



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'.

Duik in een overprikkel-moment

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.

In deze oefening ontdek je hoe een situatie bij jou tot overprikkeling kan leiden. We gaan in gedachten terug naar een situatie waarin jij overprikkeld was.

Waar was je op dit moment?

Thuis

Onderweg

Op werk/school

In de stad

In een winkel of supermarkt

Op een feestje

In een restaurant

In de sportschool

In de bioscoop

Anders, namelijk: _____

Wat was je aan het doen op dit moment?

In gesprek

Aan het bewegen

Aan het werk

Iets aan het kijken

Iets aan het luisteren

Iets aan het lezen

Aan het eten

Niets aan het doen

Anders, namelijk: _____

Hoe voelde je je op dit moment?

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

Waar had je last van op dit moment?

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

Van welke soorten prikkels had je op dit moment last?

Geluiden denk aan muziek of geroezemoes

Niet Matig Erg Zeer erg

Visuele indrukken denk aan kleuren en zonlicht

Niet Matig Erg Zeer erg

Geuren denk aan parfum of schoonmaakmiddelen

Niet Matig Erg Zeer erg

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

Niet Matig Erg Zeer erg

Smaken denk aan gekruide gerechten of voedseltexturen

Niet Matig Erg Zeer erg

Omstandigheden denk aan groepen mensen en een warme temperatuur

Niet Matig Erg Zeer erg

Anders, namelijk: _____

Niet Matig Erg Zeer erg

Hoeveel mensen waren er op dit moment om je heen?

 Geen 6-10 1 11-20 2-5 20 of meer

Waren dat bekenden, onbekenden of allebei?

 Bekenden Onbekenden Bekenden en onbekenden

Moest je je concentreren op dit moment?

 Ja Nee

Was je op dit moment meerdere dingen tegelijkertijd aan het doen?

 Ja Nee