PRAKTISCHE OEFENING

De prikkelbarometer

Laat de cliënt gedurende enkele dagen, drie keer per dag, kort stilstaan bij de eigen prikkelbelasting.

Stap 1 – Geef je belasting een cijfer

Geef aan hoe vol je hoofd en lichaam op dit moment voelen:

0 = helemaal ontspannen

10 = helemaal vol / overprikkeld

Stap 2 – Kijk wat eraan voorafging

Vraag jezelf:

Welke prikkels of gebeurtenissen heb ik vandaag gehad?

Denk bijvoorbeeld aan:

- geluid;
- drukte;
- sociale contacten;
- werk of school;
- emoties van anderen;
- veel verschillende taken;
- schermgebruik;
- weinig pauze;
- onverwachte veranderingen.

Stap 3 – Kijk wat je nodig hebt

Vraag jezelf:

Wat zou mij op dit moment helpen om weer iets meer ruimte te ervaren?

Kies vervolgens één kleine actie.

Bijvoorbeeld:

- even naar buiten;
- een rustige ruimte opzoeken;
- een taak afronden voordat je iets nieuws begint;
- telefoon wegleggen;
- enkele minuten niets hoeven;
- een gesprek uitstellen;
- bewust tijd nemen voor herstel.

Het doel is niet om de score zo snel mogelijk van 8 naar 0 te krijgen.

Het doel is om eerder te herkennen wat er gebeurt en bewuster te kiezen wat op dat moment helpend is.