

# STILLE STUNDE

Eine Initiative für die Inklusion von  
Menschen mit nicht sichtbaren  
Beeinträchtigungen.



Umgang mit herausforderndem  
oder untypischem Verhalten

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



## Umgang mit herausforderndem Verhalten

Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen haben häufig Herausforderungen zu meistern, die für andere banal erscheinen. Aufgrund dieser - meist nicht sichtbaren - Herausforderungen, z.B. durch viele Hintergrundgeräusche, helles Licht, Gerüche, Änderung von Abläufen, kann es zu sogenannten "Overloads" kommen. Häufig geschieht dies auch aus einem Nichtverständnis von Mitmenschen in bestimmten Situationen oder weil die betroffene Person selbst nicht ausdrücken kann, was gerade das Problem ist. Im Folgenden finden Sie Impulse und Hinweise zum Umgang damit. Bitte beachten Sie, dass wir keine Expert:innen oder Ärzt:innen sind, sondern Betroffene bzw Angehörige und Freunde von Betroffenen.

- **Kommunikationsschwierigkeiten:** Viele Betroffene haben Probleme damit, ihre Bedürfnisse, Wünsche oder Schmerzen verbal auszudrücken. Herausforderndes Verhalten kann in diesem Fall ein Mittel sein, um auf ein unerfülltes Bedürfnis aufmerksam zu machen.
- **Umweltfaktoren:** Lärm, grelles Licht oder Menschenmengen können zu einer Überstimulation führen, die Überforderung und somit großen Stress auslöst. Herausforderndes Verhalten dient dann vielen Betroffenen als Ausdrucksmittel für diese Empfindungen.
- **Physische Beschwerden:** Auch das körperliche Befinden kann ein Auslöser sein. Beispielsweise können Schmerzen oder Medikamentennebenwirkungen zu Verhaltensveränderungen führen.
- **Emotionale Faktoren:** Gefühle können für jeden Menschen von Zeit zu Zeit überwältigend sein, das gilt sowohl für positive Gefühle wie Freude und Aufregung als auch für Angst, Frustration oder Langeweile. Das Erleben von Emotionen kann daher ebenfalls zu herausforderndem Verhalten führen.

### Früherkennung von Anspannung:

- Beobachten Sie Körpersignale und Verhaltensweisen, die auf erhöhte Anspannung hinweisen, um frühzeitig eingreifen zu können.

### Overload = Reizüberflutung

Ein Overload tritt auf, wenn das Gehirn mit einer überwältigenden Menge an Informationen, Aufgaben und Reizen konfrontiert wird, die es nicht effektiv verarbeiten kann. Dies kann zu einer signifikanten Beeinträchtigung kognitiver Funktionen, wie verminderter Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisproblemen, eingeschränktem Urteilsvermögen und Schwierigkeiten bei Entscheidungen führen. Emotionales und körperliches Wohlbefinden kann ebenfalls negativ beeinflusst werden, was zu Reizbarkeit, Angst, Überforderung und Erschöpfung führt. Im Overload muss die Person in eine reizarme Situation wechseln, damit kein Meltdown entsteht.

### Meltdown = Impulsdurchbruch

Ein Meltdown ist eine extreme Reaktion auf einen Overload, bei der Betroffene oftmals laut schreien, Gegenstände werfen und die Kontrolle über ihr Verhalten verlieren können. Auch ein extremer Zusammenbruch unter anhaltendem Weinen kann ein Meltdown sein. Es handelt sich um einen Zustand der Panik und Hilflosigkeit, nicht um Wut! Dabei kann es zu selbstverletzendem Verhalten kommen, um andere Reize zu überdecken. Das Schmerzempfinden kann herabgesetzt sein, so dass Verletzungen oft nicht sofort bemerkt werden. Ein Mensch im Meltdown ist oft nicht mehr verbal erreichbar.

### Shutdown = sozialer Rückzug

Ein Shutdown kann folgen, wenn der Overload nicht bewältigt werden kann. Betroffene ziehen sich vollständig zurück und sind oft nicht ansprechbar. Sie können sich in eine Ecke zurückziehen, eine Decke über den Kopf ziehen oder hin und her schaukeln. Ein Shutdown kann auch einem Meltdown folgen. Diese Situation kann einige Minuten bis hin zu Monaten dauern, so dass die Personen nicht mehr am Leben teilnehmen können.

