

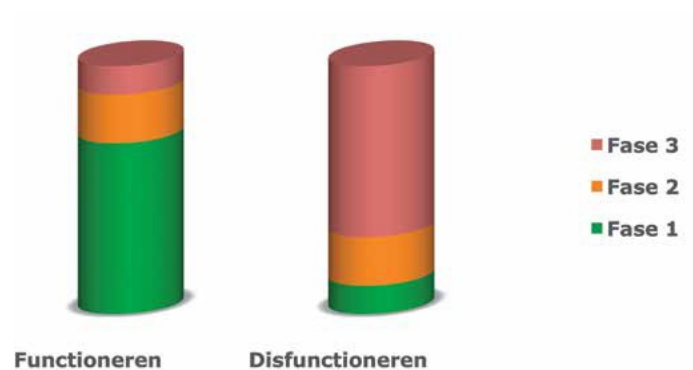
Signaleringsplan overprikkeling

Kleurensysteem

Wat betekenen de kleuren voor jou? Schrijf op hoe je je bij iedere kleur afzonderlijk voelt. Noteer vervolgens wat er door de mensen in jouw omgeving gedaan kan worden mocht je in oranje of rood komen. Op deze manier hoeven de mensen uit jouw omgeving minder verbaal te communiceren en kunnen ze beter en passender reageren.

Optie

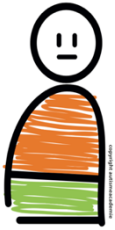
Je krijgt drie kleuren – groen, oranje en rood – in blokjes of kaarten. Zodra je dat kunt, leg je de kleur die op dat moment bij je gevoel past op tafel. Je hoeft nu niets meer uit te leggen en de mensen uit de omgeving hoeven niets te vragen. Hierdoor wordt verdere overprikkeling voorkomen.



De volgende kleuren staan voor jouw gevoelens. Door een kleur te kunnen noemen in plaats van een heel verhaal te moeten vertellen, kun je overprikkeling vermijden.



Groen: Je voelt je goed.



Oranje: Je bent lichtelijk overprikkeld, mindere concentratie, je bent drukker dan normaal of juist stil.



Rood: Je bent overprikkeld, je krijgt niets meer mee, je wordt boos, overgevoelig voor alle extra prikkels om je heen waardoor de communicatie mis kan gaan of situaties uit de hand kunnen lopen.

Schrijf op hoe jij je voelt bij elke kleur. Wat kan er gedaan worden als je in de kleur oranje of rood zit? Op deze manier hoeft er minder gepraat te worden en hoef je niet telkens uit te leggen wat er aan de hand is. Voorbeeld: Wat betekent welke kleur voor jou?

Groen

Ontspannen, lage spierspanning, rustig, weinig vragen.

Oranje

Snel afgeleid, druk en verbaal erg aanwezig, bijdehand, fiepen (intense stereotiepe preoccupatie), nog meer prikkels opzoeken, drukte, hoofdpijn.

Wat helpt jou als je in oranje zit?

Eén duidelijke opdracht tegelijk, extra taak geven, niet te veel met mij praten of aan mij vragen.

Rood

Overprikkeld, paniekaanval (dit zie je vaak niet aan mij, dit gebeurt in mijn hoofd), geïrriteerd door alles om mij heen, kan niet meer focussen, weet het niet meer.

Wat helpt jou als je in rood zit?

Van mij afblijven, ook geen arm om mij heen, geen vragen stellen, niet praten met mij, in aparte ruimte werken, muziek luisteren, met rust laten.

Signaleringsplan van: _____ **Datum:** _____

Wat betekent de kleur voor jou?

Groen

Wat helpt jou om in groen te blijven?

Oranje

Wat helpt jou als je in oranje zit?

Rood



Wat helpt jou als je in rood zit?
