

Deeskalationsplan für zu Hause

Überlastungskrisen, etwa Meltdowns oder Shutdowns, kommen in vielen Familien mit autistischen Kindern vor. In der Situation selbst bleibt kaum Zeit zum Nachdenken. Ein Plan, den Sie in einer ruhigen Phase ausfüllen, hilft allen in der Familie, schneller und gelassener zu reagieren – und sorgt dafür, dass alle Erwachsenen ähnlich handeln.

Der Plan ist in vier Phasen gegliedert. Je früher eine Anspannung erkannt wird, desto eher lässt sich eine Krise abmildern oder vermeiden. Nicht jede Krise lässt sich verhindern – und das ist niemandes Schuld.

1 Ruhig

Kraft tanken, vorbeugen

2 Anspannung

früh erkennen, Druck rausnehmen

3 Krise

Sicherheit, Abstand, Ruhe

4 Erholung

ausruhen, später besprechen

So nutzen Sie den Plan

- **In Ruhe ausfüllen** – möglichst gemeinsam mit allen Erwachsenen, die das Kind betreuen.
- **Das Kind einbeziehen**, wenn es möglich ist: Was hilft ihm selbst? Was ist schlimm? Seine Sicht ist oft die wertvollste.
- **Sichtbar, aber geschützt aufbewahren** und bei Bedarf an Großeltern oder Betreuung weitergeben (siehe Infoblatt für Betreuungspersonen).
- **Regelmäßig anpassen**: Was gestern geholfen hat, wirkt vielleicht in einem Jahr nicht mehr.

112

Sicherheit geht vor

Bei Lebensgefahr, ernsthaften Verletzungen oder einer Selbst- oder Fremdgefährdung, die Sie nicht abwenden können, rufen Sie den Notruf **112**. Dieser Plan ersetzt keine fachliche Beratung oder Behandlung.

Angaben

Name des Kindes

Erstellt am

Überprüfen am

Erstellt von / mit (Erwachsene, Kind)

Das sagt mein Kind selbst: Was hilft mir, wenn alles zu viel wird? (wenn möglich in seinen Worten)

1

Ruhig - Kraft tanken und vorbeugen

Wenn es meinem Kind gut geht

Das gibt meinem Kind Kraft (z. B. Interessen, Ruhe)

Typische Auslöser für Überlastung

So beugen wir vor (z. B. Ankündigungen, Pausen, Reize reduzieren, genug Schlaf und Essen)

2

Anspannung - früh erkennen, Druck rausnehmen

Die Belastung steigt, das Kind ist aber noch erreichbar

Frühwarnzeichen (z. B. lauter, unruhig, hält sich die Ohren zu, zieht sich zurück, wiederholt Fragen)

Das hilft jetzt

- ☐ Reize verringern (leiser, dunkler)
- ☐ Rückzugsort anbieten
- ☐ weniger sprechen, kurze Sätze
- ☐ Anforderungen pausieren

- ☐ Bewegung ermöglichen
- ☐ Lieblingsgegenstand / Kopfhörer
- ☐ Zeit lassen
- ☐

- ☐ Stimming und selbstregulierende Bewegungen ermöglichen, solange sie sicher sind

Das vermeiden wir jetzt möglichst

- ☐ Diskutieren und Erklären
- ☐ viele Fragen stellen
- ☐ Drohen oder Strafen ankündigen

- ☐ Berühren ohne Ankündigung
- ☐ neue Anforderungen
- ☐

Unser Satz oder Zeichen für „Pause“

Unser ruhiger Rückzugsort zu Hause

Krise - Sicherheit, Abstand und Ruhe

Das Kind ist überlastet und kaum noch erreichbar

So sieht eine Krise bei meinem Kind aus (z. B. schreit, wirft, läuft weg - oder zieht sich zurück, erstarrt)

Das tun wir

- | | |
|--|---|
| ☐ gefährliche Gegenstände wegräumen | ☐ ruhige Stimme |
| ☐ Geschwister in Sicherheit bringen | ☐ abwarten - die Krise klingt ab |
| ☐ Abstand halten, in der Nähe bleiben | ☐ Zuschauer wegschicken |
| ☐ möglichst nur eine vertraute Person spricht | |
| ☐ wenige Worte oder vereinbarte Zeichen - je nachdem, was das Kind in dieser Situation verarbeiten kann | |
| ☐ <div></div> | |

Bei starker äußerer Reaktion (Meltdown) hilft

Bei Rückzug oder Erstarren (Shutdown) hilft

Das vermeiden wir - sofern keine akute Gefahr besteht

Wer macht was?

Wer bleibt beim Kind?

Wer betreut die Geschwister? Wo?

Wen rufen wir an, wenn wir Unterstützung brauchen? (Name, Telefon)

Körperliches Eingreifen

Nur wenn eine unmittelbare Gefahr für das Kind oder andere nicht anders abgewendet werden kann. Zuerst Abstand schaffen, Gefahrenquellen entfernen und Hilfe holen. Keine Fixierungs- oder Haltetechniken anwenden, für die Sie nicht fachlich geschult wurden. Körperliches Eingreifen immer auf das unbedingt notwendige Maß und die kürzest mögliche Zeit beschränken - niemals Druck auf Hals, Brust oder Bauch. Wenn solche Situationen wiederholt auftreten, fachliche Unterstützung einholen.

112

Notruf

Bei Lebensgefahr, ernsthaften Verletzungen oder wenn Sie eine Gefahr für Ihr Kind oder andere nicht abwenden können: **112**. Bei Gewalt durch Dritte oder wenn Sie Hilfe der Polizei brauchen: **110**.

Erholung - ausruhen, später besprechen

Die Krise ist vorbei, das Kind ist erschöpft

- | | |
|--|---|
| ☐ Rückzug ermöglichen | ☐ Ruhe oder Schlaf ermöglichen |
| ☐ Trinken und Essen anbieten | ☐ keine Vorwürfe, keine Strafe für die Krise |
| ☐ nicht sofort darüber sprechen | ☐ aufräumen später – ohne Druck |

Daran merken wir: Unser Kind ist bereit zum Reden

Das hilft beim Nachbesprechen (z. B. malen, Ja/Nein)

Und wir Erwachsenen? Was hilft uns danach?

Kurzprotokoll

Datum	Auslöser (vermutet)	Dauer	Was hat geholfen?	Was nicht?

Wann zusätzliche Hilfe sinnvoll ist

Wenn Krisen häufiger, länger oder heftiger werden, neu auftreten oder Sie an Ihre Grenzen kommen, holen Sie sich Unterstützung. Lassen Sie auch körperliche Ursachen wie Schmerzen, Krankheit oder Schlafmangel ärztlich abklären. Ansprechpartner können die kinder- und jugendärztliche Praxis, eine Kinder- und Jugendpsychiatrie, ein Autismus-Therapiezentrum oder eine Erziehungsberatungsstelle sein.

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer: 0800 111 0 550 (kostenlos und anonym) · **Kinder- und Jugendtelefon: 116 111** · Bei akuter Gefahr: **112** oder **110**.

Stand der Vorlage: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de. Der Plan enthält persönliche Angaben – bitte geschützt aufbewahren.