



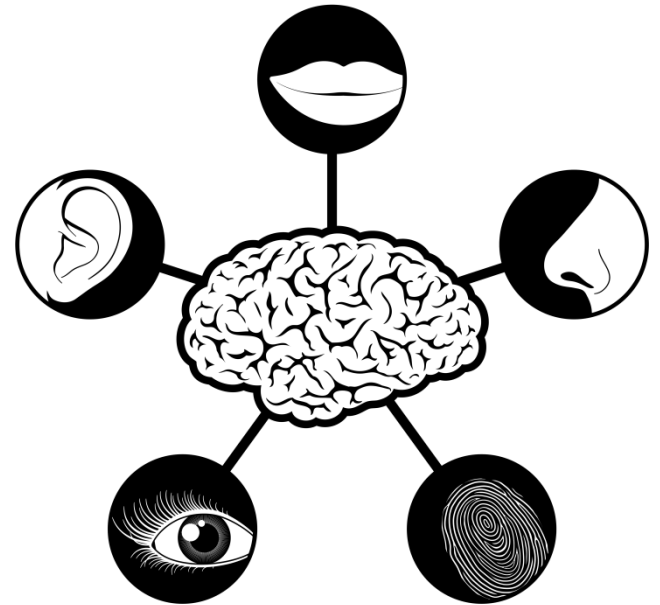
# 5 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER OVERPRIKKELING

## Weten wat autisme is

Autisme is een veelal erfelijke **neurobiologische** stoornis die tot gevolg heeft dat de hersenen anders omgaan met prikkelverwerking.

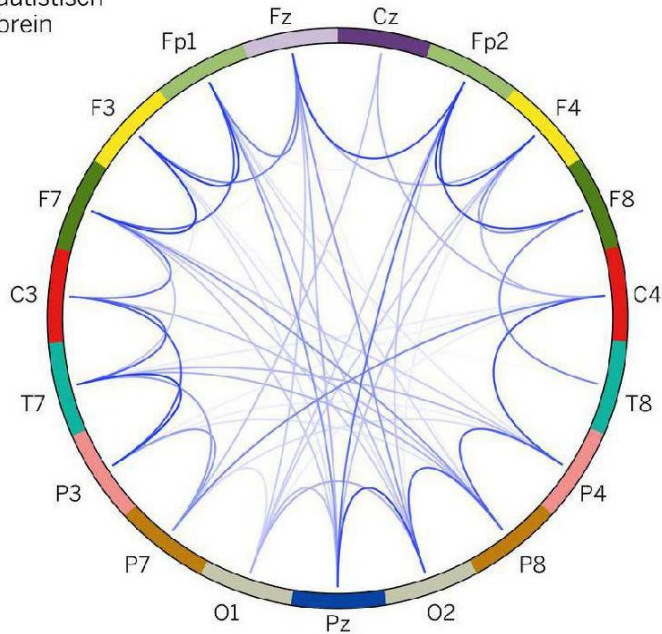
Hierdoor wordt in meer of mindere mate

- het **betekenis verlenen** aan wat wordt **waargenomen** en
- het **voorbereiden** en **uitvoeren** van **handelingen** en **gedrag** verstoord.

