

Was tun, wenn nichts mehr geht?

Erste Hilfe bei Meltdowns, Eskalationen & völliger Überforderung für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder

Wenn Ihr Kind gerade eskaliert, ist kein Erziehungsfehler passiert. Ein Meltdown ist keine Trotzreaktion, sondern ein Zustand völliger Überforderung. Dieses PDF soll Ihnen Halt geben, nicht perfekte Lösungen.

Was gerade wirklich passiert

In akuten Situationen ist das Nervensystem Ihres Kindes überreizt und nicht mehr zugänglich für Erklärungen oder Konsequenzen. Was jetzt hilft, ist Regulation, zuerst im Umfeld, dann beim Kind.

Was Sie jetzt nicht tun müssen

Sie müssen nicht erklären, diskutieren oder erziehen. Ihr einziger Auftrag ist: Sicherheit herstellen und Schaden begrenzen.

Akute Hilfen - wählen Sie eine

- Reize reduzieren (Licht, Geräusche, Zuschauer)
- Nähe oder Abstand anbieten, nicht erzwingen
- Sprache auf ein Minimum reduzieren
- Körperliche Erdung anbieten, wenn möglich
- Zeit zulassen, ein Meltdown muss auslaufen

Nach dem Sturm

Nach einem Meltdown braucht Ihr Kind keine Analyse oder Entschuldigung. Nähe, Ruhe und Vertrautes reichen oft aus. Gespräche gehören in einen späteren Moment.

Ein Wort an Sie

Wenn nichts mehr geht, geht es oft auch für Eltern nicht mehr. Das ist kein Versagen, sondern ein Zeichen von Überforderung. Sie dürfen erschöpft sein und trotzdem eine gute Mutter oder ein guter Vater.

Vanessa Horn

systemische Familienberaterin

Begleitung für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder