



# Meltdowns reduzieren: Meine 10 Empfehlungen

[DieAutismusTherapeutin.de](https://www.DieAutismusTherapeutin.de)

DANK FÜR DEIN  
INTERESSE AM THEMA

# REDUZIEREN VON MELTDOWNS BEI AUTISTEN

---

Vielen Dank, dass du dir mein PDF zum Thema heruntergeladen hast. Ich hoffe, dass du hier hilfreiche Tipps und Empfehlungen bekommst, damit dein Alltag mit deinem autistischen Kind einfacher läuft. Dieses E-Book bietet eine umfassende Anleitung, damit du Auslöser identifizieren kannst. Wenn du die aufgezeigten Strategien implementierst, wird es Meltdowns reduzieren. Außerdem kannst du deinem Kind helfen, seine emotionale Regulation zu verbessern. Wir werden uns mit verschiedenen Themen wie Stressbewältigung, Sensorischer Überstimulation, Selbstfürsorge, Kommunikation und Zusammenarbeit mit anderen beschäftigen. Ich werde auch Erfolgsgeschichten teilen und dir Ressourcen und Unterstützung bieten, um dir und deinem Kind zu helfen. Ich freue mich darauf, dir eine bessere Erfahrung im Umgang mit Meltdowns zu geben.

S O F I A   W E A V I N D



# INHALT

## 01 *EINFÜHRUNG IN MELTDOWNS*

Meltdowns sind intensive Reaktionen auf überwältigende Situationen, die zu einem Verlust der emotionalen Kontrolle führen können. In dieser Einführung erfährst du, was Meltdowns sind, wie sie ausgelöst werden und wie sie erkannt werden können.

## 02 *TRIGGER-ERKENNUNG*

Es ist wichtig, Trigger zu erkennen, um Meltdowns zu reduzieren oder darauf angemessen reagieren zu können. In diesem Kapitel geht es darum, wie du Trigger bei Autisten erkennen und welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um Meltdowns zu reduzieren.

## 03 *STRESSBEWÄLTIGUNG*

Stress kann zu Meltdowns führen. In diesem Kapitel werden Techniken und Strategien besprochen, um Stress bei Autisten zu minimieren und Meltdowns zu reduzieren.

## 04 *REIZÜBERFLUTUNG*

Überstimulierende Umgebungen können Meltdowns auslösen. In diesem Kapitel erfährst du, wie du Umgebungen anpassen kannst, um Meltdowns bei deinem Kind zu reduzieren.

## 05 *SELBSTFÜRSORGE*

Betreuer von Autisten können sich überfordert und gestresst fühlen, was ihre Fähigkeit, Meltdowns zu vermeiden oder darauf angemessen zu reagieren, beeinträchtigen kann. In diesem Kapitel geht es um Selbstfürsorge und Techniken zur Stressbewältigung für Betreuer.



## 06 ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN

Die Zusammenarbeit mit anderen, wie zum Beispiel anderen Betreuern oder Lehrern, kann dabei helfen, Meltdowns zu vermeiden oder darauf angemessen zu reagieren. In diesem Kapitel geht es darum, wie du mit anderen zusammenarbeiten und welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um Meltdowns zu reduzieren.

## 07 KOMMUNIKATION

Kommunikation ist ein wichtiger Aspekt bei der Reduktion von Meltdowns. In diesem Kapitel erfährst du, wie du mit Autisten kommunizieren kannst, um Meltdowns zu minimieren oder zu verhindern.

## 08 KRISENINTERVENTION

Es ist wichtig, auf Meltdowns richtig zu reagieren, um die Situation nicht zu verschlimmern. In diesem Kapitel geht es darum, wie Eltern, Lehrer und Betreuer auf Meltdowns reagieren können und welche Maßnahmen in der Krisenintervention ergriffen werden können.

## 09 NACHSORGE

Nach einem Meltdown kann es wichtig sein, Unterstützung und Nachsorge anzubieten. In diesem Kapitel geht es um Maßnahmen, die ergriffen werden können, um Autisten zu unterstützen.

## 10 SELBSTREFLEXION

Selbstreflexion kann dabei helfen, Meltdowns zu vermeiden oder darauf angemessen zu reagieren. In diesem Kapitel geht es um Selbstreflexion und Techniken für Betreuer und Lehrer von Autisten.

