



Ga aan de slag met jouw overprikkeling

Overprikkeling kan een grote invloed hebben op je dagelijkse leven. Met het PrikkelPlan ontdek je hoe overprikkeling er bij jou uitziet en wat jou kan helpen.



! Ook pijn, gedachten, gevoelens en emoties zijn prikkels, de zogenoemde 'interne prikkels'. In deze oefening richten we ons alleen op gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels, de zogenoemde 'externe prikkels'.

Leer jouw prikkels herkennen

Als je het fijn vindt, kun je deze oefening beginnen met een ademhalingsoefening. Dit helpt om te voelen hoe het met je gaat. Voel je je overprikkeld, wacht dan nog even met deze oefening.

Voor welke soort zintuiglijke prikkels raak jij overprikkeld?

Geluiden denk aan muziek of geroezemoes

Visuele indrukken denk aan kleuren en zonlicht

Geuren denk aan parfum of schoonmaakmiddelen

Aanrakingen denk aan de stof van je kleding of het kammen van je haar

Smaken denk aan gekruide gerechten of voedseltexturen

Omstandigheden denk aan groepen mensen en een warme temperatuur

Anders, namelijk: _____



Vul deze vraag alleen in als je last heb van geluiden.

Van welke geluiden heb je precies last?

Muziek

Pratende of schreeuwende mensen

Boren of hameren

Verkeerslawaaï

Huilende baby's of kinderen

Vliegtuiggeluiden

Knallende geluiden

Huishoudelijke apparatuur

Anders, namelijk: _____

Hoeveel last heb je van deze prikkels?

Matig



Erg



Zeer erg





Vul deze vraag alleen in als je last heb van visuele indrukken.

Van welke visuele indrukken heb je precies last?

Bepaalde kleuren

Zonlicht

Licht van tl-buizen

Licht van schermen

Bewegende beelden op televisie

Bepaalde patronen

Omgeving met veel spullen, planten of meubels

Anders, namelijk: _____

Hoeveel last heb je van deze prikkels?

Matig



Erg



Zeer erg





Vul deze vraag alleen in als je last heb van geuren.

Van welke geuren heb je precies last?

Cosmetica

Schoonmaakmiddelen

Bepaalde kruiden of specerijen

Zweet

Bepaalde voedingsmiddelen

Bloemen en planten

Chemische stoffen

Anders, namelijk: _____

Hoeveel last heb je van deze prikkels?

Matig



Erg



Zeer erg





Vul deze vraag alleen in als je last heb van aanrakingen.

Van welke aanrakingen heb je precies last?

Bepaalde stoffen of structuren

Sieraden

Niet lekker zittende kleding

Kammen van je haar

Scheren van je lichaam

Aanrakingen van andere mensen

Anders, namelijk: _____

Hoeveel last heb je van deze prikkels?

Matig 

Erg 

Zeer erg 



Vul deze vraag alleen in als je last heb van smaken.

Van welke smaken heb je precies last?

Zoute gerechten of producten

Zoete gerechten of producten

Zure gerechten of producten

Gekruide of pittige gerechten

Zeer koude producten, zoals ijs

Zeer warme gerechten of producten

Bepaalde voedseltexturen

Anders, namelijk: _____

Hoeveel last heb je van deze prikkels?

Matig



Erg



Zeer erg



Hoe voelde je je als je overprikkeld bent?

 Opgejaagd Vermoeid Angstig Gespannen Boos Nerveus Verdrietig Onveilig Gestrest Anders, namelijk: _____

Waar heb je last van als je overprikkeld bent?

 Nekpijn Minder concentratie Hoofdpijn Vergeetachtiger Duizeligheid Sneller huilen Spierpijn Korter lontje/geïrriteerd zijn Misselijkheid Anders, namelijk: _____