



Newsletter von **autismus** Deutschland e. V.

Sonderausgabe/2020 – 24.03.2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

aus aktuellem Anlass verlässt dieser Newsletter die gewohnte Struktur seiner Vorgänger. Insbesondere Terminankündigungen jeglicher Art helfen gerade wenig, wo doch vieles noch offen und unklar ist.

Unklarheit bringt Unsicherheit mit sich, dies ist auf allen Ebenen zu bemerken. Ein Teil der offenen Fragen betrifft die Zukunft, die rechtlichen Grundlagen, die Grundlagen der Finanzierung und Absicherung. Hierzu finden Sie auf unserer Homepage eine [Stellungnahme](#) und weitere [Informationen](#), die wir bei neuen Erkenntnissen aktualisieren.

Ein großer Teil der Fragen beschäftigt sich jedoch mit den individuellen Situationen im Alltag, welcher an vielen Stellen seine gewohnten Abläufe anpassen muss. Hier geht es um die konkrete Lebensrealität der Autistinnen und Autisten und ihrem direkten Lebensumfeld, in Familien, in ambulanten und stationären Wohneinrichtungen, oder in der eigenen Wohnung. Hierzu haben wir Ihnen einige Informationen und Materialien zusammengestellt<sup>1</sup>:

Leichte Sprache:

- [Informationen zum Thema Covid-19](#)
- [Verhaltensregeln in leichter Sprache](#)

Verhaltensregeln und Schutzmaßnahmen

- [10 Verhaltenstipps](#)
- [Covid-19 Schutzmaßnahmen Aushang](#)
- [Corona-Virus Aushang \(Die Zeit\)](#)

Empfehlungen zum Umgang mit Covid-19 bei Menschen mit Intelligenzminderung

- [Hinweise zu Covid-19 bei IM](#)
- [Italienische Empfehlung zum Umgang mit Covid-19 bei IM](#)

Der Alltag erlebt derzeit einen Stresstest, gewohnte Abläufe verändern sich mitunter erheblich. Schauen Sie mit Bedacht, welche Abläufe und Routinen real wichtig sind und vor allem für wen. Mitunter braucht es kreative und unkonventionelle Lösungen, ein gemeinsames ausprobieren.

---

<sup>1</sup> Vielen Dank an Frau PD Dr. Tanja Sappok für die Zusammenstellung der Materialien

Achten Sie auf die aufkommenden Belastungen:

- Belastung durch menschliche/räumliche Enge und fehlenden Ausgleich/fehlende Rückzugsmöglichkeiten: So banal es klingen mag, insbesondere Spaziergänge an der frischen Luft (mit Abstand zu anderen Menschen, entsprechend den Vorgaben der Bundesregierung) bieten Ausgleich, Abwechslung und tragen zur physischen und psychischen Gesundheit bei.
- Belastung durch Isolation und Einsamkeit: Nutzen Sie die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation, schaffen Sie sich eine Tagesstruktur und tun Sie Dinge, die Ihnen guttun. Achten Sie hierbei in Ihrem Umfeld insbesondere auf die Menschen, die dies nicht alleine bewältigen können und unterstützen hierbei.
- Nutzen Sie bei Bedarf die verfügbaren Angebote der Telefonseelsorge (geht auch per Mail/Chat: <https://www.telefonseelsorge.de/>) oder andere beratende/seelsorgerische Ansprechpartner:



## Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

 "Nummer gegen Kummer"  
für Kinder und Jugendliche: 116 111

 Elterntelefon: 0800 111 0550

 Pfl egetelefon: 030 2017 9131

 Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

 Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 0800 011 6016

**Abspeichern!  
Weitersagen!  
Teilen!**

[bmfsfj.de](https://www.bmfsfj.de)

Bleiben Sie gesund, achten Sie auf sich und achten Sie bitte auch auf die (hilfsbedürftigen) Menschen in Ihrem Umfeld/Wirkungsfeld und unterstützen Sie hier, wo es Ihnen möglich ist.

Wenn Sie Information, Themen, Fragen und Anregungen für den Newsletter haben, schreiben Sie uns gerne unter [info@autismus.de](mailto:info@autismus.de).