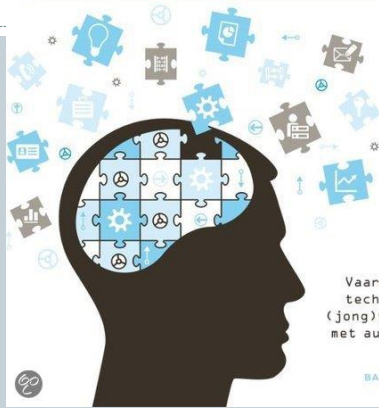


# OVERPRIKKELING VOORKOMEN



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

BARBARA DE LEEUW

# OVERPRIKKELING



## WAT IS OVERPRIKKELING?



OVERPRIKKELING  
VOORKOMEN



**ERNSTIGE STRESS**

**HYPERGEVOELIGHEID →  
AMYGDALA**



**VLUCHTEN, VECHTEN  
of BEVRIEZEN**

## WAT IS OVERPRIKKELING?



OVERPRIKKELING  
VOORKOMEN



**TEVEEL PRIKKELS →**

**“VOLLE” HERSENEN →**

**STOPPEN MET  
GEGEVENSVERWERKING →**

**PRIMAIR GEDRAG →**

**PRIKKELS ONTWIJKEN;  
RUST**

# OORZAKEN



**GESTALT WAARNEMING:**

**HET NIET KUNNEN FILTEREN  
VAN ALLE BINNENKOMENDE  
PRIKKELS (INTERN EN EXTERN)**





## GEVOLGEN



**GEDRAG**

**PSYCHISCHE KLACHTEN**

**LICHAMELIJKE KLACHTEN**

## OVERPRIKKELING VOORKOMEN



➤ **SIGNALEREN**

➤ **HERKENNEN**

➤ **DOEN!**

## SIGNALEREN EN HERKENNEN



OVERPRIKKELING  
VOORKOMEN



- 1. VRAGENLIJST  
HYPERGEVOELIGHEID  
→ WELK ZINTUIG/SOORT PRIKKEL**
- 2. VRAGENLIJST PSYCHISCHE EN  
LICHAMELIJKE SYMPTOMEN  
→ WELKE SYMPTOMEN**
- 3. BEWUSTWORDING  
→ WELKE SITUATIE**

ZINTUIG	SOORT PRIKKEL	SYMPTOMEN	SITUATIE
ZIEN	FEL LICHT	HOOFDPIJN	TL- VERLICHTING

## DOEN!



OVERPRIKKELING  
VOORKOMEN



- 1. RUST NEMEN BIJ NADERENDE  
OVERPRIKKELING**
- 2. AANPASSING WOONOMGEVING,  
WERKOMGEVING, DAGELIJKSE  
PLANNING**
- 3. OMGAAN MET EISEN VAN DE  
OMGEVING  
→ OPKOMEN VOOR JEZELF; GRENZEN  
STELLEN**

## PRIKKELMANAGEMENT



**KEUZES MAKEN  
CONTROLE BEHOUDEN  
BALANS AANBRENGEN  
WILLEN EN MOETEN**

***NIET: VERMIJDEN!***



## DOEN!



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

## DOEN!



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

- BLANCO PLANNINGEN
- TIPS



## OVERPRIKKELENGSCOACH



### **Training Overprikkelingscoach**

Leren omgaan met de methodiek  
Overprikkeling Voorkomen door de ogen van de  
cliënt of het kind.

Voor hulpverleners, leerkrachten en ouders

Start: september 2015

Informatie: [www.overprikkelingvoorkomen.nl](http://www.overprikkelingvoorkomen.nl)





DANK JE WEL!

