

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Voor wie en waarom?	11
Leeswijzer	12
DEEL 1 THEORIE	13
1 Autisme en de prikkelverwerking en waarneming	15
Waarneming	15
Gedrag versus oorzaak	17
Wat zijn prikkels?	19
De zintuigen	21
2 Overprikkeling	23
Wat is overprikkeling?	23
Overprikkeling en stress	23
ASS en ADHD	25

3 De methodiek Overprikkeling voorkomen	27
Aanleiding	27
Resultaten	28
Uitleg methodiek	29
Prikkelmanagement	30

DEEL 2 OVERPRIKKELING VOORKOMEN 33

4 Methodiek doelen	35
---------------------------	-----------

5 Signaleren	39
De prikkels	39
De symptomen	40

6 Herkennen	43
Inzicht leidt tot uitzicht	43

7 Doen!	47
Rust nemen	48
Je dagelijkse planning aanpassen	51
Je woonomgeving aanpassen	61
Je werkomgeving aanpassen	62

DEEL 3 OMGAAN MET EISEN VAN DE OMGEVING EN OPKOMEN VOOR JE GRENZEN 63

8 Communicatie en assertiviteit	65
Wat is assertiviteit?	66
Verwachtingen duidelijk maken	68

9 Interne prikkels	69
Voorspelbaarheid en duidelijkheid	69
Situaties van buitenaf	69
Problemen oplossen	70
Niet-helpende gedachten	70

DEEL 4 BIJLAGEN **73**

1 Vragenlijst hypergevoeligheid	75
2 Prikkeloverzicht	81
3 Schema overprikkeling herkennen	83
4 Stressmeter	85
5 Strategieën om stress en overprikkeling te verminderen	87
6 Blanco weekplanning	89
7 Blanco to-do-lijst	91
8 Vragenlijst assertiviteit	93
9 Vragenlijst verwachtingen duidelijk maken	97
10 Checklist verwachtingen duidelijk maken	101
11 Checklist een autismevriendelijke omgeving	103
12 Checklist probleemherkenning	107
13 Checklist problemen oplossen in vijf stappen	109
14 SMART – doelgericht werken	113
15 Lastige situaties	115
16 Niet-helpende denkpatronen	117
17 Hulpmiddelen en overige mogelijkheden	119
Nawoord	121
Dank	123
Literatuur	124