



Informationen für Eltern

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
DIRK HARTNACK

Inhalt

Vorwort.....	2
Einleitung.....	3
Die Basissinnessysteme: Förderung des taktilen-, propriozeptiven und vestibulären Systems.....	4
Förderung der visuellen Wahrnehmung.....	7
Förderung der auditiven Wahrnehmung.....	9
Förderung der olfaktorischen und der gustatorischen Wahrnehmung.....	10
Förderung der Grobmotorik und Körperkoordination.....	10
Förderung der Feinmotorik und Graphomotorik.....	11
Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit.....	12
Förderung der Handlungsplanung.....	12
Schlusswort.....	13
Buchtipps für Eltern.....	14

Vorwort

Häufig wird uns von den Eltern die Frage gestellt. „Was können wir Zuhause tun, um die Ziele der Ergotherapie zu unterstützen?“. Meistens reicht eine kurze Antwort dann nicht aus. Aus diesem Grund ist die Broschüre entstanden. Sie wendet sich an Eltern von Kindern, die die Entwicklung ihrer Kinder aktiv unterstützen möchten.

Sie als Eltern kennen ihr Kind am besten. Sie fühlen mit ihm und erleben seine Neugier und Freude, seine Schwierigkeiten und seine Enttäuschungen. Sie erleben hautnah wie ihr Kind sich entwickelt, wie es seinen Körper entdeckt, wie es täglich seine Fähigkeiten erweitert um seine Umwelt zu erobern. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass sie als Eltern wissen was sie tun können, um im Alltag die Entwicklung ihres Kindes positiv zu fördern.

In dieser Broschüre werden verschiedene Angebote beschrieben, die sie als Eltern mit ihrem Kind ausprobieren können. Diese Angebote dienen der Unterstützung und Verstärkung der ergotherapeutischen Behandlung.

Die Angebote sollen in einer entspannten Atmosphäre stattfinden und allen beteiligten Freude machen und nicht unter Zwang stattfinden. Wichtig ist, dass sie ihrem Kind nicht zu viele Reize anbieten und es nicht überfordern.

Diese Broschüre dient als Anregung. Eigene und abgewandelte Spielideen sind selbstverständlich möglich.

Welche Angebote für Ihr Kind im Vordergrund stehen wird der/die behandelnde Ergotherapeut/in mit Ihnen besprechen.

Ihr Praxisteam Dirk Hartnack

Einleitung

In unserer Praxis für Ergotherapie wird je nach Störungsbild, nach den Prinzipien der sensorischen Integrationstherapie gearbeitet. Sensorische Integration ist die Aufnahme der Reize über die verschiedenen Sinnessysteme, deren Weiterleitung, Verarbeitung und Speicherung im Gehirn um angemessen handeln zu können.

Es handelt sich hierbei um die folgenden Sinnessysteme:

- Das taktile System (Tastwahrnehmung)
- Das propriozeptive System (Stellungssinn im Raum)
- Das vestibuläre System (Gleichgewichtswahrnehmung)
- Das visuelle System (Verarbeitung von gesehenen)
- Das auditive System (Hörwahrnehmung)
- Das olfaktorische System (Geruchswahrnehmung)
- Das gustatorische System (Geschmackswahrnehmung)

Bei Störungen eines oder mehrerer Systeme kann es sich um eine Unter-, oder Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Reizen handeln. Wenn die sensorische Integration gestört ist, können Schwierigkeiten bei der Ausführung der alltäglichen und schulischen Aktivitäten entstehen. Während einer ergotherapeutischen Behandlung werden diese Reizerfahrungen gezielt angeboten, damit die Entwicklung, und deren Verarbeitung gefördert werden.

Sensorische Integration ist ein Teil der normalen Entwicklung und entfaltet sich in einer bestimmten Reihenfolge. In jeder Stufe der Entwicklung benötigt das Kind ausreichende Sinnesangebote. Jede Stufe der Entwicklung baut auf der vorigen auf und verbindet sich mit ihr. Die Reihenfolge bestimmt die Wichtigkeit. Je grundlegender das Sinnessystem ist, desto wichtiger ist seine Funktion.

Zuerst kommt die Eigenwahrnehmung: das fühlen, ausprobieren und erfahren des eigenen Körpers. Dann kommt die Fremdwahrnehmung: das erfühlen, ausprobieren und erobern des Umfeldes mit dem Körper.

Die Basissinnessysteme: Förderung des taktilen Systems

Die Haut besitzt Sinnesorgane, um Druck, Oberflächen-Beschaffenheit, Kälte, Hitze, Berührung und Schmerzen wahrzunehmen. Der Tastsinn ist das ausgedehnteste Sinnessystem unseres Körpers. Er ist auch das erste sensorische System, welches im Mutterleib entwickelt und dort bereits funktioniert.