KAPITEL

# 01

---

## EINFÜHRUNG

- WAS SIND MELTDOWNS BEI AUTISTEN UND WIE UNTERSCHIEDEN SIE SICH VON ANDEREN EMOTIONALEN AUSBRÜCHEN?
  - WIE FÜHLEN SICH MELTDOWNS AN UND WIE KÖNNEN SIE AUSGELÖST WERDEN?
  - WIE KÖNNEN ELTERN UND BETREUER ERKENNEN, WENN EIN AUTIST SICH EINEM MELTDOWN NÄHERT?
  - WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON MELTDOWNS UND WIE KÖNNEN SIE IDENTIFIZIERT WERDEN?
-

# 01 / EINFÜHRUNG

Als Autist ist es manchmal schwierig, mit bestimmten Situationen umzugehen. Vor allem, wenn sie unvorhersehbar oder stressig sind. In diesen Momenten kann es dann zu einem sogenannten Meltdown kommen. Dieser unterscheidet sich aber von anderen emotionalen Ausbrüchen. Ein Meltdown ist eine sehr intensive Reaktion auf eine überwältigende Situation. Hier kommt es dann zu einem Verlust der emotionalen Kontrolle.

Ein Meltdown fühlt sich oft sehr extrem an und kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen manifestieren. Zum Beispiel kann es zu körperlichen Reaktionen wie Zittern, Schreien oder Schluchzen kommen. Es kann auch zu Verhaltensänderungen wie Aggression, Flucht oder Rückzug kommen. Autisten können sich auch körperlich unwohl fühlen, wenn sie einem Meltdown ausgesetzt sind.

Meltdowns können durch viele unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden, wie z.B.

- überstimulierende Umgebungen
- unerwartete Veränderungen
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Reizüberflutung
- Überforderung durch Aufgaben oder Anforderungen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Meltdowns nicht absichtlich geschehen und dass Autisten keine Kontrolle über ihre emotionalen Reaktionen haben, wenn sie einmal in einem Meltdown gefangen sind.

Eltern und Betreuer sollten lernen zu erkennen, wenn sich ein Autist einem Meltdown nähert, um angemessen darauf zu reagieren und eventuell noch gegenzusteuern. Zum Beispiel können sich Anzeichen bemerkbar machen:

- Zappeln
- unruhiges Verhalten
- Vermeidung von Augenkontakt

Es ist wichtig, dass Eltern und Betreuer die Bedürfnisse jedes Autisten verstehen und individuelle Signale erkennen, die auf einen bevorstehenden Meltdown hindeuten können.

Insgesamt sind Meltdowns bei Autisten ein ernstes Thema und sollten nicht bagatellisiert werden. Es ist wichtig, dass Eltern und Betreuer verstehen, wie sie Meltdowns erkennen und darauf reagieren können, um Autisten zu unterstützen und die Auswirkungen zu minimieren. In den folgenden Kapiteln werden wir Techniken und Strategien diskutieren, die dir helfen können, Meltdowns zu reduzieren und angemessen darauf zu reagieren.

# KAPITEL 02

---

## TRIGGER-ERKENNUNG

- WAS SIND AUSLÖSER FÜR MELTDOWNS UND WIE KÖNNEN SIE IDENTIFIZIERT WERDEN?
  - WIE KÖNNEN AUTISTEN IHRE EIGENEN AUSLÖSER ERKENNEN UND WELCHE TECHNIKEN KÖNNEN SIE ANWENDEN, UM SIE ZU VERMEIDEN?
  - WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER AUTISTEN HELFEN, IHRE EIGENEN AUSLÖSER ZU IDENTIFIZIEREN UND ZU VERMEIDEN?
-

# 02 / TRIGGER-ERKENNUNG

Es ist wichtig, Trigger bei Autisten zu erkennen, um Meltdowns zu vermeiden oder darauf angemessen zu reagieren. Meltdowns können durch viele Dinge ausgelöst werden und es ist wichtig, diese Faktoren zu identifizieren, um zu vermeiden, dass einer getriggert wird.

Als Autist kann man seine eigenen Auslöser erkennen, indem man auf seine Emotionen achtet und nach Mustern sucht. Es kann hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen, um Situationen oder Ereignisse aufzuzeichnen, die zu Stress oder Überstimulation führen. Auf diese Weise kann man mögliche Trigger identifizieren und Strategien entwickeln, um mit ihnen umzugehen oder sie zu vermeiden.

Als Elternteil, Lehrer oder Betreuer ist es wichtig, auf die Verhaltensmuster des Autisten zu achten und nach Anzeichen von Stress oder Überstimulation zu suchen. Sie können auch Gespräche mit dem Betroffenen führen, um ihre eigenen Auslöser zu identifizieren. Durch die Zusammenarbeit könnt ihr gemeinsam Strategien entwickeln, um Trigger zu vermeiden oder anders damit umzugehen.

