autisme
academie
traumatrainingen

PLAN B
PRIKKELPLAN

2026

autisme
academie
traumatrainingen

Stress, overprikkeling en beschikbaarheid

Wanneer stress oploopt, verandert wat iemand op dat moment kan verwerken en doen. Aandacht kan vernauwen, informatieverwerking kan trager of minder nauwkeurig worden en het wordt moeilijker om overzicht te houden, flexibel te denken, impulsen te remmen of woorden te vinden.

Gedrag kan daardoor veranderen. Iemand kan stiller worden, zich terugtrekken, sneller geïrriteerd raken, veel gaan praten, controle zoeken, weg willen, juist toenadering zoeken of nauwelijks meer reageren. Agressie of woede kan een reactie zijn op angst, frustratie, overbelasting of een ervaren dreiging. Het gedrag alleen vertelt ons nog niet wat de oorzaak is.

Bij hoge spanning krijgt bescherming steeds meer voorrang. Vechten, vluchten, verstijven of zich aanpassen kunnen functionele stressreacties zijn. Vaardigheden die iemand normaal gesproken heeft, zijn onder spanning soms tijdelijk minder toegankelijk.

Naarmate de spanning toeneemt, wordt communicatie moeilijker. Vragen stellen, overtuigen, corrigeren of uitgebreid uitleggen vraagt om extra informatieverwerking. Wat helpt, verschilt per persoon. Daarom is het PrikkelPlan altijd op maat gemaakt.

De vier fasen

FASE GROEN

Ontspannen / beschikbaar. Er is voldoende rust en ruimte om te denken, te communiceren, te leren en te handelen. Groen betekent niet dat er geen stress is, maar dat de belasting hanteerbaar is.

FASE ORANJE

Oplopende spanning / beginnende overprikkeling. De eerste signalen worden zichtbaar. Informatie verwerken, schakelen, communiceren of overzicht houden kan moeilijker worden. Dit is de belangrijkste fase voor vroege signalering en bijsturing.

FASE ROOD

Hoge spanning / overprikkeling. De spanning is sterk opgelopen. Beschermen krijgt meer voorrang. Denken, communiceren en reguleren kunnen sterk beperkt zijn. Het doel is om de belasting te verminderen en het gevoel van veiligheid te ondersteunen.

LIMINALE FASE

Herstel na hoge spanning. De zichtbare spanning is afgenomen, maar het systeem is zich nog aan het herstellen. Iemand kan rustig lijken terwijl energie, concentratie en belastbaarheid nog beperkt zijn.

autisme
academie
traumatrainingen

Zo gebruik je het PrikkelPlan

Vul het plan bij voorkeur in op een rustig moment. De fasen zijn geen oordeel. Beschrijf zo concreet mogelijk wat iemand zelf merkt, wat anderen werkelijk kunnen waarnemen en wat in die fase helpt.

Wat merk ik zelf? Denk aan lichaam, gedachten, emoties, energie en aandacht.

Wat zien anderen? Beschrijf zichtbaar of hoorbaar gedrag zonder er direct betekenis aan te geven.

Wat lukt nog? Bijvoorbeeld praten, kiezen, werken, schakelen, instructies verwerken of hulp vragen.

Wat helpt? Welke omstandigheden, prikkels, mensen of handelingen ondersteunen?

Wat kan ik zelf doen? Wat is in deze fase nog haalbaar?

Wat kunnen anderen doen? Welke ondersteuning helpt daadwerkelijk?

Wat kunnen anderen beter niet doen? Wat verhoogt juist de belasting of spanning?

autisme
academie
traumatrainingen

PRIKKELPLAN VAN _____

DATUM _____

FASE GROEN

Ontspannen en stressvrije fase

Wat voel of merk ik dan?

Wat zien anderen aan mij?

Wat doe/kan ik als ik in de ontspannen fase ben?

Welke dingen helpen mij om te ontspannen?

Wat kan ik doen om ervoor te zorgen dat ik in groen blijf?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Wat kunnen anderen doen om ervoor te zorgen dat ik in groen blijf?

autisme
academie
traumatrainingen

FASE ORANJE

Licht gespannen / beginnende overprikkeling

Wanneer merk ik aan mezelf dat ik gespannen raak?

Wat voel of merk ik dan?

Wat zien anderen aan mij?

Wat helpt mij op zo'n moment?

Wat kan ik doen om te ontspannen en ervoor te zorgen dat ik weer in groen kom?

Wat kunnen anderen voor mij doen zodat ik weer in groen kom?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Kan ik in deze fase nog zelf bijsturen of heb ik hulp of vermindering van belasting nodig?

autisme
academie
traumatrainingen

FASE ROOD

Erg gespannen / escalatie / overprikkeling

Wanneer merk ik dat ik overprikkeld of erg gespannen ben?

Wat voel of merk ik dan?

Wat zien anderen aan mij?

Wat helpt mij op zo'n moment?

Wat kan ik doen om de spanning te laten afnemen?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Wat kunnen anderen voor mij doen zodat de spanning kan afnemen?

autisme
academie
traumatrainingen

LIMINALE FASE

Herstel na hoge spanning

Wanneer merk ik dat ik in de herstelfase ben?

Wat voel of merk ik dan?

Wat zien anderen aan mij?

Wat helpt mij op zo'n moment?

Wat kan ik doen om verder te herstellen?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Wat kunnen anderen voor mij doen om mijn herstel te ondersteunen?