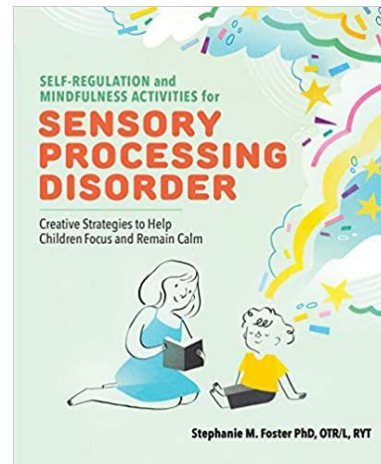


Self-Regulation and mindfulness activities for Sensory Processing Disorder

Creative Strategies to help children focus and remain calm

Stephanie M. Foster PhD, OTR/L, RYT

Rockridge Press, ISBN 978-1-64611-257-9, 2020



Das vorliegende, englischsprachige Buch richtet sich an Eltern, deren Kinder sich in einer ergotherapeutischen Intervention im Bezugsrahmen der sensorischen Integrationstherapie befinden oder bei denen gerade eine sensorische Verarbeitungsstörung (SPD) festgestellt wurde. Die Autorin möchte mit dem Buch für Eltern sinnvolle Informationen zum Nachlesen anbieten, nicht aber die sensorisch-integrative Behandlung ersetzen.

Das Buch ist in zwei Teile unterteilt. Teil 1 befasst sich mit Hintergrundinformationen zu sensorischen Verarbeitungsstörungen. Teil 2 vermittelt Anregungen für freudige Aktivitäten, die die Selbstregulation von Kindern mit sensorisch-integrativer Störung unterstützen können.

Im ersten Kapitel von Teil 1 beschreibt die Autorin ihr Verständnis von sensorisch-integrativen Verarbeitungsstörungen. Sie beschreibt, dass Kinder mit sensorischen Verarbeitungsstörungen nicht effektiv mit ihrer Umwelt interagieren können. Die Kinder seien schlecht „synchronisiert“ mit ihren Sinnen, ihrem Körper und aber auch mit Umwelt, Eltern, Freunden und Lehrern. Als Folge einer schlechten sensorischen Verarbeitung verblieben die Kinder in einem dysregulierten Zustand, haben ein schwaches Selbstwertgefühl, eine unzureichende Koordination und/oder Schwierigkeiten mit Freunden. Die SI-Intervention bewirke eine bessere Synchronisation und ein positiveres und leichteres Leben für diese Kinder.

Im Anschluss werden die „vordergründigen“ Sinne, also auditives System, Geruch, Geschmack, taktils und visuelles System dargestellt. Dem gegenüber gestellt werden die „Hintergrundsensibilitäten“, also Propriozeption, Interozeption und vestibuläres System. Weiterführend werden unterschiedliche sensorischen Profile, wie sensorische Überreaktion, sensorische Unterreaktion und sensorische Suche dargestellt.

Kapitel 2 der Einführung befasst sich mit der Selbstregulation. Foster beschreibt, dass sich Kinder mit SPD dysreguliert, müde, krank, aufbrausend oder überfordert fühlen und Hilfe brauchen, um einen regulierten Zustand wiederzuerlangen. Sie erklärt, dass Kinder erlernen können, sich selbst zu regulieren. Durch die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, können Emotionen, Gedanken, Verhalten und Körperbewegungen besser Situationen, Interaktionen und Handlungen angepasst werden. Selbstregulation definiert sie als Fähigkeit, situationsangemessen und im Alltagskontext mit Emotionen, Gedanken, dem Verhalten und Körperbewegungen umzugehen. Selbstregulation entstehe aus einer physiologischen Interaktion von neurologischen, physiologischen, emotionalen und Verhaltenssystemen. Sie könne über Aktivitäten aus allen Sinnesbereichen erreicht werden. Spielanregungen zur Verbesserung der Selbstregulation müssen, so die Autorin, den sensorischen Profilen der jeweiligen Kinder angepasst werden.

