

Herkunft der Begriffe

Die Begriffe Meltdown, Shutdown und Overload stammen primär aus der Selbstvertretungs-Bewegung und wurden von der Psychologie u. Neurowissenschaft aufgegriffen, um Erfahrungen zu beschreiben.

Nachsorge

- **Keine Schuldzuweisungen**
- **Auslöser besprechen**
- **Selbstfürsorge**
- **Frühwarnzeichen benennen**
- **Frühwarnzeichen erkennen**

Auf der Webseite gibt es einen ausführlichen Artikel und eine Frühwarnzeichen-Liste zum Ausfüllen.

Dieses Faltblatt ersetzt nie medizinische oder therapeutische Hilfe .

Kontakt

info@autismus-leben.de

Newsletter

Mit der Anmeldung zum Newsletter seid ihr über die Aktivitäten der Selbsthilfe immer aktuell informiert.

Webseite

<https://autismus-leben.de/>

Selbsthilfetreffen

Unser Gruppe trifft sich immer dienstags.
Termine auf der Webseite.

Dieses Faltblatt ersetzt nie medizinische oder therapeutische Hilfe .



Autismus-leben.de

Selbsthilfegruppe
für Autismus, ADHS
und Neurodivergenz

**Gebrauchsanleitung
Meltdown,
shutdown
Overload**

mit Praxis- Tipps
Langversion auf unserer
Internetseite

Overload

1 Beschreibung

Die Menge oder Intensität der einströmenden Reize übersteigt die Verarbeitungskapazität des Gehirns. Filterfunktionen versagen.

2 Warnzeichen (Beispiele)

Sensorische Eskalation :

stärkere Licht- Geräuschempfindung

Kognitive Veränderungen :

Konzentrationsprobleme

Emotionale Frühwarnzeichen :

Reizbarkeit, Unruhe

Körperliche Anzeichen :

flache Atmung, Schwitzen

Verhaltensänderungen :

Rückzugswunsch, Fingertrommeln

3 Hilfeleistungen

- Rechtzeitig die Situation verlassen
- Reizarme Umgebung schaffen
- Klare Kommunikation
- Akzeptanz statt Korrektur
- Flexibilität ermöglichen
- Bedürfnisse ernst nehmen

Meltdown

1 Beschreibung

Akute Stressreaktion des Nervensystems nach Außen. . Es ist **kein** Wutanfall und **keine** Panikattacke. Es ist ein nicht willentlich stoppbarer Kontrollverlust.

2 Warnzeichen (Beispiele)

Sensorische Eskalation :

Gefahr der Selbstverletzung

Kognitive Veränderungen :

Verstand ist ausgeschaltet

Emotionale Frühwarnzeichen :

Ausbruch überwältigender Gefühle

Körperliche Anzeichen :

Zittern, extreme Anspannung

Verhaltensänderungen :

Schreien, Weinen, Schlagen

3 Hilfeleistungen

- Selbstverletzung vermeiden
- Drastische Reizreduktion
- Nicht mit Fragen überhäufen !
- Ruhig und geduldig bleiben
- Einfache begründete Anweisungen
- Nicht berühren

Shutdown

1 Beschreibung

Ähnlich Meltdown, aber gegen-
teilige Reaktion :
Erstarren, Rückzug, Abschalten
als Abschirmung des Gehirns vor
weiteren Reizen.

2 Warnzeichen (Beispiele)

Sensorische Eskalation :

Reizausblendung, Abschalten

Kognitive Veränderungen :

Leere im Kopf

Emotionale Frühwarnzeichen :

Erschöpfung, Taubheit,

Körperliche Anzeichen :

Erstarren, ähnlich Schläfrigkeit

Verhaltensänderungen :

selektiver Mutismus,

3 Hilfeleistungen

- Ruhige Präsenz zeigen
- Einfache klare Ansagen
- Keine Forderungen oder Fragen
- Sensorische Reize vermindern
- Keine Argumentationen
- sicheren Ort (Wohnung) aufsuchen