

Anbefalinger til hvordan du klarer Corona-lukningen som autistisk menneske

1. Spørg, hvis du er i tvivl	Der er rigtig mange anbefalinger og ændringer at forholde sig til. Spørg hvis du er i tvivl om, hvordan det påvirker din hverdag, eller hvordan du konkret skal følge myndighedernes råd. Du kan spørge de mennesker, som du normalt har en god kommunikation med. Det kan være i dit private netværk eller en professionel.
2. Del dine bekymringer – og tal også om andet	Det er helt naturligt at blive bekymret og opleve angst i denne periode. Der er meget vi ikke ved, og det kan være særligt svært for dig, der har autisme. Det er derfor en god ide at dele dine bekymringer med andre. Det kan være et familiemedlem, en ven eller en professionel. Når I har talt om dine bekymringer, er det en god ide at tale om noget andet også. Måske har du lyst til at tale om noget, du interesserer dig for.
3. Struktur din hverdag	Mange autistiske mennesker trives bedst i en forudsigelig hverdag. Lige nu er der mange ændringer. Det er en god ide, at du holder fast i de rutiner, du normalt er glade for, og at du skaber nye – eller får hjælp til at skabe nye – rutiner og forudsigelighed på de tider af dagen, der er anderledes lige nu.
4. Få dine sociale behov dækket	Alle mennesker har et socialt behov. Det er meget forskelligt, hvordan behovet bedst dækkes. Det er vigtigt, at du i denne periode ikke bliver helt isoleret. Brug din telefon og internettet til at holde kontakt med dine sociale relationer. Hvis du har svært ved at tage initiativ, kan du fortælle dine relationer, at de gerne må være ekstra opmærksomme på at kontakte dig i denne periode.
5. Dyrk dine interesser	For mange autistiske mennesker betyder interesser særligt meget. Interesser kan hjælpe til at skabe et frirum, hvor man ikke bekymrer sig om andet og får mulighed for at fokusere på noget glædesfuldt. Det er særligt vigtigt lige nu. Find derfor en måde du kan dyrke dine interesser på i denne særlige situation. Måske kan dit netværk hjælpe dig med ideer til hvordan.
6. Følg anerkendte nyhedskanaler og begræns nyhedsstrømmen	Når du skal have viden om corona / COVID-19 er det vigtigt, at du benytter anerkendte nyhedskanaler eller følger med på sundhedsstyrelsens hjemmeside. Der er desværre mange myter og fake news på internettet. Det er fint at holde sig orienteret, men konstante opdateringer kan bidrage til bekymring og angst. Det er derfor en god ide at begrænse nyhedsstrømmen og i stedet fokusere på noget andet, som holder tankerne beskæftiget.
7. Mind dig selv om, at det bliver almindelig hverdag igen	Forskere og læger arbejder på højtryk for at udvikle behandling og vacciner. Indtil da hjælper vi alle sammen med at begrænse smitten, så vores dygtige sundhedsvæsen kan følge med. Vi har en fælles opgave, og den skal vi nok lykkes med. Selvom det er svært, kan det være godt at minde dig selv om, at denne situation går over igen. På et tidspunkt vender den almindelige hverdag tilbage.