

Basisstrategieën

Hieronder geven we een korte opsomming van soorten strategieën die in veel verschillende situaties toe te passen zijn. Dit is jouw basis; als je hiervan een aantal strategieën kent, kun je die overal gebruiken.

Onderprikkeling

Kenmerk: De onderprikkelde persoon krijgt te weinig of te zwakke prikkels binnen.

Strekking van de tips: Onderprikkelde mensen hebben extra zintuiglijke prikkels nodig. Vooral bewegings- en evenwichtsprikkels helpen.

De drie soorten strategieën voor de onderprikkelde persoon

1. Extra activerende prikkels van buitenaf

- Meer of feller licht
- Meer of harder geluid
- Sterkere of variërende geuren
- Sterkere of variërende smaken

2. Activerende prikkels in het lichaam

- Staan in plaats van zitten
- Dansen, springen, rennen
- Evenwichtsoefeningen doen
- Stevige aanraking

3. Structuur bieden

- Tijdsplan geven
- Regels duidelijk maken
- Hulp geven bij dingen vergeten/kwijtraken
- Herhalen van uitleg of opdrachten

Voorbeelden van strategieën voor de overprikkelde persoon

1. Extra activerende prikkels van buitenaf

- Zet veel (sterke) lampen aan wanneer je aan het werk bent.
- Zing (zelfverzonnen) liedjes of raps tijdens de activiteit.
- Gebruik (verzorgings)producten met een sterke geur en smaak.

2. Activerende prikkels in het lichaam

- Ga springen op de grond of op een trampoline.
- Neem iets te friemelen in je handen, of iets om op te kauwen.
- Vraag om een stevige knuffel voordat je iets moet gaan doen.

3. Structuur bieden

- Voorzie eigendommen van een label met naam en telefoonnummer.
- Gebruik een liedje of (digitale) wekker, als houvast voor hoe lang iets duurt.
- Hang plaatjes aan de muur die laten zien wat er allemaal gedaan moet worden.

Overprikkeling

Kenmerk: De overprikkelde persoon krijgt te veel of te heftige prikkels binnen.

Strekking van de tips: Strategieën helpen door het vermijden van bepaalde prikkels of kalmeren.

De drie soorten strategieën voor het overprikkelde persoon

1. Prikkels vermijden

- Niet te veel prikkels tegelijk
- Rustpauzes nemen
- Afzondering mogelijk maken
- Vervelende prikkels uitsluiten

2. Kalmerende prikkels van buitenaf

- Minder of geen licht en geluid
- Minder sterke/verschillende geuren/smaken
- Diepe druk geven
- Stoom laten afblazen

3. Structuur bieden

- Controle geven
- Overzicht geven en voorbereiden op prikkels
- Tijdsplanning geven
- Regels duidelijk maken

Voorbeelden van strategieën voor de overprikkelde persoon

1. Prikkels vermijden

- Praat niet veel tijdens een activiteit.
- Maak een hoekje of een plekje waar je alleen kunt zitten.
- Knip labels uit je kleren.

2. Kalmerende prikkels van buitenaf

- Verander niet zomaar van verzorgingsproduct, eten of drinken.
- Adem een paar keer diep in en uit voor, tijdens en na activiteiten.
- Vraag om een knuffel of neem een zware deken, ga even in een hangmat liggen of de poes aaien.

3. Structuur bieden

- Zit op een plek waar je de ruimte kunt overzien, liefst met je rug tegen een muur.
- Maak duidelijk hoe lang iets gaat duren, met een liedje, zandloper, timer(-app) of muziek.
- Bepaal steeds duidelijk vooraf wat je gaat doen, hoe lang het nog duurt en wat er daarna komt.