Es gibt viele Techniken, die Autisten anwenden können, um Trigger zu vermeiden oder zu reduzieren, wie z.B.

- Vorhersagen und vermeiden von Stressfaktoren
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Verwenden von Hilfsmitteln
  - Kopfhörer
  - Sonnenbrillen

So kann sensorische Überstimulation minimiert werden.

Du solltest auch nicht vergessen, wie wichtig es für dein Kind ist, ausgeruht zu sein und zu wissen, was kommt.

Insgesamt ist die Trigger-Erkennung ein wichtiger Schritt zur Vermeidung von Meltdowns. Durchs Identifizieren von Auslösern können Autisten und ihre Betreuer Strategien entwickeln, um Stressfaktoren zu minimieren und Meltdowns zu vermeiden.

# KAPITEL 03

---

## STRESSBEWÄLTIGUNG

- WIE WIRKT SICH STRESS AUF AUTISTEN AUS UND WIE KÖNNEN SIE LERNEN, IHN ZU BEWÄLTIGEN?
  - WELCHE TECHNIKEN UND STRATEGIEN KÖNNEN AUTISTEN ANWENDEN, UM IHRE EMOTIONALE REGULATION ZU VERBESSERN?
  - WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER BEI DER BEWÄLTIGUNG VON STRESS UNTERSTÜTZEN?
-

# 03 / STRESSBEWÄLTIGUNG

Autisten können aufgrund von sensorischer Überstimulation, sozialen Schwierigkeiten oder anderen Faktoren oft unter hohem Stress stehen. Stress kann sich auf verschiedene Weise auswirken.

Darunter:

- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Reizbarkeit
- erhöhte emotionale Empfindlichkeit

Deshalb ist es wichtig, Techniken und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, um die emotionale Regulation zu verbessern und Meltdowns zu reduzieren.

Ein Autist kann lernen, seine Emotionen zu regulieren und Stress zu bewältigen, indem er verschiedene Techniken und Strategien anwendet.

Beispiele sind:

- Entspannungsübungen
- Yoga
- Meditation
- körperliche Bewegung
  - Spaziergänge im Freien
  - Ausdauertraining
- kognitive Verhaltensstrategien
- Achtsamkeitsübungen
- positives Selbstgespräch
- Stimming

Es ist wichtig, dass Autisten Techniken auswählen, die für sie persönlich am besten geeignet sind.

Eltern, Lehrer oder Betreuer können Autisten dabei unterstützen, ihre Emotionen zu regulieren und Stress zu bewältigen, indem sie ihnen Methoden zur Verfügung stellen.

Es ist auch wichtig, Stressfaktoren zu minimieren, indem du dein Kind unterstützt, seinen Tag zu strukturieren. Auch die Umgebung kann angepasst werden, sodass sie für ihn stimulierend, aber nicht überfordernd ist. Es kann auch hilfreich sein, mit deinem Kind darüber zu sprechen, welche Techniken für es am besten geeignet sind und welche es vielleicht bereits selbst anwendet.

Insgesamt ist die Stressbewältigung ein wichtiger Schritt zur Vermeidung von Meltdowns. Durch die Anwendung von den oben genannten Techniken und Strategien können Autisten ihre emotionale Regulation verbessern und lernen, Stress effektiv zu bewältigen. In Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrern und Betreuern können Autisten auch lernen, selbst Methoden zur Stressbewältigung zu identifizieren und anzuwenden. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie die für sie persönlich am besten geeigneten am größten.

# KAPITEL 04

---

## REIZÜBERFLUTUNG

- WAS IST SENSORISCHE ÜBERSTIMULATION UND WIE WIRKT SIE AUF AUTISTEN?
  - WIE KÖNNEN SIE LERNEN, MIT SENSORISCHER ÜBERSTIMULATION UMZUGEHEN?
  - WELCHE ANPASSUNGEN KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER VORNEHMEN, UM DIE UMGEBUNG ANGENEHMER ZU GESTALTEN?
-

# 04/ REIZÜBERFLUTUNG

Sensorische Überstimulation, auch bekannt als Reizüberflutung, tritt auf, wenn die Sinnesorgane eines Autisten von zu vielen Reizen überflutet werden. Sie sind dann nicht in der Lage, diese effektiv zu verarbeiten. Hier kann es zu folgenden Situationen führen:

- Unbehagen
- Angstgefühle
- Frustration
- Gefühle der Überforderung
- Überwältigender Stress

