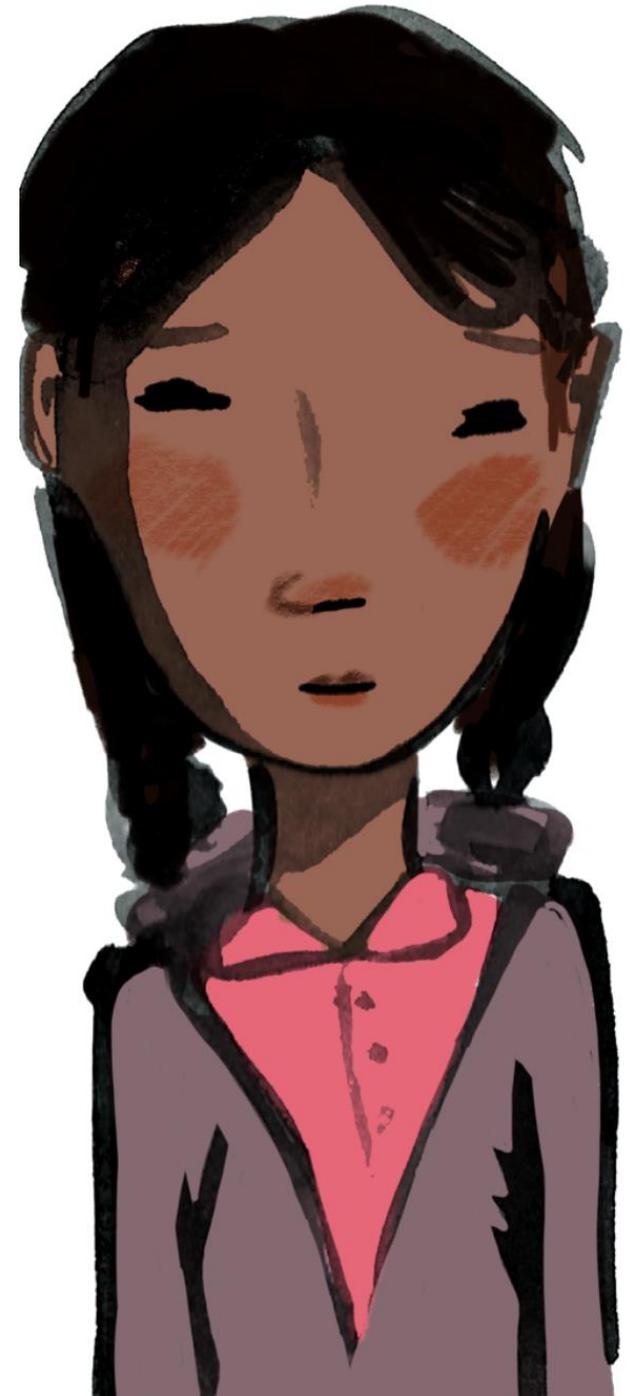


Das ist Mizba

*Eine Geschichte über sensorische
Diskriminierung, Zurechtkommen
in der Schule und psychische
Gesundheit.*

Illustrated by Jacinta Read



Warnung zum Inhalt – Selbstverletzung /
Selbstmordgedanken. Mizbas Geschichte
beschreibt eine schwere psychologische
Krise und kann für einige Leser sehr
beunruhigen sein.

Das ist Mizba. Mizba ist 11 Jahre alt. Sie mag Fußball, 3D-drucken und lesen, besonders die Aru Shah-Buchreihe. Mizba ist in der Schule im begabten und talentierten Zweig und ist immer die erste, die für den Wettbewerb im Allgemeinwissen ausgewählt wird. Sie hat immer gerne Bodengymnastik gemacht und möchte gerne in einen Sportverein gehen findet es aber schwierig, sich an die Regeln zu halten.

Sie sitzt beim Mittagessen immer alleine und die anderen Kinder laden sie nach der Schule nicht ein, mit ihnen zu spielen.



Mizba fällt das Lernen leicht aber auch sehr anstrengend, da sie den Schulalltag sehr stressig findet. Sicherzusein dass sie ihr Schreibzeug dabei hat, Sachen in ihrer Schultasche zu finden, den Reissverschluss an ihrer Federtasche zuzumachen, still auf ihrem Stuhl zu sitzen und die Klassenzimmertür leise zu schließen, sind alles Aufgaben, die Mizba sehr schwerfallen.



Jetzt in der Mittelschule findet sie es noch stressiger, auf ihre Sachen aufzupassen, darauf zu achten, dass ihr Schließfach aufgeräumt ist und sie ihren Stundenplan einhält. Nur wenn sie die Schulordnung befolgt und die Note “sehr gut” bekommt, fühlt sie sich wohl. Einmal bekam Mizba nur ein “gut” in einer Erdkundearbeit. Der Lehrer wusste, dass dies ungewöhnlich für sie sei und ermunterte Mizba, es sich nicht zu Herzen zu nehmen.

Mizba geriet in panik. Sie befürchtete, dass dies bedeuten könnte, dass sie kein "sehr gut" in allen Fächern bekäme und ihre Erfolgssträhne unterbrochen wäre. Mizbas "Batterien" scheinen fast immer leer zu sein, da sie es sehr anstrengend findet, sich in die Schulgemeinschaft einzubringen. Die Herausforderungen des sozialen Miteinanders laugen sie aus, so dass sie müde und traurig ist, wenn sie nach Hause kommt. Sie hat nicht die Fähigkeit, sich von einem kleinen Fehlschlag (wie zum Beispiel die Note für die Erdkundearbeit) zu erholen. Für sie ist es, als würde ihre ganze Welt zusammenbrechen.



Mizba erzählt ihren Eltern, dass sie sich krank fühlt. Als sie alleine in ihrem Zimmer ist, fühlt sie sich am Ende. Sie ist verzweifelt, erschöpft und leer. Sie hat Herzschmerzen. Während sie bitterlich weint, beißt sie die Lippen zusammen, um nicht über ihre Angstzustände und Hoffnungslosigkeit laut jammern zu müssen.

