

6 23

REPORTAGE

Die ersten Schulwochen sind vorbei und schon ist bei vielen Kindern der Stresspegel in schwindelnde Höhen gestiegen. Die einen können sich nicht konzentrieren, die anderen zappeln oder träumen so vor sich hin, andere wiederum sind von Kopf- oder Bauchschmerzen geplagt, können nicht gut schlafen, leiden unter Ängsten oder vergessen ständig etwas.

Immerhin plagen bereits ein Viertel aller Kinder wiederkehrende Kopfschmerzen. Mädchen sind häufiger betroffen als Buben. Schon bei Drei- bis 11-jährigen treten in bis zu fünf Prozent aller Fälle Migräneattacken auf. Fast jedes Kind, nämlich 80

Fotos: Aus dem Buch „Biofeedback in der Praxis – Band 1 Kinder“, Springer-Verlag



Biofeedback misst Körpersignale

„Computerspiel“

Mit Biofeedback Lernschwierigkeiten und Schmerzen in den Griff bekommen

Prozent, hat Befragungen zufolge schon mindestens einmal Kopfweh gehabt. Präsentiert wurden diese Zahlen anlässlich eines Kongresses in Wien. Weil Kinder, vor allem in jüngeren Jahren, ihre Beschwerden nicht gut be-

schreiben können, werden sie oft nicht ernst genommen. Unaufmerksamkeit, Rückzug, Krankheitssymptome („Bauchweh“) etc. können die Folgen sein.

Doch auch Aufmerksamkeitsstörungen und Überak-

tivität sind vom Kind allein aus nicht steuerbar. Die klare Botschaft muss daher lauten: Störungen abklären lassen! Fragen Sie Kinderarzt oder (Schul-)Psychologen.

Eine vielversprechende Methode in dieser Hinsicht ist Biofeedback, das sich in der Stress- und Schmerzbekämpfung sowie bei Sportlern zur Leistungssteigerung vielfach bewährt hat. Das Wort bedeutet übersetzt „biologische Rückmeldung“, zur Anwendung

Migräneattacken in der Volksschule

kommen Oberflächen-Elektroden (schmerzlos), die Muskelaktivitäten, Hautleitwiderstand etc. erfassen und als Messdaten in ein Computersystem übertragen. Dort werden sie in sichtbare Signale umgewandelt und können

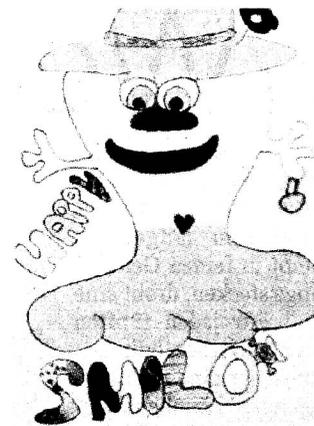


individuellen Therapieplan eingepasst“, erklärt Psychotherapeutin MMg. Ingrid Pirker-Binder aus Wien.* Erfahrungsgemäß sprechen Kinder sehr gut auf das Training an, sie empfinden es als interakti-

„Happy Smilo“ gibt dem Kind Kraft

ves Spiel. Anwendungsmöglichkeiten: Kopf- und andere chronische Schmerzen, Lernschwierigkeiten, angst- und stressbezogene Beschwerden, Schlafstörungen.

Der Prozess läuft über das Wahrnehmen, Erkennen, Verstehen und Verändern eine Zustandes. Ein



Jedes Kind hat seinen persönlichen Helfer: „Happy Smilo“

erschöpft, seine Energie verbraucht war. Entspannungsübungen helfen.

Kleine Geschichten und Helferlein werden unterstützend eingesetzt. Zum Beispiel

gegen Stress

auf einem Bildschirm dargestellt werden. Entweder als Kurven oder – für Kinder – als Symbole. Die Klienten lernen nun, wie sie bewusst Spannungszustände, Atemfrequenz, Nervosität, aber auch Schmerzzustände etc. kontrollieren können. Erfolge zeigen sich als veränderte Signale.

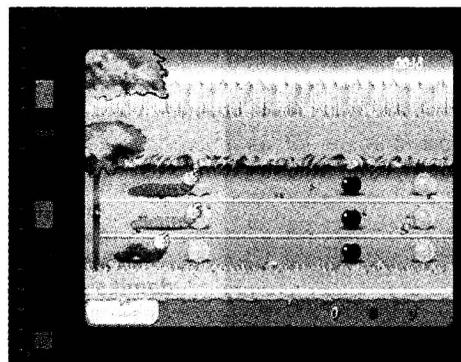
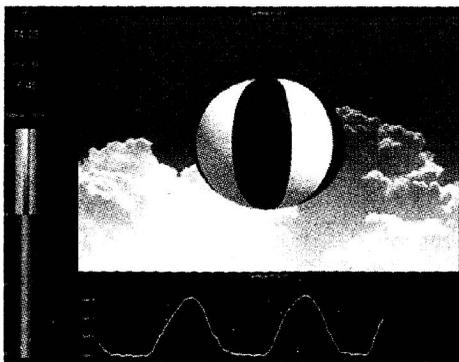
„Es handelt sich um ein Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitstraining. Biofeedback kann als Hilfsmittel gesehen werden. Diese Technik ist immer in einen

Beispiel: Ein Neunjähriger hatte Schwierigkeiten, sich den ganzen Schultag lang zu konzentrieren, bekam Kopfschmerzen. Die Biofeedbackmessung ergab eine starke Körperspannung, der Bub bemerkte, dass er sogar seine Zehen einkrallte, während er schrieb. Kein Wunder, dass der Volksschüler nach zwei Schulstunden bereits

der „Happy Smilo“. Er bietet dem „Schmerzmonster“ Paroli und lässt es schrumpfen.

Indem ihn sich das Kind zum Freund macht, wird es selber stark. MMg. Pirker-Binder: „Über die Imagination kann hier auf innere Kraft zurückgegriffen werden.“ Karin Podolak

* Literaturtipp: Ingrid Pirker-Binder, „biofeedback in der praxis“, band 1: kinder, erschienen im Verlag SpringerWienNewYork. Info: www.pirker-binder.at, ☎ 0676 70 47 668



Mit dem Ballon kann man ruhige Atmung trainieren, mit den Raupen Aufmerksamkeit

Zählt als: 5 Ausschnitte, erschienen in: Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg, Wien, Wien Abendausgabe