



Co-funded by
the European Union



Umgang mit sensorischer Überempfindlichkeit beim Tourette- Syndrom

EINFACHE UND EFFEKTIVE TIPPS



DIESES DOKUMENT WURDE IM RAHMEN DES ERASMUS+-PROJEKTS „DER WEG ZUR INKLUSION: JUGENDLICHE MIT TOURETTE-SYNDROM, DIE SICH SELBST ZUM AUFBAU EINER BESSEREN WELT BEWIRKEN“ ERSTELLT. DIESES PROJEKT WIRD VOM ERASMUS+-PROGRAMM DER EUROPÄISCHEN UNION KOFINANZIERT. DER INHALT DIESER PRÄSENTATION LIEGT IN DER AUSSCHLIESSLICHEN VERANTWORTUNG VON REDTREE MAKING PROJECTS COOP.V. UND DEN AM PROJEKT ZUSAMMENARBEITENDEN ORGANISATIONEN. WEDER DIE EUROPÄISCHE KOMMISSION NOCH DER SPANISCHE DIENST FÜR DIE INTERNATIONALISIERUNG DER BILDUNG (SEPIE) KÖNNEN FÜR DIE VERWENDUNG DER HIER VERBREITET WERDEN.

Sensorische Überempfindlichkeit ist eine häufige Herausforderung für Menschen mit Tourette-Syndrom (TS). Sie empfinden alltägliche Reize wie laute Geräusche, helles Licht oder bestimmte Texturen als überfordernd. Dies kann Tics verstärken und Stress verursachen, was soziale Situationen erschwert. Das Verständnis und der Umgang mit diesen sensorischen Auslösern sind entscheidend für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Dieses E-Book bietet praktische Strategien, die Menschen mit TS und ihren Mitmenschen helfen, eine unterstützendere und sensorisch-freundlichere Umgebung zu schaffen. Einfache Anpassungen, wie die Reduzierung von Hintergrundgeräuschen, das Einplanen von Pausen in überfordernden Situationen und der Einsatz sensorischer Hilfsmittel, können einen großen Unterschied machen. Durch die Förderung des Bewusstseins und der Unterstützung unter Gleichaltrigen können sich Menschen mit TS im sozialen Umgang wohler fühlen.

Über individuelle Strategien hinaus beleuchtet dieser Leitfaden die Bedeutung der Unterstützung durch Gleichaltrige. Am Ende des Buches schlagen wir Gruppenaktivitäten vor, die jungen Menschen helfen sollen, gemeinsam sensorische Empfindlichkeiten zu erforschen. Diese Übungen fördern Empathie, Selbsta Ausdruck und ein besseres Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit TS konfrontiert sind.

Egal, ob Sie selbst unter dem Tourette-Syndrom leiden oder einen Freund unterstützen möchten, der darunter leidet: Dieses Buch bietet praktische Hilfsmittel, um mit der sensorischen Überempfindlichkeit umzugehen, Freundschaften zu stärken und ein integrativeres und verständnisvolleres soziales Umfeld zu schaffen.

UMWELTREIZE MANAGEN

VERWENDEN SIE KOPFHÖRER MIT GERÄUSCHUNTERDRÜCKUNG

LÄRM KANN EINER DER HAUPTAUSLÖSER FÜR REIZÜBERLASTUNG SEIN. UNERWARTETE ODER DAUERHAFT GERÄUSCHE, WIE VERKEHRS-, MASCHINEN- ODER STIMMENLÄRM AN BELEBTE ORTEN, KÖNNEN DAS UNBEHAGEN VERSTÄRKEN. GERÄUSCHUNTERDRÜCKENDE KOPFHÖRER KÖNNEN HELFEN, DIESE REIZE ZU REDUZIEREN. FÜR DIEJENIGEN, DIE SIE NICHT STÄNDIG VERWENDEN MÖCHTEN, IST DIE ALTERNATIVE DIE VERWENDUNG VON OHRSTÖPSELN, DIE GERÄUSCHE DÄMPFEN, OHNE DIE UMGEBUNG VOLLSTÄNDIG ZU ISOLIEREN. EINE WEITERE EFFEKTIVE MÖGLICHKEIT IST DAS HÖREN VON BERUHIGENDER MUSIK, WEISSEM RAUSCHEN ODER NATURGERÄUSCHEN, UM EINE KONTROLLIERTE HÖRUMGEBUNG ZU SCHAFFEN.