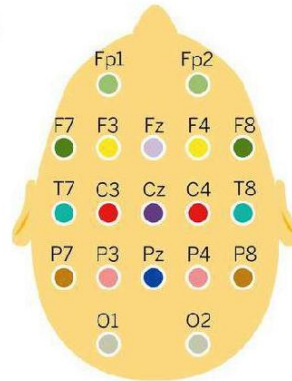


# Weten wat autisme is

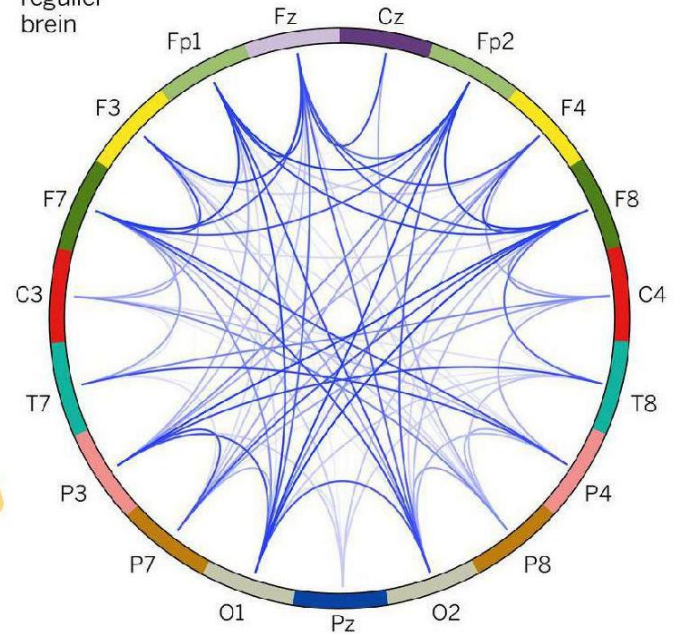
Hersenverbanden  
autistisch  
brein



Elektroden  
op hoofd



Hersenverbanden  
regulier  
brein



# 1. Weten wat jouw/je kinds autisme is

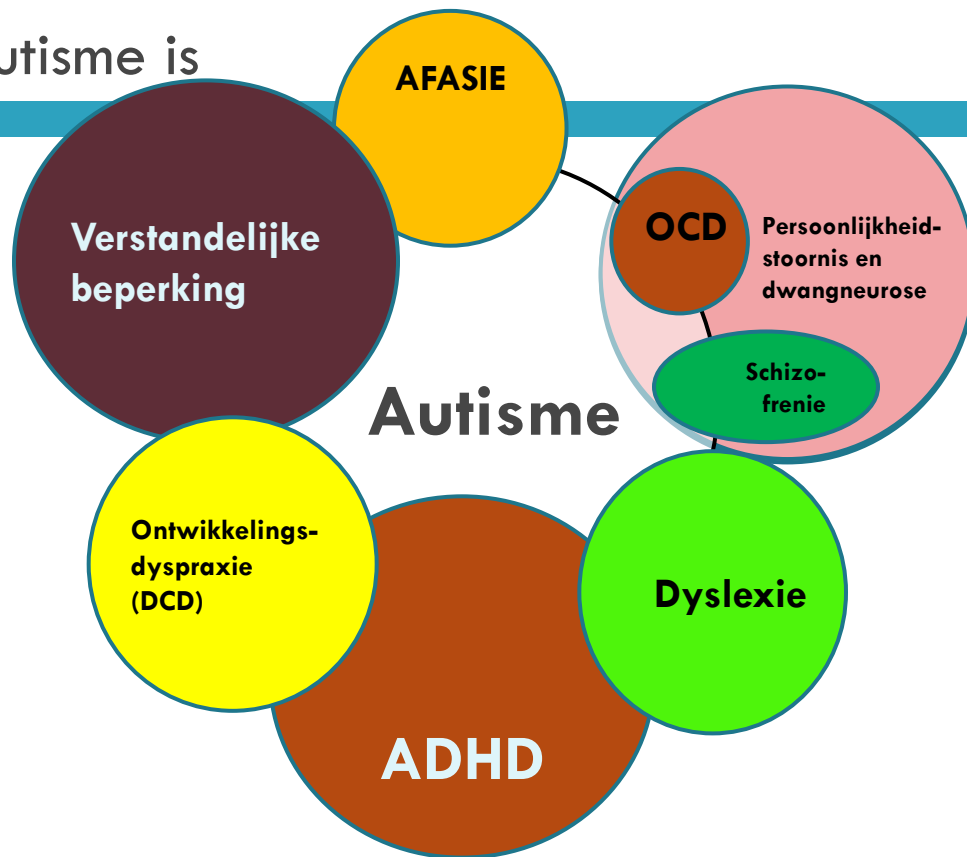
Autisme is een informatieverwerkingsstoornis.

De informatie die binnen komt via de zintuigen wordt anders en langzamer verwerkt.

Hierdoor is het lastiger om informatie juist te **filteren** en juist te **interpreteren**, te **snappen** wat er gebeurt, een juiste **reactie kiezen**, op de juiste manier het **gedrag uitvoeren**, het effect te **evalueren** en lering te trekken uit wat je doet en zondig **correcties** aan te brengen.

Daarnaast kunnen er nog meer aspecten meespelen bij overprikkeling door het autisme

Weten waar de moeite zit helpt, om beter om te gaan met prikkelgevoeligheid.



