

# Zo blijf je mentaal gezond

*tips voor mensen met een autisme spectrum stoornis*

- Probeer een vast ritme aan te houden elke dag.
- Beperk het lezen van nieuws en informatie over het coronavirus naar maximaal twee momenten per dag.
- Ga elke dag minimaal een half uur naar buiten voor bijvoorbeeld een wandeling of fietstocht. Doe dit alleen of houd afstand van minstens 1,5 meter tot anderen.
- Wanneer je piekert, plan dan piekertijd in en zorg voor activiteiten die je afleiden voor de rest van de dag.
- Als je daar behoefte aan hebt kun je een moment plannen met begeleiding voor een praatje.
- Maak een lijstje met activiteiten die je kunt doen op momenten dat je niets te doen hebt.
- Maak gebruik van (beeld)bellen om contact te houden met familie en/of vrienden.
- Sluit elke dag af met het opschrijven van minstens drie positieve dingen van die dag.
- Om stress te verminderen kun je ontspanningsoefeningen doen, zie: [www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten](http://www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten)



Mind Full, or Mindful?