

Min överstimulansguide

Fyll i den här guiden i ett lugnt läge. Den är en gåva av omtanke till ditt framtida överstimulerade jag.

Hur vet jag när jag ska använda guiden?

Öva på att lägga märke till dina egna signaler på överstimulans. Välj ut ett eller några tecken som du tror finns hos dig och använd dem som signal för att ta fram guiden. Du behöver inte vara i full panik för att få ta hand om dig.

Exempel:

- Alla sinnesintryck upplevs starkare — ljud känns skarpa, ljuset blir bländande, lukter tränger sig på
- Irritation och frustration
- En känsla av att bli matt och darrig
- Förvirring, svårt att tänka klart
- Känsla av att vara trängd, allt känns som krav
- Impulser att fly
- Ängest
- Frustration mot dig själv, ökad självkritik
- Svårt att fatta beslut
- Svårare att förstå vad andra säger
- Svårare att prata
- Svårare att röra sig, handlingsförlamning

Mina signaler är...

Exit plan: vart ska jag ta vägen?

Om du vet att du kommer vara i ett sammanhang där det finns risk för överstimulans — tänk ut ett konkret ställe du kan gå undan till i förväg.

Exempel:

- Toaletten
- Gå ut
- Gå till ett annat rum (bestäm vilket i förväg)
- Sätta sig i bilen
- Gå ut i ett trapphus
- Om du inte kan gå ifrån — hitta en plats i rummet med minst intryck

Min exitplan är...

Min inövade fras eller lapp

Om det finns en omgivning som behöver informeras kan det vara bra att ha förberett ett sätt att göra det. Du behöver ha en kommunikationsväg som inte kräver mycket tankekraft.

Exempel på fraser:

- "Jag behöver gå undan en stund. Jag är okej, men behöver bara skärma av en stund för att orka."
- "Jag går och rensar huvudet en stund, kommer tillbaka sen."
- "Oj nu blev det lite mycket intryck, ska bara gå undan och blunda lite."
- Kom ihåg att det i många situationer är helt okej att bara gå, utan att förklara eller be om lov.

Exempel på lappar:

- Kort: "Mycket intryck just nu. Behöver vara tyst och ifred en stund."
- Längre: "När det är mycket intryck kan jag bli överväldigad och få svårt att prata. Då behöver jag gå undan och rensa huvudet en stund. Man får gärna göra mig sällskap, men det är viktigt att inte prata med mig, eftersom jag behöver vila från intryck."

Koder och gester:

- Med folk du träffar ofta kan du komma överens om koder eller gester i förväg. T.ex. ett enstaka ord som "paus", en handgest, eller ett konkret tecken. Exempel: om jag har den gröna mössan på mig när jag kommer hem betyder det att jag behöver vara ifred och inte är redo att svara på frågor om hur dagen har varit.

Min fras, lapp eller kod är...

Hur jag påverkar mina sinnesintryck

Olika sinnesintryck kan regleras i båda riktningarna — ibland behöver du dämpa, ibland öka. Fyll i vad som fungerar för dig. Om det finns stim som inte känns trygga att göra i sociala sammanhang, se till att lista några alternativ som funkar, eller gå undan så att du kan stimma fritt.

Exempel:

Syn — dämpa: Solglasögon, blunda, dämpa eller släck lampor, dra för gardiner

Syn — öka: Titta på ljusskiftningar, ha med ett vackert föremål som du gillar, ha en fidget som du tycker om att se när den rör sig

Hörsel — dämpa: Hörselkåpor, ljudreducerande lurar, öronproppar, gå till ett tystare rum, stänga dörrar och fönster

Hörsel — öka: Musik du gillar, vitt brus, naturljud, podcast eller ljudbok om specialintresse, pilla på något som prasslar

Känsl — dämpa: Ta av sig kläder eller byta till mjukare tyg, undvika trängsel och fysisk kontakt

Känsl — öka: Tyngdtäcke, hålla något i handen (t.ex. en sten eller fidget), kyla ned händerna, värme (varmvattenkran, varm dryck), trycka händerna mot en yta, gunga eller vagga, ligga på spikmatta

Temperatur — svalka: Kallt vatten på handlederna, kall dryck, öppna ett fönster, ta av kläder, gå till ett svalare rum, spraya dig med en vattenspruta, sätt på rumsfläkt eller handhållen fläkt, duscha kallt, borra in ansiktet i snö

Temperatur — värma: Varm dryck, värmedyna, ta på ett extra lager kläder, soligt ställe, värmekudde, bädda in dig under täcken, använd handvärmare (som kan köpas på friluftsfärer), höj värmen på elementen

Rörelse — dämpa: Sätt dig ner, ligga ner, minimera rörelser omkring dig

Rörelse — öka: Stimma fritt, gunga eller vagga, pressa händerna mot en yta, gå en promenad, balansera (kräver koncentration och kan hjälpa att stänga ute andra intryck)

Lukt och smak — dämpa: Gå till ett luftigare rum, öppna ett fönster, undvika parfymerade miljöer, andas genom munnen

Lukt och smak — öka: En favoritdoft (parfym, eterisk olja, en blomma), tugga eller sug på något surt eller mintigt, eller någon annan smak du tycker om

Det här hjälper mig...

Återhämtning efteråt

När det värsta är över betyder det inte nödvändigtvis att du är tillbaka och kan lassa på med stimulans. Du kan behöva göra extra plats för återhämtning.

Exempel:

- Ligga ner i ett tyst och mörkt rum
- Vara ensam utan krav
- Titta på något du kan utantill (en favoritfilm, klipp om specialintresse)
- Undvika sociala krav, även digitala
- Äta och dricka något enkelt om du har glömt det
- Prata av dig med någon som fattar
- Göra något med händerna utan att det kräver koncentration (t.ex. sortera, pilla, bygga)
- Ta en tupplur
- Vara med ett djur

Så här återhämtar jag mig...

Till dem omkring mig

Det här kan du fylla i och dela med dem som finns nära dig, så att de vet hur de kan hjälpa.

Exempel och inspiration:

- Ibland när jag är överväldigad kan jag låta arg, även om jag inte är det.
- När jag drar mig undan behöver jag inte bli frågad om jag är okej — det räcker med att få vara ifred.
- När jag blir tillräckligt överstimulerad kan jag tappa talförmågan, då behöver jag...
- Klarar jag inte av kroppskontakt alls / vill jag gärna ha kroppskontakt på det här sättet...
- Det tar tid att återhämta sig efteråt — jag är inte tillbaka till vanligt bara för att det värsta är över.
- När jag blir överstimulerad vill jag gärna ha... (t.ex. att du sätter på min favoritserie, lägger fram lego, tar fram min stickning)
- När jag är överstimulerad hjälper det mig om du säger att du bryr dig om mig och att det är okej att jag är som jag är.

Det här vill jag att du ska veta...

När du har fyllt i guiden

Samla det du behöver i en fysisk låda hemma och ett mindre kit i väskan. Lägg också in din lapp till omgivningen och överstimulansguiden i båda. Gör gärna en digital låda också med spellistor och andra saker som hjälper.