

Overprikkeling voorkomen

OVERPRIKKELING VOORKOMEN

Vaardigheden en technieken voor (jong)volwassenen
met autisme (ASS) en/of ADHD

Barbara de Leeuw



Eerste druk 2015 t/m derde druk 2016 (ISBN 978 90 8850 531 7)

Vierde uitgebreide druk 2017

Overprikkeling voorkomen

Vaardigheden en technieken voor (jong)volwassenen met autisme (ASS) en/of ADHD

Barbara de Leeuw

ISBN 978 90 8850 793 9

NUR 847/895

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 257, 1000 AG Amsterdam) te wenden.

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Voor wie en waarom?	11
Leeswijzer	12

DEEL 1 THEORIE **15**

1 Autisme en de prikkelverwerking en waarneming	17
Waarneming	17
Gedrag versus oorzaak	19
Wat zijn prikkels?	22
De zintuigen	23
2 Overprikkeling	25
Wat is overprikkeling?	25
Overprikkeling en stress	25
ASS en ADHD	27
3 De methodiek Overprikkeling voorkomen	29
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

10 Onderprikkeling	125
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

11 Wat kun je aan onderprikkeling doen?	135
Mogelijke interventies	136
Wat kun je met onderprikkeling doen?	137

DEEL 7 BIJLAGE ONDERPRIKKELING

139

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

VOORWOORD

Mensen met autisme zijn gevoeliger voor de prikkels uit hun omgeving dan de gemiddelde mens. Zij moeten leven in een wereld die niet voor hen is ontworpen en moeten, terwijl zij zich bewust zijn van de moeilijkheden die zij ondervinden om in die niet-passende wereld te overleven, omgaan met mensen die vaak hun inspanning over het hoofd zien. Mensen met autisme ontbreekt het aan het vermogen zich aan te passen aan de zintuiglijke aanvallen die mensen zonder autisme als normaal ervaren. Mensen zonder autisme begrijpen vaak niet wat het 'autistische perspectief' is, noch hebben zij zicht op de problemen die mensen met autisme ervaren. En soms doet hun 'behandeling' meer kwaad dan goed.

Dit boek laat mogelijke strategieën zien die mensen met autisme helpen met hun omgeving om te gaan. Hierbij wordt gebruikgemaakt van hun kracht om te functioneren, terwijl hun zwakheden worden overwonnen.

Olga Bogdashina,
psychiater en auteur van onder meer *Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met autisme en Aspergersyndroom*

Prikkelverwerking is een belangrijk thema bij mensen met een autismespectrumstoornis (ASS). Hun prikkelverwerking maakt hen bijzonder en sensitief. Over- en ondergevoeligheid voor prikkels kan tegelijkertijd ook voor problemen zorgen, waardoor mensen met ASS vaak beperkt belastbaar zijn in het dagelijks leven. Niet voor niks zijn de problemen in de prikkelverwerking als criterium van ASS opgenomen in de DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) -V.

Een duidelijk en goed leesbaar boek over prikkelverwerking bij mensen met ASS ontbrak. Barbara de Leeuw heeft de taak op zich genomen hierin te voorzien, en mijns inziens met succes. In dit boek geeft ze duidelijke uitleg over hoe het zit met prikkelverwerking en ASS, en ze gaat ook een stapje verder. Aan de hand van concrete voorbeelden wordt inzichtelijk wat mensen met ASS kan helpen om minder overbelast te raken. De prikkelover- of -ondergevoeligheid is vaak een gegeven, maar door hiermee rekening te houden, is het doorgaans mogelijk overbelasting deels of helemaal te voorkomen. De manier van schrijven nodigt uit om direct aan de slag te gaan met de aangeboden tips en oefeningen. Dit maakt het boek zeer geschikt voor mensen met ASS, maar ook voor hulpverleners die mensen met ASS begeleiden of behandelen.

Annelies Spek,
klinisch psycholoog, hoofd Autisme Kennis Centrum en auteur van onder meer *Mindfulness bij volwassenen met autisme*

INLEIDING

Voor wie en waarom?

Overgevoeligheid voor prikkels – de meeste mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) kennen het wel. Evenals de signalen van totale overprikkeling, zoals woedeaanvallen, huilbuien, hoofdpijn of intense vermoeidheid.