Berührungsreize sind für die Entwicklung und das Wohlbefindens des Menschen von großer Bedeutung. Die häufigste Störung des Tastsinnes besteht darin, dass das Kind Berührungen nicht genau lokalisieren, unterscheiden und identifizieren kann. Möglichkeiten um das taktile System zu fördern sind:

- Mit Sand und Wasser spielen
- Körper oder Körperteile massieren mit z.B. Creme, Waschlappen, verschiedene Bürsten
- Mit Fingerfarbe malen
- Mit Rasierschaum spielen
- Mit trockenem Reis, Erbsen, Bohnen, oder Kastanien spielen
- Kneten
- Salzteig z.B. Hand-, oder Fußabdruck machen
- Spielen auf verschiedenen Untergründen z.B. Gras, Decke, Teppich, Handtuch
- Tast-, Fühlbuch
- Tast-, Fühlteppich
- Fühlsäckchen gefüllt mit z.B. Bohnen, Kastanien, Reis,
- Mit Frottetüchern abrubbeln
- Schminken
- Körperkontakt und schmusen

Die Basissinnessysteme: Förderung des propriozeptiven Systems

Das propriozeptive System hat seine Rezeptoren (Reizempfänger) v.a. in den Muskeln und Sehnen aber auch in Gelenkkapseln und Knochen. Durch Zug oder Druck am Körper kommen Reize ins Gehirn, die dem Menschen ohne Augenkontrolle Auskunft über seine Körperstellung und Stellung der Körperteile zueinander geben. Weiter ermöglicht dieses System auch, die Kraft zu dosieren. Kinder mit Wahrnehmungs-Störungen im propriozeptiven Bereich erhalten zu wenig Information über ihren Körper. Sie haben daher Mühe, die Muskelspannung (Tonus) anzupassen, stolpern oft, lassen sich häufiger fallen als andere Kinder und wirken manchmal grob und unbeherrscht.

Möglichkeiten um das propriozeptive System zu fördern sind:

- Springen, toben, klettern, auf dem Spielplatz, im Garten oder im Kinderzimmer
- Das Kind aus Matratzen und schweren Kissen oder Decken Höhlen bauen lassen
- Krabbeln lassen, drunter, durch, zwischen (enger Raum, Begrenzungen schaffen spüren lassen)
- In Decken, Matten, Laken einrollen
- Schwere Gegenstände schieben oder ziehen lassen z.B. Schubkarre oder Puppenwagen
- Stempeln z.B. Kartoffeldruck
- Trampolin, oder auf Matratzen hüpfen
- Sackhüpfen
- Stelzenlaufen
- Pezziball mit Druck über den Rücken des Kindes rollen
- Tripp-Trapp Stuhl benutzen oder bei normalen Stuhl Fußbänkchen darunter stellen

- Massage mit Bällen, Tennisbällen oder Vollgummibällen
- Sandsäckchen in unterschiedlichen Größen zum Tragen und transportieren
- Schwere Kisten mit Rollen durch die Wohnung schieben und ziehen
- Stufe um Stufe die Treppe runter springen
- Mumienpiel, Kind in Klopapier oder Verbände einhüllen

Die Basissinnessysteme: Förderung des vestibulären Systems

Im Innenohr befinden sich sehr komplexe, knöchernen Strukturen und dort liegen auch Rezeptoren (Reizempfänger) für den Gleichgewichtssinn (vestibuläres System). Diese reagieren einerseits auf die Schwerkraft der Erde, andererseits auf die Bewegung des Kopfes im Raum. Der Gleichgewichtssinn gibt uns lebenswichtige Informationen über unsere Lage im Raum und über die Geschwindigkeit und Richtung, in der wir uns bewegen.

Die Wahrnehmungsstörungen im vestibulären System beruhen auf vestibulärer Über-, oder Unterempfindlichkeit oder auf Einordnungs-, und Organisationsproblemen der ankommenden Reize.

Bei Überempfindlichkeit reagiert das Gehirn zu stark auf Reize aus dem Gleichgewichtssystem. Das bedeutet, dass das Kind z.B. Lageveränderungen als bedrohlich erlebt und in Bewegungsspielen ängstlich wirkt.

Bei Unterempfindlichkeit im vestibulären System werden die Gleichgewichtseindrücke ungenügend verarbeitet. Das Kind bekommt aus seinen Bewegungen zu wenige Informationen. Es sucht die vestibuläre Stimulation und kann dabei die Gefahren nicht richtig einschätzen.

- Schaukeln z.B. In Hängematte, Schaukel, Hollywoodschaukel
- Wippen
- Karussell

- Rutschen
- Balancieren auf Bänken, Mäuerchen, Baumstämmen
- Schaukelstuhl
- Kleinen Hügel oder Abhang hinunterkullern oder laufen
- Schwimmen mit Schwimmbrett oder Luftmatratze
- Purzelbäume schlagen lassen
- Rollende Gegenstände mit den Augen verfolgen, z.B. Kugelbahn
- Bewegungsspiele mit Lageveränderungen

Siehe auch *Förderung der propriozeptiven Wahrnehmung*.

