

Notfalltipps für Erwachsene

© Lea Gerstenkorn – selbständige Heilpädagogin und Fachperson für Autismus und selber ein «Aspie».

- Nur Informationen zur Corona-Krise aus seriösen Quellen lesen (wie z.B. vom BAG, von srf) und sich zeitlich dabei einschränken und / oder Newsticker ausschalten.
- Essens-/ Schlafenszeiten und Hygiene weiterhin so gut als möglich einhalten.
- Routinen und Rituale weiterführen, solange sie keine Anstrengung verursachen.
- Sich nur Dinge vornehmen, die auch wirklich umgesetzt werden können. Lange To-do-Listen können zur Überforderung werden.
- Sich Zeit lassen, um einen neuen Tagesablauf zu finden.
- «Verhängte» Tage / Rückzug können erholsam sein.
- Im Homeoffice eigene Abläufe aus dem Arbeitsalltag so gut als möglich weiterführen.
- Im Haus / in der Wohnung öfters das Zimmer wechseln.
- Wenn möglich: spazieren gehen / auf dem Balkon ein paar Turnübungen machen / in der Wohnung herumgehen / sich strecken und recken wie eine Katze / auf Youtube kurze Trainingseinheiten suchen und mitmachen
- Stündlich ein paar tiefe Atemzüge nehmen.
- Mehrmals am Tag sich an etwas Schönes erinnern und ein bis zwei Minuten (oder länger) dabeibleiben.
- Stimming
- Einen (kleinen) Lieblingsgegenstand bei sich tragen, ein Bild davon als Hintergrundbild nehmen.
- Beruhigende, wohltuende Wahrnehmungseindrücke wie Düfte, Lichtspiele, Oberflächen berühren, Klänge, ein warmes Bad usw.
- Jede Handlung so konzentriert als möglich ausführen.
- Geliebte Serien / Filme anschauen, Musik hören, gamen.
- Sich intensiv seinem Hobby widmen, wenn es unter den Umständen möglich ist.
- Wege finden, um mit den wichtigsten Bezugspersonen irgendwie in Kontakt bleiben zu können. Zum Beispiel über FaceTime, WhatsApp, E-Mail, Skype, Telefonieren, Briefe / Karte schreiben usw.
- Offen mit anderen über Befürchtungen und Ängste kommunizieren oder sie für sich aufschreiben.
- Eventuell Beschränkung der Zeit in sozialen Netzen als Schutz vor emotionaler Überforderung.
- Sich überlegen wie man bisher mit Belastungen umgegangen ist. Diese Strategien schriftlich, bildlich oder mit entsprechenden Gegenständen festhalten. Ein bis zwei dieser Notfallmassnahmen an einem gut sichtbaren und erreichbaren Ort deponieren, zum Beispiel mit einem Zettel am Kühlschrank. Einer vertrauten Person die Strategien mitteilen, damit diese bei einer sich anbahnenden Überforderung eingreifen kann.
- Unterstützung durch Bezugspersonen bei Entscheidungen annehmen (auch bei «Kleinen», wie z.B. was gegessen werden soll)
- Lachen tut gut! Humor – und autistischer Humor ist wirklich gut!

➔ Die Liste kann und soll individuell angepasst und weitergeführt werden. Sie ist als Anregung für eigene Strategien gedacht. Auf folgenden Zeilen können eigene Gedanken und Erfahrungen aufgeschrieben werden:

