

SQUEASE-WESTE

Einige Erfahrungsberichte aus den Niederlanden und aus England mit Genehmigung der Betroffenen übersetzt zur Veröffentlichung im deutschsprachigen Raum.

Krista verwendet ihre Weste bei Panikattacken

Seit einigen Monaten verwende ich die Squeeze-Weste. Es funktioniert bei mir sehr gut um mit Panikattacken gut umgehen zu können: nach 20 Minuten merke ich, dass ich ruhiger werde.

Es ist immer noch schwierig, an die Weste zu denken, wenn ich schon eine Attacke habe, darum trage ich sie auf alle Fälle einmal täglich, damit ich mich daran gewöhne, dass die Weste eine Hilfe ist.

Ich habe bemerkt, dass es viel ausmacht, ob ich viel oder wenig Druck erzeuge. Die Variationsmöglichkeit mit der Pumpe ist ideal.

Bart und seine SQUEASE-Weste.

Bart führt eine Art Tagebuch über die Verwendung seiner Squeeze-Weste und seine Erfahrungen damit. Einige Äußerungen von Bart, damals 10 Jahre: Die Weste ist angenehm zu tragen, sie ist als Gegenstand einfach und doch wirkt sie gut. Das Aufpumpen ist einfach. Ich will sie immer tragen, wohlige Gefühle schießen durch meinen Körper, so gemütlich ist die Weste. Ich habe auch Freunden die Weste gezeigt. Sie fanden sie interessant.

Abends ziehe ich die Weste 20 Minuten vor dem Schlafengehen an. Nach einiger Zeit fühle ich mich müde, lasse dann die Luft raus und kann gut einschlafen.

Die Weste ist warm und beruhigt mich. Ich fand es immer schwierig, alleine in meinem Zimmer zu schlafen.

Meine Weste hilft mir jetzt dabei, ruhig zu werden. Ich fühle jetzt, wenn ich müde bin, ohne Weste bleibe ich aufgeregt, ich bewege mich und rede dann viel.

Dr. Temple Grandin:

Sehr stolz waren die Squeeze-ErfinderInnen als sie am 18. Juni 2012 in Reading(GB) bei einem Abend mit der weltberühmten Autistin Dr. Temple Grandin die Weste präsentieren konnten und diese nach ihrem Referat die Weste probieren wollte. Ihre Worte: „Ich denke, dass dieses Produkt vielen Menschen mit ASS wird helfen können.“

Ilona: Mutter zweier Töchter mit Autismus

Für beide Kinder habe ich eine Squeeze-Weste gekauft, und es war genau richtig. Die älteste Tochter ist 15 Jahre und hat Frühkindlichen Autismus, die Jüngste ist 13 Jahre. Sie hat das Asperger-Syndrom in Kombination mit Angststörungen.

Sobald beide aufgeregt und überreizt sind, ziehen sie ihre Westen an und sofort ist zu sehen, wie sie sich wieder entspannen können. Ich gönne jedem Kind, das schnell überreizt ist eine solche Squeeze-Weste. Die finanzielle Investition lohnt sich. Die Weste ist ihr Geld doppelt und dreifach wert.

Marije: Erwachsene mit Autismus

„SQUEASE-Weste“, schon der Name machte mich froh. Eine bequem sitzende Weste mit der Möglichkeit, einen tiefen Druck zu erzeugen, wenn ich das möchte. Dieser tiefe Druck hilft gut gegen meine Unruhe. Während des Autofahrens (immer eine stresserzeugende Tätigkeit) hatte ich die Weste an, mit dem Resultat, dass ich fein entspannt das Auto lenken konnte.

Auch während einer Sitzung hatte ich die Weste an. Normalerweise eine Tätigkeit, die mich sehr schnell überreizt und überfordert. Jetzt konnte ich der ganzen Sitzung entspannt beiwohnen.

Willem – Teenager mit Autismus

Ich möchte am Liebsten den ganzen Tag die Squeeze-Weste anhaben. Heute morgens habe ich sie angezogen, als ich aufgestanden bin und weiß noch nicht wann ich sie wieder ausziehen werde, wahrscheinlich dann, wenn ich ins Bett gehe.

