

Nr 2, April 2020

www.fasd-netzwerk.at



Wir erleben derzeit eine herausfordernde Zeit, eine Zeit der Ungewissheit – eine Zeit in der alles auf einmal hereinbricht, alles noch nie Dagewesene. Gedanken und Sorgen machen sich zu vielen Themen breit – Gesundheit – Existenz – Isolation – Zukunft.....Wir wollen unsere Arbeit so gut es geht fortsetzen, denn FASD ist ein wichtiges Thema und droht in all dem, was auf uns jetzt hereinbricht, unterzugehen !

Selbsthilfe goes ONLINE.....

Wenn Ihr Alltag manchmal zu einem unaussprechlichen Chaos wird, ganz andere Dimensionen einnimmt, Sie Dinge erleben, die sich die Nachbarin, wenn sie bei einem Kaffeeplausch davon erfährt, gar nicht vorstellen kann und man mit normalen Erziehungstipps nur noch mehr Überforderung erzeugt..... Hier finden Sie einen Platz zum Austausch mit Menschen, die ähnliche Situationen selbst kennen. Hier sind Sie mit Ihren Sorgen, Fragen und Anregungen willkommen, hier werden Sie gesehen und gehört!

Wann: am 17.4.2020 von 18 – 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Wien

Wo: Online Portal  Jitsi Meet

Anmeldung: bitte melden Sie sich bei uns an, indem Sie uns ein e-mail senden: an info@fasd-netzwerk.at.

Sie können bequem **über Ihr Notebook, Tablet oder iPhone teilnehmen.**

Geben Sie uns bekannt, ob Sie über Ihre e-mail-Adresse oder über Ihre Telefon-Nummer (Tablet oder iPhone) von uns kontaktiert/ eingeladen werden möchten.

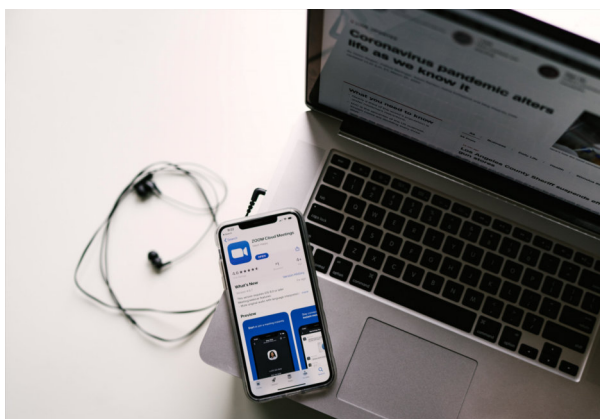


Foto: allie smith unsplash

Sie können sich jederzeit an uns wenden.....

fasd-netzwerk.at**WIR SIND FÜR SIE DA!
ONLINE & TELEFONISCH**

**Sie haben Fragen!?**

**Senden Sie uns eine Mail an:**
info@fasd-netzwerk.at

**Wir antworten so schnell wie möglich!**

**Rufen Sie uns an!**
+43 67763456400
+43 67718633426
+43 6644514419

Besuchen Sie auch unsere Homepage unter www.fasd-netzwerk.at

Wir freuen uns auch besonders über Ihre  auf unserer **facebook** -Seite

fasd-netzwerk.at und Ihre  auf  fasdnetzwerk.

COVID-19-Tipps für Eltern und Betreuer von FASD-Betroffenen

COVID-19 ist eine Atemwegsinfektion, das Risiko der Übertragung kann durch vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen verringert werden.

Diese Maßnahmen umzusetzen, kann bei Personen mit FASD schwierig sein. Durch die Probleme mit sensorischer und emotionaler Regulierung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis ist es für sie **schwieriger**, diese **Maßnahmen zu verstehen** und umzusetzen. Die geforderte „soziale Distanzierung“ kann zu **Depressionen, Stress, Verwirrung und Angst** führen.



Foto: sharon mccutcheon unsplash

CANFASDBLOG hat einige Tipps vorgestellt, die wir im Folgenden für Sie zusammengefasst haben. (Nachzulesen unter <https://canfasdblog.com/2020/03/25/covid-19-tips-for-caregivers-of-individuals-with-fasd/>)



Foto: johnny mcclung unsplash

Erklären Sie COVID-19

Die meisten Kinder haben schon etwas vom Coronavirus gehört bzw. die Veränderungen der letzten Wochen wahrgenommen. Gehen Sie auf die damit verbundenen **Ängste und Bedenken** ein, **berichtigen** Sie allfällige **Fehlinformationen**.

