

„Das fühlt sich (nicht) gut an!“

**Möglichkeiten zur Erhebung sensorischer
Bedürfnisse und Besonderheiten im Alltag**

Autismus verstehen- Menschen begleiten

BeB-Tagung am 06.03.2014

Referentin: Silja Nurmse



- ein Tag in Ihrem Leben aus sensorischer Perspektive
- sensorisches Assessment
- Wahrnehmung allgemein
- Wahrnehmung und Autismus
- verschiedene Wahrnehmungsbereiche und Möglichkeiten zum Beobachten und Ausprobieren

Ein Tag in Ihrem Leben...



Ein Tag in Ihrem Leben...

- Sie haben häufig die Wahl...
 - bewusst ausprobiert, gesteuert, kontrolliert
 - manchmal zufällig oder von Außen vorgegeben
 - stimmungs-/tagesformabhängig
 - Entscheidung für die Routine oder aber auch für Neues
- auch wenn Sie nicht die Wahl haben, können Sie sich besser gewöhnen, anpassen oder auch schützen



Ein Tag im Leben von...

- die Personen, die wir begleiten, haben oft nicht die Wahl
- wir schaffen einen großen Teil ihrer Erfahrungswelt
- wir haben Verantwortung

Sensorisches Assessment

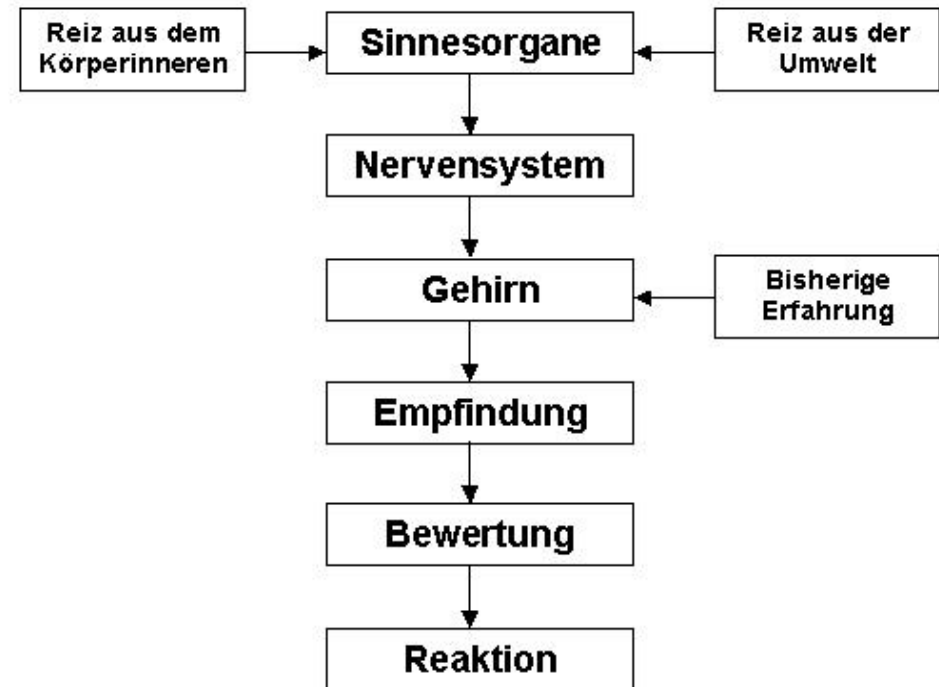
- Beobachten möglicher individueller Besonderheiten bezogen auf einzelne Sinnesbereiche
- aktives Ausprobieren, gezielt sensorische Angebote machen, um weitere Informationen zu erhalten
- Fragebögen zur systematischen Erhebung sensorischer Besonderheiten

Sensorisches Assessment – Zielsetzung

- individuelle Besonderheiten, Vorlieben, Abneigungen der Person besser erkennen
- Berücksichtigung der Besonderheiten und Anpassung des Umfeldes
- Entwicklung von Angeboten zu angenehmen und förderlichen Sinneserfahrungen
- Auswahl und Kontrolle ermöglichen