Aber heute Nacht möchte ich sie auch wieder anhaben. Ich finde sie wirklich fein. Die Weste drückt auf meinen Oberkörper und das finde ich fein und es hilft mir sehr.

Jolanda, Mutter von Willem:

Ich bin begeistert von Squeeze. Willem kann sie selbst kontrollieren und seine Umgebung merkt wenig oder gar nichts.

Die Weste gibt Willem deutlich Halt, bereitet ihm ein angenehmes Gefühl. Willem trug seine Weste auch in der Nacht und kam dann nicht mehr raus, wie sonst immer, weil er nicht einschlafen konnte.

Wir finden die Squeeze-Weste total super. Willem hat viel davon profitiert, er trägt sie fast immer, auch nachts.

Lehrerin von Willem

Mir fiel auf, dass Willem ruhiger und entspannter war, wann er seine Weste aufpumpte. Er schien sich nach einer schwierigen Phase schneller wieder einrenken zu können. Willem hat inzwischen gelernt, immer besser einzuschätzen, wann es Zeit ist die Weste aufzupumpen. Er hatte die Weste zwei Wochen lang zum Ausprobieren. Am Ende der Testphase verwendete Willem die Weste genau richtig in schwierigen Situationen. Außer des positiven Effektes auf Willems Wohlfühl ist es auch von Vorteil, dass er die Weste als Bekleidungsstück trägt und sie somit dauernd einsatzbereit ist.

Es bedeutet keine Irritation wegen Ablenkung durch aufpumpen und entleeren. Damit ist Willem regelmäßig beschäftigt. Wir sehen das als sinnvolles Üben.

Mutter von Jesper:

Jesper trägt die Weste immer in der Schule und immer weniger außerhalb der Schule. Auch in Situationen mit vielen Reizen trug er die Weste anfangs sehr oft, aber dann immer weniger. Jetzt pumpt er sie in der Schule mal extra auf für circa zehn Minuten, wenn ihm alles zu viel wird. Das hilft Jesper sofort. Dass Jesper die Weste immer weniger trägt, liegt daran, dass er sich in seinem Körper wohl fühlt und er seinen Kopf leer bekommt. Dies bleibt so, auch wenn er die Weste gerade nicht trägt. Jesper's Worte: „Es macht meinen Kopf sofort leer“.

Wir sehen ein Kind, das sich deutlich ruhiger und entspannter fühlt, sich besser konzentrieren kann, weniger belastet ist durch Umgebungsreize, seinen Körper viel besser wahrnimmt und dadurch mehr Selbstvertrauen bekommt. Kurzum: Die Squeeze Druckweste bedeutet für Jesper die Erleichterung, die ihm zusteht.

Mirjam: Erwachsene mit Asperger-Syndrom

Ich bin schnell überreizt, aber weil ich sehr introvertiert bin, bemerken andere Personen meine Überforderung mit der jeweiligen Situation nicht. Wenn ich den Anfang spüre, suche ich einen ruhigen Ort. Gerne gehe ich mit meinem Hund Lindy spazieren. Das beruhigt mich. Anfang des Jahres wird Lindy ein Training zum „Autismus-Begleit-Hund“ absolvieren

Manchmal bemerke ich auch selbst nicht, dass ich überreizt werde und dann ist es für Maßnahmen zu spät.

Seit sieben Wochen besitze ich die Squeeze-Weste. Manchmal trage ich sie Stunden lang, manchmal einen ganzen Tag gar nicht.

Durch die Verwendung von Squeeze habe ich das Gefühl, dass mein Hirn im Körper bleibt. Ohne Squeeze schwebt es neben meinem Kopf.

Durch die Weste rege ich mich weniger schnell auf.

Unbewusst kann ich mehrere Aufgaben erledigen, besonders während eines Reizüberangebotes, zum Beispiel während des Weihnachtskonzertes. Da ist immer viel los mit vielen Reizen. Beim zweiten Mal trug ich die Weste und die vielen Reize konnte ich gut aushalten. Auch wenn mein Neffe bald Geburtstag hat, werde ich die Weste sicher tragen. Als Nachsatz berichtet Mirjam, dass sie mit der Weste 2 Stunden und 15 Minuten beim Geburtstagsfest ihres Neffen war, statt wie sonst nur immer eine knappe Stunde. Beim Autismuskongress durfte ich die Weste ausleihen. Dadurch konnte ich dort den ganzen Tag anwesend sein. Ohne Weste wäre ich schnell überfordert gewesen und hätte nicht alles mitmachen können.