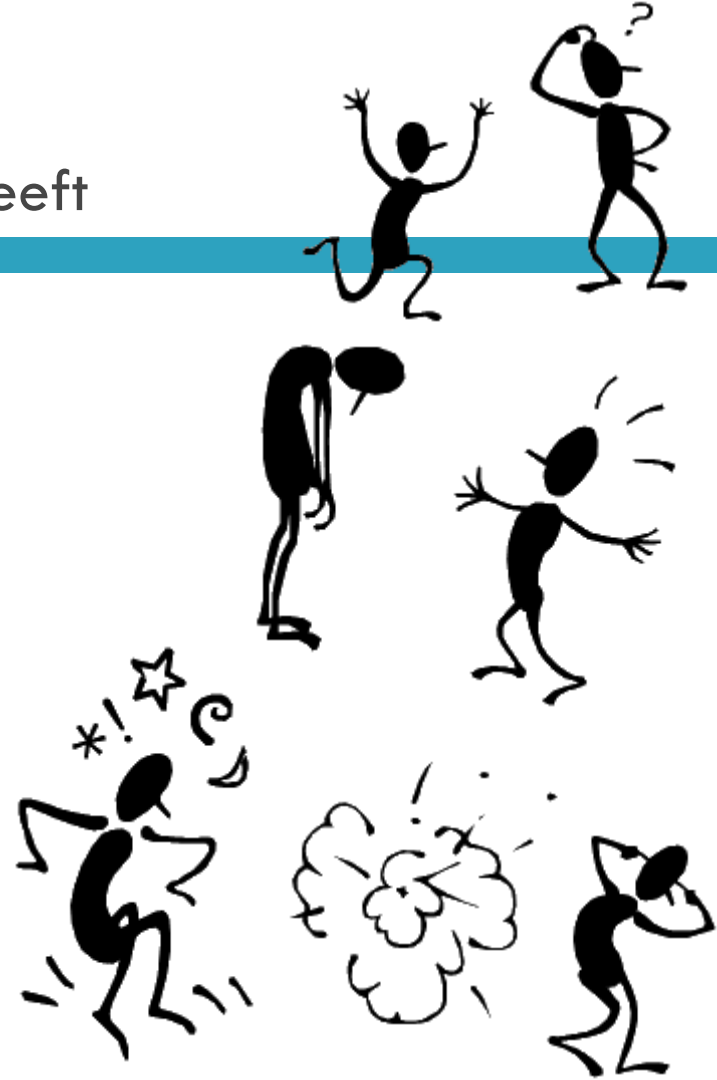
## 2. Weten welke signalen het lichaam afgeeft

Als je de signalen (her)kent, kun je daar op (leren) acteren.

Je kunt denken aan signalen als:

- stil zijn,
- teruggetrokken zijn
- hyperactief zijn
- hard praten
- snel praten,
- hartkloppingen,
- zweten,
- moeite met slapen,
- geïrriteerd zijn,
- bang zijn,
- lusteloos zijn.

Op z'n minst levert het een keuze moment op. Ga ik door/  
laat ik het als ouder doorgaan? Hoe en wanneer grijp ik in?



### 3. Wat zijn de concrete oorzaken

Het derde aspect wat belangrijk is om te weten is wat de oorzaak is waardoor je overprikkeld raakt.

Oorzaken kunnen bijvoorbeeld zijn:

- ❑ Sociale stressoren (samenwerken, plagerijen).
- ❑ Communicatieve stress (gesprek voeren, iemand begrijpen).
- ❑ Omgeving (wijzingen in planning, omgevingsveranderingen).
- ❑ Sensorische stress (lawaai, muziek).
- ❑ Overbelasting (te veel werk).
- ❑ Punthoofd (opeenstapeling van onduidelijkheden, gedachten).
- ❑ Te weinig structuur, overzicht, rust.



## 4. Hoe komt er rust

Soms weet je al hoe je rust creëert, soms moet je nieuwe wegen vinden.

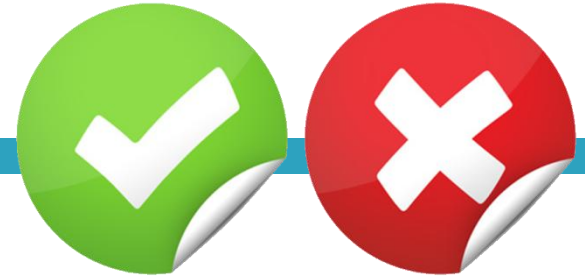
Een paar voorbeelden wat je zou kunnen doen:

- ❑ Uit de situatie gaan/sturen naar een rustige, veilige plek.
- ❑ Je aandacht verleggen naar positieve gedachten of activiteiten.
- ❑ Ontspannings-/rustmethodieken gebruiken.
- ❑ Grenzen stellen of keuzes maken.
- ❑ Analyseren wat er is gebeurd voordat de overprikkeling intrad, zodat er weer overzicht komt en de rust weerkeert.
- ❑ Tijdig hulp vragen inschakelen als het zelf niet lukt.

En zo zijn er nog veel meer manieren om weer tot rust te komen.



## 5. Wat mag wel en wat mag niet



Het is belangrijk als je er achter komt wat wel en niet mag. Niet alleen voor jouw als ouder, maar ook voor je kind. Wat wil je kind wel en wat niet (m.a.w. wat werkt om de rust te herstellen).

Een paar voorbeelden...

### Mag

- Even uitrazen, verhaal kwijt kunnen.
- Met rust laten.
- Vragen stellen waardoor er weer overzicht komt.
- Duidelijkheid en voorspelbaarheid geven voor de korte termijn.
- Vragen welke behoefte er is.

### Mag niet

- Vragen naar oorzaak boosheid/gestrest zijn.
- Zeggen: doe eens normaal of houd daar mee op.
- Aanraken (arm om de schouder of zo).



# WAT MOEST JE WETEN OVER OVERPRIKKELING

Deze 5 dingen moest je weten over overprikkeling om beter te leren omgaan met prikkelgevoeligheid.