Schaffen Sie mit sanfter Beleuchtung einen Arbeits- oder Lernbereich

LEUCHTSTOFFLICHT, WIE ES IN KLASSENÄUMEN UND BÜROS ÜBLICH IST, KANN ZU HELL UND INTENSIV SEIN UND ÜBEREMPFINDLICHKEITEN VERSCHLAGEN. ENTSCHEIDEN SIE SICH, SOWEIT MÖGLICH, FÜR WARMES, DIMMBARES LICHT ODER NUTZEN SIE NATÜRLICHES LICHT. AUCH DIE POSITIONIERUNG DES COMPUTERBILDSCHIRMS SO, DASS ER KEINE STARKEN REFLEKTIONEN VERURSACHT, KANN EINEN UNTERSCHIED MACHEN.

Vermeiden Sie belebte Orte oder Orte mit intensiven Reizen

Umgebungen wie Kantinen, überfüllte Bibliotheken und öffentliche Verkehrsmittel können extrem anregend wirken. Wählen Sie daher, wenn möglich, ruhigere Zeiten für den Besuch dieser Orte. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, sich an belebten Orten aufzuhalten, suchen Sie sich einen ruhigeren Ort, an dem Sie sich wohler fühlen. Bei Unterrichtsräumen oder Besprechungen kann es Ihnen ermöglichen, den Raum diskret zu verlassen, wenn Sie sich in der Nähe des Ausgangs befinden, falls die Umgebung zu intensiv wird.

WÄHLEN SIE BEQUEME MATERIALIEN UND KLEIDUNG

Taktile Überempfindlichkeit kann bestimmte Texturen unangenehm machen, wie zum Beispiel Etiketten auf Pullovern, synthetische Stoffe oder reizende Nähte. Die Wahl weicher, etikettenfreier oder Baumwollkleidung kann Reizungen reduzieren. Ebenso können schwere Decken oder weiche Stoffe Komfort bieten und Ihnen helfen, sich in Zeiten sensorischer Überlastung zu entspannen.

Techniken zur Selbstregulierung

Üben Sie tiefes Atmen und Entspannung

Eine Reizüberflutung kann Angst auslösen und Tics verschlimmern. Das Erlernen tiefer Atemtechniken (z. B. 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem anhalten und 8 Sekunden ausatmen) kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Andere Techniken wie geführte Meditation oder Achtsamkeit können hilfreich sein, um die Auswirkungen äußerer Reize zu reduzieren.

BRINGEN SIE SENSORISCHE OBJEKTE MIT

Kleine Gegenstände, die Ihre Hände beschäftigen, können in Zeiten der Überforderung Linderung verschaffen. Beispiele hierfür sind:

- Zappelspielzeug (wie Anti-Stress-Würfel oder Gummibälle), die helfen, den Fokus einer sensorischen Überlastung zu zerstreuen.
- Streifen aus weichem Stoff oder Gegenstände mit angenehmer Textur, um die Überempfindlichkeit des Tastsinns zu lindern.
- TAKTILE RINGE ODER ARMBÄNDER, DIE EINE SUBTILE SENSORISCHE REGULIERUNG ERMÖGLICHEN, OHNE AUFMERKSAMKEIT ZU ERREGNEN.

Verwenden Sie sanfte, vertraute Düfte

Auch Geruchsreize können eine Herausforderung darstellen, insbesondere starke oder unerwartete Gerüche. Ein kleines Fläschchen mit einem vertrauten, angenehmen Duft kann helfen, unangenehme Gerüche zu neutralisieren. Wichtig ist, einen Duft zu wählen, der Wohlbehagen vermittelt.