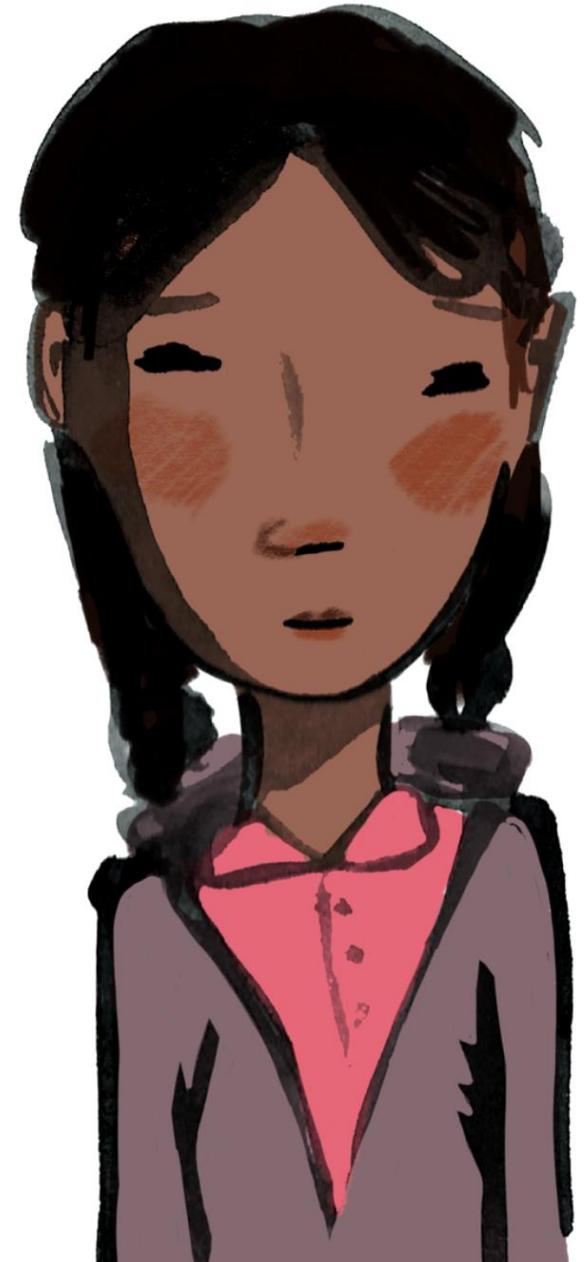


Mizba fängt an darüber nachzudenken, auf welche Art und Weise sie diesen furchtbaren Gefühlen ein Ende machen kann.

Sensorische Integrationsstörungen führen manchmal dazu ,dass wir Reize wahrnehmen aber nicht unterscheiden können, was sie bedeuten. Wenn so etwas geschieht, können wir in hektischen Situationen, in denen wir mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen oder wenn wir unter Termindruck stehen, leicht durcheinander kommen. Wenn so etwas passiert müssen wir langsamer als unsere Mitschüler an diese Aufgaben herangehen, um sie angemessen zu bewältigen. Jedes Jahr kommt es vor, dass Schüler der Mittel- und Oberstufe, die trotz Integrationsstörungen die an sie gestellten Anforderungen bisher bewältigt haben, plötzlich in eine Krise geraten.

Dies geschieht dann, wenn die Anforderungen in der Schule und die sensorisch-motorischen Bedürfnisse aufeinander stossen, und beide so zahlreich und so schwer sind, dass sie unerträglich werden.

Wenn so etwas geschieht, ist eine Zusammenarbeit zwischen Psychologen und Ergotherapeuten notwendig, um psychologisches Wohlbefinden wieder herzustellen.



Wenn Schwierigkeiten in der sensorischen Integration und Verarbeitung nicht erkannt werden, kann das zu Verzögerungen bei der Entwicklung des Sozialverhaltens, des Vertrauens und der Fähigkeit Probleme zu lösen, führen.

Unsere Belastbarkeit – die Fähigkeit, sich von Stress zu erholen – kann beeinträchtigt werden, und wir laufen Gefahr, dass unser psychisches Wohlbefinden sehr stark eingeschränkt wird.

Sensorische Gesundheit rettet Leben

Mizbas Vater sieht nach ihr, weil sie trotz gerufen zu werden, nicht zum Abendessen kommt. Er findet sie sehr verstört in ihrem Zimmer, sie schaut sich einige sehr explizite Videos im Internet an und versucht zu verbergen was sie tut. Mizbas Eltern bringen sie zu einem Therapeuten, der auch eine Sonderausbildung in sensorischer Integration hat.

Mizba und ihre Therapeutin arbeiten kurz mit einem Ergotherapeuten zusammen. Mizbas sensorische Integrationsbewertung ergibt, dass sie grosse Schwierigkeiten hat unterschiedliche Empfindungen zu identifizieren. Es fällt ihr schwer, Gegenstände allein durch Berühren oder visuell ausfindig zu machen, Knöpfe oder Reißverschlüsse zuzumachen, und feinmotorische Aufgaben erfolgreich zu erledigen.

Den Empfehlungen der Ergotherapeutin folgend, entwickeln Mizba und ihre Familie zusammen mit dem Therapeuten einen sensorischen Lebensstil, der Spaß und Freude macht, und den Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen beinhaltet. Mizba fängt an ausgeglichener zu werden und erkennt, dass sie mehr kann, als nur gut in der Schule zu sein.



Kommt Ihnen Mizbas Geschichte bekannt vor?