Wahrnehmung – allgemein

- durch die Weiterleitung, Verarbeitung und Bewertung der Reize im Gehirn wird Wahrnehmung zu einem individuellen, subjektiven Erleben



Wahrnehmung – allgemein

- Wahrnehmung ist die Grundlage für Erleben, Emotionen, Lernen, Denken, Handeln
- durch die Gestaltung des „sensorischen Umfeldes“ nehmen wir grundlegenden Einfluss auf o.g. Bereiche
- wir steuern wenn möglich den sensorischen Input und üben Kontrolle aus
- Reize haben Auswirkung auf unser physiologisches Erregungsniveau (Anspannung, Entspannung)

Autismus – mögliche Besonderheiten

- ICD-10: Frühkindlicher Autismus (1993)
 - keine Erwähnung sensorischer Besonderheiten, diagnostisch nicht relevant
- DSM-V: Autismus Spektrum Störung (2013)
 - „Über- oder Unterreaktivität auf sensorische Reize oder ungewöhnliches Interesse an sensorischen Aspekten in der Umwelt (z. B. scheinbar verminderte Reaktion auf Schmerz, Temperatur, unangemessene Reaktion bei bestimmten Geräuschen oder Texturen, ausgeprägtes Riechen oder Berühren von Gegenständen, visuelle Faszination für Lichter oder Bewegung)“ als mögliches diagnostisches Kriterium

Autismus – mögliche Besonderheiten

- Überempfindlichkeit
- Unterempfindlichkeit
- Probleme bei der Reizfilterung und Aufmerksamkeit
- eingeschränkte Habituation (Gewöhnung) und Adaptation (Anpassung)
- Schwankungen möglich bezogen auf
 - einzelne Sinnesbereiche
 - einzelne Körperbereiche
 - Tagesform
 - Kontext

Besonderheiten – Auswirkungen

- verändertes Erleben von sich selbst und der Umwelt
- intensives Suchen bestimmter Reize
- deutliche Vermeidung, Abwehr von Reizen
- häufig erhöhtes Erregungsniveau aufgrund von Verwirrung und Überforderung

- sensorischer „Overload“ (totale Reizüberflutung)
- sensorisches „Abschalten“

Wahrnehmung – verschiedene Sinnesbereiche

- auditive Wahrnehmung (Hören)
- visuelle Wahrnehmung (Sehen)
- olfaktorische Wahrnehmung (Geruch)
- gustatorische Wahrnehmung (Geschmack)
- taktile Wahrnehmung (Tasten, Fühlen)
- propriozeptive Wahrnehmung (Tiefensensibilität)
- vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewicht)

Auditive Wahrnehmung – allgemein

- Wahrnehmung von Geräuschen, Tönen und Klängen in Intensität und Frequenz
- Erkennen akustischer Signale und deren Entfernung
- Erkennen der Bewegung von Schallquellen
- Figur - Grund - Hören

Auditive Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- reagiert mit Stress auf unerwartete, laute Geräusche (Kinderweinen, Hundegebell, Staubsauger)
- hält Ohren zu, um sich vor (lauten) Geräuschen zu schützen
- ist bei Aktivitäten durch (lautere) Geräusche leicht ablenkbar
- ist bei Aktivitäten durch Hintergrundgeräusche (z. B. Lüftung, Kühlschrank, Uhrticken) leicht ablenkbar

Auditive Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- reagiert nicht auf Ansprache obwohl Gehör in Ordnung
- fühlt sich immer angesprochen, bezieht alles auf sich
- wirkt im Gespräch abwesend
- reagiert auf besondere, laute Geräusche mit freudiger Erregung
- sucht bestimmte Geräuschquellen auf, zeigt Interesse an ihnen
- macht selbst Geräusche (ggf. um der Geräusche willen oder um Störendes auszublenden)

