

# INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Voor wie en waarom?	11
Leeswijzer	12
<b>DEEL 1 THEORIE</b>	<b>15</b>
<b>1 Autisme en de prikkelverwerking en waarneming</b>	<b>17</b>
Waarneming	17
Gedrag versus oorzaak	19
Wat zijn prikkels?	22
De zintuigen	23
<b>2 Overprikkeling</b>	<b>25</b>
Wat is overprikkeling?	25
Overprikkeling en stress	25
ASS en ADHD	27
<b>3 De methodiek Overprikkeling voorkomen</b>	<b>29</b>
Aanleiding	29
Resultaten	30

Uitleg methodiek	31
Prikkelmanagement	32

## **DEEL 2 OVERPRIKKELING VOORKOMEN 35**

### **4 Methodiek doelen 37**

### **5 Signaleren 41**

De prikkels 41

De symptomen 42

### **6 Herkennen 45**

Inzicht leidt tot uitzicht 45

### **7 Doen! 49**

Rust nemen 50

Je dagelijkse planning aanpassen 53

Je woonomgeving aanpassen 63

Je werkomgeving aanpassen 64

## **DEEL 3 OMGAAN MET EISEN VAN DE OMGEVING EN OPKOMEN VOOR JE GRENZEN 65**

### **8 Communicatie en assertiviteit 67**

Wat is assertiviteit? 68

Verwachtingen duidelijk maken 70

### **9 Interne prikkels 71**

Voorspelbaarheid en duidelijkheid 71

Situaties van buitenaf 71

Problemen oplossen	72
Niet-helpende gedachten	72

#### **DEEL 4 BIJLAGEN** **75**

1 Vragenlijst hypergevoeligheid	77
2 Prikkeloverzicht	83
3 Overprikkeling herkennen	85
4 Stressmeter	87
5 Strategieën om stress en overprikkeling te verminderen	89
6 Blanco weekplanning	91
7 Blanco to do-lijst	93
8 Vragenlijst assertiviteit	95
9 Vragenlijst verwachtingen duidelijk maken	99
10 Checklist verwachtingen duidelijk maken	103
11 Checklist een autismevriendelijke omgeving	105
12 Checklist probleemherkenning	109
13 Problemen oplossen in vijf stappen	111
14 Smart – doelgericht werken	115
15 Lastige situaties	117
16 Niet-helpende denkpatronen	119
17 Hulpmiddelen en overige mogelijkheden	121

#### **DEEL 5 ONDERPRIKKELING BIJ AUTISME EN/OF ADHD** **123**

<b>10 Onderprikkeling</b>	<b>125</b>
Wat is onderprikkeling?	126
De ijsbergtheorie	127
Symptomen en gedrag	127
Het sensorisch systeem	128

Fluctuatie	129
De wisselwerking tussen overprikkeling en onderprikkeling	130
Het sensorisch profiel	130
Gevolgen	131
Stimmen	132

## **DEEL 6 ONDERPRIKKELING VOORKOMEN 133**

<b>11 Wat kun je aan onderprikkeling doen?</b>	<b>135</b>
Mogelijke interventies	136
Wat kun je met onderprikkeling doen?	137

## **DEEL 7 BIJLAGE ONDERPRIKKELING 139**

<b>12 Vragenlijst hypogevoeligheid</b>	<b>141</b>
<b>13 BLOG: Janneke – Sloom, slomer, sloomst...</b>	<b>147</b>
<b>14 BLOG: Toeps – Een pleidooi voor positieve prikkels</b>	<b>151</b>
<b>15 BLOG: Adrianne van Doorn – Pijn voelen</b>	<b>157</b>
Nawoord	161
Dank	163
Literatuur	164