Manchmal vergleiche ich die Weste mit einer Berührung durch eine Kuh. Der Druck, den eine Kuh mit ihrem Kopf ausüben kann, empfinde ich genau so angenehm, wie der Druck, den die Weste mir gibt. Zu Hause trage ich die Weste, wenn ich müde bin. Manchmal bin ich sogar so müde, dass ich nicht schlafen kann. Wenn ich dann die Weste kurz davor trage, kann ich leicht einschlafen, um dann mitten in der Nacht halbschlafend die Weste wieder auszuziehen und ruhig weiter zu schlafen.

Bevor ich die Weste hatte, nahm ich zwei- bis dreimal pro Monat Oxazepam. Mit der Weste brauche ich das Medikament fast nicht mehr. Die Weste ist angenehmer im Gebrauch, weil bei der Einnahme von Oxazepam hält die Wirkung so lange an und das möchte ich nicht. Die Squease-Weste kann ich so lange verwenden wie ich will. Ich brauche keine Medikamente mehr.

Ich würde aber befürworten, dass es auch eine Weste für eine weibliche Figur gibt. Dadurch würde die Passform noch besser sein.

Jarno hat die Weste ausprobiert

Die Squease-Weste war ganz angenehm zu tragen. Die Kapuzenjacke darüber ist sehr weich.

Das Aufpumpen und die Luft wieder entweichen lassen, war ganz toll. Es hat mich beruhigt.

Ich habe die Weste in der Schule getragen und während der Fahrt zur Schule und auf der Heimfahrt mit dem Taxibus.

Meist mag ich den Taxibus nicht, aber mit aufgepumpter Weste war es nicht so schlimm.

Bas

Ich heiße Bas, bin 28 Jahre und habe eine Form von Autismus. Ich trage die Squease-Weste. Meine Erfahrungen sind sehr gut. Die Weste gibt mir Ruhe, wenn ich mich auf meine Arbeit konzentrieren soll. Die Squease-Weste funktioniert auch sehr gut, wenn ich sie 1 ½ Stunden vor dem Schlafengehen anziehe und 15 Minuten vor dem Schlafengehen wieder ausziehe.

Wenn ich einen hektischen Tag hatte und mein Hirn noch voll aktiv ist von den Ereignissen des Tages, oder ich fanatisch Sport betrieben habe, dann hilft die Weste gut und ich werde ganz ruhig in meinem Kopf und meinem Körper.

Manchmal trage ich die Weste nicht vor dem Schlafengehen, aber wenn ich dann nicht einschlafen kann, ziehe ich sie doch für eine halbe Stunde an und trinke inzwischen eine Tasse Tee.

Die Squease-Weste bringt mir auch Ruhe und Sicherheit, wenn ich untertags in der Stadt durch die Straßen gehe, aber auch im öffentlichen Verkehr und bei weiten Reisen.

Die Druckweste wirkt sehr gut, sie hilft mir und ich bin froh, sie angeschafft zu haben. Ich trage sie in für mich kritischen Situationen. Ich habe die Weste immer mit.

Die Menschen, die Squease erfunden haben, sind immer bereit Fragen zu beantworten – vor dem Kauf und auch nachher. Die Unterstützung bei Squease ist super gut. Ich liebe Squease! Squease beruhigt mich und gibt mir Sicherheit – meine persönliche Knuddelweste.

Pascale (40)

Ich hatte lange Zeit Zweifel, ob ich die Weste testen soll. Länger als ein Jahr ist es her, dass ich über die Weste gelesen habe. Ich wollte sie nicht bestellen, da ich so normal wie möglich im Leben stehen möchte.