Fragen Sie nach, was sie **alles über COVID-19** gehört haben und wie sich das anfühlt. **Sprechen Sie die Gefühle an**, und bleiben Sie dabei **ruhig** und **beruhigend**. Verwenden Sie eine entwicklungsgerechte Sprache. Konzentrieren Sie sich überwiegend auf die **vorbeugenden Maßnahmen**, die zur Sicherheit ergriffen werden müssen.

Bauen Sie eine neue Routine auf

Viele Maßnahmen, die im Zusammenhang mit COVID-19 ergriffen wurden, haben zu einer Veränderung der täglichen Routinen geführt. Gerade diese Routinen sind für Menschen mit FASD sehr wichtig. Versuchen Sie **neue Routine** zu etablieren, aber **übernehmen Sie so viele Elemente wie möglich aus den bisherigen Routinen**.



Foto: jthe 5th unsplash

- Behalten Sie die **bisherigen Schlafroutinen** bei
- **Anzahl** der **Mahlzeiten** und übliche Essenszeiten **einhalten**
- **Schulroutinen** wie Pausen oder körperliche Aktivitäten möglichst in den Alltag zu Hause **übernehmen**
- Erstellen Sie einen **festgelegten Zeitplan für die Woche** mit Zeiten für Lernen, körperliche Aktivitäten, Mahlzeiten, Entspannung, Spiele, TV-Zeiten usw.
- **Beziehen Sie Ihr Kind** bei der Erstellung des Zeitplans **mit ein**
- Bauen Sie die vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen in die Routinen mit ein (zB Händewaschen)

Visuelle Hinweise

Verwenden Sie deutlich sichtbare visuelle Hinweise

z.B: für das Händewaschen



Foto: Kyle Nieber unsplash

Beachten Sie mögliche sensorische Probleme

Menschen mit FASD können an **Überempfindlichkeiten** leiden und stärker auf **sensorische Reize** reagieren. Der Duft von Seifen oder Desinfektionsmittel, die Wassertemperatur und der Stoff einiger Handtücher oder Taschentücher können zu einer **sensorischen Überlastung** führen.

Direkte und positive Anweisungen

Verwenden Sie kurze Anweisungen ohne ausschmückende Beiwörter. ZB.: „Wasch dir die Hände!“ Nicht: „Bitte, würdest du dir jetzt die Hände waschen !“ Geben Sie positive Anweisungen. **Sagen Sie was das Kind tun soll und nicht, was es nicht tun soll.** Z.B.: "Huste in den Ellbogen" anstatt "Huste nicht in deine Hände".

Machen Sie aus den Maßnahmen ein Spiel

z.B.: beim Händewaschen ein Lied singen, Knetseife verwenden, Seifenblasen erzeugen usw.



Foto: Julie Leiymani unsplash

Überwachen Sie die Gesundheit Ihres Kindes

Menschen mit FASD können an **Unterempfindlichkeit** leiden, es kann sein, dass sie **Beschwerden oder Schmerzen nicht so stark empfinden** wie andere. Achten Sie daher besonders auf mögliche Anzeichen und Symptome von Atemwegerkrankungen.



Foto: Nick Fewings unsplash

Verwenden Sie Farben oder Symbole

Menschen mit FASD haben oft Probleme mit dem Konzept Eigentum. Markieren Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher und Zahnbürsten mit Farben oder Symbolen damit es für sie leichter ist, den eigenen Gegenstand zu erkennen.

Beruhigende Techniken üben

Seien Sie auf mögliche emotionale Ausbrüche aufgrund sensorischer Überlastung vorbereitet. Üben Sie beruhigende Techniken, bestrafen Sie nicht!

Beispiele:

- Schaffen Sie einen **ruhigen Platz** (z.B.: ein Zelt, Sitzsack mit Decken, Kopfhörer) wo sich das Kind beruhigen kann
- Wickeln Sie Ihr Kind in eine **Decke**
- **Orale Stimulationen** wie knackige Brezel, Kaugummi, Obstmus können beruhigend wirken
- Verstecken Sie in einem Eimer mit getrockneten Bohnen Murmeln und lassen Sie Ihr Kind danach suchen, das schafft sanften Muskelreiz



Foto: Bekir Dönmez unsplash



Foto: Annie Spratt unsplash

Gedanken zu Homeschooling

In der veränderten Welt, unserer neuen Normalität, tun Millionen Eltern auf der ganzen Welt etwas, was sie sich vielleicht nie vorstellen konnten zu tun – sie **unterrichten ihre Kinder zu Hause !**

Die Eltern haben nicht darum gebeten, diese Entscheidung wurde für sie getroffen. Die Schulen haben zwar Ressourcen, einen Plan oder Online-Lernoptionen zur Verfügung gestellt, aber es ist sicher für viele Eltern eine enorme Herausforderung diese „Unterrichtsarbeit“ zu leisten.

