

Sensorische Checkliste: Home

Die unten aufgeführte Checkliste ist kein diagnostisches Mittel; es ist ein Indizienkatalog zur Erfassung einer sensorischen Unter- oder Überversorgung. Das Ziel dieses Instrumentes ist die Unterstützung bei der Erstellung eines geeigneten Behandlungsplanes und/oder der Erstellung einer sensorischen Diät für Personen mit sensorischen Modulationsschwierigkeiten.

Es ist für alle Menschen normal, sensibel auf manche Reize zu reagieren. Erst bei einem negativen Einfluss auf das Leben einer Person (zum Beispiel durch eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, eingeschränktes Lernen, Spielen, Interagieren, Entspannen) spricht man von einer eingeschränkten sensorischen Verarbeitung oder einer sensorischen Verarbeitungsstörung.

Die Sternchen (*) hinter den aufgeführten Beschreibungen stehen für vermehrte sensorische Suche. Sensorische Suche ist eine Form von sensorischer Unterversorgung. Die Betroffenen suchen vermehrt nach intensiver sensorischer Erfahrung, um die verminderte Reaktion des Nervensystems auf diesen Reiz zu kompensieren.

TAKTIL (Berührungssinn)

Symptome von Überempfindlichkeit	Symptome von Unterempfindlichkeit
☐ vermeidet Kuscheln	☐ berührt häufig andere*
☐ fühlt sich durch Etiketten, Hosenbund, Schildchen in Kleidung gestört	☐ will oder wollte immer ohne Kleidung sein oder barfuß laufen
☐ vermeidet die Hände schmutzig zu machen, mit Matsch zu spielen oder mit Knete zu arbeiten	☐ nimmt dreckige Hände und ein dreckiges Gesicht nicht wahr
☐ Abneigung gegenüber Finger- und Fußnägel schneiden, Haare schneiden, waschen und kämmen, Zähneputzen	☐ berührt alles, nimmt Gegenstände und Spielzeug häufig in den Mund*
☐ verminderte Auswahl beim Essen, sensible gegenüber bestimmten Konsistenzen	☐ nimmt zu viel Essen auf einmal in den Mund
☐ extrem kitzlig	☐ nimmt leichte Berührung nicht wahr
☐ vermeidet eng bei anderen zu stehen- rückt immer ein wenig weg, wenn man sich dicht neben ihn stellt oder setzt	☐ nimmt Verletzung nicht wahr und reagiert kaum bei Impfungen oder Blutentnahme
☐ erschreckt sich leicht bei unerwarteter Berührung	☐ erhöhter Speichelfluss, nimmt laufende Nase nicht wahr
☐ reagiert überempfindlich bei kleinen Verletzungen oder Mückenstichen	☐ unbewusst grob zu Tieren oder anderen Kindern
	☐ verlangt nach stark gewürztem Essen- salzig, süß, scharf, sauer*
	☐ Schwierigkeiten bei feinmotorischen Aufgabenstellungen

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.

PROPRIOZEPTION (Tiefenwahrnehmung)

Symptome von Überempfindlichkeit

Sinnesreize der Propriozeption sind immer wertvoll für das Nervensystem und daher tauchen in dieser Kategorie keine **Überempfindlichkeiten** auf.

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ liebt es zu hüpfen, zu springen, zu klettern und zu raufen, Aktivitäten die „Kollisionen“- starken Körperkontakt beinhalten *
- ☐ geht auf den Zehenspitzen oder tritt schwerfällig auf*
- ☐ Schwierigkeiten bei feinmotorischen Aktivitäten
- ☐ präferiert knuspriges, knackiges oder zähes (z.B. Kaubonbons) Essen*
- ☐ lutscht am Finger, kaut an der Kleidung oder am Spielzeug
- ☐ knirscht mit den Zähnen, knackt mit den Gelenken*
- ☐ liebt es eng und fest umarmt zu werden oder sucht nach Aktivitäten oder Positionen bei denen man „zerquetscht“ oder „zerdrückt“ wird
- ☐ bevorzugt dicke und schwere Decken
- ☐ selbst-verletzende Verhaltensweisen: sich selbst zwicken, beißen oder den eigenen Kopf auf den Boden oder gegen die Wand schlagen*
- ☐ bevorzugt enge Kleidung oder trägt permanent einen Kuschelpullover oder -jacke*
- ☐ verwendet zu viel oder zu wenig Kraft beim Hantieren mit Objekten (z.B. beim Öffnen von Getränkeverpackungen oder beim Malen)

VESTIBULÄR (Gleichgewichtssinn)

Symptome von Überempfindlichkeit

- ☐ mochte als Baby nicht weit weg vom Körper gehalten oder durch die Luft geworfen zu werden, anhänglich
- ☐ vermeidet schaukeln, rutschen sowie jegliche Aktivitäten bei denen die Füße den Bodenkontakt verlieren
- ☐ hat Angst vor Aufzügen, Rolltreppen und vor Höhe im Allgemeinen
- ☐ Übelkeit beim Autofahren oder Schaukeln (Reisekrankheit)
- ☐ lehnt sich nicht gerne zurück, um die Haare zu waschen oder auf dem Rücken liegend im Wasser zu treiben/gezogen zu werden