Aber meine Neugierde bekam die Überhand und so bestellte ich vor circa einem Jahr die Squeeze-Weste. Vorerst für 2 Wochen zum Ausprobieren. Eine Woche später wurde sie geliefert. Genau zum richtigen Zeitpunkt, denn am nächsten Tag war ich bei meinem Bruder zum Essen eingeladen. Es sollten die Kinder ihre Neujahrswünsche bekanntgeben. Ich konnte also sofort testen, ob die Weste mir in sozialen Situationen helfen würde um entspannter zu sein und das in einer ohnehin sicheren Umgebung, weil nur die allernächste Verwandtschaft – Eltern, Bruder, Schwester, Schwager, Schwägerin mit ihren Kindern – anwesend war.

Das erste Mal, als ich die Weste getragen habe, merkte ich, dass sie mir helfen würde.

Der Druck, den ich auf meinem Oberkörper spürte, war sehr beruhigend. Es ist, als ob man umarmt wird, aber nicht bedrohlich. Es ist Umarmung ohne Körperkontakt.

Ich kann selbst bestimmen, wie oft und wie lange ich diesen Druck spüren möchte. Während dem Essen bei meinem Bruder habe ich die Weste zwei- oder dreimal aufgepumpt. Es hat mir geholfen, ruhig zu bleiben und weniger ängstlich zu sein.

Ich finde es auch angenehm und fein, die Squeeze-Weste zu tragen, ohne dass sie aufgepumpt ist. Schon alleine die Tatsache, dass ich sie an habe, ist beruhigend.

Die Verwendung der Squeeze-Weste hat mir auch in folgenden Situationen geholfen:

- Beim Autofahren: z.B. an einem Samstagnachmittag, wenn ich im regen Stadtverkehr hinter einem Lastauto fahren musste. Ich war nicht nervös, konnte ruhig bleiben ohne zu fluchen.
- Wenn ich im Supermarkt einkaufen muss
- Zuhause, wenn meine Eltern mich nervös machen (ich liebe sie sehr, und bin froh, dass ich noch zu Hause wohnen darf. Ich denke, dass es normal ist, dass wir uns oft gegenseitig über uns ärgern)
- Um mich auf meinem Bett liegend zu entspannen
- Manchmal habe ich den Eindruck, dass ein Teil meiner Rückenschmerzen weniger geworden ist. Vielleicht auch dadurch, weil meine Haltung mit der Weste beim gehen aufrechter ist?

Heute Abend werde ich die Weste sicher auch tragen. Zusammen mit einer Freundin halte ich einen Vortrag (über Autismus). Ich bin gespannt, wie mir die Weste in dieser Situation helfen kann.

Nach zwei Wochen Testphase habe ich die Weste gekauft. Ich habe es noch keine Minute bereut.

Was ich überlege: ob es vielleicht eine Möglichkeit der Rückerstattung von der Krankenkasse geben könnte. Die Weste ist nicht billig. Ich denke, dass sie für viele Menschen auch sinnvoll wäre, aber diese sie nicht kaufen werden, da sie die finanziellen Mittel dafür nicht haben.

Ich hoffe, dass ich mich traue, die Squeeze-Weste auch im Sommer zu tragen. Ich kann sie dann nicht mehr unter einem Pullover oder einer Weste verschwinden lassen. *(Anm. Autistenhilfe Tirol: es geht im Sommer ausgezeichnet mit einer dünnen luftdurchlässigen ärmellosen Jacke mit einer rechtsseitigen Innentasche - kann auch hineingenäht werden - für die Pumpe.)* Aber ich sehe es dann, wenn es soweit ist.

Die Squeeze-Weste ist für mich eine wertvolle Hilfe geworden, genauso wie meine Ohrstöpsel.

Mit Genehmigung der Betroffenen aus dem Niederländischen übersetzt:

Ellen Mayr-Vons, Autistenhilfe Tirol in Kooperation mit den Squeeze-ErfinderInnen und dem Hersteller.

Absam/Innsbruck im Januar 2014

Autistenhilfe und Wahrnehmungsentwicklung in Tirol e.V.

Feldweg 14, 6067 Absam, Austria

+43 5223 41686

+43 699 18078885

ellen@autistenhilfe-tirol.at

www.autistenhilfe-tirol.at

