

## Signaal Digitaal – recensie – 18 jan 2022

### **Overprikkeling voorkomen.**

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

Barbara de Leeuw

9789088507939 | 2021 | SWP

‘Overprikkeling voorkomen’ is geschreven door Barbara de Leeuw. Zij is autismecoach en pedagoog en werkt vanuit haar praktijk Praktisch Autisme voornamelijk met (jong)volwassenen met ASS/AD(H). Zelf heeft ze PDD-NOS en ADHD.

Het boek is specifiek geschreven voor mensen met ASS en/of ADHD die vaak last hebben van overgevoeligheid voor prikkels en hier gemotiveerd aan willen werken. De oefeningen in het boek zijn echter breed toepasbaar en kunnen ook iets betekenen voor mensen die gevoelig zijn voor prikkels.

Belangrijk om te vermelden is dat het boek gebaseerd is op de methodiek ‘Overprikkeling voorkomen’, waarvan een training bestaat. De auteurs geven aan dat het boek als naslagwerk kan dienen voor diegenen die de training gevolgd hebben. Voor wie dit niet geldt, is het een praktische gids om overprikkeling en onderprikkeling te leren voorkomen en kan het ook goed als zelfhulpboek dienen.

Het boek bestaat uit zeven delen. Deel één is eerder theoretisch van aard. Het geeft informatie over prikkelverwerking, over- en onderprikkeling. Daarnaast biedt het een uitleg van de methodiek ‘Overprikkeling voorkomen’ en van de resultaten die deze training kan opleveren. Deel twee is het werkboek. Deel drie richt zich eerder op de omgeving van de persoon en hoe ermee kan omgegaan worden. Deel vier bevat alle bijlagen die nodig zijn voor de oefeningen zoals vragenlijsten, schema’s en checklists. Deze zijn downloadbaar via de website van de uitgever.

In deze uitgebreide editie is er in de laatste delen kort aandacht voor onderprikkeling bij autisme en/of ADHD. Hierin wordt dezelfde opbouw gebruikt: theorie (deel vijf), werkboek (deel zes) en bijlagen (deel 7).

De methodiek ‘Overprikkeling voorkomen’ wil door middel van oefeningen en opdrachten ervoor zorgen dat mensen preventief grip krijgen op hun overprikkeling, gebaseerd op de volgende drie kernbegrippen: signaleren, herkennen en doen!

Signaleren vormt het startpunt: weten voor welke zintuigen en welke prikkels je overgevoelig bent. Daarna is het belangrijk te leren welke symptomen zich voordoen als er overprikkeling ontstaat om deze later in concrete situaties te herkennen. (...)

Eens deze stappen genomen zijn, komt het vooral neer op 'doen'! Dit houdt in: rust nemen op het moment dat je een naderende overprikkeling signaleert, het aanpassen van je woon- en werkomgeving en dagelijkse planning en als laatste leren omgaan met de eisen die de omgeving aan je stelt terwijl je je eigen grenzen bewaakt.

Naar mijns inziens biedt het boek eerder een praktische omschrijving van de methodiek die kan helpen bij het voorkomen van een groot deel van de totale overprikkeling. Als lezer, zonder achtergrond van de training, miste ik hierdoor wel een stuk duiding en theoretische achtergrond. De meerwaarde van dit boek zit hem in de praktische oefeningen die op een gestructureerde manier met de lezer op zoek gaan naar welke prikkels last bezorgen, hoe zich dit uit en welke patronen hierin te herkennen zijn.

Positief is dat er naast de aandacht voor de externe prikkels ook aandacht besteed wordt aan interne prikkels die mensen kunnen overspoelen, alsook aan het thema 'onderprikkeling'. Beide onderwerpen die minder belicht worden in de literatuur worden hier ook slechts kort aangehaald. Toch vormen deze hoofdstukken een goede aanzet om de onderwerpen verder uit te diepen.

Marijke Van Campenhout, CAR Buggenhout

Signaal Digitaal is het digitale tijdschrift van Sig vzw.  
Meer info op [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > Signaal Digitaal

#### Redactie

Geert Andries  
Dieter Baeyens  
Annemie Desoete  
Hilde Roeyers  
Sven Van Geel  
Herman Van Hove  
Marc Van Ussel  
Hilde Van Waelvelde  
Petra Warreyn  
Inge Zink



INCLUSIE IN-ZICHT

De werking van Sig wordt ondersteund door het Wetenschappelijk Netwerk, bestaande uit meer dan 40 leden verbonden aan universiteiten en hogescholen. De volledige namenlijst vindt u op [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > Wetenschap

#### Redactiesecretariaat

Tijdschrift Signaal Digitaal > [signaaldigitaal@sig-net.be](mailto:signaaldigitaal@sig-net.be)  
p/a Sig vzw, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst) (B)