Notfalltipps für Bezugspersonen von erwachsenen AutistInnen

- Kurze Ansagen, klare Sprache
- Atmen Sie ruhig, bleiben Sie so ruhig wie möglich. Die ruhige Haltung wirkt ansteckend!
- Bleiben Sie emotional verbunden, wenn es Ihnen möglich ist. Ansonsten formulieren Sie kurz, weshalb Sie sich distanzieren möchten / müssen, und wann Sie wieder zur Verfügung stehen.
- Bleiben Sie kongruent (Übereinstimmung von Gesagtem zu Mimik, Gestik und Tonlage). Dies verhindert zusätzliche Verunsicherung.
- Nehmen Sie verbale Ausbrüche nicht persönlich. Sie sind ein Zeichen von Überforderung.
- Helfen Sie, Monologe zu stoppen, indem Sie klar sagen, wenn es Ihnen zu viel wird. Lenken Sie auf ein anderes Gesprächsthema.
- Vermeiden Sie Diskussionen in einer aufgewühlten, emotionalen Situation. Bieten Sie, wenn möglich, einen konstruktiven Ausweg an (wie z.B. Jeder geht für eine Viertelstunde in ein anderes Zimmer, und dann treffen wir uns in der Küche für einen Kaffee / Tee...)
- Übernehmen Sie in einer Krise Entscheidungen oder grenzen wenigstens die Auswahl an Möglichkeiten auf zwei realisierbare ein.
- Routinen und Rituale können Sicherheit und Orientierung geben. Sie sollen jedoch keine zusätzliche Anstrengung verursachen.
- Akzeptieren Sie bitte ausgedehntes Fernsehen etc., Gamen, sich mit einem Hobby beschäftigen. Es dient der Entspannung.
Wenn Sie Bedenken haben, dass es zu viel wird, besprechen Sie es miteinander, und wie es zeitlich begrenzt werden kann. Zeigen Sie Alternativen auf.
- Erinnern Sie sich an gemeinsame schöne, wohltuende, lustige Momente.
- Nur Informationen zur Corona-Krise aus seriösen Quellen lesen (wie z.B. vom BAG, von srf), evt. bei deren Interpretation behilflich sein und Informationsflut eingrenzen
- Dokumente, welche die Situation erklären und autismus-freundlich sind, finden Sie auf der Webseite von autismus deutsche schweiz <https://www.autismus.ch/downloads/coronavirus-hilfreiche-dokumente.html>
- Essens-, Schlafenszeiten und Hygiene weiterhin so gut als möglich einhalten. Übernehmen Sie, wenn nötig, den Einkauf.
- Sich nur Dinge vornehmen, die auch wirklich umgesetzt werden können. Lange To-do-Listen können zur Überforderung werden.
- Machen Sie zusammen die allernötigsten Haushaltsarbeiten.
- Zeit lassen, um einen neuen Tagesablauf zu finden.
- «Verhängte» Tage / Rückzug können erholsam sein.
- Homeoffice: Suchen Sie gemeinsam nach bekannten Abläufen im normalen (Arbeits-)Alltag und unterstützen Sie, diese in die neue Situation zu übernehmen.
- Ermuntern Sie, in der Wohnung öfters das Zimmer für eine Weile zu wechseln.
- Wenn möglich: spazieren gehen / auf dem Balkon ein paar Turnübungen / in der Wohnung herumgehen / sich strecken und dehnen wie eine Katze / gemeinsam auf Youtube nach einem (kurzen) körperlichen Training Ausschau halten und zusammen regelmässig in den Wochenablauf einbauen
- Akzeptieren Sie Stimming, so lange es nicht selbstverletzend ist.
- Sprechen Sie offen darüber, wie es Ihnen geht. Dies gibt eine Klärung und ermöglicht eine Zuordnung der emotional wahrnehmbaren Stimmung.
- Versuchen Sie sich in einer ruhigen Phase gemeinsam an Strategien zu erinnern, wie bisher mit Belastungen umgegangen wurde, damit es zu keinem Overload oder Meltdown kam. Definieren Sie eine oder zwei dieser (Notfall-)Massnahmen, und wie Sie allenfalls bei Bedarf unterstützend beistehen oder eingreifen können.
- Lachen tut allen gut. Lassen Sie Situationen zu, die für Betroffene lustig sind.

- ➔ Die Liste kann und soll individuell angepasst und weitergeführt werden. Sie ist als Anregung für eigene Ideen gedacht.

- ➔ **Wichtig:** Schauen Sie gut zu sich selber! Und Strategien für AutistInnen können genauso nützlich für Nichtbetroffene sein 😊.

Tipps zusammengestellt von Lea Gerstenkorn