



MELTDOWN

Schreien, um sich schlagen
Selbstverletzung
Verletzung anderer
Gegenstände zerstören



SHUTDOWN

Rückzug, verstecken
Mutismus
Erhöhtes Stimming

nicht immer trennscharf, können ineinander übergehen, sich abwechseln, einzeln auftreten



PRÄVENTION

reizarme, strukturierte und vorhersehbare Umgebung herstellen

Begrenzung optischer Unordnung, Reize schnell reduzierbar machen (Gehörschutz, Sonnenbrille, Gewichtsdecke, Zelt)

Feste, klar erkennbare Plätze für Gegenstände

farbige Schubladen, Bilder an Schränken

visuelle Hilfsmittel zur zeitlichen Orientierung

Sanduhren, Tagespläne, Checklisten, Routinekarten

individuelle Trigger identifizieren

Veränderungen in der Routine, schnelle Übergänge, Zeitdruck, Erschöpfung, Krankheit, Unordnung

Frühwarzeichen erkennen & eingreifen

Zunehmende Unruhe, Stimming, verkürzte oder ausbleibende Antworten, Entscheidungsschwierigkeiten
kurze Sätze verwenden, Kommunikationshilfen nutzen, Regulation anbieten



AKUTVERSORGUNG

Sicherheit steht an oberster Stelle

ausreichend Platz schaffen, gefährliche Gegenstände beseitigen, Haus- und Wohnungstür verschließen

ggfs. Rettungsdienst alarmieren

ernsthafte Verletzungen, ungewöhnlich lange Dauer, gefährliche Umgebung, Überforderung

Notfallplan aktivieren

Selbstfürsorge beachten

Atemübungen, inneres Mantra, Schutz aufbauen (z.B. Gehörschutz), Vertrauensperson anrufen



NACHSORGE

Erholung für alle Beteiligten ermöglichen

Verletzungen versorgen, Grundbedürfnisse nachholen, Regulation fortführen

Sicherheit und Stabilität vermitteln

Bestätigende Kommunikation, ruhige, vertraute Aktivitäten anbieten, Rückkehr zur Routine

Selbstwirksamkeit wiederherstellen

kleine Wahlmöglichkeiten anbieten, Aktivitäten die gut gelingen

Aufarbeitung der Situation

vollständige Beruhigung und Regeneration und Abstand zur Situation, Gefühle validieren, Lösungen

Du bist nicht allein. Du bist sicher.
Wir kümmern uns später darum.
Wir finden einen Weg.
Schritt für Schritt.
Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich glaube dir.

Das war ganz schön viel für dich.
Wir machen langsam. Nimm dir alle Zeit, die du brauchst.

Gefühle können manchmal riesig sein. Du hast sie bezwungen.
Gibt es etwas, was dich besonders geärgert oder beschäftigt hat?
Ich bin nicht böse auf dich.

Stell dich nicht so an.
So schlimm ist das nicht. Jetzt hör aber mal auf.
Immer müssen wir nach deiner Nase tanzen.
Früher ging es doch auch.
Du musst lernen damit umzugehen.
Du musst mir sagen was los ist. Hallo? HALLO?

Du bist böse.
Wenn du nicht sofort aufhörst, werde ich ...
Reiß dich das nächste Mal besser zusammen.
Warum bist du so?
Was war denn nun schon wieder los?



NOTFALLPLAN



PRÄVENTION

Trigger

Frühwarnzeichen

favorisierte
Regulation



AKUTVERSORGUNG

Telefonnummern

Vertrauensperson:

Rettungsdienst: 112

To Dos

Wegräumen folgender Gegenstände:

Tür abschließen

Gehörschutz Kind, mein Gehörschutz

Gewichtsdecke

inneres Mantra aufsagen

Atemübung



NACHSORGE

Verletzungen versorgen

Pflaster, Verband, Kühlpacks

Grundbedürfnisse

Toilettengang, Getränk, Snack, Schlaf

Regulation fortführen

Aktivität die gut gelingt

kleine Wahlmöglichkeit

nach Regeneration:

Aufarbeiten der Situation
