



Overprikkeling

Gemaakt door Sandy Louwers





Welkom

Fijn dat je dit e-book leest. Mijn naam is Sandy Louwers en ik ben energetisch coach en sensorische Qigong therapeut. Ik ben ook mama van twee kinderen autisme en heb regelmatig overprikkeling van dichtbij meegemaakt. Graag geef ik jou tips wat jij kan doen bij overprikkeling. Bij praktijk Innerlicht is expertise in overprikkeling en autisme en graag deel ik met jullie deze kennis.

*liefs,
Sandy Louwers*

*Iedereen is uniek en bijzonder,
Omarm de kwaliteiten en bijzonderheid van je kind.*



copyright

Afbeeldingen en teksten
mogen niet gebruikt worden
zonder toestemming van de
auteur.



Wat is overprikkeling

Bij overprikkeling zijn er problemen met het zenuwstelsel om informatie van de zintuigen te verwerken. Signalen komen niet, onvoldoende of teveel tegelijk aan in de hersenen.

Welke signalen zie je bij overprikkeling:

- Moeite met concentreren en de focus houden
- Vecht en vlucht reacties zoals huilen, boos worden of terug trekken
- Moeite met overgangen of veranderingen
- Overweldig voelen
- Moeite met het zelfreguleren van de emoties.
- Het gevoel 'aan' te staan

Er zijn verschillende manieren hoe je overprikkeld kunt raken. Het kan via onze zintuigen maar er zijn nog vele andere factoren die een rol spelen. Ik heb voor jou een handig overzicht gemaakt.

Overprikkeling

Bij overprikkeling werkt de filter niet voldoende.

Prikkels komen sneller, harder en frequenter binnen. Alles door elkaar.

Je bent rood.

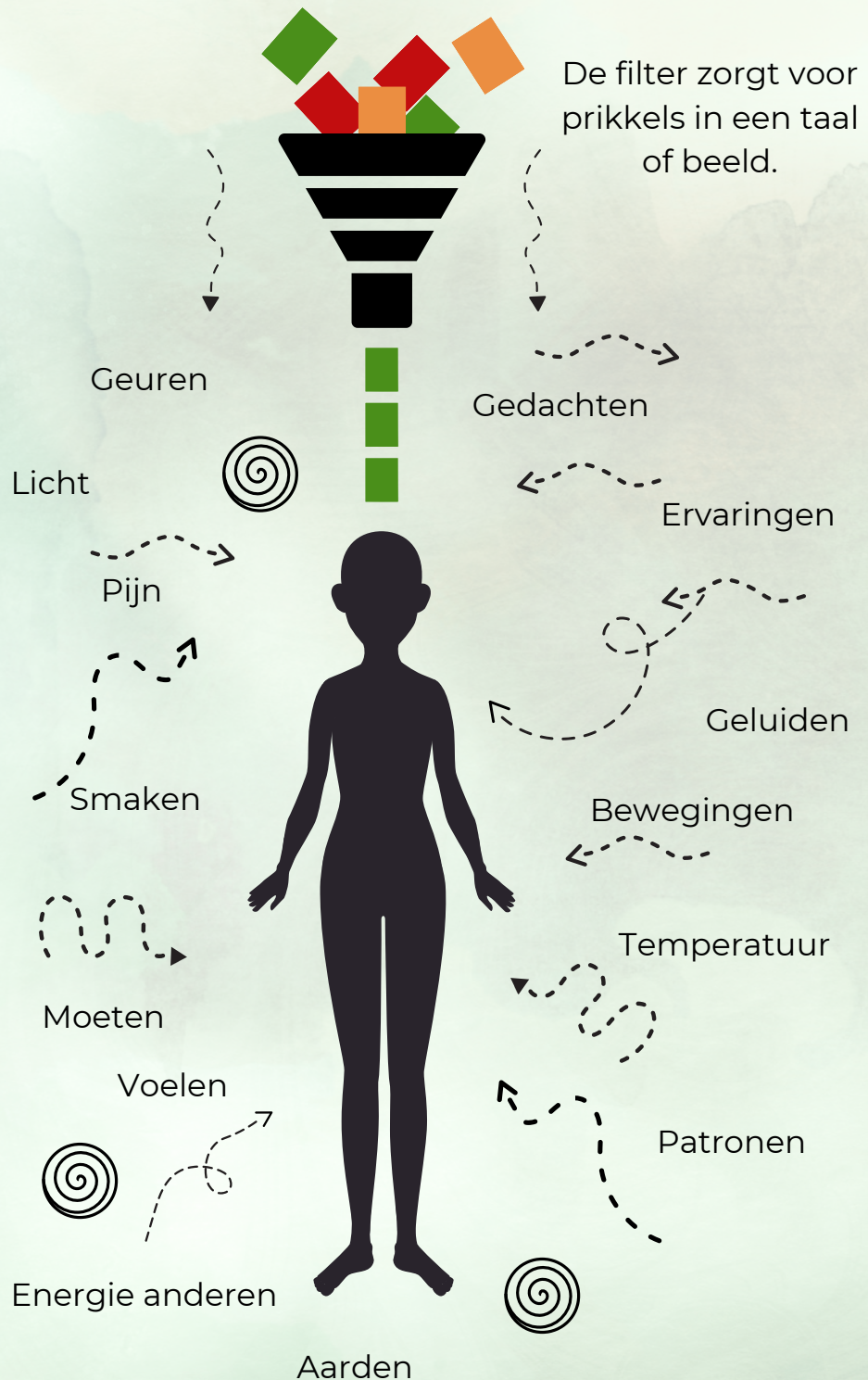
Er zijn teveel prikkels. Activiteit uitvoeren is onmogelijk

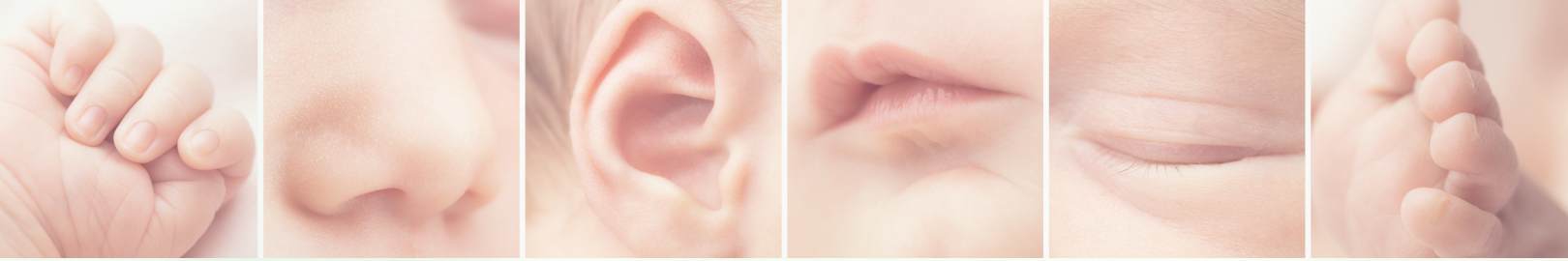
Je bent oranje.

Er zijn veel prikkels een activiteit is moeilijk

Je bent groen.

Er zijn weinig prikkels en er is ruimte om een activiteit te ondernemen.





