



NOTFALLBLATT: «Hilfe ein Crash!»

Definition

Bei einem Crash ist die persönliche Belastungs-/Energiegrenze überschritten worden. Diese Grenze variiert, sie ist nicht immer gleich!

Die Zustandsverschlechterung kann sich zeigen nach Überlastung durch: zu viel körperliche oder kognitive Anstrengung (Sport, Singen / Schule, Lesen..) / aufgrund von Emotionen (auch freudige, nach einem Adrenalinkick, Erregung, Ärger), durch zu viele sensorische Reize (Gerüche, Geräusche, bewegte Bilder, blosse Anwesenheit von Menschen, zu viel Sonnenlicht..), durch Unverträglichkeiten (inkl. Medikamente, Lebensmittel) oder auch eine Kombination von mehreren Faktoren.

Nicht zu vergessen: das Kind kann aktuell einen (Re)Infekt haben, der kaum bemerkbar ist, der aber zusätzlich erschöpft.

Symptome

Die Symptome können je nach Kind unterschiedlich sein und sich mit der Zeit auch verändern. Oft verstärken sich schon bekannte Symptome, neue können dazu kommen:

- Kopfschmerzen oder Übelkeit (treten auf oder nehmen zu)
- Stottern / Wortfindungsstörungen bis zur Unfähigkeit zu sprechen
- zunehmende Blässe oder errötendes Gesicht
- (scheinbare) Atemnot, ev. ähnlich einer Panikattacke (Kind hat das Gefühl nicht mehr Atmen zu können oder Angst das Herz bleibe stehen)
- Schwindel, POTS nehmen zu, Unterzuckerung kann auch ein Thema sein
- Zittern / Schlottern, ev. erhöhter Puls
- Kind erträgt keine Nähe
- Erschöpfung, kann nur noch "hängen" oder liegen, scheinbar «depressive» Stimmung («ich kann nicht mehr»)
- Schläfrigkeit, Kind nickt z.B. im Gespräch ein
- Diffuse Schmerzen entstehen, allenfalls schlägt Nesselfieber aus, es juckt

Was tun?Bewahren Sie Ruhe...!

Hinweis zu medizinischen Themen und Haftungsausschluss

Die hier gegebenen Inhalte dienen ausschliesslich der Vermittlung von Wissen. Die Texte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Therapeuten und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden soll immer ein Arzt konsultiert werden. Wir übernehmen keine Haftung für mögliche negative Folgen (inkl. direkte oder indirekte Folgeschäden), die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

In der Akutsituation:

- **Atmen Sie ruhig durch** (Tipps: langsam von 15 rückwärts zählen / oder rechtes Nasenloch zuhalten und über das linke einatmen, 5 Sek. Luft anhalten, linkes Nasenloch zuhalten und über das rechte ausatmen. 5x wiederholen). **Vermeiden Sie Hektik, handeln Sie ruhig aber bestimmt.**
- Ist das Kind zuhause und lernt z.B. mit Ihnen gerade etwas für die Schule, während Sie die zunehmenden Symptome bemerken: **Sprechen Sie an was Ihnen auffällt und übernehmen Sie die Entscheidung. Brechen Sie bestimmt und sofort aber ruhig die aktuelle Tätigkeit ab.** Das Kind soll jetzt eine Pause einlegen und tun was ihm gut tut. Noch «etwas zu Ende machen» ist hier fehl am Platz!

