AB 5.6a Meltdown Hilfeplan

Die hier gelisteten Verhaltensweisen und Hilfen wünschen sich viele Menschen mit ASS von Anderen, wenn sie in einen Überforderungszustand (Meltdown) geraten. Sie können mit Hilfe des Arbeitsblattes 5.6b Meltdown Hilfeplan (Vorlage) eine eigene Übersicht der für Sie hilfreichen Dinge und Verhaltensweisen erstellen. Sie können den selbst erstellten Notfallplan auch nutzen, um Menschen in Ihrer Umgebung zu informieren.

Allgemein

- Nicht anfassen!
- Nichts Unangekündigtes machen!
- Selbstverletzung verhindern!
- klare Information über das für problematisch erachtete Verhalten geben z. B. „Sie verletzen sich. Es ist mir wichtig, dass wir daran etwas ändern“)
- nur tauschen, nichts „wegnehmen“ ohne Ersatz für die Funktion anzubieten
- ruhige, nicht-hektische Bewegungen
- Ihren Namen nennen
- auf selber Höhe sprechen (z. B. mit hinsetzen, in die Hocke gehen)
- kurze Sätze
- Pausen zwischen den Sätzen und/oder Handlungen machen (ca. 1x Ein- und Ausatmen)
- für jede Handlung den Grund(!) nennen und diese vorher und währenddessen beschreiben/kommentieren

Wie?

reaktionsfähig

ja: **begründen** und **anbieten** (z. B. „Ich denke, dass…“, „Würde (es) Ihnen helfen, wenn …?“)

nein: **begründen** und **beschreiben** (z. B. „Weil ich denke, dass…, werde ich nun …“)

Was?

Reize jeglicher Art reduzieren, z. B.:

- an ruhigen Ort bringen
- Licht ausschalten, Vorhänge/Rollos schließen
- Handtuch/Kissen/Jacke/Decke zum Abdunkeln der Augen geben
- Lärm vermeiden (z. B. Fenster schließen)
- Ohrenstöpsel anbieten
- leise und ruhig sprechen
- nicht mit Fragen überhäufen
- für einen angekündigten Zeitraum allein lassen, dann wieder nachsehen
- Störungen verhindern (z. B. Schild anhängen, Stuhl vor Tür stellen)

Beruhigung, z. B. durch:

- Jacke/Mantel oder Decke überlegen (gerne schwere Decke oder mehrere)
- Umwelt berechenbar machen (z. B. „In 5 Minuten komme ich wieder“), Ankündigungen einhalten (falls Änderung unumgänglich: trotzdem Zeitangabe einhalten und dann kommende Abweichung kurz erklären!)
- genaue Beschreibungen (z. B. nicht „etwas für den Kopf“ bringen, sondern: „Ein Kissen, ein Kopfkissen oder ein Sofakissen“ bringen.)

Wenn Handlungsfähigkeit wiedererlangt ist:

Häufig extreme Erschöpfung, daher weiterhin dabei helfen, Sicherheit, Rückzugs- und Erholungsmöglichkeit zu bekommen (z. B. Taxi rufen, gemeinsam weitere Termine für den Tag absagen, an Selbstfürsorge und an angenehme Tätigkeiten erinnern).

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart