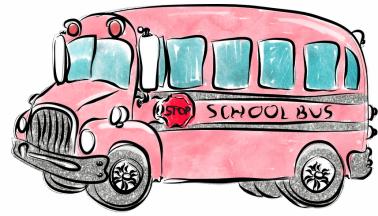


Leseprobe – Zusammenbruch nach der Schule



Kennst du das? Dein Kind kommt von der Schule nach Hause und alles bricht heraus. Tränen. Schreien. Rückzug. Oder völlige Verweigerung. Das nennt man After School Restraint Collapse. Ein Zusammenbruch des Nervensystems nach einem anstrengenden Schultag.

Neurodivergente Kinder maskieren in der Schule oft stundenlang. Sie wirken ruhig und angepasst. Sie halten Reize aus, unterdrücken Bedürfnisse und versuchen, nicht aufzufallen. Zu Hause – im sicheren Umfeld – fällt diese Anstrengung weg. Dann kommt die Überforderung ans Licht. Meltdown oder Shutdown. Kurz. Oder sehr lang.

Zu den Belastungen in der Schule gehören Lärm, Raumwechsel, chaotische Pausen, unklare Sprache, soziale Erwartungen, wenig Rückzug und ständig Regeln einhalten müssen. Dazu kommt die Angst, negativ aufzufallen. Das ist für das Nervensystem zu viel. Das Kind schaltet in den Überlebensmodus und hält durch, bis es zu Hause ist.

Das fühlt sich für Eltern hart an. Ein Kind, das schreit oder weint oder alles verweigert. Es wirkt wie Trotz. Es ist aber Überforderung. Und Vertrauen. Das Kind zeigt dir, wie erschöpft es wirklich ist.

So ist es auch bei meinem Sohn. Ein kluger, neugieriger Junge. Jahrelanges Maskieren führte zu täglichen Zusammenbrüchen nach der Schule. Erst Minuten. Dann Stunden. Am Ende konnte er die Schule nicht mehr besuchen. Ängste, Zwänge, Depression und Burnout kamen dazu. Nicht, weil er „nicht wollte“, sondern weil er keine passende Unterstützung bekam.

Was hilft? Ruhe. Keine Fragen. Ein sicherer Rückzugsort. Bewegung oder Spezialinteressen. Eine klare Routine. Manchmal auch der Verzicht auf Hausübungen. Anpassungen in der Schule sind jedoch am wichtigsten. Sie sind notwendig, damit ein Kind nicht jeden Tag zusammenbricht.

Ein Ausbruch zeigt nicht Ungehorsam. Er zeigt, wie viel das Kind aushalten musste.