

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.