Autisten können lernen, mit sensorischer Überstimulation umzugehen, indem sie Techniken zur Regulation der Sinneswahrnehmung einsetzen. Dazu gehören beispielsweise:

- Tragen von Kopfhörern, um Geräusche zu reduzieren
- Verwenden von Sonnenbrillen, um Licht zu filtern
- Anwenden von Atemübungen, um sich zu beruhigen

Eltern, Lehrer und Betreuer können auch Anpassungen vornehmen, um die Umgebung von Autisten angenehmer zu gestalten. Dazu gehören beispielsweise:

- Reduzierung von Lärm
- Dimmen von Lichtquellen
- Rückzugsmöglichkeiten bereitstellen
- Visuelle Unterstützung verwenden, um Kommunikation zu erleichtern
  - Bilder
  - Symbole

Wenn die Umgebung individuell an die Bedürfnisse des Autisten angepasst werden kann, kann das zu einer Verringerung der sensorischen Überstimulation führen. Das hat dann ein verbessertes Wohlbefinden zur Folge.

Auslöser können konkret sein:

- Ein Besuch in einem Supermarkt
- Rascheln von Papier im Klassenzimmer
- Gerichte mit vielen unterschiedlichen Texturen
- Oma A sollte abholen, aber Oma B steht am Kindergarten
- Ein zu heißer Sommertag
- Kratzige Unterwäsche
- Die Frau im Bus, die starkes Parfüm trägt
- Grelles Licht in Krankenhäusern

Die Liste ist endlos

# KAPITEL 05

---

## SELBSTFÜRSORGE

- WARUM IST SELBSTFÜRSORGE WICHTIG, UM MELTDOWNS ZU REDUZIEREN? WIE KÖNNEN AUTISTEN LERNEN, FÜR SICH SELBST ZU SORGEN?
  - WELCHE AKTIVITÄTEN KÖNNEN IHNEN DABEI HELFEN, STRESS ABZUBAUEN UND IHRE EMOTIONALE REGULATION ZU VERBESSERN?
  - WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER AUTISTEN DABEI UNTERSTÜTZEN, SELBSTFÜRSORGE IN IHREN ALLTAG ZU INTEGRIEREN?
-

# 05 / SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Aspekt für Autisten, um die Wahrscheinlichkeit eines Meltdowns zu reduzieren. Zudem hilft es ihnen, ihre mentale Gesundheit zu erhalten. Es geht darum, sich selbst kennenzulernen und auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Autisten können lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um für sich selbst zu sorgen.

All das kann dazu beitragen, dass Autisten besser für sich selbst sorgen können.

Es gibt viele Aktivitäten und Techniken, die ihnen dabei helfen, Stress abzubauen und ihre Emotionen besser zu regulieren. Dazu gehören beispielsweise:

- Entspannungsübungen
- Sport
- Musik
- Kunst
- Umgang mit Haustieren

Durch regelmäßige Selbstfürsorge können Autisten ihre Stressresistenz erhöhen und besser mit herausfordernden Situationen umgehen.

Eltern, Lehrer und Betreuer können sie dabei unterstützen, Selbstfürsorge in ihren Alltag zu integrieren. Dazu gehört:

- ihnen Zeit und Raum für eigene Aktivitäten geben
- sie zu ermutigen, sich ausreichend Pausen zu gönnen
- ihre Bedürfnisse zu kommunizieren
- eine ruhige und entspannte Umgebung schaffen

# KAPITEL 06

---

## ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN

- WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER VON AUTISTEN DABEI HELFEN, MELTDOWNS ZU VERMEIDEN? INDEM SIE DIE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN
  - WELCHE TECHNIKEN KÖNNEN ANGEWENDET WERDEN, UM EINE POSITIVE BEZIEHUNG ZWISCHEN AUTISTEN UND IHREN BETREUERN AUFZUBAUEN?
  - ELTERN, LEHRER UND BETREUER KÖNNEN ZUSAMMENARBEITEN, UM EINE UMGEBUNG ZU SCHAFFEN, DIE FÜR AUTISTEN SICHER UND UNTERSTÜTZEND IST
-

# 06 / ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN

Eine positive und unterstützende Beziehung zwischen Autisten und ihren Betreuern ist entscheidend für die Vermeidung von Meltdowns. Eltern, Lehrer und Betreuer sollten sich bemühen, die Bedürfnisse und Grenzen von Autisten zu verstehen und zu respektieren. Eine klare Kommunikation und das Vermeiden von Konflikten können helfen, das Vertrauen und die Zusammenarbeit zwischen Autisten und Betreuern zu stärken.