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



## Umgang mit herausforderndem Verhalten

### Kommunikationsmittel

- Verbale Kommunikation: Bei Personen, die sich auch in der Krise ausdrücken können, kann die einfache Frage: "Was brauchst Du?" helfen, ihre Bedürfnisse zu identifizieren und zu adressieren.
- positive Verstärkung: Reagieren Sie mit Anerkennung, Verständnis und Zuwendung
- Personenzentrierte Gesprächsführung: Sprechen Sie authentisch, aber auf Augenhöhe und wertschätzend. Zeigen Sie, dass Sie versuchen, sich in die Person hineinzufühlen. (C. Rogers)
- Nonverbale Kommunikation: Wenn eine Person nicht in der Lage ist, sich verbal auszudrücken, suchen Sie nach alternativen Kommunikationsmethoden. Dies könnten Piktogramme, Gesten, elektronische Kommunikationshilfen sein oder Apps sein, die speziell für nonverbale Kommunikation entwickelt wurden.

### Ermitteln Sie geeignete Hilfsmittel

- Kopfhörer: sie können dabei helfen, störende Geräusche zu dämpfen und eine ruhigere Umgebung zu schaffen.
- Sonnenbrille: kann bei Lichtempfindlichkeit helfen und die visuelle Überlastung reduzieren.
- Gewichtsdecke: kann beruhigend auf die Körperwahrnehmung wirken und helfen, Angstzustände zu mindern.
- Beruhigende Stimmingtools: können Spielzeuge oder Gegenstände sein, die beruhigendes Verhalten fördern und sensorische Bedürfnisse befriedigen (z.B. Knete, Fidgetspinner, Zauberwürfel etc.)
- Repetitives Verhalten zulassen: Lassen Sie die Person sich in wiederholenden Bewegungen oder Handlungen wie z.B. Körperschaukeln ausdrücken, solange diese nicht selbstverletzend sind oder andere gefährden. Repetitives Verhalten kann oft eine selbstberuhigende Funktion haben.
- Skills anwenden: Bieten Sie der Person alternative Verhaltensweisen an, die dieselbe Funktion wie das herausfordernde Verhalten erfüllen, aber weniger problematisch sind.

### Zusätzliche Tipps

- Geduld und Verständnis: Es ist wichtig, ruhig und geduldig zu bleiben. Jede Person ist unterschiedlich, und was bei einer Person funktioniert, kann bei einer anderen nicht funktionieren.
- Ruhige Umgebung schaffen: Reduzieren Sie sensorische Überlastungen, indem Sie eine ruhige und vorhersehbare Umgebung schaffen.
- Positive Verstärkung: Bestärken Sie positive Verhaltensweisen durch Lob und Belohnungen, um das gewünschte Verhalten zu fördern.
- Professionelle Unterstützung: Ziehen Sie bei Bedarf Fachleute wie Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen oder Psycholog:innen hinzu, die auf die Unterstützung neurodiverser Menschen spezialisiert sind.

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



## Vorbeugende Maßnahmen

Im Alltag können in Schule oder Kindergarten, am Arbeitsplatz, wie auch zu Hause gewisse Maßnahmen eingeleitet werden, die bei herausforderndem Verhalten helfen können. Versuchen Sie die Situation nicht persönlich zu nehmen, auch wenn es ggf. emotional oder verletzend sein kann. Der Mensch ist in erster Linie überfordert und hilflos, nicht aggressiv, böse oder ignorant. Das ist manchmal schwer anzunehmen, aber es hilft die Situation besser zu verstehen und zu handeln. Das Verhalten hat einen Zweck, wie z.B. die Wiedergewinnung von Kontrolle bei Reizüberflutung oder Kommunikation. Bieten Sie Unterstützung und Hilfestellungen an.

Versuchen Sie vorausschauend zu agieren. Wenn ein Ereignis, z.B. 10 Minuten später anfängt, kann das bei einer autistischen Person nicht nur zu Frust, sondern zum Overload führen. Wenn ein Gespräch viele Fragen aufgeworfen hat, die Person diese aber nicht äußern konnte, kann dies zur Überforderung führen. So können scheinbar ruhige Situationen plötzlich kippen. Versuchen Sie durch ruhige Gespräche und Erklärungen mögliche Overloads im Alltag zu erkennen bzw. zu vermeiden.

