

Das Spektrum im Blick

Wie geht es Elias und seiner Familie in der Corona-Zeit?



Wir haben Elias und seine Familie Ende 2019 portraitiert. Elias' Mutter hat damals über die Diagnose und die Herausforderungen im Alltag erzählt: «Elias wirkt im Einzelgespräch ganz normal. Viele Menschen können nichts erkennen und bekommen von seinen Ängsten und Überforderungen nichts mit. Sie fragen mich, ob ich sicher sei, dass er ASS habe, er sei doch ein ganz normaler Junge. Das ist der Moment, in dem mir bewusst wird, dass ich andauernd auf einer unsichtbaren Zeitbombe stehe. Eine merkwürdige Metapher, doch genau so fühle ich mich dann. Umso mehr beginne ich daraufhin mit der Aufklärung. Denn in der Öffentlichkeit kann Elias viel aushalten. Erst in seiner vertrauten Umgebung bricht die Überforderung aus ihm heraus. Es braucht dann nur eine Kleinigkeit zu sein, vielleicht eine Frage oder eine Bewegung von mir, die Elias nicht einordnen kann und schon explodiert die Zeitbombe. Sie ist nur für uns Eltern oder Fachpersonen früher erkennbar.»

Knapp ein Jahr nach dem ersten Lockdown kontaktieren wir die Familie wieder. Wir wollen wissen, wie es ihr geht und wie sich Corona auf ihr Leben ausgewirkt hat und noch immer auswirkt.

Wie hat sich Corona und der erste Lockdown auf Ihren Alltag mit Ihrem autistischen Kind ausgewirkt?

Für uns alle war das Leben im ersten Lockdown entspannter. Unser Sohn war weniger Aussenreizen ausgesetzt und zeigte deshalb seltener herausforderndes Verhalten. Auch dass wir unsere sozialen Kontakte einschränken mussten, wirkte entspannend für unseren Sohn. Das Abstandhalten kam ihm sogar entgegen, es war für ihn eine Erleichterung. Die Zeit war für uns im Ganzen positiver.

Gab es trotzdem neue Herausforderungen, denen Sie mit Ihrem Sohn begegneten?

Maskentragen war eine der grössten Herausforderungen. Elias hatte Mühe mit dem Atmungsrythmus, zudem hatte er anfangs das Gefühl, er bekäme keine Luft. Das mussten wir immer wieder üben. Nach ein paar Tagen beherrschte er es ganz gut.

Geholfen hat ihm das Fokussieren auf Musik oder etwas seinem Körper, zum Beispiel eine Uhr oder ein Armband.

Auch war es für ihn schwierig zu akzeptieren, dass gewisse Lieblingsorte geschlossen waren und die Medienflut – ständig ändernde Informationen über die aktuelle Situation – war sehr herausfordernd.

Wie gingen Sie mit diesen Herausforderungen um? Was hat geholfen?

Geholfen hat Raum, Zeit und kontinuierliche Aufklärung. Ich ging alles immer in der gleichen Reihenfolge an. Ich wusste, wenn er jetzt die Maske anzieht, dann braucht er ein Hilfsmittel – die Uhr, sein Armband, oder sein Handy, um Musik zu hören. Also bereitete ich dies mit ihm vor. Zu Beginn schrieb ich ihm an seine Pinwand, welche Hilfsmittel er sich bereitstellen sollte, bevor er die Maske anzieht. Nach einigen Tagen wusste er dann automatisch: Maske anziehen, sich auf das Armband fokussieren und dann konnte es los gehen. Nach zwei Wochen hatte er gelernt, ohne die Hilfsmittel eine Maske anzuziehen ohne dass er sich so unwohl fühlte.

Ich glaube, diese Situation hat Elias geholfen, denn sie hat ihm gezeigt, dass er bei veränderten Situationen, mit den richtigen Hilfsmitteln, den Alltag bewältigen kann. Das gab ihm ein grosses Stück Selbstvertrauen und Selbstständigkeit. Für mich eine grosse Erleichterung und Freude, dass wir es wieder einmal geschafft haben.