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ wollte als Baby viel herum getragen/gewiegt werden, liebt es im Kinderwagen geschoben zu werden, in der Wiege/Wippe gewiegt zu werden*
- ☐ vermeidet rein sitzende Aktivitäten*
- ☐ ist ständig in Bewegung, liebt es sich im Kreis zu drehen, Schaukeln, kopfüber zu hängen*
- ☐ eventuell geringer Muskeltonus (Muskeln und Gelenke wirken schlaff)
- ☐ "W"-Sitz auf dem Boden, lehnt sich in den Stuhl, hat Schwierigkeiten aufrecht zu sitzen
- ☐ liebt Achterbahnfahrten, liebt den Nervenkitzel*
- ☐ wiegt den eigenen Körper oder Kopf hin und her *

INTEROZEPTION (Signale aus dem Körperinneren)

Symptome von Überempfindlichkeit

- ☐ Niedrige Schmerztoleranz
- ☐ außergewöhnlicher Distress, wenn es zu kalt ist nach dem Baden oder bei Hitze im Sommer
- ☐ große Angst vor medizinischen Eingriffen (Spritze, Untersuchungen etc.)
- ☐ häufiges Erwähnen von verschiedenen Schmerzen und Verletzungen

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ Schwierigkeiten beim Trocken werden
- ☐ verspürt kaum Hunger oder Durst
- ☐ hohe Schmerztoleranz oder zeigt eine inädaquate Reaktion auf Schmerz
- ☐ Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen
- ☐ zieht sich nicht dem Wetter entsprechend an
- ☐ scheint Krankheitssymptome nicht wahrzunehmen (Halsschmerzen, allgemeines Krankheitsempfinden)

AUDITORISCH (Hörsinn)

Symptome von Überempfindlichkeit

- ☐ war als Baby sehr schreckhaft, reagierte auf Geräusche des Alltags mit Weinen (Staubsauger, Föhn, Toilettenspülung)
- ☐ mag keine laute Umgebung
- ☐ leicht abgelenkt/ gestört durch Hintergrundgeräusche
- ☐ fängt bei unerwarteten und/oder lauten Geräuschen an zu weinen
- ☐ fragt andere, ob sie leiser sein können

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ reagiert nicht durchweg auf seinen Namen (Ausschluss Hörminderung)
- ☐ bevorzugt laute Musik/Fernseher*
- ☐ nimmt Hintergrundgeräusche häufig nicht wahr
- ☐ kreiert oft eigene Geräusche, liebt es wenn andere witzige Geräusche machen*
- ☐ sagt häufig "Was?", trotz intaktem Gehör
- ☐ erkennt Geräusche schwer wieder, kann Geräusche schwer lokalisieren
- ☐ redet beim Bearbeiten einer Aufgabe mit sich selbst (Verbalisieren von Handlungsabläufen)

VISUELL (Sehsinn)

Symptome von Überempfindlichkeit

- ☐ fühlt sich von grellem Licht oder Sonnenlicht gestört
- ☐ mag keine visuell überladenen Plätze (Supermarkt, Spielplätze, voll gestellte Zimmer)
- ☐ vermeidet Augenkontakt
- ☐ bevorzugt gedimmtes Licht, Schatten
- ☐ reibt sich häufig die Augen, bekommt Kopfschmerzen beim Lesen

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ liebt glitzernde, sich bewegende Dinge *
- ☐ Schwierigkeiten bei Tätigkeiten mit hoher Anforderung an die Hand-Auge-Koordination (Ball fangen, Perlen auffädeln, etwas mit den Augen verfolgen, Schreiben)
- ☐ liebt aktionsreiche und farbenfrohe Fernsehsendungen und Spiele*
- ☐ kann ähnliche Formen und Buchstaben schwer auseinander halten
- ☐ Schwierigkeiten Dinge visuell zu verfolgen oder beim Lesen nicht die Zeile zu verlieren

GUSTATORISCH AND OLFAKTORISCH (Geschmackssinn und Riechsinn)

Symptome von Überempfindlichkeit

- ☐ redet häufig von Gerüchen, bemerkt Parfüms oder Gerüche, die andere nicht wahrnehmen
- ☐ hält sich die Nase zu, vermeidet Plätze zu besuchen, die einen starken Geruch mit sich bringen (manche Restaurants)
- ☐ mag kein neues, unbekanntes Essen, geringe Essensvorlieben

Symptome von Unterempfindlichkeit

- ☐ riecht und lutscht an nicht essbaren Objekten oder Spielsachen z.B. Knete *
- ☐ liebt starke Gerüche wie zum Beispiel Parfüm, Putzmittel, Benzin, Desinfektionsmittel*
- ☐ bevorzugt stark gewürztes Essen- salzig, scharf, süß, sauer *

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.