Es gibt verschiedene Techniken, um eine positive Beziehung zu Autisten aufzubauen.

- Anbieten von Wahlmöglichkeiten
- Einbeziehen in Entscheidungen, die sie betreffen
- Ermutigung, damit sie ihre Fähigkeiten und Interessen entwickeln und entfalten
- Förderung der Entwicklung des Gefühls der Autonomie und Selbstwirksamkeit

Zusätzlich sollten Eltern, Lehrer und Betreuer zusammenarbeiten, um eine Umgebung zu schaffen, die für Autisten sicher und unterstützend ist. Das kann bedeuten:

- bestimmte Anpassungen vornehmen, um die Punkte in Kapitel 4 umzusetzen
- einführen klarer Strukturen und Routinen, um Stress zu reduzieren.

Eine enge Zusammenarbeit zwischen Autisten und ihren Betreuern kann dazu beitragen, dass die Bedürfnisse besser verstanden und erfüllt werden. Letztendlich kann das dazu beitragen, Meltdowns zu reduzieren.

# KAPITEL 07

---

## KOMMUNIKATION

- WARUM IST KLARE KOMMUNIKATION WICHTIG, UM MELTDOWNS ZU VERMEIDEN, UND WIE KÖNNEN AUTISTEN LERNEN, IHRE BEDÜRFNISSE UND GRENZEN KLAR ZU KOMMUNIZIEREN?
  - WELCHE KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN KÖNNEN AUTISTEN ANWENDEN, UM KONFLIKTE UND STRESS ZU VERMEIDEN?
  - WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER AUTISTEN DABEI UNTERSTÜTZEN, IHRE BEDÜRFNISSE UND GRENZEN KLAR ZU KOMMUNIZIEREN?
-

# 07 / KOMMUNIKATION

Klare und effektive Kommunikation ist entscheidend, um Meltdowns bei Autisten zu reduzieren. Sie haben möglicherweise Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren. Das führt zu Frustration und Überforderung. Daher ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse auf eine für sie angemessene Weise auszudrücken.

Autisten können verschiedene Kommunikationstechniken anwenden, um Konflikte und Stress zu vermeiden. Zum Beispiel:

- visuelle Hilfsmittel wie Piktogramme oder Bilder verwenden
- klare und präzise Sprache nutzen
- Missverständnissen vorbeugen durch ein "Pause" Zeichen. Es wird später mit weniger Stress kommuniziert

Eltern, Lehrer und Betreuer können Autisten dabei unterstützen, ihre Bedürfnisse und Grenzen klar an den Mann zu bringen, indem sie ihnen geeignete Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung stellen. Sie können auch mit dem Kind zusammenarbeiten, damit klare Kommunikationsmethoden entwickelt werden können. Sie müssen unbedingt auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Autisten zugeschnitten sein.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Kommunikation ein Zwei-Wege-Prozess ist und dass Autisten auch lernen müssen, auf die Bedürfnisse und Grenzen anderer zu achten. Eltern, Lehrer und Betreuer können sie dabei unterstützen, indem sie ihnen beibringen, wie man auf nonverbale Hinweise achtet und wie man Empathie und Verständnis zeigt.

# KAPITEL

# 08

---

## KRISENINTERVENTION

- WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER LERNEN, DIE SPEZIFISCHEN BEDÜRFNISSE JEDES AUTISTEN IN BEZUG AUF KRISENINTERVENTION ZU VERSTEHEN UND ANZUPASSEN?
  - WELCHE ROLLE SPIELEN DEESKALATIONSTECHNIKEN, WIE ZUM BEISPIEL KÖRPERLICHE DISTANZIERUNG ODER VERWENDUNG VON VISUELLEN HILFSMITTELN, BEI DER VERHINDERUNG VON MELTDOWNS?
  - WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER EIN UNTERSTÜTZENDES UND SICHERERES UMFELD SCHAFFEN, UM KÜNFTIGE MELTDOWNS ZU VERMEIDEN?
-

# 08 / KRISENINTERVENTION

Krisenintervention ist ein wichtiger Aspekt in der Betreuung von Autisten. Schon allein, um Meltdowns zu reduzieren und angemessen darauf zu reagieren. Es ist wichtig, dass Eltern, Lehrer und Betreuer Techniken erlernen, um eine Situation zu entschärfen. Wenn sich ein Autist einem Meltdown nähert oder bereits mitten drin steckt, ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Es ist auch wichtig, dass sie lernen, die spezifischen Bedürfnisse jedes Autisten in Bezug auf Krisenintervention zu verstehen und anzupassen.