ANPASSUNGEN IM ALLTAG

WARNEN SIE MITSCHÜLER UND LEHRER VOR SENSORISCHEN BEDÜRFNISSEN

Wenn Sie sich wohl fühlen, kann es das Verständnis und die Kooperation anderer fördern, wenn Sie einfach erklären, wie wichtig es ist, bestimmte Reize zu vermeiden. Es könnte etwas so Einfaches sein wie:

„Ich reagiere überempfindlich auf Lärm und helles Licht. Wenn Sie sehen, dass ich im Unterricht Kopfhörer oder eine Sonnenbrille trage, ist das kein Zeichen von Respektlosigkeit, sondern hilft mir nur, mich besser zu konzentrieren.“

Anpassungen der Lern- und Arbeitsräume beantragen

ES IST NICHT IMMER MÖGLICH, DIE UMGEBUNG ZU KONTROLLIEREN, ABER KLEINE ANPASSUNGEN KÖNNEN EINEN GROSSEN UNTERSCHIED MACHEN. ZUM BEISPIEL:

- SCHLAGEN SIE ALS GRUPPE RUHIGERE ORTE FÜR TREFFEN ODER ZUM LERNEN VOR.
- Bitten Sie die Schüler im Klassenraum darum, an einem strategisch günstigen Platz Platz zu nehmen, fern von lauten Fenstern oder aggressivem Licht.
- Bitten Sie am Arbeitsplatz, wenn möglich, um einen ruhigeren Ort oder verwenden Sie Trennwände, um visuelle und akustische Reize zu reduzieren.

Machen Sie regelmäßig Pausen, um eine Reizüberflutung zu vermeiden

HÄUFIGE PAUSEN KÖNNEN VERHINDERN, DASS SENSORISCHE REIZUNGEN IM GANZEN TAG AUFKOMMEN. EINE ROUTINE MIT 5-10-MINÜTIGEN PAUSEN ZUM TIEFATMEN, SPAZIEREN ODER EINEM UMGEBUNGSWECHSEL KANN HELFEN, DAS GLEICHGEWICHT WIEDERHERZUSTELLEN. ORT IM FREIEN ODER RUHIGE ORTSCHAFTEN EIGNEN SICH IDEAL FÜR DIESE PAUSEN.

Schaffen Sie Routinen – minimieren Sie Überraschungen und übermäßige Reize

Unberechenbarkeit kann die Verarbeitung von Reizen noch schwieriger machen. Ein strukturierter Tagesablauf mit gleichbleibenden Zeitplänen und frühzeitiger Vorbereitung auf soziale oder akademische Veranstaltungen kann dazu beitragen, die Auswirkungen sensorischer Reize zu reduzieren. Einige Strategien umfassen:

PLANEN SIE IHRE FAHRTEN SO, DASS SIE DIE STOSSZEITEN VERMEIDEN.

NEHMEN SIE IMMER EIN SENSORIK-SET MIT BERUHIGENDEN GEGENSTÄNDEN MIT. SCHAFFEN SIE EINE VERTRAUTE UMGEBUNG, Z. B. DURCH EINEN BESTIMMTEN PLATZ IM KLASSENZIMMER, AN DEM SIE SICH AM WOHL FÜHLEN.

Umgang mit sensorischer Überempfindlichkeit beim Tourette- Syndrom

EINFACHE UND EFFEKTIVE TIPPS

Die folgenden Gruppendynamiken wurden entwickelt, um das Bewusstsein zu stärken und Empathie bei Schülern der Sekundarstufe und Universität zu fördern.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer experimentieren, reflektieren und gemeinsame Lösungen entwickeln, um das Zusammenleben und das Wohlbefinden im akademischen und sozialen Umfeld zu verbessern.

1, 2, 3 (4)

LOS!

