

MÓDSZERTANI JAVASLATOK

AUTIZMUSSAL ÉLŐ SZEMÉLYEK BENTLAKÁSOS INTÉZMÉNYEKBEN A KORONAVÍRUS JÁRVÁNY IDEJÉN

2020. április

A koronavírus terjedésének megelőzésére hozott óvintézkedések eredményeként az elmúlt hetekben számos autista felnőttnek változott meg a napi és heti rutintevékenysége.

Az intézményben és otthon töltött napok mintázata más lett, hiszen most nem akkor és nem úgy lehetséges tartani szeretteikkel a kapcsolatot, mint korábban.

Fontos megérteni, hogy a mindenkit érintő stressz és bizonytalanság érzése autista embereknél hatványozottan jelenhet meg a szokások kényszerű megváltozásával, hiszen sokan közülük rendkívül rigidén ragaszkodnak a megszokott és jól értett rutinhoz, ezért előfordulhat, hogy hangulatuk és viselkedésük megváltozik és megnövekedhet a stresszből fakadó problémás viselkedések száma, intenzitása is. A stressz csökkentése, a nyugodt, érzelmileg biztonságos fizikai és társas környezet megteremtése most mindennél fontosabb. Különösen nehéz a nem, vagy alig beszélő felnőttek helyzete, akik sokszor kevésbé értik a változások okát, a kapcsolódó magyarázatokat.

A helyzet egyaránt megviseli az aggódó családtagokat és a bentlakó felnőtteket is, most mégis az tűnik a legésszerűbb döntésnek, ha az intézményben marad mindenki, akinél ez lehetséges. Nem csak a betegség terjedésének megelőzése érdekében javasolható ez, hanem a stabil, kiszámítható, kiegyensúlyozott mindennapok biztosítása miatt is. Ebben a helyzetben valószínűleg több nehézséget okozna hazamenni, majd visszatérni a lakhatásba, mivel az otthoni tartózkodás miatt visszaérkezéskor el kéne különíteni a közösségtől a lakót, ami szintén a szokott napi rutin felborulását eredményezné. Szintén problémát okozhat az a választás is, hogy hazamegy a lakó és bizonytalan ideig otthon is marad, hiszen a család nagyon kimerülhet, ha pedig bárki megbetegszik, nagyon nehézé válhat az autizmusban érintett családtag ellátása. Elképzelhető továbbá, hogy az intézményi életbe való visszakapcsolódás huzamosabb otthonlét után nagyon nehéz lesz.

Ami most a leghasznosabbnak látszik az intézmények szakemberei részéről:

- teremtsünk az intézményen belül kiszámítható rutint, kiegyensúlyozott és tevékeny napirendet
- kerüljük a hosszú szóbeli magyarázatokat, igyekezzünk nyugodtan, magabiztosan, konkrétan és kiszámíthatóan kommunikálni
- szóbeli közléseinket egészítsük ki írott és képes segítővel - a koronavírus helyzethez kapcsolódó mintákat itt találhatunk: <http://aosz.hu/koronavirus/>
- igyekezzünk egyénre szabottan megtalálni az érdekes és örömteli tevékenységeket
- iktassunk be minél több mozgásos aktivitást

- legyünk még a szokásosnál is sokkal türelmesebbek, empatikusabbak, hiszen nagy stresszt élhet át a személy, melyről lehet, hogy kommunikációs nehézségei miatt nem tud beszámolni
- igyekezzünk a megszokott szabályokat és szokásokat fenntartani
- akinél lehetséges, mert jól érti, használjunk heti rendet, melyben jelöljük, hogy továbbra is az intézményben maradunk, olyan napokon is, amikor egyébként szokás szerint otthon lennénk
- rendszeresen tájékoztassuk a családtagokat az autista családtag mindennapjairól: a GDPR szabályok betartása mellett küldjünk fotót, esetleg videót az intézményi életről, vagy telefonon, e-mail-ben stb. informáljuk őket arról, hogy családtagjuk hogy van
- keressük a közvetlen kapcsolattartás működő alternatíváit is az autista lakó és családja között: skype, e-mail, telefon segítségével igyekezzünk támogatni a családdal kommunikációs lehetőségeket. Fontos, hogy ez akkor jó ötlet, a kommunikáció biztosan a lelki egyensúlyt és örömet szolgálja. Előfordulhat, hogy a családtagokkal konzultálva úgy ítéljük meg, hogy a kommunikáció új módja felkavaró lenne, és további zavarhoz vezet, ekkor inkább ne erőltessük.