Dit boek is gebaseerd op de methodiek Overprikkeling voorkomen en is bedoeld voor mensen met ASS die daar gemotiveerd aan willen werken. Aangezien veel mensen met AD(H)D net zo gevoelig zijn voor prikkels, is dit boek voor hen ook geschikt.

Overprikkeling voorkomen biedt een praktische omschrijving van de methodiek om een groot deel van totale overprikkeling te voorkomen. Door het leren herkennen van de prikkels waarvoor je gevoelig bent en de symptomen die een naderende overprikkeling aanduiden, kun je de problemen die dit met zich mee kan brengen voor jou en je omgeving voorkomen.

De methodiek is de afgelopen jaren ontwikkeld en verbeterd met behulp van de inbreng van de cursisten van de bijbehorende training en kan bij de juiste inzet en motivatie leiden tot een vermindering van de overprikkelde buien. In sommige gevallen bleek een vermindering zichtbaar van 60 tot 70 procent. De cursisten waren allen (jong)volwassenen met ASS, en hun aanvullingen en opmerkingen hebben mede bijgedragen aan de inhoud van dit boek.

Leeswijzer

Dit boek is bedoeld als hulpmiddel. Het kan als naslagwerk dienen voor degenen die de training gevolgd hebben. Voor wie dit niet geldt, is het een praktische gids om overprikkeling en onderprikkeling te leren voorkomen en kan het ook goed als zelfhulpboek dienen. Het volgen van de individuele of groepstraining zal vermoedelijk echter een sneller en beter resultaat hebben. Meer informatie hierover vind je op www.overprikkelingvoorkomen.nl.

Met behulp van de tips, oefeningen en vragenlijsten (die allemaal in een herkenbaar kader staan) kunnen mensen die kampen met een overgevoeligheid voor prikkels hun leven op een dusdanige manier inrichten dat (totale) overprikkeling voor een groot deel niet meer zal voorkomen.

Dit boek bestaat uit zeven delen. Deel 1 is theoretisch van aard en gaat over prikkelverwerking, overprikkeling en onderprikkeling en biedt een uitleg van de methodiek Overprikkeling voorkomen en van de resultaten waartoe deze kan leiden. Deel 2 is het werkboek. Deel 3 gaat over de omgeving en hoe je daarmee om kunt gaan. Deze beide delen omvatten ook tips, adviezen en oefeningen. Deel 4, de bijlagen, omvat alle documenten die in de oefeningen genoemd worden. Deze documenten kun je ook downloaden via www.swpbook.com/2037.

Na het verschijnen van *Overprikkeling voorkomen in 2015*, is mij geregeld gevraagd om meer informatie over onderprikkeling bij autisme en/of ADHD. We horen er weleens iets over, we komen er weleens mee in aanraking, maar helaas is er nog bijzonder weinig informatie over te vinden. Ook is de kennis over dit onderwerp nog niet optimaal; wat is het, wat kun je ertegen doen, wat kun je ermee doen? Want dat ook onderprikkeling de nodige beperkingen kan opleveren, is een feit. Zowel voor de psychische als voor de medische ontwikkeling is het van belang onderprikkeling te leren herkennen. Deel 5, 6 en 7 gaan dan ook over onderprikkeling, waarbij deel 5

de theorie, deel 6 het werkboek en deel 7 de bijbehorende bijlagen bevat. Ook deze bijlagen zijn te downloaden via www.swpbook.com/2037.

Ik hoop met deze vernieuwde publicatie meer bekendheid te kunnen geven aan onderprikkeling, omdat dit tot net zulke, soms ernstige, problemen kan leiden als overprikkeling.

In dit boek wordt gesproken over mensen met ASS. Hierbij is het van belang om te bedenken

dat iedereen uniek is. Elke generalisatie is ten behoeve van het vergroten van de duidelijkheid en de leesbaarheid van dit boek. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' bedoeld zijn. Mensen met ASS zijn net zo divers als mensen zonder ASS, en hun autisme kan zich dan ook bij elke persoon op een andere manier manifesteren.

Hopelijk helpt dit boek, al dan niet in combinatie met de bijbehorende training, je dusdanig dat je zonder al te veel momenten van totale overprikkeling kunt leren leven. Houd daarbij altijd in gedachten dat je nooit uitgeleerd bent. Je zult altijd moeten blijven oefenen en evalueren. Autisme is topsport en een eeuwigdurende uitdaging