Hier sind einige positive Gedanken dazu.....

Finden Sie den Lernstil Ihres Kindes heraus !

Jedes Kind lernt anders. Das ist jetzt die Gelegenheit, dass Eltern den Lernstil ihres Kindes kennenlernen. Manche Kinder benötigen etwas Greifbares, etwas zum **Anfassen**, andere sind **visuelle** Lerntypen, andere lernen besser durch **hören**, einige müssen beim Lernen **in Bewegung bleiben**, manche brauchen einen **ruhigen, ganz stillen Ort**, die einen brauchen kürzere, die anderen längere Pausen usw.



Foto: Josh Applegate unsplash

Finden Sie heraus, was Ihr Kind gerne lernt

Geschichte, Biologie, Sprachen, Naturwissenschaften, praktisch Handwerkliches, Computer? Geben Sie Zeit, um Dinge zu lernen, die Ihrem Kind Spaß machen. Sie können dazu sehr gut die vielen Ressourcen nutzen, die im Internet zur Verfügung stehen.

Nutzen Sie auch das tägliche Leben für Lernerfahrungen

Aktivitäten wie Kochen (unter Aufsicht der Eltern) können einem Kind Mathematik (Brüche, Messen), Lesen (Rezepte oder Zutaten) und das Befolgen von Anweisungen beibringen ... und vieles mehr.

Aber bedenken Sie immer:

FASD ist eine **hirnorganische Behinderung** und stellt Ihr Kind vor ganz **besondere Herausforderungen!**

Bei Kindern mit FASD kann eine breite Palette von IQ-Werten auftreten – von Lernbehinderung bis überdurchschnittlich. Lernprobleme treten in ganz unterschiedlichen Bereichen auf.

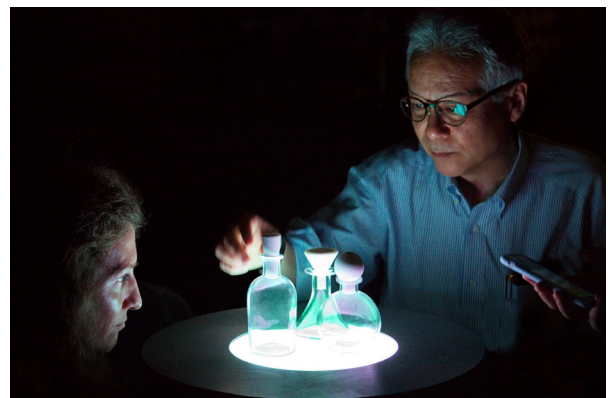


Foto: Werner Stüber

Je besser Sie Ihr Kind und seine Herausforderungen mit Lernen kennen, desto besser können Sie es unterstützen und auch den Lehrern wertvolle Informationen geben.

FASD-Betroffene sind in der Regel **praktisch und visuell Lernende** – auditorisches Lernen fällt ihnen meistens schwer.

Was hilfreich sein kann:

- **Schritt-für-Schritt**-Anleitungen und visuelle Hinweise.
- Ein **Bild** sagt mehr als tausend Worte.
- **Einfache Sprache**, keine ausführliche Erklärung. Kinder schalten ab, wenn Erklärungen nicht klar sind.
- Sagen Sie was zu tun ist – nicht was sie nicht tun sollen
(„**Schreib ins Heft!**“ **NICHT** „Schreibe **nicht** in das Buch.“)
- **Häufige Wiederholungen**
- Kalender, schriftliche Zeitpläne und Listen bieten Orientierung und erinnern daran, was zu tun ist.
- **Praktische funktionale Mathematik** und Wissenschaft fällt **leichter als Abstraktes**.
- Einsatz von Technologie kann hilfreich sein.



Foto: Werner Stulber

**In diesem Sinne wünschen wir vom Team fasd-netzwerk.at
Euch trotz der herausfordernden Zeiten ein entspannendes
Miteinander und beim Lernen viel Erfolg !**



Foto: Werner Stulber

Verein fasd-netzwerk.at, Bühlgründe 4, 7100 Neusiedl/See, ZVR-Zahl 1578338791
Mobil +43 (0)677 63456400 oder +43 (0)664 4514419, email info@fasd-netzwerk.at
<https://www.fasd-netzwerk.at/Impressum/>