

OVERPRIKKELING VOORKOMEN

EXTRA!
ONDER-
PRIKKELING!



Vaardigheden en
technieken voor
(jong)volwassenen
met autisme (ASS)
en/of ADHD

BARBARA DE LEEUW

**Ellen
Aldershof
&
Paula
Aldershof**

Welke zintuigen en prikkels zijn er?



Prikkels, die (on)zichtbaar anders verwerkt (kunnen) worden bij mensen met autisme:

- zien (visueel)
- proeven (gustatorisch)
- ruiken (olfactorisch)
- horen (auditief)
- voelen (tastzin)
- evenwicht (vestibulair)
- stand van je lijf, spierspanning, lichaamsbewustzijn (proprioceptie)
- honger, dorst, lichaamstemperatuur, hartslag, slaap (interoceptie)
- pijn (nociceptie)
- warmte of kou voelen (thermoceptie)
- gedachten / geheugen:
 - bewust en onbewust
 - alles of niets
 - vertraging met uitdoven en tot rust komen
 - voorspelbaarheid (predictive mind)
- gevoelens - lichaamssignalen - emoties

Autisme is een andere manier van prikkelverwerking (onder- en/of overgevoelig). Bij ieder persoon werkt dit proces uniek.

Copyright Ontdek Autisme. Delen mag, met bronvermelding: www.ontdekautisme.nl



OVERPRIKKELING



DOEN!



- 1. INZICHT**
- 2. COMFORTZONE**
- 3. STRUCTUUR**
- 4. VOORSPELBAARHEID**
- 5. PLANNING**
- 6. OMGAAN MET DE OMGEVING**



PRIKKELMANAGEMENT



KEUZES MAKEN

CONTROLE BEHOUDEN

BALANS AANBRENGEN

WILLEN EN MOETEN

NIET: VERMIJDEN!



PRIKKELMANAGEMENT



3 stappen:

- **Herkenning**
- **Structureren**
- **Doseren van activiteiten**

a. Vooraf keuzes maken: wat écht moet en wat men zelf wil

b. “Nee” durven zeggen en uitnodigingen af durven slaan.



Hulpmiddelen



Senso-Care

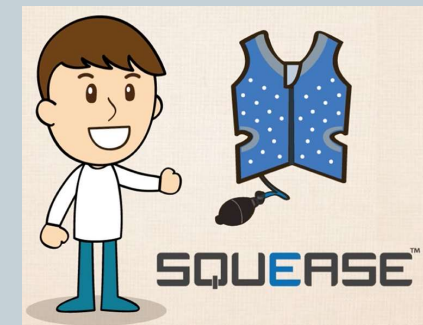
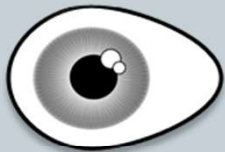
Senso-Care... Je voelt je(zelf) beter!



Muisje Sensitief

Webshop voor bijzondere kids

Sclera vzw



STRATEGIEËN



- Eenvoudig beginnen en kleine stapjes nemen.
- Iets meteen doen en niet uitstellen.
- Gebruik van schema's/lijstjes
- Niet teveel tegelijk eisen, hetzij van jezelf, hetzij van de ander.
- De dingen één voor één doen.
- Afleiding zoeken.
- Contact opnemen met iemand.
- Computeren.
- Televisie kijken.
- Tellen.
- Focussen op één ding.
- IJsberen.
- Douchen/bad.
- Slapen.
- Terugtrekken en even alleen zijn.
- Relativeren. "Het gaat wel weer voorbij".
- Wandelen, fietsen of een andere sport
- Gebruik hulpmiddelen

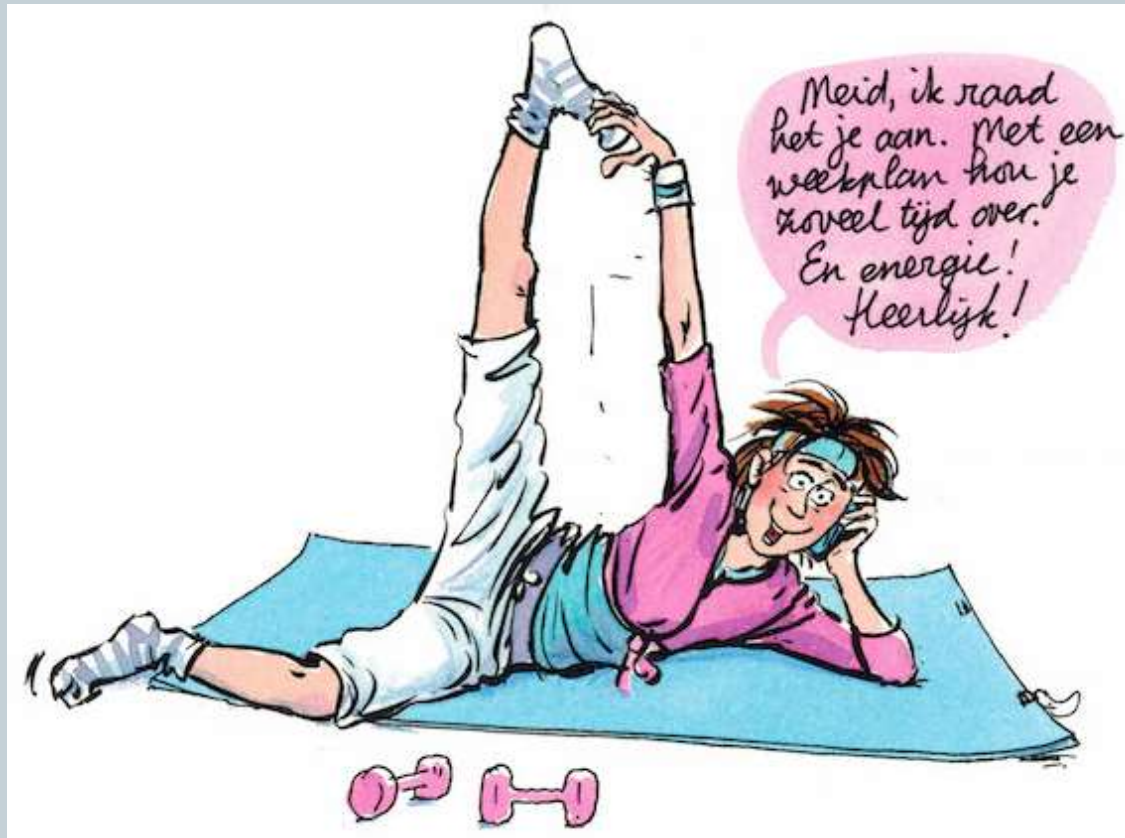


DOEN!



	ONTSPANNING	ONTSPANNING VERDWIJNT	SPANNING LOOPT OP	OVERPRIKKELING
SIGNALLEN	Vrolijk Zingen Meedenken	Stiller Langer nadenken	Onrustig Geirriteerd Moeite met praten	Géén keus meer = controle verlies!
DOEN!	Leren Werken Uitgaan Gesprekken voeren	Terugtrekken Rust opzoeken	Rust opzoeken Slapen Douchen	Rust! Korte, bondige instructies Slapen/douchen Herstellen

DOEN!



DANK JE WEL!

