



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'.

Maak jouw prikkelplan

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.

Welke dingen helpen jou op dit moment al om te ontprikkelen?

Mezelf afzonderen

Slapen of rusten

Ademhalingsoefeningen doen of mediteren

Yoga-oefeningen doen

Lezen

Luisteren naar rustgevende muziek

Een warm bad of douche nemen

Schrijven in een dagboek

Bewegen

Anders, namelijk:

Wat zou je willen **uitproberen** om te ontdekken of het helpt om te ontspannen?

Mezelf afzonderen

Slapen of rusten

Ademhalingsoefeningen doen of mediteren

Yoga-oefeningen doen

Lezen

Luisteren naar rustgevende muziek

Een warm bad of douche nemen

Schrijven in een dagboek

Bewegen

Anders, namelijk:

Wat kan **jouw omgeving** doen om jou te helpen ontprikkelen?

Helpen het huis opgeruimd houden

Achtergrondgeluid uitzetten

Lichten dimmen

Helpen om op tijd rust/pauze te nemen

Luisteren zonder oordeel

Geruststelling bieden

Plannen aanpassen als dat nodig is

Benadrukken wat er goed gaat

Samen een (prikkelarm) uitje ondernemen

Anders, namelijk:
