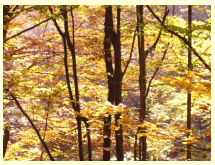
Hochsensitivität / Hochsensibilität / Hochreaktivität bei Kindern



Elisabeth Heller
Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin

Mail: psychotherapie@elisabeth-heller.at
Web: www.elisabeth-heller.at

1

1

Inhalte

- Theoretischer Hintergrund/Wissenschaft
- Hochsensitive Babys
- Kennzeichen älterer hochsensitiver Kinder (HSK)
- Häufige Fehl- und Doppeldiagnosen
- "Gefühlsstarke" Kinder
- Umgang mit HSK
- Fragen, Austausch, Diskussion

2

2

Konstrukt nach **Elaine Aron**

- Reizfilterung als *basale Funktion des Nervensystems* bei ALLEN Menschen
- 20-30 % aller Menschen sind *„hochsensitiv"*, d.h. sie nehmen *mehr, intensiver* und *detaillierter* wahr als der Großteil der Menschen
- Hochsensibilität / Hochsensitivität ist *keine Krankheit,* sondern eine Persönlichkeitsvariable mit Vor- und Nachteilen

3

3

SPS Sensory Processing Sensitivity

(Studie von Aron, E. und Aron A. und Jagielloicz J., 2012)

- **D**: **D**epth of processing
- **O**: Easily **O**verstimulated
- **E**: Greater **E**motional reactivity (both positive and negative) and **E**mpathy
- **S**: **S**ensing the **S**ubtle

4

4

Wissenschaftliche Methoden zur Bestimmung von SPS / HSP

- Befragungen nach der **HSP-Skala** => Entwicklung der **Fragebögen von Elaine Aron**
- **Neurowissenschaftliche Forschung**: Bildgebende Verfahren z.B. **fMRI**
- Forschung in der **Genetik** => **Polymorphismen**, es gibt nicht EIN Gen für HSP

5

5

Leben und Arbeiten mit **hochsensiblen Kindern - Herausforderung** und **tiefes Glück**

6

6

Hochsensitive/hochsensible/hochreaktive Babys

Elaine Aron, „Das hochsensible Kind", 2008
Jan Kristal, „The Temperament Perspective, 2005

⇒sensible Babys können mit spätestens 5 Monaten identifiziert werden

Mögliche Anzeichen:

- Es sucht ständig Körperkontakt und will dauernd getragen werden (- ansonsten schreit es).
- Es erschrickt sehr leicht.
- Es ist sehr einfühlsam und hat ein intensives Gefühlsleben.
- Es kann nach einem aufregenden Tag nur schwer einschlafen.
- Es registriert Details und plagt sich mit Veränderungen.
- Erhöhte motorische Aktivität *(bei Kombination HSK und HSS)*.
- Besonders enge Bindung an die „primäre Bezugsperson".

7

7

Hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Babys

Moderne Bindungsforschung

⇔

Forschungen des US-Psychologes
Jerome Kagan:

- 40% aller Neugeborenen „total pflegeleicht"
- 40% der Babys „lieber" bei Mama und Papa, aber kommen mit Stress einer kurzen Trennung gut klar
- **20% „hoch reaktive" Babys**: extrem enge Bindung an ihre „primäre Bezugsperson"

8

8

Wie können Eltern mit einer solchen Belastung umgehen?

⇒ Doppelstrategie:

1. dem Baby ganz viel Bedürfnis nach **ganz viel Mama** zugestehen (wichtig: dadurch wird es nicht *verwöhnt*, sondern tankt *Sicherheit*!!)
2. von Anfang an *sanft gegensteuern* (**Papa**!!)

Hilfreich können sein: Pezziball, Kindermusik, Herumtragen, Spielgruppen, Babytreffs, ...

9

9

Vorschulerfahrungen

z.B. Tagesmutter/-vater, Kindergruppe, Kindergarten,…

⇒ für HSK **besonders wichtig!**

Mögliche Schwierigkeiten:

- Umstellung auf neue Gewohnheiten und Alltagsrhythmus
- Schwierige Trennungssituationen (Abschied in der Früh)
- Angst und Zögern im sozialen Umgang
- Unangenehme und belastende Erfahrungen mit anderen
- Überreizung
- Angstreaktionen ***vor*** und ***während*** neuer Erlebnisse (Luftballons, Kasperl, Verkleidungen im Fasching, Nikolo, Kindertheater etc.)

