Cofinanciado por
la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

19 TIPPS

UMGANG MIT IMPULSIVITÄT BEI JUNGEN MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM

redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

01.

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE (CBT)

Diese Therapie hilft, bestimmte problematische Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Bei Impulsivität sprechen wir über Strategien, um impulsive Reaktionen zu stoppen und die Selbstkontrolle zu verbessern.

02.

AKZEPTANZ- UND COMMITMENTTHERAPIE

Der Schwerpunkt liegt auf der Akzeptanz der Symptome und der Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung der Impulsivität. Diese Therapie konzentriert sich darauf, die Symptome zu akzeptieren und zu verarbeiten, anstatt die Impulse oder Gedanken zu bekämpfen, die die Störung hervorruft.

03.

THERAPIEN ZUR GEWOHNHEITSUMKEHR

Obwohl sie spezifischer auf Tics ausgerichtet sind, können sie auch bei impulsivem Verhalten helfen, indem sie den Betroffenen beibringen, die Impulse zu erkennen, die zu Tics oder impulsivem Verhalten führen, und nach alternativen, kontrollierteren Reaktionen zu suchen.

04.

ACHTSAMKEIT

Diese Übung hilft, Impulsivität zu reduzieren und Selbstregulation zu entwickeln. Sie schult das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und das Beobachten von Gedanken und Emotionen, ohne impulsiv zu reagieren.

05.

PSYCHOEDUKATION

Es ist wichtig, nicht nur den Patienten, sondern auch sein Umfeld über das Tourette-Syndrom und seine Symptome, insbesondere Impulsivität, aufzuklären. Ein besseres Verständnis für dieses Problem bei Familie und engen Freunden ist unerlässlich, um effektivere Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

06.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Sie können ratsam sein, da der Austausch von Erfahrungen, Ressourcen oder Strategien mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen hilfreich sein kann.

07.

SOZIALKOMPETENZTRAINING

Dies kann besonders für jüngere Kinder hilfreich sein. Sie lernen, in Situationen, in denen Impulsivität auftreten kann, angemessen zu reagieren. Dieses Training hilft ihnen, impulsive Reaktionen in sozialen Situationen zu bewältigen und so Missverständnisse und potenziell konfliktreiche Situationen zu vermeiden.

08.

STRUKTURIEREN SIE KLARE ROUTINEN

Routinen helfen uns, vorauszusehen, was passieren könnte. Wenn wir klare Regeln schaffen und in bestimmten Situationen Grenzen setzen, wird die Selbstregulation erleichtert. Eine gut strukturierte Umgebung kann dazu beitragen, Angst und Impulsivität zu reduzieren.

09.

UMGEBUNGSÄNDERUNG

Wenn wir Reize reduzieren oder eliminieren, die unerwünschtes oder impulsives Verhalten auslösen, tragen wir dazu bei, diese Impulsivität zu minimieren. Dazu müssen wir die betroffene Umgebung stressfrei gestalten und Lärm oder stark stimulierende Situationen, die Impulsivität fördern, minimieren.

10.

PLANUNG UND PROBLEMLÖSUNG

Menschen mit Tourette-Syndrom werden darin geschult, vor Entscheidungen Planungs- und Problemlösungsstrategien anzuwenden, um impulsives Handeln zu reduzieren. Indem sie ermutigt werden, die möglichen Folgen ihres Handelns abzuwägen, können sie ihre Impulse in bestimmten Situationen besser kontrollieren und ihre Selbstregulation fördern. Ein gut strukturiertes Umfeld kann dazu beitragen, Angst und Impulsivität zu reduzieren.

11.

POSITIVE VERSTÄRKUNG

Wenn eine Person ihre Impulse erfolgreich kontrolliert, sollte dieses Verhalten belohnt werden, um ein positives Muster zu schaffen, das die Wahrscheinlichkeit erhöht, dieses positive Verhalten in Zukunft zu wiederholen. Es ist wichtig, emotionale Unterstützung anzubieten, da Impulsivität Frustration, Angst und geringes Selbstwertgefühl erzeugt.

12.

UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIE, SCHULE UND BERUF

Sie sind sehr wichtig, da sie dazu beitragen, ein Umfeld zu schaffen, in dem die Schwierigkeiten der betroffenen Person verstanden werden und nicht zu einer Verschlimmerung beitragen. Anpassungen im Unterricht und Strategien zur Verhaltenssteuerung im häuslichen Umfeld können hilfreich sein.

Alle diese Strategien sind wirksamer, wenn sie an die Eigenschaften jedes Einzelnen angepasst werden. Je nach den Bedürfnissen des Einzelnen können einige wirksamer sein als andere.

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus-Plus-Projekts „DER WEG ZUR INKLUSION: JUNGE MENSCHEN MIT TOURETTE-SYNDROM WERDEN SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWUSST“. Das Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Co-funded by the European Union

Alle verwendeten Bilder sind lizenzfrei.

Creative Commons-Lizenz: Dieses Dokument ist unter einer Creative Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ lizenziert, die es anderen erlaubt, es herunterzuladen und mit anderen zu teilen, solange sie die Autoren angeben. Sie dürfen es jedoch in keiner Weise ändern oder für kommerzielle Zwecke verwenden.