



Hochsensible Alltagshilfe
Frankfurt

Bericht über das 1. Jahr

Am 10.05.2011 jährt sich die Gründung der Hochsensiblen Alltagshilfe Frankfurt (kurz HAH!) zum ersten Mal.

Innerhalb diesem ersten Jahr der HAH! entwickelte sich das Unternehmen von einer Idee hin zu einem sozialpädagogischen Dienstleistungsangebot für hochsensible Menschen allen Alters.

1. Intro

2009 begegnete ich dem psychologischen Konstrukt der Hochsensibilität dank des Hinweises von Frau Dr. Lober-Tafelmayer zum ersten Mal.

Hochsensibilität bzw. der wissenschaftliche Terminus der „Sensory Processing Sensitivity“ kann beschrieben werden als eine Persönlichkeits- bzw. Temperamenteigenschaft, die durch eine sehr hohe Sensibilität, sowohl zu internen, wie externen Reizen, charakterisiert werden kann und positive, wie negative Aspekte mit sich bringt.

Als hochsensibler Pädagoge war für mich schnell klar, dass dieses Konstrukt für eine sozialpädagogische Arbeit mit sehr sensiblen Personen von unschätzbarem Wert sein kann und beschloss ein eigenes Unternehmen zu gründen, das die Arbeit der Pädagogik und das Konstrukt der Hochsensibilität miteinander verschmelzen lässt. Die Hochsensible Alltagshilfe war geboren.

2. über das Unternehmen

Das Unternehmen wurde am 10.05.2010 gegründet mit der Idee hochsensiblen Personen dann ein sozialpädagogisches Hilfsangebot zu bieten, wenn die Eigenschaft Hochsensibilität unzureichend erkannt und berücksichtigt wurde und es dadurch zu psychosozialen Problemen kommen musste bzw. wenn hochsensible Menschen auf Grund von sozialen Problemen fachliche Beratung und sozialpädagogische Unterstützung suchen.

Die HAH! besteht mittlerweile aus vier Säulen, der „Aufklärung“, sowie den Bereichen „Hochsensible Kinder“, „Hochsensible Jugendliche“ und „Hochsensible Erwachsene“ (siehe unter www.hochsensiblehilfe.de).

Diese Aufteilung hat sich als sehr bewährt erwiesen, fallen doch in den unterschiedlichen Lebensspannen unterschiedliche Arbeitsschwerpunkte an.

Es hat sich gezeigt, dass die Bereiche einem steten Wachstum unterworfen sind. So kam 2011 im Bereich für Kinder das Förderprogramm „Pfiffig!“ genauso hinzu, wie ein Programm zur Unterstützung von Schulen.

Der Bereich der hochsensiblen Jugendlichen kennzeichnet sich vor allem durch eine Unterstützung im Bereich Schule, Identitätsfindung sowie Berufsintegration.

Bei hochsensiblen Erwachsenen geht es zentral um ein Zu-Recht-Rücken des Selbstkonzepts, eine Förderung des Selbstwertgefühls und Unterstützung bei Berufsfragen bis hin zu einer hochsensiblen Alltagshilfe, die den Anforderungen der Hochsensibilität gerecht wird.

3. über die Arbeit

Die zentrale Arbeit der HAH! umfasste Beratung und Coaching. Dennoch blieb die HAH! nie bei einem reinen Coaching stehen, sondern weitete ihre Arbeit oft in eine sozialpädagogische Begleitung als Hilfe im Alltag aus. Da das Konstrukt noch relativ neu ist, waren gerade die praktischen Anfänge sehr schwierig, da es zunächst an Erfahrung in diesem Bereich der sozialen Arbeit mangelte. Es galt daher vor allem zunächst einen „sozialpädagogischen Methodenkoffer“ zu entwerfen, der hochsensibilitäts-spezifische pädagogische Hilfsmaßnahmen ermöglichte, die sich in verschiedenen Arbeitsprogrammen niederschlugen.