Werkblad

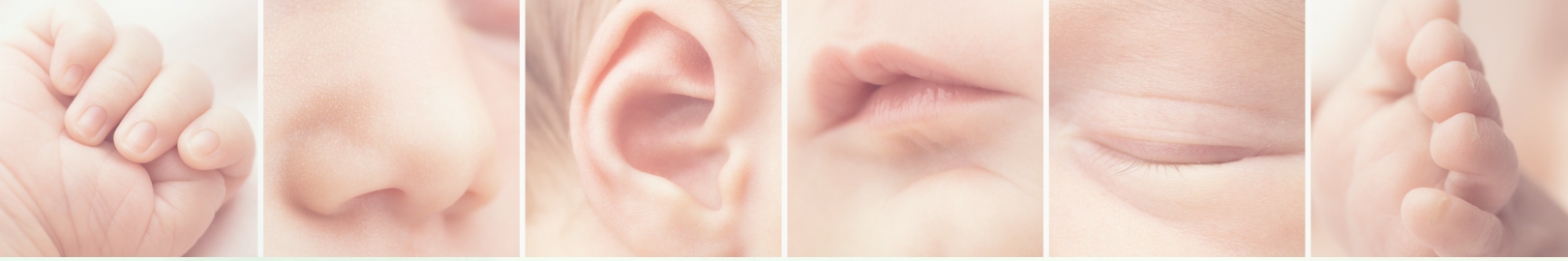
Breng de overprikkeling in kaart.

Vragen die je hierbij kunt stellen:

Welke zintuigen staan altijd aan bij mijn kind?

Hoe vaak is mijn kind ontspannen?

Zie ik verschil in activiteiten, in huis, buiten huis, op school, in rustmomenten en in drukke momenten?



Verschillen tussen overprikkeling

Jouw kind kan last hebben van overprikkeling maar ook van onderprikkeling. Vaak is er een combinatie van de twee. Het lichaam kan zelfs verschil uitmaken tussen links en rechts of boven en onder. Graag leg ik je de verschillen uit:

Overprikkeld:

- Er is sprake van een lage prikkel drempel, prikkels worden snel opgemerkt.
- Alle zintuigen staan aan en alles komt binnen.
- Snel wakker in de nacht en snel afgeleid.
- Kind heeft graag de controle

Belangrijk is om prikkels te vermijden. Biedt het kind ontspanning aan bij overprikkeling en praat rustig en kalm. Het zenuwstelsel mag kalmeren zodat jouw kind kan ontspannen. Als jouw kind in de rode kleur zit is een gesprek niet mogelijk. Er is letterlijk een ander deel van het brein actief. Het reptielenbrein wil overleven en staat niet open voor contact en verbinding. In de cursus overprikkeling ga ik hier uitgebreid op in.



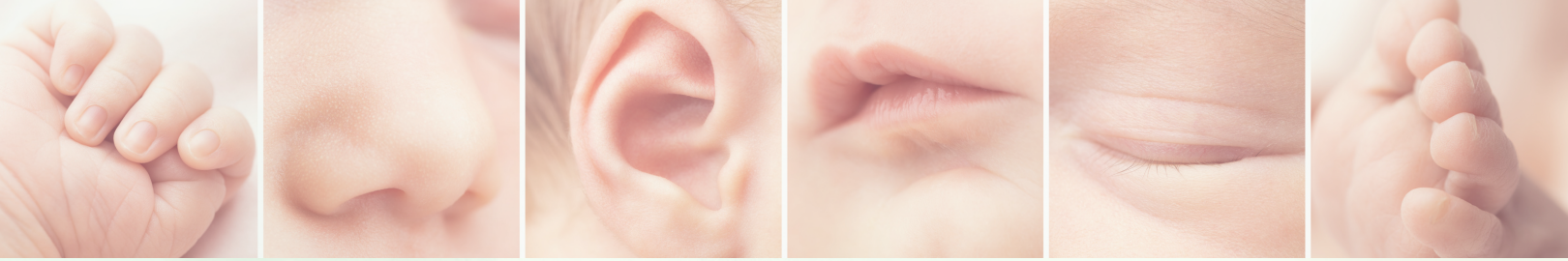
Onderprikkel:

Als je lang overprikkel bent kunnen sommige lichaamsdelen of zintuigen zich afsluiten. Ze bevriezen.