10

10

Mögliche Reaktionen auf Reizüberflutung

- Tobsuchtsanfälle oder Wutausbrüche
- Klammern
- Versuch, gehorsam zu sein und keinen Ärger zu machen (in der Hoffnung, so gar nicht bemerkt und gefordert zu werden)
- Rückzug in Phantasie oder virtuelle Welten
- Perfektionismus und Streben nach herausragenden Leistungen (um Defizite zu kompensieren)
- Still werden und Rückzug
- Bauch- und/oder Kopfschmerzen
- Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit

11

11

Hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kinder

Hauptaussagen von Elaine Aron:

Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- fühlt sich unter Fremden unsicher
- wirkt manchmal abwesend und träumt in den Tag hinein
- mag plötzliche Änderungen und Überraschungen eher nicht
- ihm/ihr gehen viele Dinge sehr nah
- ist sehr wissbegierig und hat frühzeitig Interesse an existentiellen Fragen
- ist gewissenhaft und perfektionistisch
- mag Rätsel und Kniffliges (auch z.B. Hörspiele dieser Art)

12

12

Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- ist kein großer „Tober“ sondern mag ruhige Spiele
- ist bei Außenspielen vorsichtig und wägt vieles ab
- ist sehr sinnlich (Geräusche, Gerüche, nasse Kleidung,…)
- registriert Feinheiten (Aussehen einer Person, Möbel,…)
- braucht nach Aufregungen lange, um zur Ruhe oder in den Schlaf zu kommen
- nimmt Konflikte/Disharmonien intuitiv wahr
- ist sehr empathisch
- liebt Traumwelten
- ist sehr humorvoll und bringt andere gerne zum Lachen
- beschenkt gerne
- mag Tiere und die Natur

13

13

Das hochsensitive / hochsensible / hochreaktive Kind

- erschrickt leicht
- hat ein tiefes Gerechtigkeitsempfinden
- braucht für vieles eher länger
- kann sich unbändig freuen und/oder dankbar sein
- ist oft sehr einfühlsam und mitfühlend
- kann „aus dem Nichts“ heraus Wutanfälle bekommen
- reagiert sehr positiv auf Strukturen und wiederkehrende Abläufe und fordert diese bei Ausbleiben sogar rigoros ein

14

14

Häufige **„Fehldiagnosen“** oder
(ev. berechtigte) **Doppeldiagnosen**

- ❖ AD(H)S
- ❖ Autismus
- ❖ Neurosen (z.B. Zwänge, Angststörungen,…)
- ❖ Depressionen
- ❖ Emotionale Instabilität
- ❖ Sensorische Integrationsstörung

Im Jugend- und Erwachsenenalter auch:

- ❖ Borderline-Persönlichkeitsstörung
- ❖ Süchte / Co - Abhängigkeit

15

15

„Schwierige“ HSK - Primadonnen und Rebellen

Mangel an Selbstregulation!

Einige Temperamentsmerkmale in bestimmten Kombinationen stellen eine besonders schwierige Konstellation bei HSK dar:

- **Hoher Aktivitätsgrad**
- **Hohe Intensität des emotionalen Ausdrucks**
- **Erhöhte Ablenkbarkeit**
- **Geringe Anpassungsneigung**

⇒**Verständnis** o.k. aber **Grenzen und Anleitung zu sozial verträglichen Verhaltensweisen** sind wichtig!!

⇒Nur so kann das HSK die **soziale Isolation durchbrechen** und **sich in sich selbst wohl fühlen**.

⇒ **Positive Aspekte (v.a. zukunftsbezogen)** bedenken! ☺

16

„Spirited Children“ *(Mary Sheedy Kurcinka)*

„Gefühlsstarke Kinder“ *(Nora Imlau)*

17

17

Umgang mit HSK ☺

- **HSK sein lassen wie sie sind**
  (*wichtig:* Unterscheidung von *Empfindsamkeit* und *Empfindlichkeit*)
- **Geduld mitbringen** *(Vieles dauert mit einem hochsensitiven / hochsensiblen Kind länger…)*
- **Selbstachtung beibringen** ***(Vermeidung von Schamgefühlen!)***
  - => *Selbstbestätigung*
  - => *Soziale Selbstachtung*
  - => *Physische Komponente der Selbstachtung*
  - => *Intellektuelle Komponente der Selbstachtung*

18

18

Umgang mit HSK ☺

- **Gefühle benennen lernen**
- **Optimismus und Zuversicht beibringen**
  (*bei Übernahme zu vieler fremder Sorgen und Nöte: „Darum kümmern wir Erwachsenen uns, das ist nicht deine Aufgabe!“*)
- **Regelmäßige sinnlich erfahrbare Rituale**
  (*z.B. Gute-Nacht-Geschichten, Entspannungsübungen, Ausflüge, gemeinsam baden, Haare bürsten, Singen, Haustiere versorgen, etc.)*
- **Phantasie**
  (*z.B. „imaginärer Freund“, vermenschlichtes Stofftier)*

19

19

Vielen Dank!

Mail: psychotherapie@elisabeth-heller.at
Web: www.elisabeth-heller.at

20

20