

Wenn Überlastung zu viel wird

Meltdowns verstehen und ruhig begleiten

Ein Meltdown kann entstehen, wenn Belastung und Anforderungen die aktuell verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten deutlich übersteigen. Es ist keine bewusst eingesetzte Trotz- oder Protestreaktion. Wie ein Meltdown aussieht, ist sehr unterschiedlich: Manche Kinder werden laut oder körperlich unruhig, andere weinen, erstarren, verstummen oder können kaum noch sprechen.

Woran kann ich zunehmende Überlastung erkennen?

Reize werden zu viel

Lärm, Licht, Berührung oder viele Menschen werden zunehmend schwer auszuhalten.

Sprache wird schwieriger

Antworten werden knapper, verzögert oder Sprache ist zeitweise kaum noch möglich.

Körperliche Unruhe

Hin- und Herlaufen, Zittern, schnelleres Atmen oder sichtbare Anspannung.

Rückzug / Erstarren

Wegschauen, Rückzug, „Einfrieren“, Verstummen oder kaum noch reagieren.

Kleine Anforderungen kippen

Etwas, das vorher noch ging, ist plötzlich nicht mehr machbar.

Belastung hat sich aufgebaut

Müdigkeit, Hunger, Übergänge oder viele kleine Anforderungen können sich summieren.

Ein hilfreicher Blick

Nicht jedes dieser Zeichen bedeutet automatisch einen Meltdown. Entscheidend ist das Muster Ihres Kindes: Was verändert sich, wenn Belastung zunimmt - und was hilft, bevor es kippt?

Was während eines Meltdowns helfen kann

In der akuten Situation geht es weniger um Erklären oder Lernen, sondern zunächst um Sicherheit, Entlastung und möglichst wenig zusätzliche Anforderungen.

1 Sicherheit

Gefahren reduzieren. Ruhig und erreichbar bleiben - oder Abstand geben, wenn das besser passt.

2 Reize reduzieren

Weniger Licht, Geräusche, Menschen und Sprache. Rückzug anbieten, nicht erzwingen.

3 Wenige Worte

Keine langen Erklärungen. Kurze Sätze können reichen: „Ich bin da.“ - „Du hast Zeit.“

4 Nähe nur, wenn hilfreich

Berührung oder feste Decke nur anbieten, wenn Ihr Kind das möchte. Manche brauchen Abstand.

5 Nicht zusätzlich fordern

Nicht diskutieren oder schnell „beenden“ wollen. Sicherheit und Entlastung stehen im Vordergrund.

6 Zeit danach

Ruhe, Trinken, Essen oder ein vertrauter Ort können nach starker Überlastung hilfreich sein.

Danach: verstehen statt bewerten

Erst wenn wieder ausreichend Ruhe und Ansprechbarkeit da sind, kann gemeinsam geschaut werden: Was war vorher? Was hat zusätzlich belastet? Was hat geholfen? Nicht jede Situation braucht im Nachhinein eine ausführliche Besprechung.

Für die nächste Situation

- frühe Belastungszeichen kennenlernen
- Übergänge ankündigen und Anforderungen in kleine Schritte teilen
- Pausen und Rückzug möglichst früh ermöglichen
- für unterwegs hilfreiche Dinge bereithalten (z. B. Kopfhörer, Getränk, vertrauter Gegenstand)
- bei wiederkehrenden Situationen kurz notieren: Was war vorher? Was war möglicherweise zu viel? Was hat geholfen?

Auch für Eltern

Ein Meltdown ist für Kind und Bezugspersonen häufig sehr anstrengend. Sie müssen in der Situation nicht alles „richtig“ machen. Wenn Sicherheit nicht gewährleistet werden kann, holen Sie sich unmittelbar Unterstützung.

NEUro-Blick - Fachstelle für neurodivergenz-sensible Entwicklungsbedingungen

www.neuroblick.de | kontakt@neuroblick.de | 0178 5377852