### Verstehen der Ursachen:

- Suchen Sie nach den Gründen für das untypische Verhalten. Es können gesundheitliche Probleme, Schmerzen, Stress oder Schwierigkeiten in der Kommunikation sein.
- Nutzen Sie grüne, gelbe und rote Karten, damit die Person nonverbal ausdrücken kann, wenn eine Krise kommt und wie schwer sie empfunden wird.
- Erstellen Sie ein Gefühls-/Impuls-Tagebuch, welches hilft gemeinsam über die Emotionen zu sprechen, sie zu bewerten und Sie so gemeinsam Strategien zur Vermeidung oder Distanzierung entwickeln können

### Anpassung der Anforderungen:

- Passen Sie alltägliche Anforderungen an die Möglichkeiten der Person an. Berücksichtigen Sie dabei auch mögliche Tagesschwankungen, neue Situationen, Auslöser für Frust oder Angst, Unruhe, Reizüberflutung etc. Es helfen klare Strukturen und Absprachen, Rückzugsmöglichkeiten und Selbststimulation.

### Förderung von Entspannungsaktivitäten:

- Bieten Sie regelmäßig Aktivitäten an, die der Person Freude bereiten und sie entspannen, um das allgemeine Stressniveau zu senken. Dies kann Lesen, Sport, ein Spezialinteresse sein, es kann aber auch digitale Zeit sein.

### Auf körperliches Wohlbefinden achten:

- Beachten Sie gesundheitliche Probleme und Schmerzen, die möglicherweise nicht kommuniziert werden können. Eine regelmäßige gesundheitliche Überprüfung ist essenziell.

### Entspannungsphasen einplanen:

- Planen Sie regelmäßige Pausen und entspannende Aktivitäten ein, um das Stressniveau der Person zu regulieren.

### Gesunde Lebensweise:

- Unterstützen Sie eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst.
- Achten Sie auf ausreichenden und regelmäßigen Schlaf.
- Helfen Sie, Alkohol und Drogen zu vermeiden.

### Hilfe suchen:

- Ermutigen Sie die Person, bei Bedarf um Unterstützung zu bitten. Viele Betroffene wünschen sich mehr Beachtung, Zeit, Anteilnahme und Anerkennung von wichtigen Bezugspersonen. Interessieren Sie sich für ihre Sorgen und begegnen Sie ihnen mit Verständnis, Vertrauen und Unterstützung.

### Auslöser vermeiden:

- Helfen Sie dabei Orte, Werkzeuge, Gerüche, Situationen, Menschen oder Bilder zu identifizieren und zu meiden, die den Drang zur Selbstverletzung auslösen.
- Unterstützen Sie die Person dabei, ein Protokoll zu führen, um das Verlangen und seine Auslöser besser zu verstehen.

# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



## Impulse bei selbst- (oder fremd)verletzendem Verhalten

Wenn Sie jemanden betreuen, der den Drang zur Selbst-oder Fremdverletzung verspürt, ist dies eine große Herausforderung für alle. Die Person empfindet häufig so etwas wie eine Welle oder einen Druck, der abgeleitet werden muss. Bleiben Sie ruhig und versuchen Sie sich auch Hilfe durch Gespräche zu holen und das Erlebte gut zu verarbeiten. Viele Betroffene können sich nach einem Meltdown kaum an die Situation erinnern, während Sie dies vielleicht als beängstigend empfunden haben. Die wichtigste Maßnahme ist die Gefahrenreduzierung. Hilfe bedeutet häufig die Situation auszuhalten, um wieder Zugang zur Person zu finden. Hier finden Sie einige Skills, die Sie gemeinsam mit der betroffenen Person anwenden können. Wenn möglich, versuchen Sie die Übungen im Vorfeld aus, um zu wissen, welche der betroffenen Person gut tun könnten, denn dies ist sehr individuell. Man geht davon aus, dass das Gehirn sich nur auf eine einzige Aufgabe zur gleichen Zeit konzentrieren kann, sei es Aggression oder z.B. das Verarbeiten von Schärfe oder das Lösen von Rechenaufgaben. Dieser Ansatz basiert darauf, ein geeignetes Mittel zu finden, das der Person hilft, die Kontrolle über ihre Emotionen und Handlungen zurückzugewinnen.

### Ruhe bewahren:

- Reagieren Sie nicht mit Panik, Vorwürfen oder Drohungen.
- Versuchen Sie eine Einschätzung - manchmal hilft Beruhigung, meist ist jedoch jedes Wort zu viel. Menschen in dieser Situation sind in einem Ausnahmezustand und häufig gar nicht oder nur schwer verbal zu erreichen. Bleiben Sie in der Nähe, stellen Sie eine Situation her, die die geringste Gefahr für alle darstellt. Es kann sein, dass die beste Methode ist, abzuwarten, bis die Person sich beruhigt und zugänglich wird. Erst dann können Sie weitere Schritte einleiten, auch hier sind Austausch, Erklärungen, Meinungen über die Situation, Personen oder ähnliches zunächst nicht zielführend, sondern der Fokus liegt auf der Deeskalation.

