



## 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'.

# Ontdek jouw prikkelpatronen

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 ga je je prikkelpatronen ontdekken. Dit ga je doen door 2 overprikkelmomenten met elkaar te vergelijken. We gaan in gedachten terug naar 2 situaties waarin jij overprikkeld was.

Waar was je op het eerste 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: \_\_\_\_\_

## Hoe voelde je je op het eerste moment?

Opgejaagd

Boos

Verdrietig

Angstig

Gestrest

Vermoeid

Gespannen

Nerveus

Onveilig

Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Waar had je last van op het eerste moment?

Nekpijn

Hoofdpijn

Duizeligheid

Spierpijn

Misselijkheid

Minder concentratie

Vergeetachtiger

Sneller huilen

Korter lontje/geïrriteerd zijn

Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

## Van welke soorten prikkels had je op het eerste moment last?

**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:** \_\_\_\_\_

## Hoeveel last had je van deze prikkels op het eerste moment?

**Matig**



**Erg**



**Zeer erg**



Waar was je op het tweede 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: \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je op het tweede moment?

Opgejaagd

Boos

Verdrietig

Angstig

Gestrest

Vermoeid

Gespannen

Nerveus

Onveilig

Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Waar had je last van op het tweede moment?

Nekpijn

Hoofdpijn

Duizeligheid

Spierpijn

Misselijkheid

Minder concentratie

Vergeetachtiger

Sneller huilen

Korter lontje/geïrriteerd zijn

Anders, namelijk: \_\_\_\_\_



## Van welke soorten prikkels had je op het tweede moment last?

**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:** \_\_\_\_\_

## Hoeveel last had je van deze prikkels op het tweede moment?

**Matig**



**Erg**



**Zeer erg**



Als je terugdenkt aan deze momenten, wat hebben ze dan met elkaar gemeen?

Dezelfde tijd

Dezelfde temperatuur

Dezelfde mensen

Dezelfde activiteit

Dezelfde groepsgrootte

Dezelfde tijdsdruk

Dezelfde plek

Dezelfde gemoedstoestand

Dezelfde kleding

Dezelfde prikkels

Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

