

Das ist

Georgie



*Eine Geschichte über
sensorische
Überempfindlichkeit,
zwischenmenschliche
Beziehungen und den
Aufbau eines sensorischen
Lebensstils.*

Illustrated by Jacinta Read

Das ist Georgie. Georgie ist 18 Jahre alt, ist gerne mit Freunden zusammen um Animal Crossing zu spielen und Hamburger zu essen. Das Leben bei Georgie zu Hause ist immer chaotisch gewesen, obwohl keiner den Grund dafür versteht. Georgie

liebt xies Eltern, die warmherzig, offen und fürsorglich sind. Die Eltern haben es jedoch schwierig gefunden

Georgie zu erziehen, und beschreiben xien als explosiv, obstruktiv, oppositionell und leicht erregbar.



Georgie wurde gebeten, nach dem Abendessen abzuwaschen. Um am Familienleben aktiv teilzunehmen, will xier es versuchen, obwohl das Abendessen Georgie bereits sehr gestresst hat. Georgie fühlt sich immer dann gestresst, wenn xier gleichzeitig vielem Lärm, unterschiedlichen Gerüchen, Geschmäckern und Berührungen ausgesetzt ist. Georgie isst lieber altbekannte Gerichte (wie zum Beispiel Hamburger) und mag es lieber, wenn während der Mahlzeiten wenig geredet wird. Georgie findet es sehr schwierig, wenn xier abwaschen soll, da die Geräusche, Gerüche und das Anfassen der schmutzigen Sachen für xien sehr stressig sind.





Wenn Georgies kleine Schwester anfängt Schlagzeug zu spielen, ist das einfach zu viel. Georgie explodiert, "Ich kann das nicht mehr ertragen" und stürmt nach oben. Georgies Eltern sind bestürzt, dass dies schon wieder passiert ist, ihr jüngstes Kind ist traurig, der Abwasch ist noch nicht fertig und wieder einmal hat Georgies Gereiztheit ein Familienessen ruiniert. Georgies Eltern haben dieses Benehmen wirklich satt.

Georgie ist wieder alleine in ihrem Schlafzimmer. Xier fühlt, dass es so nicht weitergehen kann. Georgies Eltern sind nette Leute, aber alles ist so verwirrend. Warum ist alles so schwer? Warum gibt es immer Streit? Georgie will auf keinen Fall mehr als "böses Kind" angesehen werden, und sehnt sich danach, ein gutes Verhältnis zu der Familie zu haben.



Wenn unser Nervensystem alltägliche sensorische Empfindungen als intensiv, ekelhaft, überwältigend oder sogar gefährlich einstuft, neigen Gehirn und Körper dazu, in einem ständigen Konflikt miteinander zu stehen. In den letzten zwanzig Jahren haben viele Studien gezeigt, dass ein Zustand ständiger sensorischer Überempfindlichkeit dauerhafte negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, das Selbstbewusstsein und die zwischenmenschlichen Beziehungen haben kann.



Zwei Studien aus dem Jahr 2004 zeigten, dass sowohl zwischen sensorischer Angst als auch Beziehungsangst und Depression ein Zusammenhang besteht. Eine Studie aus dem Jahr 2020 zeigte, dass zwischen sensorischer Sensibilität, Angstzuständen und Schwierigkeiten mit der Gefühlsregulierung eine Beziehung besteht.

Sensorische Gesundheit, einschließlich der Art und Weise, wie man seinen Lebensstil an sein sensorisches Profil anpasst, ist wichtig.

Wenn sensorische Integration und Verarbeitung für das psychische und zwischenmenschliche Wohlbefinden so wichtig sind, warum spricht man dann nicht mehr darüber? Warum müssen manche Menschen warten bis sie erwachsen sind, bevor sie von diesem wichtigen Bereich der menschlichen Entwicklung hören?

Sensorische Gesundheit unterstützt Selbstregulierung

Georgie stellt einige Nachforschungen an. Xier stößt auf eine Checkliste für sensorische Verarbeitungsstörungen und findet das 80% der Aussagen auf xien zutreffen. Georgie erzählt den Eltern was xier herausgefunden hat, und sie beschliessen, sich an den örtlichen Ergotherapeuten zu wenden, der sich auf sensorische Integration und Verarbeitung bei Jugendlichen spezialisiert hat.

Georgies ergotherapeutische Begutachtung ergibt eine erhöhte Erregbarkeit durch Berührung, Klang, Geschmack, Geruch und Bewegung im Sichtfeld. All diese Empfindungen sind dafür verantwortlich, dass Georgie andauernd angespannt ist, wodurch xier Nervensystem sich in einem ständig erhöhten Alarmzustand befindet. Jeder zusätzliche Stressfaktor bringt Georgie dann ganz schnell in einen "Kampf- oder Fluchtzustand", den xier bisher nie allein durch Willenskraft unterdrücken konnte.



Georgie sucht einen Psychologen und einen Ergotherapeuten auf, die mit der ganzen Familie zusammenarbeiten, um einen gesunden sensorischen Lebensstil aufzubauen, der es Georgie ermöglicht, nicht nur zu überleben, sondern auch zu gedeihen.

Kommt Ihnen Georgies Geschichte bekannt vor?
Wenn Sie Unterstützung bei sensorischer
Überempfindlichkeit, sensorischer Angst und/oder
eine Beurteilung der sensorischen Integration und
Verarbeitung benötigen, wenden Sie sich bitte an
Ihre Schule, ihre örtliche sensorisch
ausgerichtete Ergotherapiepraxis, oder
kontaktieren Sie uns am STAR-Institut. Wir
beraten Sie gerne.

Sensorische Gesundheit verändert Leben

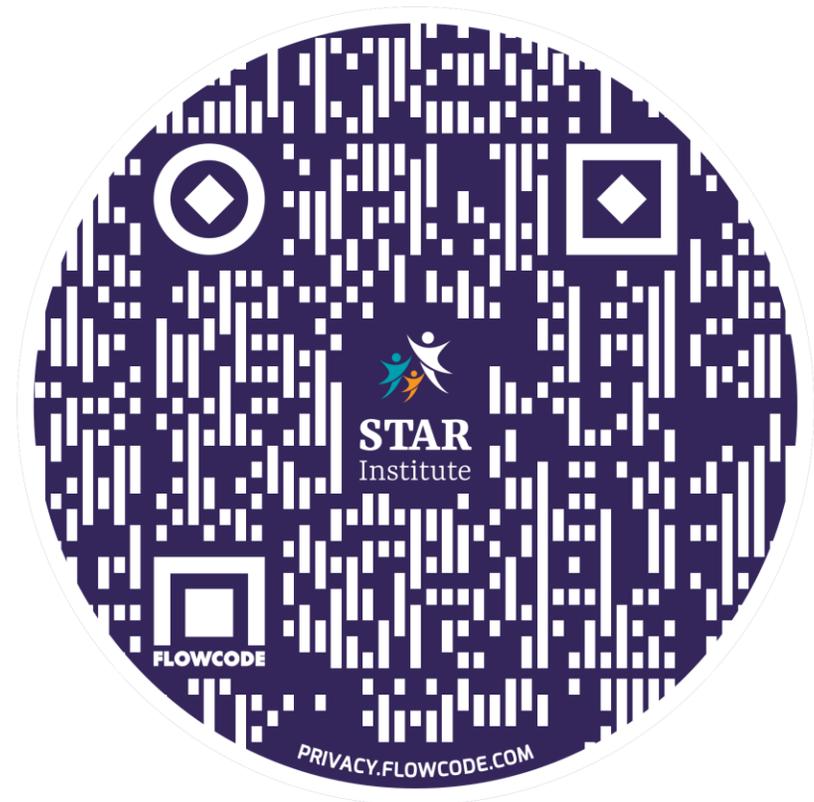


Nicht erkannte Unterschiede in der sensorischen Verarbeitung können die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter und in jeder Situation beeinflussen. Wenn Sie auf die sensorische Stimulation ihrer Umwelt und Ihres eigenen Körpers überreagieren, kann sich ihr Alltag wie ein Schlachtfeld anfühlen. Einfache Geräusche, Gerüche und Berührungen versetzen Ihr Nervensystem in erhöhte Alarm- und Abwehrbereitschaft. In einer Welt zu leben, die nicht darauf ausgelegt ist, das sensorische System zu unterstützen, kann dies zu chronischer Dysregulation, Angstzuständen/Depression und zu Problemen beim Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen führen.

Am STAR Institut ist jeder Monat ein Monat des sensorischen Bewusstseins, aber der Oktober ist deshalb etwas Besonderes, weil wir dann die ganze Welt an unserer Leidenschaft teilnehmen lassen wollen.

In diesem Jahr erzählen wir die Geschichten von fünf Personen, die uns sehr am Herzen liegen. Jede Person stellt eine andere Situation dar, die aufzeigt, wie sich Unterschiede in der sensorischen Integration und Verarbeitung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Die beschriebenen Personen repräsentieren verschiedene Lebensabschnitte, Lebensumstände und familiäre Verhältnisse, haben jedoch eines gemeinsam: sie entdecken, wie die Kraft der sensorischen Verarbeitung ihr Leben zum Besseren verändert. Diese Geschichten basieren auf wirklichen Begebenheiten, wirklichen Geschichten und wirklichen Menschen.

Bitte helfen Sie uns, mehr zu tun! In diesem Jahr sammeln wir Spenden für unsere Bildungs- und Anwaltschaftsarbeit. Bislang haben wir im Jahr 2020 kostenlose und “zahle was du kannst” Workshops für Eltern durchgeführt, an Schulen angeschlossene Ergotherapeuten sowie Lehrer, ausgebildet und vieles andere mehr. Mit Ihren Spenden wollen wir Schulbehörden, Strafverfolgungsbehörden, mehr Familien und Einzelpersonen, sowie Ärzte und Pädagogen unterstützen. Ihre Spende wird sofort verwendet.



Scan to donate \$5 today!

Geben Sie ein wenig, Helfen Sie viel.



© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain