

# #FASD Meltdown verstehen – 8 Gründe und wie Sie uns helfen können

von Savanna Pietrantonio

Lehrerin für FASD-Überlebensstrategien  
Gastblog von Savanna Pietrantonio auf FASD WITH HOPE

Ich musste mich eingehender mit der tieferen Bedeutung von Meltdowns beschäftigen und meine Angst und Scham in Akzeptanz verwandeln. Meltdowns werden immer die einzigartige Art meines Körpers sein, mit mir zu kommunizieren. So kann ich mein Verständnis von Meltdowns neu definieren.

Ich kann Wochen meines Lebens damit verbringen, den FASD-Teil in mir zu erreichen, zu lernen, zu überwinden, abzuschalten oder zu verbergen.

Aber ich fühle alles intensiv und emotional, und körperliche Belastung ist täglicher Bestandteil des Lebens mit der Behinderung.

Bei meinem Versuch, meine Behinderung zu verbergen, normal zu handeln und meine Gefühle zu vergraben, vergesse ich, dass das

**weder meiner Behinderung noch mir selbst entspricht.**

Und mein Körper lässt mich das wissen. Normalerweise durch einen Zusammenbruch im Ausmaß einer epischen Kernschmelze!

Ich muss lernen, diese Kernschmelze als Symptom der hirnorganischen Schädigung zu respektieren. Ich bin nicht mutwillig, rebellisch, absichtlich destruktiv oder hasserfüllt. Mein Gehirn sagt mir, dass etwas nicht stimmt, und ich muss alles beenden und um Hilfe bitten, um das tägliche Leben zu meistern und meine Emotionen zu regulieren.

Ich habe acht Situationen entdeckt, die dazu führen, dass Stresshormone mein System überfluten. Leider ist mein Gehirn nicht in der Lage, die Überlastung zu bewältigen, so wie ich es erwarte. Manchmal schaffe ich es, mit der einen oder mehreren umzugehen. Aber wie so oft im Leben fügen sich viele zusammen, und dann kann es sein, dass der folgende Zusammenbruch nicht mehr gestoppt werden kann.

## **Acht Gründe für einen Meltdown**

- Soziale Situationen, in denen ich längere Zeit „dran bleiben“ muss
- Die Änderung einer festgelegten Zeitabfolge oder eines Plans, den ich erwarte
- Herausfordernde Tage, an denen ich ständig denke und mein Gehirn arbeitet
- Oder das Gegenteil, Tage, an denen ich „verloren“ herumwandere
- Vorfreude auf ein Ereignis, auch wenn es positiv ist
- Nach dem Ereignis die Enttäuschung und das "Was kommt als nächstes?" Gefühl
- Etwas Neues tritt in mein Leben - eine Fähigkeit oder ein Objekt
- Eine Erwartung, bei der ich befürchte, sie nicht erfüllen zu können

Neurotypische Menschen können das von sich aus bewältigen, weil das Gehirn den selbstregulierenden Neokortex mit dem limbischen System zur Regulierung von Emotionen in Einklang bringt - „weiser Geist“ und „emotionaler Geist“.

Mein Gehirn kann das aufgrund des vorgeburtlichen Alkoholschadens nicht. Nachrichten zwischen diesen beiden Teilen des Gehirns bleiben wie verworrene Weihnachtslichter hängen, und ich gerate in eine emotionale Spirale den rutschigen Hang hinunter zum Zusammenbruch.



Finde deine eigenen Schlüssel, die deinen Meltdown auslösen. Versuche es zu verstehen und wende dich an eine fürsorgliche Unterstützung, um deinen nächsten Tag sicher zu überstehen.

**Nach bestem Wissen und Gewissen kann ich sagen, dass es Warnsignale eines Zusammenbruchs vor oder nach einem emotionalen Hoch oder Tief gibt.**

Sowohl ich als auch mein „externes Gehirn“ müssen darauf achten und uns ihrer bewusst sein. Wenn die Warnungen übersehen werden, ist die Überlastung nicht mehr zu bewältigen. Diese Zeichen zeigen sich vor dem Ereignis oder Tage bis eine Woche danach.

#### **17 Hinweise auf einen folgenden Meltdown:**

- Unruhiger, unterbrochener Schlaf, nächtliche Ängste (manche haben lebhaftere Träume)
- Mein Herz rast, ein unbehagliches Gefühl von Furcht oder drängender Notwendigkeit
- Langeweile (wirklich nicht wissend, was als nächstes zu tun ist- orientierungslos)
- Unentschlossenheit
- Meine Umgebung wird unübersichtlich (plötzlich finde ich mich selbst nicht mehr)
- Ein müdes, aber verworrenes Gefühl
- Unfähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, aber den Impuls, Multitasking bis zum Äußersten zu betreiben
- Abwehrhaltung und extreme Sensibilität
- Zurückgezogen, sich allein und isoliert fühlend oder sich selbst isolieren
- Juckende Haut und Ausbrüche
- Zappelige Bewegungen wie unkontrolliertes Kratzen (andere zwicken oder beißen einen Teil der Hand oder einen Bereich des Körpers - Unterlippe)
- Leicht bis zum Äußersten frustriert (Türen zuschlagen oder verbale Aggression)
- Besessenheit über Dinge, die in keinem Zusammenhang stehen, und Aufregung darüber
- Ein tiefes Gefühl von Traurigkeit oder unerklärlichem Verlust
- Das Gefühl, dass mein Gehirn voll und langsam ist, so wie wenn du zu viel isst und dein Magen sich unangenehm voll anfühlt
- Leichtsinzig und übermäßig viel Geld ausgeben

## **Mitgefühl vor der Krise**

### **Bevor eine Krise auftreten kann, ist es wichtig, die Spirale zu stoppen.**

Man braucht ein mitfühlendes, verständnisvolles, nicht wertendes „externes Gehirn“, das gelernt hat, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen. Das eingreift, um mein Denken zu leiten, mir ermöglicht, meine Wahrnehmungen zu prüfen oder sich einfach nur um mich kümmert. Und es nicht zulässt, dass ich mich abkopple. Das ist nicht einfach, da mein Verhalten ein Hilfeschrei ist und ich gleichzeitig die Menschen wegstoße.

**Ich kann sehr verletzende Dinge sagen, wenn mein „externes Gehirn“ fragt: "Was kann ich tun, um dir zu helfen?"**

**"Du kannst sterben!" schreie ich, weil ich nicht weiß, was es tun kann. Mein Gehirn kann sich nicht mehr mit dem Teil von mir verbinden, der Denken und Fühlen in Einklang bringen kann.**

**Aber es gibt wirklich Dinge, die das „externe Gehirn“ tun kann, um mir zu helfen.** Diese bringen tatsächlich die Energie herunter und versetzen mein Leben wieder in einen regulierten Zustand.

- Umarme mich und sage, ich verstehe. "Das liegt daran ..." und benenne es für mich.
- Halte mich, während ich weine und höre zu, wenn ich versuche, meine Gefühle auszudrücken. Dies kann länger als einen Tag dauern, da das „Eingerastet sein“ sehr hartnäckig ist.
- Hilf mir, die verstreuten Gehirnpuzzleteile aufzusammeln und in Ordnung zu bringen
- Mein externes Gehirn leitet meinen Tag, greift ein und sagt Termine ab oder erledigt eine Aufgabe für mich, damit ich mich um mich selbst kümmern kann und Auszeiten in diesem Moment einbauen kann.
- Gib die Richtung an - aber bitte nur eine Richtung.
- Teile meinen Tag oder meine Aufgabe in einzelne machbare Schritte auf.
- Sei mitfühlend und nicht wertend.
- Oder ich muss angewiesen werden, alle meine Aktivitäten einzustellen und mich auszuruhen.

**Gib mir Zeit, um die Selbstfürsorge abzuschließen:**

- Manchmal brauche ich die völlige Flucht und ein lustiges, neues Abenteuer - das baut Neuroplastizität auf.

- Ich konzentriere mich auf die Lebensmittel, die gesund für das Gehirn sind - Walnüsse, Lachs und dunkle Schokolade - das magische Trio zur Beruhigung. Ich trinken viel Wasser - milde Flüssigkeitszufuhr verursacht Müdigkeit und Erschöpfung. Und wenn wir nicht über Ernährung sprechen - Bananenbrot, Karottenkuchen, Mac & Käse, Spaghetti. Die Dinge, die mich in meiner Kindheit getröstet haben. Das Backen dieser Dinge kann überraschend sensorisch und beruhigend sein.
- Manchmal muss ich zu einem Yoga-Kurs gehen, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, oder ich brauche ein anspruchsvolles Cardio-Training, das Adrenalin und Cortisol verbrennt.

Ich brauche eine Intervention, damit ich mich darauf konzentrieren kann, auf meine Emotionen angemessen zu reagieren, alles zu verarbeiten, was geschehen ist, meine Gefühle und Ängste auszusprechen, Mitgefühl für mich selbst zu empfinden und loszulassen. Es ist genau wie der Ablauf eines Trauerprozesses. Wenn ich diesen Schritt überspringe, werden die Symptome sehr aggressiv und ich werde in eine Kampf- oder Fluchtreaktion getrieben. Ich explodiere vor Emotionen und nichts und niemand ist sicher vor der Zerstörung oder Selbstverachtung, die ich fühle. Hier kann ich mich oder andere verletzen und Gegenstände beschädigen. (Hinweis: Manche Menschen fahren herunter und „frieren ein“).

### **Einen Meltdown mit Liebe bewältigen**

Da mein „externes Gehirn“ und ich nicht immer die Hinweise meines Körpers lesen können, habe ich gelernt, angemessener auf einen Meltdown zu reagieren, indem ich anfangs mich dem Prozess anzuvertrauen.

### **Wir haben einige Richtlinien festgelegt:**

- Ich darf nicht weglaufen, besonders nicht mit dem Auto wegfahren, muss mein Vertrauen bewahren und mich durch diese intensive Situation durcharbeiten. Mein „externes Gehirn“ darf mich in diesem Moment nicht verlassen, sonst bin ich unsicher.
- Kein Streit, wenn Glasgegenstände in Reichweite sind - finde einen sicheren offenen Ort, um durch die Situation zu gelangen. Ich habe stattdessen ein sensorisches oder matschiges Spielzeug in der Hand.
- Kein Fluchen (das ist so schwer, wenn ich keine Worte finde).
- Ein Pakt, den ich mit mir und Gott geschlossen habe, ist, dass ich mich nicht selbst verletzen oder Substanzen verwenden werde. Niemals!
- Ich darf mein „externes Gehirn“ nicht verärgern.
- Ich darf nichts Verletzendes sagen und ihm die Schuld an den vergangenen Dingen geben.

- Wir haben persönliche Raumgrenzen, und wenn sie verloren zu gehen drohen, darf mein „externes Gehirn“ nicht – auf keinen Fall - mit Wut, Bestrafung oder Aggression reagieren und es darf nicht meinen persönlichen Raum betreten.

Manchmal, kann mich mein „externes Gehirn“ leider nur festhalten, ausgedehnte Atemtechniken anwenden, ruhig meine Haare streicheln und mir mit beruhigender Stimme sagen, dass ich liebe und geliebt werde, dass alles gut ist und ich sicher bin. Ich trete währenddessen, schreie und weine, bis ich erschöpft bin, alles weg ist und ich meine Angst, meine Unruhe und meine Panik losgelassen habe.

## **Nach dem Sturm**

Danach ist der Sturm wirklich vorbei und ich kann in eine ruhige Umgebung geführt werden, in der ein Bad (fließendes Wasser beruhigt) eingelassen wird, mit gedämpftem Licht, Zen-Musik und beruhigendem Lavendel oder anderem ätherischen Öl, während ich ein Magnesiumpräparat trinke. Oder ich muss beruhigt mit Gewichtsdecke und geführter Meditation zum Schlafen gebracht werden, während mein Rücken gerieben oder auf mich geklopft wird.

Man kann zu dem Ort auf die andere Seite des Meltdowns gelangen, wo man ihn betrachten und sehen kann. Wo die Spirale durch Eingriffe vielleicht hätte gestoppt werden können und was man beim nächsten Mal anders machen könnte. Es bestätigt, dass mein Körper mir sagt, dass ich seine Signale beachten muss. Durch das Verstehen und Nachdenken kann ich mich stärken, wenn ich diese Signale durchgehe und überprüfe.

Die Gabe eines reinigenden Zusammenbruchs ist die Stille danach, die mehr Klarheit ermöglicht. Sie ermöglicht mir zu sehen, was ich loslassen und wofür ich Platz schaffen muss. Es erinnert mich daran, dass ich mich selbst stärken kann, indem ich meine FASD respektiere. Und dass ich authentisch und in meiner eigenen Wahrheit handeln muss, nicht getrennt davon, sondern darin.

**Ich muss mich nicht länger schämen, da ich weiß, dass Gott mich genau so gemacht hat, wie er wollte dass ich bin, dass ich auf einzigartige Weise meine Bedürfnisse kommuniziere. Ich umarme mich und fühle mich in dem Unbehagen wohl, weil ich weiß, dass jede Emotion vergeht, wenn sie akzeptiert und mit Mitgefühl empfunden wird.**

Ich kann nicht auf den Weg der „Buddha-Natur, die sich im Leiden und in unserer Beziehung dazu befindet, zurückkehren, indem ich ihm entfliehe“.<sup>1</sup> Das Auf-sich-achten wird einfacher und besser, je öfter du es tust und je mehr Herz und Seele in Einklang gebracht werden. Letztendlich ist das Spektrum halb so spektakulär.<sup>2</sup>

Quellen:

<sup>1</sup> Kiera Van Gelder

<sup>2</sup> Koren Zailckas