaute sich dieses an und schmiedete Pläne. Hier kann er Salat und Kochkurse verbinden. «Wenn ich so eine Chance erhalte, muss ich sie nehmen», sagt er und unterschrieb den Mietvertrag.

Nun befestigt er am Freitagnachmittag noch die letzten Schrauben, ehe am Samstag die Türen seines Restaurants «Sole & Sar» öffnen. «Alles hat sich ein wenig verzögert», sagt Erdenebat und lacht den Stress weg. Erst am Freitagmorgen ist die Salatbar geliefert worden. Seine Eltern bauen diese zusammen, damit er pünktlich zur



Zogo Erdenebat hat sich seinen Traum von der eigenen Salateria erfüllt. und öffnet am 1. Februar 2025 an der Geissgasse in Rheinfelden sein Restaurant «Sole & Sar».

Bild: Soraya Sägesser

Eröffnung einen Tag später die ersten Salatbowls verkaufen kann.

Sein Vater bringt mongolische Speisen auf den Teller

Künftig möchte er mindestens acht verschiedene angerichtete Salate anbieten. Von Hülsenfrüchten bis zu Blattsalat und Früchten: Alles, was das Herz von Salatliebhaberinnen und -liebhaber begehrt, soll auf der

Speisekarte stehen. «Ich möchte der Kundschaft Gesundheit schenken», sagt er. In all den Jahren, die der Koch in Restaurants verbrachte, war er immer wieder für die kalte Küche, also vor allem Salate, zuständig.

Vor ein paar Jahren machte er die Berufsmatur, damit er sich wenig später zum Chefkoch ausbilden konnte. Ab dem 1. Februar ist er beides: sein eigener Chef und Koch. Im Restaurant

«Sole & Sar» gibt es neben Salaten auch mongolische Gerichte. Denn Erdenebat hat Wurzeln in der Mongolei und möchte das Essen von seiner Heimat auf den Teller an der Geissgasse bringen.

«Um diese Speisen kümmert sich der beste mongolische Koch – mein Vater», witzelt er. Neben Zogo Erdenebat und seinem Vater werden auch die Mutter und zwei Teilzeitangestellte in der

Salateria aushelfen. In Zukunft will der Rheinfelder auch an speziellen Anlässen ein 5-Gang-Menü auftischen und dabei seine Heimat, die Mongolei, präsentieren. Was mit einem Salat in der Hand startete, ist nun zum eigenen Geschäft gereift.

Das Restaurant «Sol & Sar» ist von Montag bis Samstag von 11 bis 14 Uhr und von 16 bis 21 Uhr geöffnet.

Solsberg-Festival feiert Jubiläum

Olsberg Dieses Jahr feiert das Solsberg-Festival sein 20-jähriges Bestehen. «Das Festival bleibt seiner Philosophie treu und steht weiterhin für hohe musikalische Qualität und eine intime Atmosphäre, in der die Kammermusik im Fokus steht. Insgesamt sind 13 Konzerte geplant, darunter vier Konzerte der Solsberg Young Artists-Reihe», heisst es auf der Website des Festivals.

Zusätzlich sind weitere Höhepunkte vorgesehen: So lädt Sol Gabetta Musikerpersönlichkeiten, die das Festival in den letzten zwei Jahrzehnten begleitet und massgeblich geprägt haben zu einem musikalischen Gipfeltreffen ein. Die Musikerinnen und Musiker, welche das Solsberg Festival gestalten, haben alle bedeutende internationale Preise gewonnen. Zu den musikalischen Höhepunkten gehören Auftritte treuer Wegbegleiterinnen und echter «All-Stars» des Festivals: Isabelle Faust und Kristian Bezuidenhout eröffnen zusammen mit Sol Gabetta das Festival.

Auch der langjährige Kammermusikpartner, Bertrand Chamayou und die 17-jährige Pianistin Alexandra Dovgan werden in einem Rezital mit Sol Gabetta zu erleben sein. Am 2. und 3. Juli kommen die musikalischen Weggefährten Vilde Frang, Lawrence Power, Timothy Ridout, Hana Chang, Victor Julien-Laferrière und Sol Gabetta zu gemeinsamen Auftritten zusammen. Den Abschluss des Festivals bildet ein Trio mit Veronika Eberle, Sol Gabetta und Beatrice Rana. Der Vorverkauf startet am 1. Februar. (az)