Es gibt verschiedene Techniken zur Deeskalation:

- körperliche Distanzierung
- verwenden einer Gewichtsdecke
- verlassen der Situation
- Reize reduzieren
  - Kopfhörer
  - Dunkelheit

Visuelle Hilfsmittel können helfen, dass Meltdowns nicht auftreten. Außerdem kann ein unterstützendes und sicheres Umfeld helfen, künftige Meltdowns zu vermeiden.

Es ist auch entscheidend, dass Eltern, Lehrer und Betreuer in der Lage sind, in der Krise angemessen zu reagieren und das Kind zu unterstützen. So können sie beruhigen und den Weg aus dem Meltdown anführen.

Durch eine gezielte und angepasste Krisenintervention kann das Risiko von Meltdowns reduziert werden und eine positive Entwicklung und Beziehung zwischen Autist und Betreuer gefördert werden.

# KAPITEL 09

---

## NACHSORGE

- WAS IST DIE BEDEUTUNG VON NACHSORGE IM ZUSAMMENHANG MIT EINEM MELTDOWN? WIE KÖNNEN ELTERN, LEHRER UND BETREUER DARAUF ACHTEN, DASS EIN AUTIST NACH EINEM MELTDOWN WIEDER STABIL WIRD?
  - WELCHE TECHNIKEN KÖNNEN ANGEWENDET WERDEN, UM EINEN AUTISTEN NACH EINEM MELTDOWN WIEDER IN EINEN RUHIGEREN ZUSTAND ZU BRINGEN?
  - WIE KÖNNEN BEZUGSPERSONEN MIT DEM KIND ÜBER MELTDOWNS SPRECHEN UND EINEN ZUKUNFTSPLAN ZUR VERMEIDUNG ENTWICKELN?
-

# 09 / NACHSORGE

Nach einem Meltdown ist es wichtig, dass Eltern, Lehrer und Betreuer dafür sorgen, dass das autistische Kind wieder stabil wird. Dies kann durch gezielte Nachsorge-Maßnahmen erreicht werden. Sie zielen darauf ab, den Autisten zu beruhigen und ihm dabei zu helfen, sich zu erholen.

Eine Möglichkeit, ihn nach einem Meltdown zu beruhigen, besteht darin, ihm einen ruhigen und sicheren Ort zur Verfügung zu stellen. Hier kann er sich zurückziehen, entspannen und erholen. Darüber hinaus können folgende Techniken helfen:

- tiefes Atmen
- Meditation
- Entspannungsübungen

Diese helfen dem Kind, seine Emotionen zu regulieren.

Es ist auch wichtig, mit ihm über den Meltdown zu sprechen und herauszufinden, was dazu geführt hat. Auf diese Weise können Bezugspersonen verstehen, welche Auslöser vermieden werden sollten und welche Strategien und Techniken am besten geeignet sind, um zukünftige Meltdowns zu vermeiden.

Auch können die Methoden der Krisenintervention individuell angepasst werden, sodass beim nächsten Mal schneller und produktiver geholfen werden kann.

Ein Plan zur Vermeidung von zukünftigen Meltdowns sollte individuell auf den Autisten abgestimmt und gemeinsam mit ihm und den Betreuern entwickelt werden. Zum Beispiel kann er auch beinhalten, spezifische Signale zu vereinbaren, die anzeigen, dass sich das Kind einem Meltdown nähert, damit frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden können.

Durch die Umsetzung von Nachsorge-Maßnahmen und die Entwicklung eines Plans zur Vermeidung von Meltdowns können Eltern, Lehrer und Betreuer dazu beitragen, dass das Kind nach einem Meltdown schnell wieder stabil werden und zukünftige Meltdowns vermieden werden können.

# KAPITEL 10

---

## SELBSTREFLEXION

- WIE KÖNNEN AUTISTEN UND IHRE BETREUER EINE REFLEXION DURCHFÜHREN, UM IHRE ERFAHRUNGEN IM UMGANG MIT MELTDOWNS ZU ANALYSIEREN UND VERBESSERUNGEN ZU IDENTIFIZIEREN?
  - WIE KÖNNEN SIE FEEDBACK VON ANDEREN EINHOLEN UND IN IHR VERHALTEN INTEGRIEREN?
  - KÖNNEN SIE GEMEINSAM STRATEGIEN ENTWICKELN, UM KÜNFTIGE MELTDOWNS ZU VERMEIDEN?
-

# 10 / SELBSTREFLEXION

Selbstreflexion kann eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Meltdowns spielen. Durch eine regelmäßige Selbstreflexion können Autisten und ihre Betreuer ihre Erfahrungen und Reaktionen im Umgang mit Meltdowns analysieren und Verbesserungsmöglichkeiten identifizieren.