GERADE ZU BEGINN WERDEN DIE SIGNALE OFT NICHT WAHRGENOMMEN UND ES KANN GUT SEIN, DASS EIN KIND NICHT MEHR IN DER LAGE IST ZU SPRECHEN BZW. FÜR SICH ZU ENTSCHEIDEN:

- **Umgehend (=sofort) aber ruhig und freundlich das Kind aus einer anstrengenden Situation bringen** in einen ruhigen, sicheren Raum, wo es sich wohl fühlt. **Sprechen Sie nur das Notwendigste und verhalten Sie sich so gelassen und ruhig wie möglich!**
- **Hoffnung** vermitteln, positiv bestärken: «ruh dich aus. gönn dir was. mach das was dir jetzt gut tut, nur das ist wichtig. morgen sieht alles wieder besser aus.»
- **Licht dämpfen**, ev. Augenmaske anziehen, sofern das Kind das will.
- **Geräusche minimieren**, ev. Kopfhörer anziehen, sofern das Kind das will.
- Kind **nur berühren, wenn es das mag.**
- Kind fragen, ob es **alleine** sein möchte. Das Kind kann mit «**Daumen hoch**» oder «**Daumen runter**» antworten. Akzeptieren Sie die Antwort!
- Falls das Kind essen kann: Salzhaltige Nahrung kann bei Schwindel helfen.

Wenn das Kind Sie in der Nähe haben möchte:

Ruhig da sein, **nicht reden** wenn das Kind nicht von sich aus plaudern will. Das Kind ernst nehmen. Informieren Sie falls Sie eine Handlung vornehmen (z.B. kurz rausgehen wollen).

Wenn das Kind möchte, dass Sie raus gehen:

Rausgehen, freundlich das Kind informieren, dass man in der Nähe ist und das Kind sich melden kann, wenn es etwas braucht. **Dem Kind vertrauen.**



Hinweis zu medizinischen Themen und Haftungsausschluss

Die hier gegebenen Inhalte dienen ausschliesslich der Vermittlung von Wissen. Die Texte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Therapeuten und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Wir übernehmen keine Haftung für mögliche negative Folgen (inkl. direkte oder indirekte Folgeschäden), die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.



Langfristig:

Mit dem Kind das Vorgehen in einer Akutsituation vorbesprechen:

- Was tut dir in dem Moment gut, was erträgst du nicht?
- Welche Zeichen vereinbaren wir für den akuten Fall (Daumen hoch/runter für den Fall, dass das Kind nicht mehr sprechen kann oder keine Geräusche erträgt)?
- Welche Anzeichen gibt's vor einem Crash und wie gehen wir bei Verdacht auf einen kommenden Crash vor (z.B. Codewort, sofortiger Abbruch der aktuellen Tätigkeit und umgehender Rückzug, wohin?)?
- Frage: ist der aktuelle Rückzugsort ideal oder braucht es allenfalls einen Zimmerumzug (z.B. ins Sous-Parterre bei Jugendlichen)?

Wenn es dem Kind behagt, können Sie die vorher erwähnte Atemübung in ruhigen Zeiten mit ihm einüben. Sie kann in einer panikähnlichen Situation hilfreich sein.

Wenn Sie als erwachsene Person selber in Unruhe geraten: Überlegen Sie sich die Schritte im Voraus, erarbeiten Sie für sich gedankliche Hilfen (z.B. ein Bild der Löwin vorstellen und sich sagen: ich schaff das, ich bin stark wie eine Löwin für mein Kind).

Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe, es ist eine äusserst anspruchsvolle Situation für ALLE Beteiligten!

Ernährung

Manche Kinder reagieren positiv auf eine histaminarme Diät. In Akutsituationen kann es helfen, sich wieder mehr auf die Ernährung zu achten, um das Immunsystem nicht zusätzlich zu belasten. Besprechen Sie sich vorher mit Ihrem zuständigen Arzt / der zuständigen Ärztin.

Medikamente / Nahrungsergänzungsmittel

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob eine Anpassung von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln Sinn macht bzw. was in einer Akutsituation kurzfristig erhöht werden darf.

Hinweis zu medizinischen Themen und Haftungsausschluss

Die hier gegebenen Inhalte dienen ausschliesslich der Vermittlung von Wissen. Die Texte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Therapeuten und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden soll immer ein Arzt konsultiert werden. Wir übernehmen keine Haftung für mögliche negative Folgen (inkl. direkte oder indirekte Folgeschäden), die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.