

Alltagsstrategien bei **Reizüberflutung**



Dajana Jagodic | Sozialpädagogin HF





Reizüberflutung verstehen

Was bedeutet Reizüberflutung?

Vielleicht kennst du das: Dein Kind war noch fröhlich, doch plötzlich kippt die Stimmung. Alles ist zu viel. Zu laut. Zu hell. Zu schnell. Das kann Reizüberflutung sein – wenn zu viele Sinneseindrücke gleichzeitig auf dein Kind einprasseln und sein System überfordert ist.

Warum passiert sie bei autistischen Kindern häufiger?

Autistische Kinder nehmen Reize oft intensiver und ungefilterter wahr. Wo andere den Alltag einfach "ausblenden", ist für sie jedes Geräusch, jede Bewegung, jede Berührung präsent. Das kann schnell zu einer Überforderung führen – selbst in scheinbar ganz normalen Situationen wie einem Einkauf oder einem Familienbesuch.

Typische Anzeichen

Nicht immer ist ein Wutanfall das erste oder einzige Zeichen. Oft passiert vorher schon ganz viel – du kannst zum Beispiel beobachten:

- Dein Kind zieht sich plötzlich zurück
- Es fängt an, sich die Ohren zuzuhalten oder die Augen zu schliessen
- Es wird ganz still oder wirkt starr
- Dein Kind macht wiederholende Bewegungen (z. B. Wippen, Hände flattern,), um sich zu regulieren
- Oder es wird auf einmal sehr müde und wirkt erschöpft





7 Wege zur Unterstützung

1

Ruhezonen schaffen

Ein Rückzugsort hilft deinem Kind, sich in stressigen Momenten zu regulieren. Das kann ein abgedunkeltes Zimmer sein, eine selbstgebaute Höhle aus Decken, ein Zelt oder das eigene Zimmer. Wichtig ist: Dieser Ort gehört nur deinem Kind, es darf ihn selbst gestalten und bestimmen, wann es ihn nutzen möchte.

2

Vorwarnsysteme einbauen

Übergänge, also Wechsel von einer Aktivität zur nächsten, sind oft herausfordernd. Ein Timer, eine visuelle Uhr oder ein Bild (z. B. Einkaufsladen, Auto, Zuhause) helfen bei der Orientierung. Eine zusätzliche Belohnung kann motivieren: „Nach dem Einkaufen gibt es ein Eis.“ Wichtig: ruhig und frühzeitig ankündigen.

3

Geräuschkulisse bewusst reduzieren

Nutze Geräuschschutz wie Kopfhörer oder sogenanntes 'Neuro Noise' – sanfte Hintergrundgeräusche wie weisses Rauschen oder beruhigende Musik. Auch akustische Reize im Haus (TV, Radio, laute Gespräche) bewusst minimieren kann helfen.





4

Bewegung als Ventil nutzen

Bewegung unterstützt die Regulation des Nervensystems. Du kannst mit deinem Kind einen kleinen 'Vitaparcours' bauen – z. B. mit Stationen zum Drücken, Tasten, Treten, Balancieren. Auch Trampolin springen, Klettern oder einfach Rennen helfen, Spannung abzubauen.

5

Wortwahl anpassen

Kurze, klare Sätze und eine ruhige Stimme helfen deinem Kind, sich besser zu orientieren. Vermeide ironische oder doppeldeutige Aussagen – je klarer du bist, desto sicherer fühlt sich dein Kind.

6

Reize dosieren (und wenn möglich meiden)

Plane stressige Umgebungen wie Einkaufszentrum zu Zeiten mit wenig Trubel (z. B. vormittags). Wenn möglich, vermeide sie ganz – z. B. indem du allein einkaufst oder online bestellst. Je weniger Stress, desto weniger Überforderung.





Lob für Selbstregulation

7

Lobe dein Kind gezielt, wenn es eine Pause macht oder einen Reiz ruhig meistert – z. B. „Du hast dich gut zurückgezogen, das war stark von dir.“ Solche Verstärkungen helfen deinem Kind, eigene Strategien zu entwickeln.

Und nicht vergessen: Selbstfürsorge

Du kannst nur Halt geben, wenn du selbst atmen kannst.

Hier drei kleine Impulse für dich:

- Eine einfache Atemübung: 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus.
- 2-Minuten-Timeout: Ganz bewusst kurz rausnehmen.
- Ein liebevolles Nein, wenn du merkst, deine Kraft ist aufgebraucht.



Hat dir Inhalt gefallen?



teile & folge Dajana Jagodic
für mehr Inhalte wie diese



Dajana Jagodic | Sozialpädagogin HF

Fachbereich Autismus

www.autismus-begleiten.ch

+41 76 404 22 10 (WhatsApp)

**Manchmal tut es gut,
jemanden an der Seite zu haben.**

Wenn du möchtest, begleite ich dich auf diesem
Weg. Buche ein kostenloses
Kennenlerngespräch – ich freue mich, dich
kennenzulernen.