### Empathie:

- Bewerten Sie nicht. Zeigen Sie Verständnis: "Ich sehe, es geht Dir nicht gut. Ich bin für Dich da."
- Wenn Sie eine persönliche Beziehung haben, hilft bei manchen Personen Körperkontakt. Bieten Sie eine Umarmung an. Es mag sich absurd anfühlen, einer Person, die vielleicht aggressiv reagiert, so entgegenzutreten. Aber der innere Druck kann durch eine feste Umarmung gelöst werden. Die Person, die gerade unkontrolliert war, kann durch diese empathische Geste vielleicht wieder kommunizieren und den Druck im Kopf anders ablassen. Bei anderen Personen ist Körperkontakt wiederum ein absolutes Tabu.

### Bei innerer Leere oder Taubheit:

- Kaltes Wasser über Gesicht oder Arme laufen lassen, Eiswürfel zerdrücken, kaltes Duschen (nicht heiß).
- Scharfe Lebensmittel wie Peperoni, Chilibonbons oder Ingwerwurzel kauen
- Gummibänder am Arm schnalzen lassen, Igelbälle am Körper rollen o.ä.
- Duft-Öle riechen.

### Bei Wut oder Unruhe:

- Sportliche Aktivität, auf einen Box-Sack oder ein Kissen schlagen.
- Laute Musik
- Alte Laken zerreißen, Stöcke zerbrechen oder Eiswürfel zerschmettern.
- laut schreien

### Bei depressiven Gefühlen oder Traurigkeit:

- beruhigende Musik
- Sanfte Massagen/Berührung

### Entspannungstechniken:

- Yoga und Atemübungen praktizieren.
- Entspannungstechniken, 3-2-1-Übung, SOS-Technik o.ä.

### Professionelle Hilfe suchen:

- **Wichtig! Hierbei handelt es sich nicht um professionelle Unterstützung, sondern persönliche Empfehlungen. Bitte suchen Sie Unterstützung für die betreffende Person und sich.** Unterstützung in akuten Krisensituationen finden Sie zum Beispiel bei der Krisenintervention der Schulpsychologischen Beratungsstellen, Erziehungsberatungsstellen, niedergelassenen Psychotherapeut:innen oder Psychiater:innen.



# STILLE STUNDE

Ein Konzept zur Aufklärung und Sensibilisierung einer Gesellschaft, in der die Bedürfnisse von Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen respektiert und sensorische Barrieren abgebaut werden.



## Erste Hilfe-Ausstattung

Für Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen, die in der Krise Unterstützung benötigen, könnte eine Erste-Hilfe-Ausstattung speziell zusammengestellt werden. In der Krise bitte nur gezielt verbal kommunizieren. Sie können Ihr Notfallkit auch abfotografieren, so dass die Person auf der Liegefläche z.B. nur aufzeigen muss, was gut tun könnte.

### Notfallkit

#### Geräuschreduzierende Kopfhörer oder Ohrstöpsel:

- Zur Reduzierung von Lärm und unangenehmen Geräuschen.

#### Sonnenbrille oder Augenmaske:

- Mit Seitenschutz zur Abschirmung von hellem Licht und visueller Reizüberflutung.

#### Beschäftigungsgegenstände (Fidget/Stimming Toys):

- Stressbälle, Knetmasse, Fidget Spinner oder ähnliche Gegenstände zur Beruhigung.

#### Beruhigende Düfte:

- Ätherische Öle wie Lavendel oder Kamille in Form von Roll-ons oder Dufttüchern.

#### Kühlendes Gel-Pad oder Kühlkompress:

- Zur körperlichen Beruhigung und Ablenkung.

#### Beruhigende Musik oder Naturgeräusche:

- Auf einem kleinen MP3-Player oder Handy mit Kopfhörern.

#### Decke oder weiches Tuch:

- Gewichtsdecke oder Kissen
- Ein kleiner, weicher Gegenstand zum Festhalten oder Einhüllen.

#### Wasserflasche und leichte Snacks:

- Für Dehydrierung oder Unterzuckerung.

### Achtung:

Betroffene Personen wie Autist:innen können in der Krise häufig Schmerzen nicht identifizieren. Achten Sie nach herausfordernden Situationen genau auf die Person und kleine Hinweise auf körperliche Versehrtheit oder Verletzungen.