Dies und die Tatsache, dass nach einem Jahr Erfahrung immense Fortschritte gemacht wurden, spiegeln sich in der praktischen Hilfe der HAH! erfolgreich wider. Diese Schritte wären ohne die lehrreiche und konstruktive Mitwirkung meiner Klientel so nicht möglich gewesen. Auch dafür hier meinen ganz ausdrücklichen Dank.

Hochsensible Kinder

Zentral war hier die Erziehungsberatung. Es meldeten sich fast ausschließlich Mütter und der ganz große Anteil der Kinder war männlich. Hauptgründe waren Einschulungsbedenken und Schulprobleme. Der unpassende Umgang mit der Hochsensibilität des Kindes war häufigster Grund für die Kontaktaufnahme. Auch waren oft Fehlinterpretationen des Kindes ein wichtiger Grund bzw. die Befürchtung, dass die Sensibilität des Kindes unzureichend Berücksichtigung findet.

Ziel der HAH! war es Schule, Familie, Erziehung und Freizeit und die hochsensibilitätsbedingten Bedürfnisse des Kindes in Einklang zu bringen.

Darüber hinaus unterstützt die HAH! Familien ganzheitlich im adäquaten Umgang mit der Hochsensibilität ihrer Kinder, nimmt Kontakt zu Ärzten, Kindergärten, Schulen, Jugendämtern etc. auf, damit ihre Stärken sich entwicklungsfördernd entfalten können.

Schließlich fördert die HAH! die Entwicklung der Kinder, indem dort Fachleute akquiriert werden, wo ich als Pädagoge an meine fachlichen Grenzen stoße. Ein Netzwerk sozialer Unterstützung kann so entstehen. Dies betrifft alle Arbeitsbereiche der HAH!.

Hochsensible Jugendliche

Hier war der Anteil der männlichen Klientel etwas höher, jedoch war der weibliche Anteil auffällig höher, als im Bereich „Hochsensible Kinder“.

Junge hochsensible Jugendliche, deren Eltern sich an mich gewandt haben, haben meistens bereits eine Odyssee an Diagnosen und Therapien hinter sich. Ihr Zustand hat sich im Laufe der Jahre weiter dramatisch destabilisiert.

Durch die Betonung auf ihre Sensibilität und durch die Annahme ihrer Eigenart gelang es der HAH! schnell für eine derartige Stabilisierung im Prozess zu sorgen, dass nun Hochsensibilität als Identitätsanteil in ihr Selbstkonzept positiv eingebaut werden konnte.

Bei älteren Jugendlichen war dies bereits oft sehr schwer, da ihr Selbstwertgefühl extrem abgesunken war und sie sich oft in einer Identitätskrise befanden.

Außerdem waren sie oft in einer Lebensphase, in der Schulabschluss und Berufseinstieg unüberwindbare Hürden zu sein schienen.

Hier bot die HAH! ihre Unterstützung an und konnte vor allem aus ihren Erfahrungen einer Betonung von Sensibilität und Emotionalität, der Selbstwertstärkung junger Menschen und den praktischen Erfahrungen aus der Jugendsozialarbeit schöpfen.

Die Erfolge in diesen beiden Bereichen waren vor allem die halt- und orientierungsgebende Unterstützung der Eltern, die ganzheitliche Entwicklungsförderung der Kinder und Jugendlichen und die Integration der Hochsensibilität ins soziale Lebensumfeld.

All dies geschah mit der Betonung einer individuellen Unterstützung, angepasst auf die Bedürfnisse der jeweiligen hochsensiblen Person.

Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit der HAH! im Bereich „Hochsensible Jugendliche“ ist die Forschung gewesen. Die HAH! hat 2010 ein Forschungsprojekt zum Thema „Hochsensibilität und Jugend“ gestartet mit dem Ziel hochsensiblen Jugendlichen dadurch in ihren besonderen Entwicklungsbedürfnissen gerechter werden zu können.

