



Invulblad:

Jouw prikkels en behoeften

De open vragen in dit invulblad zijn bedoeld om te verhelderen wat voor een specifiek persoon met autisme en een verstandelijke beperking van belang is voor een goed leven in een optimale prikkelbalans. We nodigen je uit om in je eigen woorden en beelden te delen wat belangrijk is voor jouzelf – of voor je kind, naaste, leerling of cliënt met autisme en een verstandelijke beperking.

De 'jou' in de vragen is de persoon met autisme en een verstandelijke beperking. Deze wordt persoonlijk aangesproken, om zo duidelijk te maken dat het gaat om het perspectief van die persoon – ook als die persoon niet zelf het invulblad kan invullen.

De vragen worden zoveel mogelijk door de persoon zelf of samen met een ouder, begeleider of leerkracht beantwoord. Als dit niet mogelijk is, dan kan iemand die dichtbij staat in het dagelijks leven ook de vragen beantwoorden. Je kunt het invulblad ook door verschillende betrokkenen laten invullen. Dan kun je daarna jullie antwoorden met elkaar vergelijken en bespreken waarover je hetzelfde denkt en waarover je verschillend denkt.

Je kunt de vragen beantwoorden op een manier die bij jou past. Een manier waarop jij het best kunt uiten wat voor jou belangrijk is. Dit kunnen woorden op papier zijn, maar ook tekeningen, een collage van foto's, een filmpje of nog iets anders.

De antwoorden op de vragen zijn steeds gebaseerd op ervaringen uit het dagelijks leven. Deze ervaringskennis kan helpen om te komen tot een aanpak op maat bij individuele problemen en hulpvragen, bijvoorbeeld op het gebied van prikkelverwerking. Dit kan ook helpen bij het gesprek tussen verschillende betrokkenen bij de persoon met autisme en een verstandelijke beperking die centraal staat, zoals ouders, begeleiders en/of leerkrachten.

Op sensonate.nl vind je informatie en inspiratie over de onderwerpen in dit invulblad: <https://sensonate.nl/informatie/zelf-aan-de-slag-met-jouw-prikkels-en-behoeften/>

Naam:

Ingevuld met / door:



Vraag 1: Hoe ziet voor jou een fijne dag eruit?

Denk terug aan een dag of situatie(s) dat je je goed voelde. Waar was dat, wat gebeurde er, wat deed je, met wie en welke prikkels waren er?

Beschrijf deze dag of situatie in woorden, teken, maak foto's of beeld zo'n situatie uit.

Vraag 2: Wat zijn voor jou positieve, prettige prikkels?

Denk hierbij ook aan de prikkels uit je beschrijving bij vraag 1 en de verschillende prikkels die er zijn, zie de plaatjes hierboven.

Beschrijf in woorden, teken, maak foto's of beeld uit wat voor jou prettige prikkels zijn.

Vraag 3: Hoe laat je merken dat je je goed voelt, dat je blij bent?

Doe je dat in woorden, gebaren, gedrag of anders?

Doe je dat uit jezelf of heb je daar anderen bij nodig?



aanraking



beeld



beweging



emotie



evenwicht



Gedachte



Geluid



geur



pijn



inwendige
prikkel



smaak



taal



temperatuur

Vraag 4: Hoe ziet voor jou een dag eruit dat je je niet goed voelt?

Denk terug aan een dag of situatie(s) dat je je niet goed voelde. Waar was dat, wat gebeurde er, wat deed je, met wie en welke prikkels waren er?

Waren er teveel of juist te weinig prikkels?

Beschrijf deze dag of situatie(s) in woorden, teken, maak foto's of beeld zo'n situatie uit.

Vraag 5: Wat zijn voor jou negatieve, vervelende prikkels?

Denk hierbij ook aan de prikkels uit je beschrijving bij vraag 4 en de verschillende prikkels die er zijn, zie plaatjes hierboven.

Beschrijf in woorden, teken, maak foto's of beeld uit wat voor jou vervelende prikkels zijn.

Vraag 6: Hoe laat je merken dat je je niet goed voelt, of dat je iets vervelend vindt?

Doe je dat in woorden, gebaren, gedrag of anders?

Doe je dat uit jezelf of heb je daar anderen bij nodig?

Vraag 7. Wat helpt jou als je je niet goed voelt om je weer goed te kunnen voelen?

Wat doe je zelf?

Wat kunnen anderen doen?

Jouw aandachtspunten voor een optimale prikkelbalans

Noem hier de dingen die je helpen voor een beter leven via optimale prikkelbalans.

Gebruik hiervoor de antwoorden bij vraag 1 t/m 7 en waar je verder nog aan denkt.