- Er komen weinig prikkels aan in de hersenen
- Kind heeft veel verwerkingstijd nodig
- Kinderen missen stukken informatie omdat de signalen niet goed aangekomen
- Kind heeft een hoge prikkel drempel en voelt vaak ook geen tot weinig pijn.

Je mag prikkels toevoegen en andere zintuigen stimuleren om te gaan samenwerken. Vaak wordt de tangle of fidget ingezet zodat het kind iets in handen heeft. Het gebruik van extra visuele ondersteuning en kleuren kan ook stimuleren. Zenuwstelsel mag nu juist geactiveerd worden.





Het zenuwstelsel heeft 2 verschillende systemen

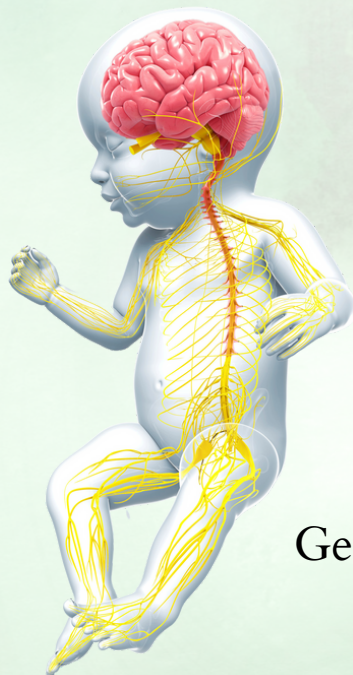
Sympathisch zenuwstelsel:

Dit zet aan tot actie en is ons gaspedaal. Dit systeem regelt hartritmes, ademhalingspartionen het rondpompen van het bloed. Wanneer dit systeem te actief wordt en niet meer overschakelt naar het andere systeem krijg je vecht en vlucht reacties. Het kind voelt zich overweldigend. Er wordt extra cortisol en adrenaline in het lichaam aangemaakt. Dit noemen we ook de overleefmodus. Als het zenuwstelsel niet meer schakelt raken we overweldigd/ overprikkeld.

Het parasympatisch zenuwstelsel

Dit zenuwstelsel kun jij zien als ons rempedaal en zorgt ervoor dat we kunnen ontspannen. Jouw spijsvertering komt op gang en dit stagneert als je lang in het sympathische zenuwstelsel verkeert. Bij overprikkeling kan het kind moeilijk schakelen en is het systeem niet meer flexibel. Jij kunt dit samen met oefeningen stimuleren.

Het zenuwstelsel



Hersenen

Midden de ruggengraat
met zenuwbanen

Geel, de zenuwen

Stappenplan



Kind bewust maken van de overprikkeling



Herken de signalen van overprikkeling bij de kind



Kalmeer het zenuwstelsel



Bespreek wat je ziet als je kind is gekalmeerd



Laat het kind meedenken in oplossingen, geef verantwoordelijkheid

Overprikkeling en ons energieveld:

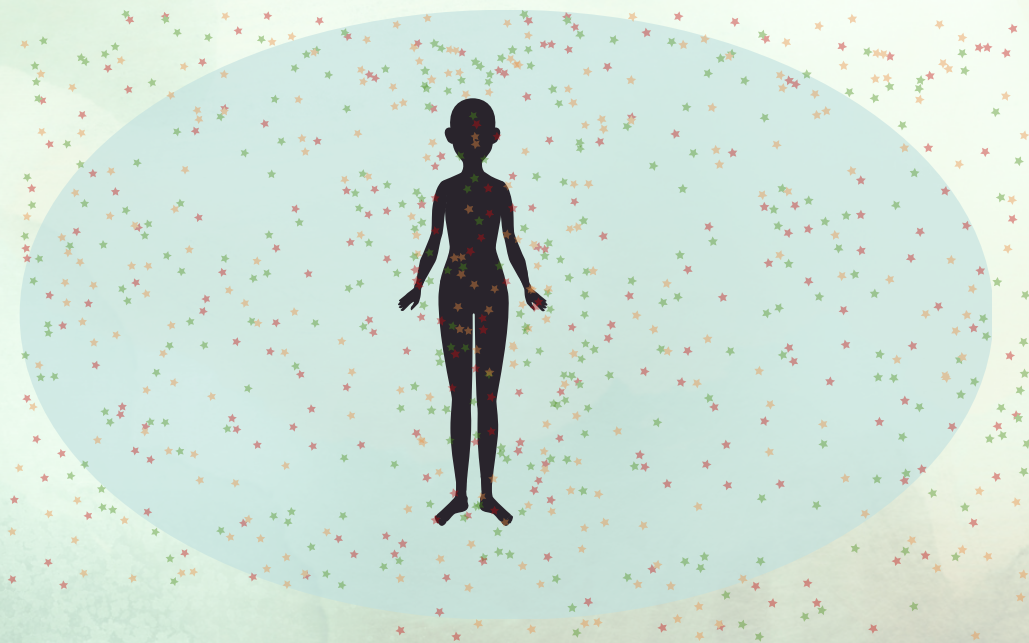
Overprikkeling wordt veroorzaakt door triggers in onze omgeving. We hebben allemaal een energieveld om ons heen en in ons lichaam. Sommige mensen hebben een energieveld van 30 cm maar er zijn ook extreme energieën van een paar meter. Hoe groter jouw veld hoe meer triggers er binnen kunnen komen. Iedere dag douchen we ons en poetsen we onze tanden maar weinig mensen reinigen ook de binnenkant. Als de deur van jouw energieveld openstaat kan iedereen naar binnen lopen. Het is lastig onderscheid tussen maken wat van jouw is en wat van de ander.

Het mooiste is als jouw energieveld een bol is van een 1 meter. De bol stopt niet bij de voeten maar gaat de aarde in zodat je stevig wortels krijgt. Als een boom geen stevige wortels heeft waait de boom op. Bij overprikkeling zien we vaak een te groot en open energieveld. Je kunt een letterlijke spons zijn en alles opnemen.

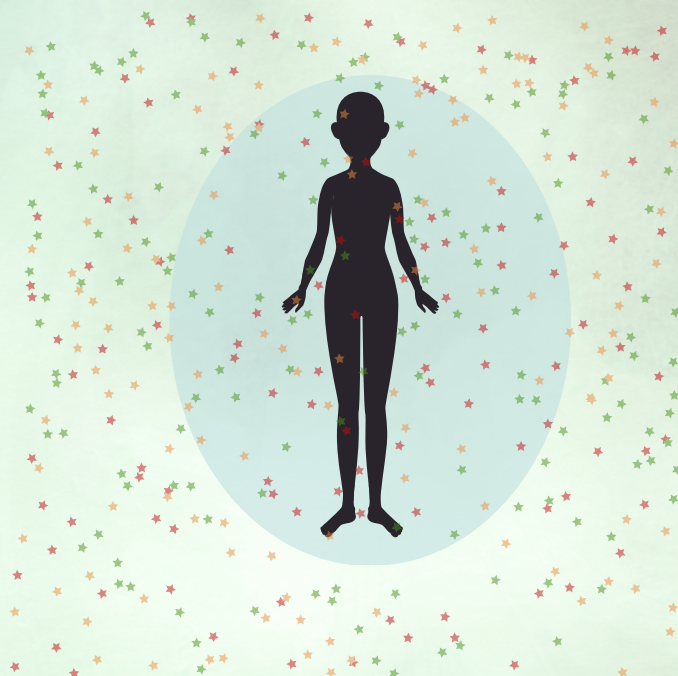
Samen met je kind kun je werken aan een stevig fundament. Leer je kind stevig op de wereld te staan. Als je de binnenkant opruimt creëert dit ruimte en kom je meer in contact met jouw eigen behoeftes en gevoelens. Als je niet geworteld bent stijgt de energie en ga je leven vanuit je hoofd. Breng de zwaartekracht weer naar beneden.