Auditive Wahrnehmung – Ideen

- Hintergrundgeräusche minimieren (z. B. Radio, Unterhaltungen, Elektrogeräte)
- Nutzen von Kopfhören in bestimmten Situationen, Hörschutz vom Hörgeräteakustiker
- direkte Ansprache im ruhigen Setting (ggf. 1:1)
- einfache, klare Sprache
- Einzelsituationen ermöglichen (Essen, Arbeiten, Pause)
- Rückzugsmöglichkeiten regelhaft anbieten
- Notausstiege zur Verfügung stellen (sicherer Ort)

Auditive Wahrnehmung – Ideen

- Aktivitäten mit Elektrogeräten (Mixer, Staubsauger, Bohrmaschine)
- Krachmachaktivitäten (Altglas, Dosenwerfen, Luftballons zerplatzen, quietschen lassen)
- Musikangebote verschiedener Musikrichtungen (Entspannungsmusik, Klassik, Pop, Rock...)
- mit Klienten Musik machen, Instrumente zu Verfügung stellen
- auditives Effektspielzeug (Kleinkindspielzeug, klingende Bälle...)

Visuelle Wahrnehmung – allgemein

- Wahrnehmung von Lichtreizen
- Hell-Dunkel-Sehen
- Erkennen von Farbe, Form, Größe, Lage, Bewegung oder Konstanz von Dingen
 - Form- und Oberflächendifferenzierung
 - Figur-Grund-Wahrnehmung
 - Raumwahrnehmung z.B. oben-unten, links-rechts
 - Wahrnehmung von räumlichen Beziehungen, d.h. die Fähigkeit die Lage von zwei oder mehreren Objekten in Bezug zu sich selbst und in Bezug zueinander wahrzunehmen
 - Bewegungs- und Richtungswahrnehmung

Visuelle Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- hält sich gerne im Dunkeln auf
- zeigt Anspannung oder bedeckt Augen bei grellem Licht oder bestimmten Lichtreizen
- versteckt Kopf unter Kapuze, Decke bei bestimmten oder zu vielen visuellen Eindrücken
- Probleme sich an ändernde Lichtverhältnisse anzupassen
- Irritation durch Schatten und Reflektionen

Visuelle Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- sucht verzweifelt Dinge auf vor unruhigem Hintergrund (z. B. Gegenstand auf unaufgeräumten Schreibtisch, bestimmtes Spielzeug in Spielzeugkiste)
- Probleme, Puzzle zusammensetzen (obwohl es kognitiv, motorisch zu erwarten wäre)
- schaut sich Dinge sorgsam oder intensiv (z. B. starren) an wie Muster, bestimmte Farben, Leuchteffekte, Gegenstände mit sich wiederholenden Bewegungen (elektrische Türen, Lichtschalter an/aus, Wassersäule, Spiegeleffekte)

Visuelle Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- Vorliebe für Symmetrie
- Vorliebe für Gleicherhaltung des räumlichen Umfeldes (räumt alles wieder zurück, so wie es mal war)
- Probleme bei der räumlichen Wahrnehmung, der Orientierung, Einschätzen von Bewegung und Entfernungen
- Augenwinkelschauen (ggf. eingeschränkte Koordination beider Augen, peripheres Sehen)

Visuelle Wahrnehmung – Ideen

- Ort mit verschiedenen Lichtverhältnissen anbieten bzw. Verhalten an verschiedenen Orten daraufhin analysieren
- Lichtquellen anpassen (z. B. Vermeiden von Neonröhren) oder verschiedene Lichtquellen im Zimmer zur Verfügung stellen
- Aktivitäten im Keller anbieten
- Spaziergang im Dunkeln
- Zimmer abdunkeln
- Decken zum Bedecken zur Verfügung stellen
- Sonnenbrille

