Overprikkeling voorkomen

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

ISBN: 9789088507939
Auteur: Barbara de Leeuw
Prijs: € 26,95

www.swpbook.com/2037

In deze druk is nu ook extra aandacht voor onderprikkeling en hoe hiermee om te gaan.

Een groot deel van de mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) en/of AD(H)D kampen gedurende hun hele leven met een overgevoeligheid voor prikkels. Overgevoeligheid kan leiden tot serieuze lichamelijke en/of psychische klachten, zoals vermoeidheid, labiliteit, hoofdpijn, paniekaanvallen en in ergere gevallen burn-out of hartklachten. Welke klachten dat zijn en welke situaties aanleiding tot overprikkeling geven, is, net als de overgevoeligheid zelf, per persoon verschillend.

Overprikkeling voorkomen is een nieuwe methodiek die zeer praktisch toepasbaar is. Met behulp van de methodiek kunnen overgevoelige mensen zelf signalen en symptomen van overprikkeling herkennen en traceren. Daarna kunnen de diverse vormen van overprikkeling worden aangepakt door daar passend op te reageren.

De methodiek is stapsgewijs opgebouwd en kan mensen met overgevoeligheid voor prikkels leren hier beter mee om te gaan. Uiteraard is dit boek ook zeer geschikt voor coaches en begeleiders die mensen extra goed kunnen helpen beter om te gaan met hun overprikkelende klachten en reacties.

Barbara de Leeuw is autismecoach en pedagoog en werkt vanuit haar praktijk Praktisch Autisme voornamelijk met (jong)volwassenen met ASS/AD(H)D. Zelf heeft zij PDD-NOS en ADHD.

Download hier de BIJLAGEN van Deel 4 en Deel 7 van *Overprikkeling voorkomen*

Recensies

> "*In dit boek geeft de auteur 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.***"
- Annelies Spek, klinisch psycholoog, hoofd Autisme Kennis Centrum

Barbara de Leeuw is zeer deskundig en ze beschrijft de achtergronden van overprikkeling op een heldere manier. *Op deze wijze draagt zij eraan bij dat overprikkeling sneller (h)erkend wordt als probleem, en dat mensen weten wat ze kunnen doen als ze overprikkeld raken. Ook biedt het boek duidelijke aanknopingspunten om overprikkeling zo veel mogelijk te voorkomen.*
- Karin Berman, autisme-coach en loopbaanadviseu

"***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

"*Personen met ASS en/of AD(H)D zijn extra gevoelig voor prikkels uit hun omgeving. Overprikkeling kan leiden tot driftbuien, emotionele, sociale en lichamelijke problemen. De auteur is autismecoach/pedagoog en heeft zelf PDD-nos/AD(H)D. Ze beschrijft stapsgewijs hoe je de signalen die aan overprikkeling voorafgaan tijdig kunt herkennen en daardoor ernstige gevolgen kunt voorkomen. Het werkboek uit het tweede deel van dit boek gaat hier verder op in. Ook worden hulpmiddelen beschreven als vragenlijsten, praktische tips, checklists en een lijst van apps voor Android en Apple.* ***Dit boek bevestigt voor mij hoe belangrijk het is dat, wanneer er voor een bepaald doel tien stappen nodig zijn, de begeleider de eerste twee à drie stappen samen met de persoon met ASS/AD(H)D zet.*** *Dit is niet het afnemen van autonomie maar mede richting geven. Op haar website stelt de auteur dat de training in het boek leidt tot 60 á 70% vermindering van overprikkeling door externe prikkels. Ik geloof haar.* "
- Wim de Lau voor www.impulsenwoortblind.nl