

Coronavirus - Wie verhalte ich mich in dieser schwierigen Zeit?

© Dr. med. Gerrit Steinberg - Oberarzt und Leiter Sprechstunde für Autismus im Erwachsenenalter UPD Bern

- Empfehlungen, etwa zu Corona-Schutzmassnahmen oder Vorgehen bzgl. Corona-Testung können rasch wechseln, sind daher aber nicht per se unsinnig. Trotz möglicher Diskrepanzen weiterhin die empfohlenen Regeln umsetzen - falls Unklarheiten die Umsetzung der Regeln erschweren, die Unklarheiten mit Vertrauensperson klären (Mail, SMS, Telefon etc.).
- [Hygiene- und Abstandsregeln einhalten](#)
- auf geregelten Tagesablauf, geregelte Esszeiten und Schlafrhythmus achten.
- wenige Informationsquellen auswählen, über welche man sich informiert - nicht den ganzen Tag im Internet mit Corona beschäftigen.
- Vertrauensperson (Übersetzer) - falls noch keine Vertrauensperson vorhanden ist, überlegen, wer in Frage kommt und anfragen - kontaktieren; mit ihr Unklarheiten (od. auch mögliche Symptome) besprechen.
- eigene Überlegungen und Schlüsse zu Corona und Auswirkungen mit Umfeld (Vertrauens-, Bezugs-, Fachpersonen) abgleichen.
- mit Therapeut / Coach / Wohncoach oder Bezugsperson Termine auf Telefon- /Mail-/SMS-Kontakt wechseln, aber Kontakt beibehalten.
- Übungen aus der Psychotherapie und Coaching anwenden, wie z.B. Entspannungstechniken.
- sich übergangsweise von Angehörigen, die nicht zur Risikogruppe gehören, mitversorgen lassen (z.B. Lebensmittel, Medikamente u.a.), ggf. für eine Zeit zu Angehörigen ziehen,
 - um Möglichkeit für zeitnahen Informationsabgleich und Möglichkeit zur Bewältigung von coronaverursachtem Veränderungsstress zu haben.
 - um Fragen, Prioritäten und Unklarheiten zeitnah zu klären.
- für medikamentöse Behandlungen: frühzeitig Folgerezepte anfordern und Medikamente in der Apotheke besorgen (lassen): Zweck ist, dass die Medikamente nicht ausgehen (z.B. Schlafmedikamente, damit der Schlaf nicht beeinträchtigt ist, stärkt das Immunsystem!).
- alle müssen nun abwarten / nicht alles zu sehr korrekt berechnen. Die jetzigen Massnahmen sind aussichtsreich, medizinisch Schlimmstes abzuwenden - es lohnt sich, Ausdauer zu zeigen.