Visuelle Wahrnehmung – Ideen

- Material mit Lichteffekten anbieten (Blinkbälle, Lichtspielzeug, blinkende Lichterketten, visuelle Angebote im Sinnesraum)
- Filme anbieten
- Vermeiden von (vielfältiger) Dekoration
- für Übersichtlichkeit an Aufgaben- und Arbeitsplätzen sorgen
- visuelle Ablenkungen im Umfeld minimieren z. B. Raumteiler, Aktivitäten mit Blick zur Wand
- verlässliche Umgebung, feste Orte für Material

Olfaktorische Wahrnehmung – allgemein

- Geruchsempfinden
- Grundgerüche und (*Geruchsnoten*) nach G. Ohloff
 - blumig (z. B. *Jasmin, Rose, Veilchen*)
 - fruchtig (z. B. *Zitrusfrüchte, Himbeere, Erdbeere*)
 - würzig (z. B. *Pfeffer, Anis, Zimt, Nelke*)
 - holzig (z. B. *Sandelholz, Zedernholz, Patschouli*)
 - animalisch (*Schweiß, Fäkalien, Moschus*)
 - erdig (*Erde, Schimmel, Ozean*)

Olfaktorische Wahrnehmung – allgemein

- evolutionsbiologisch wichtige Rolle
 - unangenehme Gerüche lösen Würgereflex aus
 - konditionierte Reaktionen halten sich auch über lange Zeiträume (Ekel)
- Gerüche sind häufiger mit Emotionen verbunden
- Geruch- und Geschmacksinn hängen eng miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig

Olfaktorische Wahrnehmung – Ideen

- ggf. in der Begleitung als Betreuungsperson auf Parfums verzichten
- Abneigungen respektieren (Essen, Aktivitäten) und Wahl ermöglichen
- Auswahl für Hygieneartikel geben (Deo, Duschgel, Cremes, Zahnpasta)
- mögliche Reaktionen auf Wasch- und Putzmittel beobachten

Olfaktorische Wahrnehmung – Ideen

- Angebote bezogen auf o.g. Grundgerüche machen und ausprobieren
 - Alltagssituationen (Pflege und Nahrungszubereitung)
 - gesonderte Angebote z. B. Duftkissen, „Geruchsmemory“

Gustatorische Wahrnehmung – allgemein

- Geschmackssinn
- verschiedene Geschmacksqualitäten
 - süß
 - sauer
 - salzig
 - bitter
 - umami („würzig“)
- enge Verbindung mit dem Geruchssinn

Gustatorische Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- ausgeprägte Vorlieben bis hin zur Rigidität beim Essen
- Essen nicht essbarer Dinge
- Vorlieben fehlen bzw. sind nicht zu beobachten
- Abneigung gegenüber bestimmten Speisen bis hin zur Verweigerung (Ekel, Würgen)

Gustatorische Wahrnehmung – Ideen

- Ausprobieren der verschiedenen Geschmacksqualitäten durch unterschiedlichste Nahrungsmittel, Gewürze
- Variieren der Intensitäten
- Akzeptieren der Vorlieben (auch wenn ungewöhnlich)
- Respektieren der Abneigungen (man muss nicht alles probieren, insbesondere, wenn über Geruch oder visuelle Wahrnehmung bereits Abneigung vorhanden)

Taktile Wahrnehmung – allgemein

- Fühlen mit der gesamten Hautoberfläche (auch Mundbereich)
- Temperatur- und Schmerzempfinden
- der Übergang von der taktilen Wahrnehmung (Hautoberfläche) zur Tiefenwahrnehmung (intensiveres Spüren über Druckrezeptoren) ist fließend

Taktile Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- Probleme bei Kleidung/-swechsel
- Bevorzugung bestimmter Kleidungsstücke:
Material, kurz oder lang, eng oder weit
- Abneigung, Dinge anzufassen
- Vermeiden, angefasst zu werden (z. B. Stress in
Pflegesituationen, gibt zur Begrüßung nicht
gerne die Hand)
- Probleme bei schmutzigen Händen
- Probleme mit fließendem Wasser, Duschen vs.
Baden, Schwimmen