Im ersten Lockdown mussten alle Kinder in den Fernunterricht gehen. Wie hat sich diese Veränderung auf Ihren Sohn ausgewirkt?

Der Verlust seiner schulischen Bezugsperson bereitete unserem Sohn am Anfang grosse Mühe. Es machte ihn traurig. Den Fernunterricht wollte er anfangs nicht akzeptieren. Es brauchte viel Aufklärung, Geduld und Zeit, bis er sich an die neue Situation anpassen konnte.

Wie ging es ihm dann?

Nachdem er sich an die neue Situation gewöhnt hatte, schaffte er es, aktiv mitzumachen und er hatte sogar Spass. Insgesamt war er dann entspannter, ausgeglichener und zeigte weniger stereotypes Verhalten.

War der Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht vor Ort schwierig?

Der Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht konnte Elias dank der Lehrperson und schriftlich festgehaltenen Plänen, die mit ihm über Video-Konferenz besprochen wurden, gut meistern. Wichtig dafür war eine fließende Kommunikation mit allen Beteiligten. Das hat super geklappt!

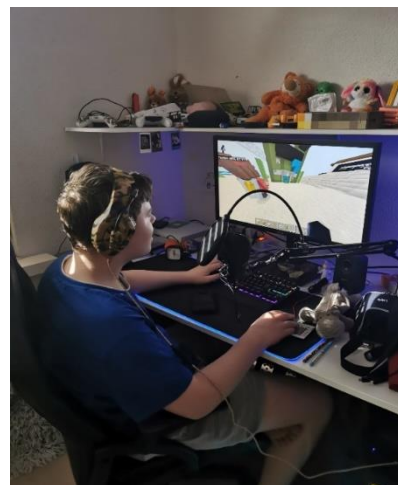
Was hat Ihnen und Ihrer Familie in der Corona-Zeit geholfen?

Klare Regeln, die Natur, unser Hund und Gespräche und Austausch mit Angehörigen. Das alles hat uns in dieser Zeit geholfen. Zudem hatte ich mehr Zeit für mein Hobby.

Und zu guter Letzt: Was war/ist positiv an der Corona-Situation?

Keine grossen Menschenansammlungen, weniger Verkehr, gegenseitige Nachbarschaftshilfe, Solidarität. Allgemein wurde rücksichtsvoller und hilfsbereiter miteinander umgegangen. Man hatte weniger Termine, wodurch man sich aufs Wesentliche konzentrieren konnte. Alles und alle wurden ruhiger.

Und für unseren Sohn: Er konnte sich voll und ganz seinem Lieblingshobby widmen, da mehr Zeit dafür da war: COMPUTER.



Wenn Sie anderen Eltern aus ihrer Perspektive und ihren Erfahrungen zwei bis drei Tipps geben könnten, welche wären das?

Sich genau überlegen, was möchte ich mit/für mein Kind oder für mich erreichen? Hat es einen Wert dafür Zeit und Kraft zu investieren? Wenn ja, dann Raum und Gelassenheit mitbringen und sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Das Kind dort abholen, wo es steht. Sich fragen: Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung, welche Hilfsmittel benötige ich dazu? Empathie für die Situation des Kindes entwickeln.

Tipps bei Betroffenen oder andere Angehörigen holen. Austausch ist so wichtig.

Mit den Lehrpersonen zusammenarbeiten, Heilpädagogen mit einbeziehen. Beratung bei Stiftung Kind & Autismus oder autismus deutsche schweiz in Anspruch nehmen.

Aber am aller wichtigsten:

Sich täglich eine "Freiinsel" schaffen: 30 Minuten, während denen Sie sich Zeit nur für sich reservieren ohne Kompromisse!!