Förderung der visuellen Wahrnehmung

Visuelle Wahrnehmung ist die Fähigkeit optische Sinnesreize zu erkennen zu unterscheiden und sie durch die Assoziation mit früheren Erfahrungen zu verbinden. Visuell wahrnehmen ist nicht nur die Fähigkeit „gut“ zu sehen. Wenn jemand z.B.: diese vier Linien sieht - □, erfolgt der Sinneseindruck mit den Augen, die Erkenntnis, dass es sich dabei um ein Quadrat handelt, dies jedoch ist ein Denkvorgang. Visuelle Wahrnehmung ist beinahe in jeder unserer Handlungen beteiligt. Aufgrund der Leistungsfähigkeit der visuellen Wahrnehmung lernen Kinder Lesen, Schreiben und Rechnen. Probleme in der visuellen Wahrnehmung können sich äußern durch, Schwierigkeiten beim puzzeln oder bauen mit Konstruktionsmaterial. Gegenstände nicht wiederfinden können, oder in den schulischen Leistungen wie Lesen und Schreiben. Die visuelle Wahrnehmung gliedert sich nach Marianne Frostig in fünf Teilbereiche. Vorschläge zur Förderung der Einzelnen Teilbereiche sind:

Visuomotorik:

- Bälle, Ringe, Pfeile etc. auf ein Ziel werfen
- Perlen fädeln
- Auf einer Linie entlang schneiden
- Ballspiele
- Luftballontennis
- Mandalas ausmalen

Figur-Grundwahrnehmung:

- Puzzles
- Ich sehe was das Du nicht siehst
- Gegenstand im Raum verstecken und suchen lassen
- In Bilderbüchern bestimmte Gegenstände suchen lassen
- „Original und Fälschung“

Formkonstanz:

- (Steck)spiele mit geometrischen Formen
- Beim Spaziergang soll das Kind Formen wiederfinden z.B. Fenster, Viereck, Dach, Dreieck.
- Domino
- Geometrische Formen erkennen und benennen
- Gegenstände nach Farbe, Form und Größe sortieren

Raumlage:

- Bewegungsspiele die Begriffe oben, unten, hinten, vorne, rechts u. links, dahinter etc. beinhalten
- Etwas auf Lego oder Bauklötzen vorbauen, und das Kind soll es nach bauen
- Das Kind einen Plan von seinem Zimmer zeichnen lassen
- Ein Blatt Papier in Einzelteile schneiden und wieder zusammen legen lassen

Räumliche Beziehungen:

- Perlen fädeln
- Muster nachlegen z.B. Tangram
- Puzzeln
- Arbeiten nach Plan, Vorlage
- Schneiden

Weitere Möglichkeiten zur Förderung der visuellen Wahrnehmung sind:

- Uno oder andere Kartenspiele
- Lotto, Domino, Memory
- Bau-, und Konstruktionsspiele wie z.B. Duplo, Bauklötze, Lego.
- (Mini) Lückkasten

Förderung der auditiven Wahrnehmung

- Eieruhr verstecken und das Kind nach dem Ticken, klingeln suchen lassen.
- Das Kind soll die Augen schließen und es werden bestimmte Alltagsgeräusche gemacht die das Kind erkennen soll
- Rhythmen klatschen oder mit einem Musikinstrument nachmachen
- Geräusche z.B. während eines Spaziergangs erkennen
- Kassette oder CD mit Geräuschen
- Aus verschiedenen Richtungen Geräusche machen und das Kind muss die Richtung der Geräuschequelle finden
- Singspiele
- Musik hören

Förderung der olfaktorischen Wahrnehmung

- In einer Duftlampe ätherischen Ölen verdampfen lassen
- Geruchsmemory
- mit dem Kind kochen

Förderung der gustatorischen Wahrnehmung

- verschiedene Lebensmittel probieren und benennen lassen, evtl. mit verbundenen Augen
- Geschmacksmemory
- Abwechslungsreich kochen

Förderung der Grobmotorik und Körperkoordination

- Auf dem Spielplatz, klettern, schaukeln, rutschen, springen, balancieren
- Fahrrad oder Roller fahren
- Treppe auf verschiedene Weisen laufen, rückwärts, hüpfend, auf dem Po rutschen etc.
- Hüpfkästchen
- Gummitwist
- Seilchen springen
- Ballspiele, Badminton, Völkerball, Boccia
- Sport z.B. Schwimmen oder Turnverein
- Bewegungsspiele jeglicher Art z.B.: Plumssack, Wie viel Schritte darf ich gehen?

