

Tips voor het omgaan met de psychologische effecten bij mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme van de maatregelen tegen verspreiding van het coronavirus in Nederland

Samenvatting voor begeleiders

Omgaan met de maatregelen tegen het Coronavirus:

- Betrek de cliënt zoveel mogelijk bij alle fasen en alle maatregelen.
- Zoek (samen) begrijpelijke en toegankelijke informatie over het coronavirus. Kijk bijvoorbeeld naar websites zoals [VGN](#), [Pharos](#) en [Steffie](#).
- Betrek belangrijke naasten bij de uitleg en voor het bieden van praktische en sociale ondersteuning.
- Oefen samen met de hygiënevoorschriften. Herhaal dit regelmatig en geef positieve feedback.
- Heb extra aandacht voor de mensen die door de maatregelen minder mogelijkheden hebben tot contact.
- Zoek met de cliënt naar passende alternatieven daar waar de ondersteuning wegvalt.
- Zorg zelf voor voldoende rust en tijd voor reflectie met collega's. Deel ervaringen die helpen met elkaar.

Ontstaan of verergeren van psychische stoornissen en/of problematisch gedrag:

- Heb aandacht voor verandering in gedrag. Belangrijke signalen: Nieuw gedrag, verandering/verergering van bestaand gedrag of uitblijven van bekend gedrag.
- Noteer feitelijke informatie.
- Betrek indien nodig de gedragsdeskundige of AVG
- Hou contact met betrokken behandelaren.

Omgaan met spanning, angst en bezorgdheid:

- Realiseer dat het normaal is dat mensen met verstandelijke beperking en/of autisme in tijden van spanning en onrust meer nabijheid zoeken en veeleisender zijn.
- Geef veel duidelijke uitleg. Zorg voor structuur.
- Help cliënten bij het zoeken naar manieren om gevoelens zoals spanning, angst en verdriet te uiten. Denk aan fysieke en/of meer creatieve manieren.
- Hou rekening met de invloed van gedrag en emoties van de omgeving op de cliënt.
- Maak gebruik van signaleringsplannen en vul deze zo nodig aan.

Omgaan met veranderingen in het dagprogramma:

- Hou de cliënten zoveel mogelijk actief. Hou vast aan het reguliere dag en nachtritme.
- Leg uit welke activiteiten en routines (voorlopig) wegvallen en maak samen een alternatief dagprogramma dat duidelijk en voorspelbaar is.
- Hou routines en activiteiten die kunnen doorgaan zoveel mogelijk in stand.
- Bedenk samen met de cliënt en belangrijke anderen wat mogelijke activiteiten kunnen zijn.
- Wissel niet alleen af tussen fysieke en meer mentale activiteiten, maar waar mogelijk ook van ruimte en tussen binnen en buitenactiviteiten. Zorg ook voor voldoende momenten van privacy.
- Hou telefonisch contact met familie, vrienden, werk, collega's, leraren, behandelaren etc.
- Maak korte wandelingen in de buurt (met 1,5 meter afstand)

Zie voor de volledige versie: [link](#)