

Angst in einer ungewissen Zeit: Williams-Beuren-Syndrom und Covid-19

Einführung

Wir wissen, dass viele Menschen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) mit Williams-Beuren-Syndrom unter vermehrter Angst leiden können. Wir wissen auch, dass für viele dieser Personen Unsicherheit oder Änderungen der Routine besonders angstauslösend sein können (zusätzlich zum Grundniveau der Angst). Daher ist es möglich, dass einige betroffene Menschen (und ihre erweiterte Familie) während der gegenwärtigen beispiellosen und unvorhersehbaren Covid-19-Situation eine Zunahme der Angst erleben. Wir möchten daher die Familien an einige der Techniken erinnern, die in dieser Zeit zum positiven Wohlbefinden beitragen können.

Händewaschen

Sprechen Sie über Händewaschen und sehen Sie sich YouTube /Online-Beispiele an. Singen Sie beim Waschen mindestens 20 Sekunden lang Lieblingslieder. Diese konkrete Aktivität dient sowohl der Konzentration als auch der Verringerung des Risikos. Hat Ihr Sohn / Ihre Tochter ein Lieblingslied, mit dem sie normalerweise die Angst dämpfen? Verwenden Sie dieses auch beim Händewaschen.



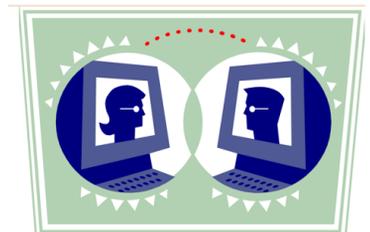
Routine

Selbst wenn Sie im Haus festsitzen, ist es möglich eine Art Routine in den Tagesablauf zu integrieren. Überlegen Sie, was Sie unter den gegebenen Umständen tun können - zum Beispiel feste Zeiten für Snacks oder Mittagessen, versuchen Sie etwas Bewegung einzubeziehen, legen Sie Zeiten für Internet / Fernsehen fest ... wäre es nützlich, einen visuellen Zeitplan für den Tag / die Woche zu verwenden ?



Sozialer Kontakt / Kommunikation

Viele Menschen mit Williams-Beuren-Syndrom leben von sozialen Interaktionen und Engagement. Können Sie andere Kontaktmöglichkeiten wie Face Time, Telefonanrufe, Skype-Chats mit Freunden und Verwandten nutzen, um in Verbindung zu bleiben?



Musik

Viele Menschen mit Williams-Beuren-Syndrom verwenden Musik, wenn sie Angst haben. Dies kann besonders beruhigend sein. Kann Musik helfen, wenn Sie eine Zunahme der Angst bemerken oder wenn Sie wissen, dass es einen Angstauslöser gibt? Wenn sie eine Wiedergabeliste mit beruhigender Musik haben, halten Sie diese bereit.



Über Gefühle sprechen

Für einige jüngere Menschen mit Williams-Beuren-Syndrom kann es schwierig sein, ihre Gefühle zu verstehen. Die Verwendung emotionaler Kompetenz, das Sprechen über Gefühle und Emotionen sowie die Verwendung von Emotionsbildern (online verfügbar) können jedoch hilfreich sein, um über Ängste zu sprechen. Ebenso kann es nützlich sein zu verstehen, dass es in Ordnung ist, Angst zu empfinden.



Entspannung

Entspannungstechniken helfen vielen Menschen, wenn sie sich ängstlich fühlen, nicht nur Menschen mit Williams-Beuren-Syndrom. Apps für tiefes Atmen, Yoga, Meditation und Achtsamkeit können verwendet werden. Atemübungen können für Kinder nützlich sein, die noch nicht in der Lage sind, über Emotionen und Gefühle zu sprechen.



Zusammenfassung

Dies ist eine kleine Zusammenstellung einiger Strategien und Techniken, die in Bezug auf Angstzustände in dieser unvorhersehbaren Zeit hilfreich sein könnten. Ich möchte auch die Eltern daran erinnern, sich derzeit um ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern. Einige dieser Strategien könnten für alle Familienmitglieder hilfreich sein, nicht nur für diejenigen mit Williams-Beuren-Syndrom. Nicht jede Technik ist für jeden geeignet. Probieren Sie es aus und sehen Sie, was für Sie funktioniert.