Um herauszufinden, wo man eine sensorische Integrations- und Verarbeitungsuntersuchung durchführen lassen kann, wenden Sie sich bitte an Ihre Schule, die örtliche sensorisch ausgerichtete Ergotherapiepraxis, oder setzen Sie sich mit uns am STAR-Institut in Verbindung. Wir beraten Sie gerne.

Wenn Sie, ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Kollege Selbstverstümmelungs- oder Selbstmordabsichten äussern, rufen Sie bitte sofort die Rettungsdienste unter der Telefonnummer 112 an.

Sensorische Gesundheit verändert Leben



Der Mensch hat acht offene (integriert) sensorische Systeme, die uns helfen, unsere Umwelt zu verstehen: Sehen, Schmecken, Riechen, Berühren, Hören, Körperhaltung, inneres Wohlbefinden und Bewegungssinn / Gleichgewichtssinn. Die Art und Weise, wie unser Körper die Empfindungen all dieser Systeme integriert und verarbeitet, ist wirklich wunderbar und sehr kompliziert. Ein Ergotherapeut, der eine Zusatzausbildung in sensorischer Integration hat, versteht und kann diesen Prozess am besten erklären. Alle Lehrer, Therapeuten, Eltern und Personen, die mit anderen Menschen zusammenarbeiten, müssen besser verstehen lernen, welchen Einfluss die sensorische Verarbeitung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

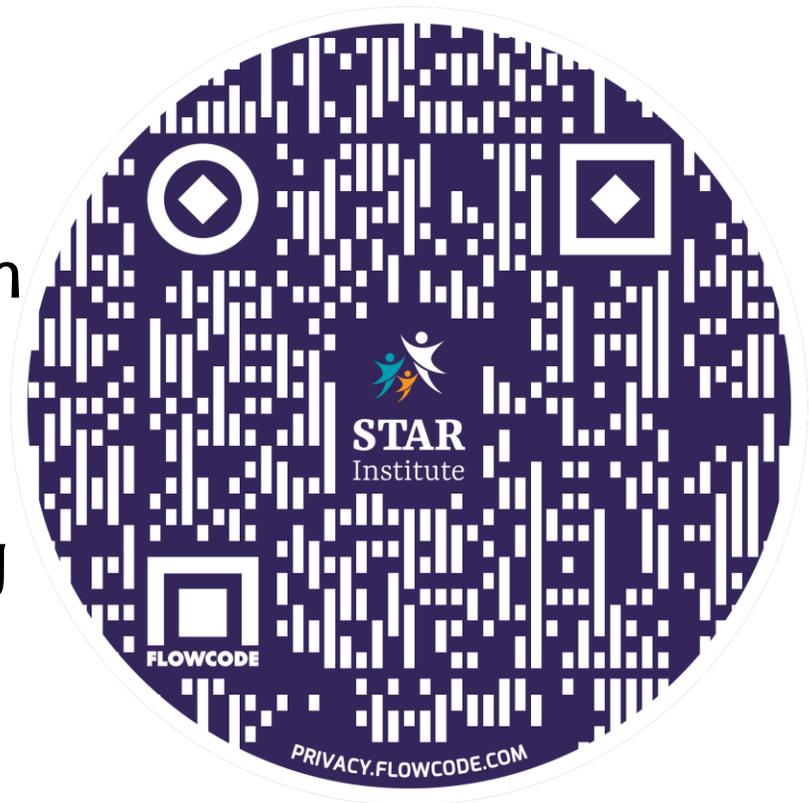
Am STAR Institut ist jeder Monat ein Monat des sensorischen Bewusstseins, aber der Oktober ist deshalb etwas Besonderes, weil wir dann die ganze Welt an unserer Leidenschaft teilnehmen lassen wollen.

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 ausgebildete 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*.

Geben Sie ein wenig,
helfen Sie viel.



Scan to donate \$5 today!



© 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