Eine Möglichkeit, um eine Selbstreflexion durchzuführen, besteht darin, ein Tagebuch zu führen, in dem Autisten ihre Erfahrungen und Gefühle während eines Meltdowns oder im Umgang mit Stress und Reizüberflutung festhalten. Dies kann ihnen helfen, Muster in ihrem Verhalten zu erkennen und zu verstehen, was dazu beitragen kann, zukünftige Meltdowns zu vermeiden.

Darüber hinaus können Autisten und ihre Betreuer auch Feedback von anderen einholen, um ihre Perspektive und ihr Verhalten zu verbessern. Eine Möglichkeit, Feedback zu erhalten, besteht darin, ein offenes Gespräch mit Familienmitgliedern, Lehrern oder Therapeuten zu führen, um ihre Meinungen und Empfehlungen zu hören. Es ist jedoch wichtig, sicherzustellen, dass das Feedback konstruktiv und nicht verletzend ist.

Gemeinsam können Autisten und ihre Betreuer auch Strategien entwickeln, um künftige Meltdowns zu vermeiden.

Indem sie zusammenarbeiten, um die Auslöser von Meltdowns zu identifizieren und effektive Bewältigungstechniken zu finden, können sie einen Plan zur Vorbeugung von zukünftigen Meltdowns erstellen. Hierbei können sie auch auf erfolgreiche Techniken und Strategien zurückgreifen, die bereits in der Vergangenheit angewendet wurden.

Insgesamt kann die Selbstreflexion ein mächtiges Werkzeug sein, um Autisten und ihren Bezugspersonen dabei zu helfen, ihre Erfahrungen mit Meltdowns besser zu verstehen und effektive Strategien zur Vermeidung zukünftiger Meltdowns zu entwickeln. Durch die kontinuierliche Selbstreflexion und Feedback können sie ihre Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress und Reizüberflutung verbessern. Letztendlich schafft ihr so ein sichereres und unterstützenderes Umfeld.

# DANKE

---

Das Thema "Reduktion von Meltdowns bei Autisten" ist von großer Bedeutung, da Meltdowns für Autisten und ihre Familien oft sehr belastend sind. Durch eine Kombination aus verschiedenen Techniken und Strategien wie der Trigger-Erkennung, Stressbewältigung, Reizüberflutungsbewältigung, Selbstfürsorge, Kommunikation, Zusammenarbeit mit anderen, Krisenintervention, Erfolgsgeschichten sowie Ressourcen und Unterstützung können Autisten lernen, Meltdowns zu vermeiden oder besser mit ihnen umzugehen.

Es ist wichtig, dass Autisten und ihre Betreuer eine Selbstreflexion durchführen und Feedback von anderen einholen, um Verbesserungen zu identifizieren und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um zukünftige Meltdowns zu vermeiden. Eine offene und transparente Kommunikation zwischen Autisten, ihren Familien und Betreuern ist dabei von großer Bedeutung.

Es gibt viele Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten für Autisten und ihre Familien, die dabei helfen können, Meltdowns zu reduzieren und die emotionalen Fähigkeiten des Kindes zu verbessern. Indem Autisten lernen, auf ihre Bedürfnisse zu achten und mit anderen zusammenzuarbeiten, können sie ein erfülltes und erfolgreiches Leben führen.

## SOFIA



# TOOLS & RESOURCEN

Hier sind einige Ressourcen und Tools, die hilfreich sein können bei der Reduktion von Meltdowns bei Autisten:

## BILDKARTEN GEFÜHLE

Die Bildkarten von Don Bosco zeigen illustrierte Szenen aus dem Kinder- und Familienalltag, sowie 9 Karten, die Emotionen darstellen.  
<https://amzn.eu/d/6z6yn0N>

## METACOM PIKTOGRAMME

Piktogramme sind ein einfaches, visuelles Kommunikationssystem, das Autisten hilft, ihre Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle auszudrücken und zu verstehen. Missverständnisse werden so vermieden und die Kommunikation gefördert.  
<https://www.metacom-symbole.de/>

## SELBSTHILFEGRUPPEN

Peer-Support-Gruppen: Autisten können von der Teilnahme an Peer-Support- oder Selbsthilfegruppen profitieren. Hier tauschen sie sich mit anderen Autisten aus und können von deren Erfahrungen und Strategien lernen.  
<https://www.selbsthilfe-autismus.de/karte.html>

## THERAPEUTEN

Therapeuten: Fachleute wie Psychologen, Sozialarbeiter und Ergotherapeuten können Autisten unter anderem bei der Entwicklung von Techniken zur Meltdown-Vermeidung und Emotionsregulation unterstützen.