Taktile Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- Abwehr beim Zähneputzen
- Überempfindlichkeit, Vermeidung von bestimmten Nahrungsmitteln (bezogen auf Textur)
- eingeschränkte Kraftdosierung (Personen, die sich taktil unzureichend spüren, müssen dies über die Propriozeption tun, Druck- anstelle Tasterfahrung)
- verändertes Temperaturempfinden
- verändertes Schmerzempfinden

Taktile Wahrnehmung – Ideen

- Körperkontakt anbieten, der vorhersehbar und kontrollierbar ist
- erspüren verschiedener Oberflächen z. B. rauh, glatt, hart, weich, kuschelig (Sandpapier, Folie, Holz, Fell etc.)
- „Ertasten“ im Grabbelsack verschiedener Texturen
- „leichte Massagen“ mit verschiedenen Bürsten (ganzer Körper oder einzelne Bereiche)
- Matschen mit verschiedenen Materialien (Kleister, Creme, Rasierschaum)

Taktile Wahrnehmung – Ideen

- Berieseln mit verschiedenen Materialien z. B. Sand, Erbsen, Reis
- in der Pflege Einsatz verschiedener Handtücher (Material), Art des Abtrocknens
- verschiedene Zahnbürsten (hart, weich, manuell, elektrisch, Fingerbürste)
- Texturvorlieben und -abneigungen in der Nahrung respektieren (Variation dann eher bezogen auf Geschmack, Geruch) bzw. nur kleinschrittig verändern

Taktile Wahrnehmung – Ideen

- Kleidungsstücke anpassen bzw. auswählen lassen (Material, kurz oder lang, eng oder weit, Wärme)
- Baden oder Duschen anbieten
- Sprudelmatte in Badewanne legen
- Hände im gefüllten Waschbecken waschen

Propriozeptive Wahrnehmung – allgemein

- Tiefenwahrnehmung
- Sinn für Lage, Bewegung, Kraft, Spannung des Körpers
- Erfahrung von Druck und Zug an Muskeln und Gelenken
- häufig unbewusst
- wichtiger Bestandteil in der Entwicklung von Körperschema und Körperbild
- Voraussetzung zur Fähigkeit zu verschiedenen Körperpositionen und Fortbewegungsmöglichkeiten

Propriozeptive Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- ohne visuelle Kontrolle sind Bewegungen erschwert
- Bewegungen sind sehr verlangsamt, verzögert
- schnelle Bewegungsabläufe, motorisch unruhig, ständig in Bewegung
- Bewegungskoordination stimmt nicht, unharmonisch, ungeschickt

Propriozeptive Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- auffälliger Tonus (niedrig, hoch)
- zusammengesunkenes Sitzen, Haltungsschwäche
- mangelhaftes Körperschema, keine Orientierung im eigenen Körper, dadurch auch schlechte Orientierung im Raum (entwickelt sich aus Körperorientierung)
- Bewegungsschwierigkeiten aufgrund mangelnder Selbstwahrnehmung, eingeschränkte Bewegungsplanung

Propriozeptive Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- eingeschränkte feinmotorische Fähigkeiten
- Kraftdosierung zu hoch oder zu niedrig
- drückt sich an Ecken und Wänden entlang
- Antippen von Gegenständen
- Zehenspitzenengang
- Tragen von Kopfbedeckungen
- Einschnüren mit Bändern, Einwickeln in Pullover
- Bevorzugung von enger Kleidung

Propriozeptive Wahrnehmung – Ideen

- Druckmassage mit Händen oder auch mit Igelball
- starkes Einrollen in Decken
- „Sandwich“ (zwischen zwei Turnmatten legen)
- Beschwerungsmaterial wie Sanddecken, Sandweste, Sandmanschetten
- Springen auf eine dicke Matte oder Trampolin
- Sitzen in Knautschsack (ggf. mit Beschwerung)
- enge Kleidung anbieten

