

Plan van aanpak bij overprikkeling

Marleen Kampert & Arno Prinsen

November 2021

Begrijpt de cliënt dat hij onderdeel is van het probleem en van de aanpak? M.a.w. is er lijdensdruk bij de cliënt?

- Indien ja: focus van je acties ligt bij de cliënt
- Indien nee (dus bij verminderd inzicht): focus van je acties ligt bij de omgeving (wat kunnen naasten doen en wat kun jij met de collega's doen?)

Kan de hoeveelheid externe informatie worden verminderd?

- Overzichtelijke woonomgeving
- Overzichtelijke werkomgeving
- Betere balans inspanning/ontspanning, bv. welke keuzes maakt de cliënt om deel te nemen aan de maatschappij?
- Natuur opzoeken
- Gebruik maken van oordoppen, zonnebril of skibril (Marleen: leve mijn Bose Noise Cancelling)

Kan de hoeveelheid interne informatie worden verminderd?

- Ontspanningsoefeningen
- Mindfulness (bv. "Met MAF meer mens")
- Bewegen, bv. wandelen
- Goed slapen
- Accepteren van negatieve gevoelens (ACT)
- Bewuster bezig zijn met wat je doet: wat wil de cliënt bereiken? Welke informatie is daarvoor belangrijk?

Minder informatie: geeft meer structuur aan het leven

- Heeft impact op de aandacht: het is makkelijker de relevante informatie er uit te halen
- Heeft impact op de informatieverwerking: het is makkelijker te duiden wat je waarneemt/voelt
- Maakt het maken van keuze makkelijker