- Stelzen laufen
- Trampolin

Möglichkeiten zur Förderung der Feinmotorik

- Murmelspiele
- Fingerspiele
- Perlenstecken
- Mikado, Angelspiel, Lego, Steckspiele, Bügelperlen, Turmbau zu Babel, Jenga, Stapelmännchen, Power-Man, Steckmosaik, Zitterpartie
- Basteln, z.B. Origami, Papierarbeiten
- Perlenketten fädeln
- Malen und ausmalen
- Handwerkliche Tätigkeiten wie z.B. Seidenmalerei, Laubsägearbeiten, töpfern, kneten
- Jo-Jo
- mit Fingerpuppen spielen

Möglichkeiten zur Förderung der Graphomotorik

- Mit Fingerfarben malen
- Mit Rasierschaum malen
- Mit Straßenkreide auf Tafel oder Straße malen
- Malen und Ausmalen mit z.B. Wachsmalstiften, Buntstiften, Fingerpinseln, Wasserfarbe
- Mit beiden Händen gleichzeitig malen z.B. mit Fingerfarbe

Möglichkeiten zur Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

- Geschichten vorlesen (und wiedergeben lassen)
- Hörbücher
- Lesen
- Puzzeln
- Basteln
- (Mini) Lük Übungen zur Steigerung der Konzentration
- (Vor)Schulübungshefte mit Rätseln, Fehlern finden und ähnlichen Aufgaben
- Memory
- Gesellschaftsspiele wie z.B. Uno, Halma, Mensch-ärgere-dich-nicht

Möglichkeiten zur Förderung der Handlungsplanung

Kleine Aufgaben im häuslichen Bereich übernehmen wie z.B.

- Müll runter tragen
- Kaffee kochen
- Nachtschubladen zubereiten
- In der Küche helfen
- Tisch decken und abräumen
- Spülmaschine ein-, und ausräumen
- Aufräumen
- Staubsaugen
- Haustier versorgen
- Einkaufsliste schreiben
- Beim Einkaufen helfen

- Bei Gartenarbeit helfen z.B. Laub fegen, Unkraut jäten etc.
- Beim Auto waschen helfen
- Wäsche falten und in die Schränke einordnen

Weitere Möglichkeiten sind:

- Handwerkliches Arbeiten nach Plan z.B. bauen eines Vogelhäuschens
- Basteln
- Malen nach Zahlen
- Puzzeln

Schlusswort

Das Verständnis der Eltern und Bezugspersonen der Kinder für ihre Probleme und Schwierigkeiten ist ein wichtiger Schritt. Der nächste Schritt ist das Erkennen und Anerkennen der kleinen Erfolge. Dabei ist es besonders hilfreich:

- durch Anwesenheit Sicherheit zu geben
- durch Aufmerksamkeit die Anstrengung zu begleiten
- durch Zurückhaltung Erfahrung zuzulassen
- durch Neugier den Lösungsweg des Kindes zuzulassen
- durch Mitfreude anzuspornen
- durch Ermutigung Fehler zu Wegweisern machen

Die Broschüre kann das persönliche Gespräch zwischen Eltern und Ergotherapeut/in sicherlich nicht ersetzen. Wir hoffen jedoch ihnen durch diese Broschüre einen Leitfaden zu geben der ihnen hilft die ganzheitliche Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Bleiben sie im Austausch mit dem behandelnden Therapeuten. Für Fragen und Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihre Praxis für Ergotherapie Dirk Hartnack

Buchtipps für Eltern

A. Jean Ayres, *Bausteine der kindlichen Entwicklung*.
Springer Verlag

S. Pauli u. A. Kisch, *Was ist los mit meinem Kind?*
Ravensburger

H. Koeckenberger, *Kinder müssen sich bewegen*.
Ravensburger

P. Thiesen, *Mit allen Sinnen spielen*.
Beltz Verlag

G. Falkenberg, *Gefühl bis in die Fingerspitzen*.
Burckhardthaus-Lataere Verlag

Meier, J. Richle, *Sinn- voll und alltäglich*.
Verlag modernes lernen- Dortmund

F. Steiner, *Die Sinne*.
Veritas – Verlag

I. Biermann, *Spiele zur Wahrnehmungsförderung*.
Herder

M. Hasenbeck, *In die Augen in den Sinn*.
Burckhardthaus Laetare Verlag

Herausgeber

Praxis für Ergotherapie Dirk Hartnack

Inhaber: Dirk Hartnack

Posener Straße 2
40231 Düsseldorf-Lierenfeld
Tel.: 0211 / 520 32 88
Fax: 0211 / 520 32 89

Altenbrückstraße 5
40599 Düsseldorf-Hassels
Tel.: 0211 / 999 10 63
Fax: 0211 / 999 11 68

➤ www.duesseldorf-ergo.de

➤ info@duesseldorf-ergo.de