Propriozeptive Wahrnehmung – Ideen

- Erleben von Zug auf den Körper
 - Tauziehen
 - Hochziehen mit Seil auf einer schiefen Ebene
 - Klettern z. B. an Sprossenwand, Tau
 - Karussell fahren am Seil auf Rollbrett
 - Schaukeln an Reck oder Ringen

Vestibuläre Wahrnehmung – allgemein

- Gleichgewichtssinn
- Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Raum
- Zusammensetzung aus mehreren Einzelsinnen
 - vestibuläre Wahrnehmung (Schwerkraft und Beschleunigung)
 - visuelle Wahrnehmung (Orientierung und Lage im Raum)
 - Tastsinn (Spüren von Luft – und Eigenbewegung)
 - Tiefensensibilität (Lage und Position des Körpers)

Vestibuläre Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- Wusch nach Kontakt zum Boden oder Suche nach Halt an Wänden, Geländern
- Angst, Unsicherheit vor Bewegung und dem Bewegt-Werden (z. B. Problem bei Einstiegshilfe in den Bulli)
- Probleme, Balance zu halten, Gangunsicherheit
- unsicher in großen Räumen, draußen
- Suchen von Anhaltspunkten wie Ecken, Nischen, Linien

Vestibuläre Wahrnehmung – mögliche Besonderheiten

- besondere Vorliebe für das Schaukeln,
intensives Schaukeln
- motorisch unruhig, ständig in Bewegung
- Schaukeln oder Wippen mit dem Oberkörper

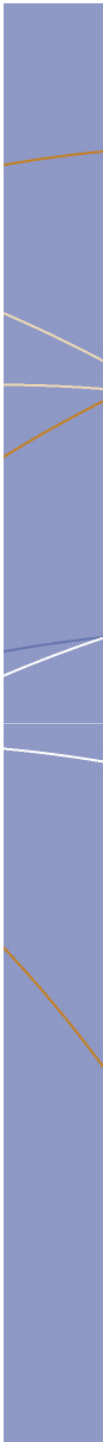
Vestibuläre Wahrnehmung – Ideen

- Verschiedene Schaukelangebote
 - je nach Schaukelkonstruktion (Ein-, Zwei-, Vierpunktaufhängung) werden verschiedene Bereiche angesprochen
 - Bewegungen vor, zurück, seitlich
 - Kreiseln, Drehen
- leichte Bewegungen auf und ab auf Trampolin, „Airtramp“
- Pedalofahren

Vestibuläre Wahrnehmung – Ideen

- Sitzen auf Physioball in verschiedenen Positionen
- Rollen, Hüpfen, Gehen auf schiefen Ebenen
- Balancierangebote
- bei Unsicherheiten verlässliche Hilfen und Möglichkeiten zum Festhalten geben
- Zeit für Bewegungsabläufe lassen (nicht an Person ziehen, kein Schieben)

Video



Zusammenfassung

- Wahrnehmung ist subjektiv
- Wahrnehmung ist kein linearer Prozess
- komplexes Zusammenspiel verschiedener Sinnesbereiche
- Komplexität von Wahrnehmung stellt bei der Beobachtung und der Bewertung eine große Herausforderung dar
- gleiches, ähnliches Verhalten kann unterschiedliche Ursachen haben

Zusammenfassung

- bei Bedarf andere Professionen (Logopäden, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Motopäden, Ärzte) für Diagnostik und/oder therapeutische Fragestellungen hinzuziehen
- genauer Hinschauen und Sachen im Alltag ausprobieren
- Sensibilisierung für individuelle sensorische Bedarfe, Vorlieben und Abneigungen
- Erkenntnisse im Alltag berücksichtigen

Zusammenfassung

- Anpassungen der Anforderungen vornehmen, Überstimulation vermeiden
- Entwicklung von Angeboten zu angenehmen und förderlichen Sinneserfahrungen
- der Person Möglichkeiten zur Kontrolle aufzeigen und ihr die Kontrolle überlassen

Endlich Pause –
aufstehen, bewegen, frische Luft,
essen...

...das fühlt sich gut an!

