

Ideensammlung: Skills

Skills (= vereinfacht gesagt Hilfsmittel) werden von neurodivergenten Personen verwendet, um Emotionen zu regulieren, Stresszustände zu mildern oder erhöhte Anspannung gar präventiv zu behandeln also vorzubeugen.

Skills, die neurodivergente Menschen empfehlen zur Selbstregulation:

- Diverse Fidget Toys nach Vorlieben bspw. Akupunktur Ringe, Stressbälle, Igelball, Kauketten, usw.
- Angenehmes Duftöl wie beispielsweise Minzöl zur Beruhigung
- Brausetabletten, um diese im Mund aufbrausen zu lassen für Ablenkung und Beruhigung
- Noise Cancelling Kopfhörer oder Ohrstöpsel; beispielsweise Loop Earplugs oder auf Mass angefertigte Stöpsel bei einem Hörcenter
- Sonnenbrille
- Scharfe oder saure Bonbons / Kaugummis
- Kühlende Creme wie Aloe Cooling Lotion oder Perskindol Salbe
- Zitronensaft abgefüllt in einem kleinen Döschen unterwegs
- Buch, um Gedanken niederzuschreiben und «Gedanken Karussell» zu stoppen
- Positive Affirmationskärtchen
- Ammoniak Riechstäbchen bei hoher Anspannung oder starker Panik (nur im Notfall)
- Bilder / Affirmationen von Ruhe Orten auf einem Kärtchen, um sich gedanklich von einer Situation abkoppeln zu können
- Atem- und Entspannungsübungen
- Meditationsapps
- Apps zur Reizminderung (Struktur, Kalender, Erinnerungen, usw.)
- ... usw.

Hast du noch Tipps, die mit auf die Liste sollen, um anderen zu helfen? Schreib uns gerne ein WhatsApp Nachricht oder eine E-Mail!