AKTIVITÄT

SINNE-ÜBERLASTUNG

OBJEKTIV:

Machen Sie die Teilnehmer auf die Herausforderungen einer sensorischen Überempfindlichkeit aufmerksam, die dazu führen kann, dass sie vorübergehend übermäßige Reize erfahren.

BENÖTIGTES MATERIAL:

- KOPFHÖRER MIT WEISSEM RAUSCHEN ODER CHAOTISCHEN GERÄUSCHEN (VERKEHR, ÜBERLAGERTE STIMMEN, SIRENEN).
- BLINKENDE LICHTER ODER TASCHENLAMPEN.
- DICKE HANDSCHUHE, DAMIT DAS BERÜHREN SCHWER IST.
- RAUE ODER REIZENDE STOFFE.

Und so funktioniert es:

1. JEDER TEILNEHMER NUTZT GLEICHZEITIG VERSCHIEDENE UNANGENEHME REIZSTÖSSE (BEISPIEL: LAUTE KOPFHÖRER, BLINKENDES LICHT UND HANDSCHUHE).
2. BITTEN SIE SIE, EINFACHE AUFGABEN ZU ERLEDIGEN, WIE Z. B. EINEN SATZ ZU SCHREIBEN, EINEN TEXT ZU LESEN ODER EIN KURZES MATHEMATISCHES RÄTSEL ZU LÖSEN.
3. BEENDEN SIE DIE AKTIVITÄT NACH EIN PAAR MINUTEN UND BESPRECHEN SIE, WIE SIE SICH GEFÜHLT HABEN, WAS SIE AM MEISTEN ABLENKTE UND WIE SICH DIES AUF DEN ALLTAG EINER ANDEREN AUSWIRKEN KÖNNTE.
4. DENKEN SIE ÜBER STRATEGIEN NACH, UM BARRIEREFREIERE UMGEBUNGEN ZU SCHAFFEN.

2

AKTIVITÄT

KOMMUNIKATION OHNE WORTE

OBJEKTIV:

ZEIGEN SIE, WIE EINE REIZÜBERLASTUNG DIE KOMMUNIKATION BEHINDERN UND DEN STRESS IN SOZIALEN UND AKADEMISCHEN KONTEXTEN ERHÖHEN KANN.

Benötigtes Material:

- KARTEN MIT SCHLÜSSELWÖRTERN ODER EINFACHEN SÄTZEN.
- PAPIER UND STIFTE.
- LAUTE HINTERGRUNDGERÄUSCHE (PLAYLIST MIT EINGEMISCHTEN GERÄUSCHEN).

Und so funktioniert es:

1. Teilen Sie die Teilnehmer in Paare auf.
2. EIN TEILNEHMER ERHÄLT EINE KARTE MIT EINEM WORT ODER EINER PHRASE UND MUSS DIE IDEE OHNE ZU SPRECHEN (MIT GESTEN ODER SCHRIFT) MITTEILEN.
3. DER ANDERE TEILNEHMER VERSUCHT ZU RATEN, WÄHREND LAUTE HINTERGRUNDGERÄUSCHE VORHANDEN SIND.
4. TAUSCHEN SIE DIE ROLLEN UND WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNG.
5. DISKUTIEREN SIE AM ENDE:
 - a. WIE WAR ES, ALS SIE VERSUCHTEN, TROTZ ABLENKUNGEN ZU KOMMUNIZIEREN?
 - b. WIE FÜHLTEN SICH DIE TEILNEHMER BEIM VERSUCH, DIE BOTSCHAFT ZU VERSTEHEN?
 - c. WELCHE STRATEGIEN KÖNNEN ANGEWENDET WERDEN, UM DIE KOMMUNIKATION IN KONTEXTEN MIT ÜBERMÄSSIGER REIZBELASTUNG ZU ERLEICHTERN?

3

AKTIVITÄT

DAS SPIEL DER SENSATIONEN

OBJEKTIV:

HELFE SIE DEN TEILNEHMERN, UNTERSCHIEDLICHE SINNESEMPFINDLICHKEITEN ZU ERKENNEN UND ZU LERNEN, DIE BEDÜRFNISSE ANDERER ZU RESPEKTIEREN.

