# Tipps für den BBW Alltag in Corona-Zeiten

## Wie bewege ich mich auf dem BBW-Gelände?

* Halten Sie Abstand!
* Nutzen Sie immer den Langstock bei der Fortbewegung im Gebäude und Gelände. Dadurch wird der Abstand zu anderen Personen gewahrt und Sie machen sich akustisch bemerkbar!
* Halten Sie sich auf allen Wegen an das Rechtsgeh-Gebot!
* Tragen Sie auf dem BBW-Gelände eine medizinische Maske oder eine FFP2-Maske!
* Sprechen Sie andere Personen an, wenn Ihnen eine Situation unklar ist!

## Was kann ich tun, wenn ich sehende Begleitung brauche?

* Nur eine sehende Begleitung in Anspruch nehmen, wenn es unbedingt nötig ist!
* Fremde Personen vorab fragen, ob sie eine Maske tragen!
* Tragen Sie unbedingt eine medizinische oder eine FFP2-Maske; die begleitende Person fragen, ob sie ebenfalls eine Maske trägt, bevor man in den Kontakt tritt
* Führende nicht direkt am Ellenbogen anfassen, denn der könnte durch Husten oder Niesen kontaminiert sein. Besser am Oberarm anfassen oder Hand auf die Schulter des Begleiters legen, ggf. einen Einweghandschuh benutzen.
* Nach dem Kontakt Hände waschen oder desinfizieren

## Wie kann ich meinen Alltag sicherer gestalten?

* Vermeiden Sie unnötige Einkäufe, sorgen Sie für einen kleinen Vorrat!
* Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln, auch bei Freunden und   
  Bekannten. Sie sind deshalb nicht unhöflich. Schenken Sie lieber ein Lächeln!
* Lüften Sie regelmäßig Ihre Räumlichkeiten!
* Reinigen Sie regelmäßig Ihre Touchscreen-Oberflächen!
* Benutzen Sie nur Ihr eigenes Smartphone und geben Sie es nicht an andere weiter!
* Reinigen Sie Ihre Wäsche so heiß wie möglich
* Sprechen Sie bei Bedarf Ihre vertrauten Ansprechpartner/innen an.

# Praktische Alltagstipps für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung in der Corona-Zeit

## Welche Situationen könnten im Alltag auf mich zutreffen?

* Belastungen durch menschliche/räumliche Enge  
  (Menschengruppen verteilen sich in oder außerhalb von Räumen durch die Einhaltung des vorgeschriebenen Mindestabstands.)
* Mangelhafte Rückzugsmöglichkeiten  
  (Spaziergänge im Freien fördern körperliche und geistige Gesundheit. Sie bieten den Menschen Ausgleich und Abwechslung.)
* Beschränkungen durch Isolation und Abgeschiedenheit  
  (Kontaktbeschränkungen unterbinden Treffen mit Familie, Freunde und Bekannten)

## Welche Strategien könnten im Alltag nützlich für mich sein?

* Nicht zu viel über die Pandemie informieren, planen Sie sich Zeiten ein, in denen Sie   
  Radio hören oder die Nachrichten sehen!
* Benutzen Sie alternativ zu Kontakttreffen mit Freunden und Bekannten die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten, wie Videoanruf oder Anrufe. Verabreden Sie sich virtuell zum Reden, Kaffee trinken, Vorlesen oder Serien schauen!
* Planen Sie täglich eine zeitlich begrenzte „Sorgenzeit“ ein, in der Sie sich bewusst um aktuelle Geschehnisse sorgen!
* Beanspruchen Sie Ruhepausen für sich, beschäftigen Sie sich mit etwas, was Ihnen guttut!
* Nehmen Sie sich Zeit, um neue Informationen zu verarbeiten!
* Schreiben Sie sich Listen, um ihre Freizeit zu strukturieren, wie zum Beispiel Lesen,   
  Spaziergänge oder Netflix schauen!
* Erstellen Sie eine Liste mit Problemen, die während der Corona Zeit auftauchen können. (Zum Beispiel: Welche Schwierigkeiten könnten bei einem Arztbesuch auftreten? Wie könnten Sie reagieren, sobald jemand den Mindestabstand zu Ihnen nicht einhält?)
* Planen Sie genaue Zeiten am Tag ein, in denen Sie sich mit Strategien für die einzelnen Probleme befassen!

Sprechen Sie bei Bedarf Ihre vertrauten Ansprechpartner/innen an.