ES IST WICHTIG ZU BEACHTEN, DASS NICHT ALLE RESSOURCEN UND TOOLS FÜR JEDEN AUTISTEN GLEICHERMASSEN HILFREICH SEIN WERDEN. ES KANN EINIGE EXPERIMENTE UND ANPASSUNGEN ERFORDERN, UM DIE AM BESTEN GEEIGNETEN RESSOURCEN UND TOOLS ZU FINDEN, DIE DEN INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSEN JEDES AUTISTEN ENTSPRECHEN.

# WEITERES

Hier verlinke ich ein paar Blogartikel, die für dich vielleicht von Interesse sein könnten.

## STIMMING: WENN BERUHIGENDES VERHALTEN ZU SELBSTVERLETZUNG FÜHRT

*Dieses Mal will ich dir gerne erklären, warum dein Kind (oder du) manche vielleicht seltsam erscheinende Dinge tut, wenn es ihm nicht so gut geht. Du lernst, was Stimming und selbstverletzendes Verhalten sind, wie es vom einen zum anderen kommen kann und wie du versuchen kannst, es zu unterbrechen und zu lenken.*

[WEITER LESEN](#)

## KOMMUNIKATION AUTISMUS: SO KLAPPT ES BESSER IM ALLTAG MIT DEINEM KIND

Hier bekommst du 11 Tipps, wie du im Alltag mit deinem autistischen Kind besser kommunizierst. In diesem Artikel geht es unter anderem um direkte und klare Sprache, Nutzen nonverbaler Kommunikation und Geduld, die du mit deinem Kind Tag für Tag aufbringen musst.

[WEITER LESEN](#)

## DIAGNOSE AUTISMUS: SO KOMMEN SIE JETZT MIT IHREM ALLTAG KLAR

Diagnose Autismus: Was nun? In diesem Blogbeitrag möchte ich Ihnen eine grobe Übersicht für Ihren Alltag geben. Ich behandle ein paar grundlegende Fakten rund um das Thema Autismus, gefolgt von ein paar Tipps, wie Sie Ihr Leben angenehmer gestalten können. Natürlich erfahren Sie auch, was Sie beantragen könnten.

[WEITER LESEN](#)

## AUTISMUS THERAPIE: DAS SOLLTEST DU WISSEN

In diesem Beitrag soll es um Autismus Therapie gehen. Was das ist, wie sie wirkt und was du beachten solltest. Ich erkläre, was es mit dieser Therapie auf sich hat, was sie zu erreichen versucht und worauf du achten solltest, wenn du deine\*n Therapeut\*en aussuchst. Ausserdem bespreche ich kurz, wie sich Autismus Therapie auf dein Kind und sein Umfeld auswirkt.

[WEITER LESEN](#)

# MIT MIR ARBEITEN



## ALS AUTISMUS THERAPEUTIN HELFE ICH NACHHALTIG

### Psychotherapie für Betroffene

Sie sind schon wieder bei einem Therapeuten gelandet, der keine Ahnung von Autismus hat oder glaubt, dass er bei der Behandlung keine Rolle spielt? Das wird Ihnen bei mir nicht passieren.

### Traumatherapie für Autisten

Vielleicht sind Sie sich auch unsicher, ob Sie wirklich ein Trauma haben? Ich helfe Ihnen dabei, es herauszufinden

EMDR-Therapie  
Sie suchen Hilfe bei Trauma, Phobien, ungewollten Verhaltensweisen und ähnlichem? Lassen Sie uns herausfinden, ob man Ihre Schwierigkeiten mit EMDR behandeln kann.

1:1 Beratung & Gruppen für Eltern  
Verzweifelst du mit den Eigenheiten deines autistischen Kindes? Wünschst du dir einen runderen Alltag mit ihm? Träumst du davon, dich nicht mehr so alleine zu fühlen? Ich helfe dir.

[MEHR ERFAHREN](#)

[sofia@dieautismustherapeutin.de](mailto:sofia@dieautismustherapeutin.de)

[DieAutismusTherapeutin.de](http://DieAutismusTherapeutin.de)

# KONTAKT

sofia@dieautismustherapeutin.de  
DieAutismusTherapeutin.de

 @DIEAUTISMUSTHERAPEUTIN

 @DIEAUTISMUSTHERAPEUTIN

 @DIEAUTISMUSTHERAPEUTIN