In Kapitel 3 geht es um Achtsamkeit. Die Autorin sieht in einem Achtsamkeitstraining ein effektives Werkzeug, das Kindern hilft, sich in stressigen Situationen zurechtzufinden und ihren Körper auf eine Selbstregulierung vorzubereiten. Dies sei eine Fertigkeit, die für alle Kinder wichtig ist, besonders aber für Kinder mit SPD. Achtsamkeit sei ein ruhiger, geerdeter Zustand, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richteten. Es sei ein Gefühl der Entspannung, während wir in aller Ruhe unsere Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen anerkennen und akzeptieren. Hier bezieht die Autorin Impulse und Denkanstöße aus dem Yoga mit ein.

Teil 2 startet mit einer grundlegenden Einleitung zum Umgang mit zielgerichteten Spielen für Kinder mit SPD. Die Autorin weist darauf hin, dass die Spielaktivitäten in einer freudvollen Situation stattfinden sollen, ohne dass das Kind zu einer Aktivität gezwungen werden soll. Sollte ein Kind an einem Spiel keine Freude empfinden, solle das Spiel besser auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt werden.

Kapitel 4 in Teil 2 enthält Anregungen für sensorisch überreagierende Kinder. Es wird grundsätzlich darauf hingewiesen, dass entweder das zentralnervöse System des Kindes für eine verbesserte Regulation verändert werden kann oder das Umfeld an die besonderen Bedürfnisse des Kindes angepasst werden kann. Die Autorin hält den ersteren Weg für den langwierigeren und schwierigeren Weg, wohin gegen Veränderungen in der Umwelt auch rasche Veränderungen bewirken können. Es werden vielfältige Spiele vorgeschlagen, die sich sowohl an alle Sinneskanäle als auch an die Achtsamkeit für sich selbst richten.

Kapitel 5 befasst sich mit Spielanregungen für sensorisch unterreagierende Kinder. Hier liegt laut Autorin der Fokus auf der Wahrnehmung der Intensität eines sensorischen Reizes. Diese Kinder können schlecht herausfinden, was sie für eine Aktivität tun müssen und spielen daher in einer einfacheren Art und Weise. Spielanregungen mit propriozeptiven Input, „Schwerarbeit“, seien eine gute Möglichkeit, um diese Kinder zu erden. Ebenso bräuchten diese Kinder mehr Input, um ihr unterreagierendes zentralnervöses System anzuregen. Auch hier werden multisensorische, vielfältige Spielideen vermittelt.

Im abschließenden Kapitel 6 werden Aktivitäten für Kinder mit sensorischer Suche dargestellt. Dies seien Kinder, die einen ungesättigten Wunsch nach sensorischem Input haben, immer in Bewegung sind und oft anstoßen. Beruhigend würden auf diese Kinder Aktivitäten mit einem Fokus auf dem Tiefdruck und der Schwerarbeit wirken. Sie stellt anschließend konkrete vestibuläre, propriozeptive und taktile Spielangebote vor, die beruhigende Kräfte beinhalten.

Abschließend weist die Autorin auf weiterführende Literatur und Möglichkeiten zur Hilfestellung hin.

Das Buch stellt für den Bereich der sensorischen Modulationsstörung eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie zum Nachlesen dar. Die Unterscheidung der Spielanregungen nach den unterschiedlichen sensorischen Profilen halte ich für bedingt sinnvoll, da es in der Realität zum einen Mischbilder der sensorischen Profile gibt und somit nicht jede Idee zwangsläufig zu jedem vermeintlich sensorisch überreagierenden, unterreagierenden oder suchenden Kind passt. Hier sollte unbedingt eine Reflexion und Begleitung der Familien durch einen Therapeuten stattfinden. Zum anderen sind manche Ideen aus den Untergruppen sicherlich auch für Kinder aus den anderen Gruppen geeignet, eventuell mit leichten Veränderungen im Spielaufbau, bzw. in der Herangehensweise.

Ein aktueller deutschsprachiger Ratgeber aus diesem Themenbereich wäre wünschenswert.

Mirjam Giebels, Kontakt: mirjam.giebels@gmx.de