Cofinanciado por la Unión Europea

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

Umgang mit (schweren) Tics in einem anspruchsvollen akademischen Umfeld

Für junge Menschen mit Transgender-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.

Was sind Tics?
Sind sie kontrollierbar?

Es ist äußerst wichtig, dass Patienten wissen, was Tics sind, und dies auch anderen Studierenden, Lehrkräften und allen Mitgliedern der akademischen Gemeinschaft erklären. Tics sind schnelle, sich wiederholende und stereotype Bewegungen oder Lautäußerungen, an denen eine oder mehrere Muskelgruppen beteiligt sind. Sie sind unwillkürlich oder „halbwillkürlich“ und können Bewegungen oder Verhaltensweisen aus dem Alltag ähneln.

Das Verstehen und Begreifen von Tics ist der erste Schritt zu ihrer Bewältigung. Sie schwanken, werden durch Faktoren wie Stress und Angst verstärkt und können beeinflussbar sein. Das Unterdrücken von Tics kann die schulischen Leistungen beeinträchtigen. Für jemanden ohne Tics kann es eine gute Übung sein, sich vorzustellen, dass er sich nicht kratzen darf, wenn es juckt.

Es ist wichtig, die Faktoren zu berücksichtigen, die Tics beeinflussen, seien sie interner Natur, wie Angst, Aufregung oder Wut, oder externer Natur, wie die Anwesenheit bestimmter Personen, bestimmte Kurse, Fernsehen oder Reaktionen der Umgebung (z. B. jemanden aufgrund von Tics zum Gehen auffordern, Hänseleien oder Provokationen oder bestimmte Reaktionen auf besonders ausgeprägte Tics). Es ist wichtig, bei Schlüsselpersonen im Leben des Patienten einzugreifen, damit diese ein förderliches Umfeld für die Bewältigung der Tics schaffen können.

1

Seien Sie sich Ihrer Tics und Tic-Drangs bewusst

Wenn Sie den Drang verspüren, einen Tic auszuführen, versuchen Sie ein konkurrierendes Verhalten. Machen Sie beispielsweise anstelle eines vokalen Tics ein Atemgeräusch oder eine leise Mundbewegung.

Die meisten Autoren betrachten kognitive Verhaltensinterventionen als erste Behandlungsmethode für das Tourette-Syndrom, insbesondere wenn die Interventionen eine Habit Reversal Therapy (HRT) beinhalten. Die HRT zielt darauf ab, dem Patienten zu helfen, sich des Auftretens von Tics und der ihnen vorausgehenden Vorgefühle bewusster zu werden, sodass eine alternative Reaktion entwickelt werden kann, um einen Tic zu unterbrechen oder zu hemmen. Ziel der Intervention ist nicht die Beseitigung eines Vorgefühls, sondern vielmehr die Ersetzung des Tics durch eine diskretere Bewegung.

Sitzen in der Nähe einer Tür kann wichtig sein

4

Wenden Sie Entspannungstechniken an, insbesondere wenn Sie sich ängstlicher fühlen

5

Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, vergessen Sie nie, diese täglich einzunehmen

Identifizieren Sie die wichtigsten Auslöser von Tics in jedem Kontext und versuchen Sie, die Auslöser zu kontrollieren oder zu verhindern

Nachhilfe – es könnte für Sie von Vorteil sein, einen Nachhilfelehrer zu haben

Nutzen Sie Technologie. Das Schlüsselwort lautet Inklusion. Bei sehr ausgeprägten Tics kann es jedoch hilfreich sein, in einem separaten Raum zu sein und trotzdem live am Unterricht teilzunehmen. Manchmal kann auch Fernunterricht, z. B. über Zoom, hilfreich sein.

Bitten Sie um mehr Zeit für die Erledigung von Aufgaben und Beurteilungen

Verwalten Sie die Arbeitsbelastung und unterteilen Sie Aufgaben in kleinere Schritte. Das Einplanen von Pausen kann eine geistige oder körperliche Überlastung verhindern, die Tics verschlimmern kann.

11

Informieren Sie Professoren und Kollegen: Obwohl es nicht zwingend erforderlich ist, ist es hilfreich, mit Professoren und Kollegen über Ihren Zustand zu sprechen, damit Sie verstanden werden und Ihnen bei Bedarf Unterstützung angeboten wird.

Der Beitritt zu Selbsthilfegruppen für Menschen mit Tourette-Syndrom kann ein emotionales Unterstützungsnetzwerk und einen Raum zum Erfahrungsaustausch bieten

Nehmen Sie Veränderungen in Ihren täglichen Aktivitäten vor. Versuchen Sie zum Beispiel, einen Teil Ihrer Freizeit mit körperlichen Aktivitäten zu verbringen.

14

Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Stundenplan

Sie können Alternativen zum Schreiben von Notizen auf Papier nutzen – Computer, iPads, Tablets und Audioaufnahmen sind gute Optionen

Es kann erforderlich sein, spezielle Notfallstrategien und -maßnahmen an der Universität zu aktivieren.

17

Schlafen Sie ausreichend und qualitativ. Eine kurze Gesamtschlafzeit kann Tics verschlimmern.

Ein einladendes und vorurteilsfreies Umfeld ist für Schüler mit Tourette-Syndrom unerlässlich, da es Stress und Angst, die oft zu einer Verschlimmerung der Tics führen, deutlich reduzieren kann. Wenn sich Menschen verstanden und akzeptiert fühlen, empfinden sie tendenziell weniger Druck und Scham, was zu einer Verringerung der emotionalen Anspannung beiträgt.

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.