Hochsensible Erwachsene

Bei den Erwachsenen war die geschlechtliche Verteilung genau umgekehrt wie bei den hochsensiblen Kindern. Zu 90% wandten sich hochsensible Frauen an mich. Das Alter lag meist zwischen 25 und 40 Jahren. Dies ist deswegen erwähnenswert, da die geschlechtliche Verteilung von Hochsensibilität in der Bevölkerung auf fifty-fifty geschätzt wird.

Daher sieht die HAH! einen Schwerpunkt in ihrer Arbeit hochsensiblen Männern das Angebot weiter näher zu bringen.

Die hochsensiblen Erwachsenen, die sich in den vergangenen zwölf Monaten an die HAH! gewandt hatten, hatten vor allem psychische, soziale und/oder berufliche Probleme auf Grund einer fehlenden Passung von Hochsensibilität und ihrer Umwelt als Hauptgrund angegeben.

Hier wurden nach einer Phase der Analyse ein individuell zugeschnittenes Programm mit spezieller Zielplanung entworfen und durchgeführt.

Dadurch konnten eine psychosoziale Stabilisierung erreicht werden, die durch Hochsensibilität bedingten

Herausforderungen angegangen werden und die individuellen Stärken der Hochsensibilität tragfähig gemacht und entfaltet werden.

4. Ein Ausblick in die Zukunft

In diesem ersten Jahr wurden vor allem zwei Dinge ersichtlich:

1. Der Bedarf an einer sozialpädagogischen Unterstützung ist ohne Zweifel gegeben, oft sind die Schwierigkeiten derartig hoch, dass die Gesundheit gefährdet ist und das soziale Leben leidet.

Jene HSP, die sich an mich wenden befinden sich in Krisen und benötigen dringend Verständnis und passende Empfehlungen für die Gestaltung ein von Hochsensibilität geprägtes Leben.

2. Oft leidet meine Klientel gerade dadurch, dass es an Verständnis in der Vergangenheit gemangelt hat.

Hier ist es unbedingt notwendig, dass die Öffentlichkeit sich mit dem Konstrukt der Hochsensibilität vertraut macht.

unabdingbar ist dies für Kindergärten, Schulen, Ämter, Krankenkassen, Ärzten, Therapeuten, Vereine und andere der Gesellschaft Dienenden.

Aber auch Hochsensible und ihre Angehörigen selbst kennen das psychologische Konstrukt Hochsensibilität oft nicht. Daher gilt es diese Menschen darauf aufmerksam zu machen und ihnen dabei von allen Seiten zu helfen eventuelle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen und sie darin zu unterstützen ihr hochsensibles Selbst gerechterweise positiv entfalten zu können.

Der HAH! ist es nun daran gelegen den nächsten Schritt zu unternehmen und Hochsensibilität noch bekannter zu machen, über die Qualitäten der Menschen mit dieser Eigenschaft aufzuklären und diese genauso zu fördern, wie vor den Herausforderungen und Schwierigkeiten zu warnen und die Hindernisse in der Gesellschaft zu beseitigen.

Zentral wird dafür der Ausbau der Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen sein.

Daher gilt es nun

- Krankenkassen
- Gesundheitsämter
- Jugendämter
- Schulämter
- Agenturen für Arbeit
- Kindergärten, Horte und Schulen
- Ärzten, Therapeuten, soziale Vereine u.a.

davon zu überzeugen, dass es eine zentrale gesundheitsfördernde und nebenbei kosteneinsparende Maßnahme ist, hilfesuchende Hochsensible sozialpädagogisch zu unterstützen.

Die bisherige Berücksichtigung und Unterstützung hochsensibler Menschen in unserer Gesellschaft ist noch klar mangelhaft und wird hiermit öffentlich kritisiert.

Wie jedoch von nun an die weiter erfolgende Unterstützung der HAH! und ihrer Partner aussehen wird und wer sich daran künftig ebenfalls beteiligen wird, wird Thema für den nächsten Jahresbericht werden.

In diesem Sinne: auf ein gutes erfolgreiches Miteinander zur Unterstützung der Hochsensibilität!

Mark Eichert

Diplom-Pädagoge

Hochsensible Alltagshilfe Frankfurt