BENÖTIGTES MATERIAL:

- OBJEKTE MIT UNTERSCHIEDLICHEN TEXTUREN (ZUM BEISPIEL: BAUMWOLLE, SCHLEIFPAPIER, SAMT, RAUER KUNSTSTOFF).
- VERSCHIEDENE GERÜCHE (ÄTHERISCHE ÖLE, KAFFEE, ESSIG).
- VERSCHIEDENE ARTEN VON GERÄUSCHEN (RUHIGE MUSIK, HINTERGRUNDGERÄUSCHE, ABSOLUTE STILLE).

Und so funktioniert es:

1. SCHAFFEN SIE SENSORISCHE STATIONEN MIT VERSCHIEDENEN REIZEN (BERÜHRUNG, GERUCH UND GEHÖR).
2. Die Teilnehmer gehen jede Station durch und schreiben auf, was ihnen gefallen hat oder was ihnen Unbehagen bereitet hat.
3. AM ENDE TEILEN SIE IHRE ERFAHRUNGEN UND DENKEN DARÜBER NACH, DASS JEDER MENSCH DIE GLEICHEN REIZE UNTERSCHIEDLICH WAHRNEHMEN KANN.
4. SETZEN SIE DIES IN VERBINDUNG MIT SENSORISCHER ÜBEREMPFINDLICHKEIT UND DISKUTIEREN SIE, WIE SIE INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE IN EINER GRUPPE IM ALLTAG RESPEKTIEREN KÖNNEN.

4

AKTIVITÄT

SENSATIONSFREUNDLICHER RAUM

OBJEKTIV:

FÖRDERN SIE KREATIVITÄT UND ZUSAMMENARBEIT, UM AKADEMISCHE RÄUME INKLUSIVER ZU GESTALTEN.

Benötigtes Material:

- PLAKATE ODER GROSSE BLÄTTER.
- FARBSTIFTE.

SO FUNKTIONIERT ES:

1. Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen auf.
2. JEDE GRUPPE WÄHLT EINEN RAUM IN DER SCHULE/UNIVERSITÄT (KLASSENZIMMER, BIBLIOTHEK, MENSA, STUDENTENWOHNHEIM).
3. SIE SOLLTEN POTENZIELLE SENSORISCHE HERAUSFORDERUNGEN IN DIESEM SPEZIFISCHEN RAUM IDENTIFIZIEREN UND MÖGLICHKEITEN VORSCHLAGEN, DIESE ZU MINIMIEREN (BEISPIEL: RUHEBEREICHE, EINSTELLBARE BELEUCHTUNG, SENSORISCHE RUHEBEREICHE).
4. PRÄSENTIEREN SIE ANDEREN GRUPPEN IDEEN UND DISKUTIEREN SIE REALISTISCHE UND INKLUSIVE LÖSUNGEN.

Die Behandlung sensorischer Überempfindlichkeit beim Tourette-Syndrom erfordert kleine Anpassungen, die einen großen Unterschied für das Wohlbefinden und die Konzentration bewirken können.

Indem Sie Ihren Mitschülern und Lehrern Ihre Bedürfnisse mitteilen und regelmäßig Pausen einlegen, können Sie die Atmosphäre angenehmer und freundlicher gestalten.

Die Reduzierung von Umweltreizen wie Lärm und hellem Licht, der Einsatz von Selbstregulierungsstrategien wie tiefem Atmen und der Verwendung von Sinnesobjekten sowie die Schaffung vorhersehbarer Routinen sind wirksame Methoden zur Minimierung einer Reizüberflutung.

Mit diesen EINFACHEN Maßnahmen ist es möglich, die Auswirkungen übermäßiger Reize zu reduzieren und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern.

**Umgang mit
sensorischer
Überempfindlichkeit
beim Tourette-
Syndrom**

EINFACHE UND EFFEKTIVE TIPPS

