

# NVA Wegwijzer autisme & corona

## BASISINFORMATIE OVER HET CORONAVIRUS

Het is belangrijk om uit te gaan van betrouwbare informatie. Vooral op sociale media kunnen berichten niet echt zijn of verkeerde informatie geven.

- [RIVM](#) (informatie over het coronavirus)
- [Rijksoverheid](#) (informatie en regels van de overheid)
- [Thuisarts](#) (informatie van huisartsen)
- [NOS](#) (nieuws)

## ALGEMENE TIPS OMGAAN MET CORONAVIRUS

Goede tips van specialisten op het gebied van autisme:

- [20 tips](#) van Peter Vermeulen voor mensen met autisme
- [Masterclass](#) Marja Boxhoorn: omgaan met autisme in corona-tijd
- Omgaan met onzekerheid/onvoorspelbaarheid van Autistica ([Engels](#))

## TIPS BIJ STRESS

- Praat er met iemand over
- Eet gezond en beweeg regelmatig.
- Bedenk iets waar je rustig van wordt zoals yoga, meditatie, muziek of een hobby. Zoek afleiding. Onthoud dat deze periode weer voorbij gaat
- [Tips](#) voor het verminderen van stress voor mensen met autisme
- Omgaan met corona-stress (gratis [online programma](#) van Therapieland)
- Ontspanningsoefeningen van [MIND](#)

## TIPS VOOR OUDERS VAN EEN KIND MET AUTISME

- [Zo](#) stel je je kind met autisme gerust over het coronavirus
- [Tips](#) voor thuisonderwijs aan kinderen met autisme
- [Filmpjes](#) van Geef me de 5 met uitleg corona en dagstructuren
- [Tips](#) van behandelaren van Karakter over thuis zitten met de kinderen
- [Hoe](#) help ik mijn kind met autisme dat blokkeert door thuisonderwijs?
- Lees het artikel 'Angst en corona: 10 tips' op bladzijde 7 van de [Autismeweek Special](#)

## TIPS BIJ EENZAAMHEID

- Misschien kan je contact houden met bekenden door middel van videobellen, telefoon, sociale media of post.
- [NVA Informatie&Advies-lijn](#) (per e-mail en telefoon)
- [Rode Kruis](#) (telefonisch)
- [Luisterlijn](#) (24 uur per dag. Telefonisch, chat en e-mail)

## TIPS BIJ AUTISME & VERSTANDELIJKE BEPERKING

- Probeer waar mogelijk op maat uitleg te geven over corona en nieuwe regels
- [Uitleg](#) over Corona voor mensen met verstandelijke beperking van Steffi
- [Brochure](#) in begrijpelijke taal over coronavirus en wat je kan doen van de LFB
- [Gratis picto-infobladen](#) 'voorkom besmetting' 'handen wassen' 'thuisisolatie'
- [101 tips](#) voor een leuke en leerzame dag met structuur
- ['Fijne dag ondanks corona'-ideeënboek](#)
- [Informatie](#) in eenvoudige taal over bezoek bij instellingen gehandicaptenzorg

## TIPS ALS JE PRAKTISCHE OF PSYCHISCHE HULP NODIG HEBT

- [NVA Informatie&Advies-lijn](#) (per e-mail en telefoon)
- [Rode kruis](#): (telefonisch en met webformulier) Ook praktische hulp
- [Nationale Zorgnummer](#): Bij problemen wegvallen zorg/ondersteuning
- [MIND](#): Korrelatie (bellen, chatten, appen of mailen met hulpverleners)
- [113.nl](#): (bellen of chatten bij gedachten aan zelfmoord)

## TIPS BIJ WERK

- Maak een duidelijke planning, wanneer werk ik en wanneer heb ik vrij. Hou vast aan je gebruikelijke werktijden
- Bij video-vergaderen: zet eventueel het beeld uit als je dat teveel prikkels geeft en luister alleen
- Lees het artikel 'Plotseling thuiswerken' op bladzijde 20 van de [Autismeweek Special](#)

## WAT KAN JE ZELF DOEN?

### Je houden aan de regels van de overheid

- Begrijpelijke en actuele [informatie](#) over alle maatregelen van de overheid
- Handen meerdere keren per dag [wassen met water en zeep](#)
- [Blijf thuis](#) als je verkoudheidsklachten krijgt

### Structuur aanbrengen

- [Waarom](#) structuur een goed idee is?
- [10 tips](#) om thuis te werken of om een goede dagindeling te maken
- Verschil aanbrengen tussen doordeweeks en het weekend
- Op vaste tijden contact met iemand hebben.

### Beperk het volgen van het nieuws

- Probeer niet vaker dan één of twee keer per dag het nieuws te volgen/informatie op te zoeken
- Schakel op je telefoon pushberichten van nieuwsdiensten uit

## NVA Informatie & Advieslijn

Per e-mail: [advies@autisme.nl](mailto:advies@autisme.nl)  
Per telefoon: 030-22 99 800  
(optie 3 in het keuzemenu)  
Bereikbaar:  
maandag tot en met vrijdag van  
10.00 tot 14.00 uur.



Informatie & Advieslijn  
bij vragen over Autisme

WWW.AUTISME.NL