Wat werkt snel tegen overprikkeling:

- **Stilte:** Oordoppen of noise canceling gebruiken, In de avond een rondje wandelen i.p.v. tv kijken.
- **Donker.** In de avond het licht dimmen en geen schermtijd. Lees samen een boek met je kind of kijk samen naar oude fotoalbums
- **20 min time-out.** Plan iedere dag een 20 minuten time-out tijd om op te laden
- **Douchen:** Zet je kind onder de douche als hij uit school komt en wissel van kleding.



Er is geen grens.
Je voelt niet welke energie van jou is.
Alles komt binnen. Je verliest energie





Boom meditatie

Ga stevig staan, met twee voeten plat op de grond.

Stel je voor dat uit je voeten wortels groeien.
Laat ze maar diep in de aarde gaan.

De wortels gaan door het zand, steen, diep naar het midden van de aarde.

In het midden kom je tot de hete lava kern.

Voel maar hoe sterk je bent. Laat de hete warme energie van de lava omhoog komen.

Voel maar dat je groter en groter wordt.

Zeg hardop:

Ik ben net zo sterk als een boom, ik kan het



Recept voor een rustfles:



Instructies

1. Vul het flesje voor 1/3 deel met lijm
2. Stop verschillende glitters in de fles.
3. De rest van de fles vul je met warm water.
De warmte van het water zorgt ervoor dat de lijm mengt. Nu schudden, schudden en schudden. Klaar!

- Meng alle materialen samen in de fles. Laat wat ruimte over bovenaan de pot om ervoor te zorgen dat de ingrediënten kunnen rond bewegen binnenin.
- Stop speeltjes of miniatuurfiguurtjes in de fles of pot (sterren, dieren, hartjes, etc.)
Je kunt de fles ook met haargel en warm water maken voor een nog ander effect.
- Lijm de deksel van de fles vast met het lijmpistool en zorg ervoor dat de fles volledig is afgesloten. Vermijd dat dat de fles gaat lekken. Dat is het! Je rust-fles is klaar voor gebruik!



Extra Tips

1 Kijk samen met je kind hoe de accu van energie verdeeld is.

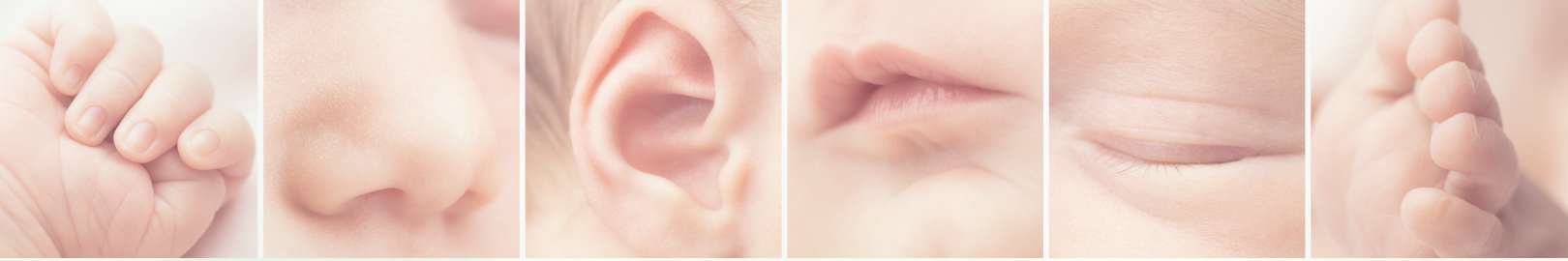
- Waar krijg je energie van?
- Wat kost energie?



2 Welke delen zijn gevoelig?

Kijk samen met je kind welke lichaamsdelen gevoelig zijn of juist ondergevoelig. Pak een veertje of zachte borstel en wrijf zachtjes over de huid. Voelt alles hetzelfde aan? Het stimuleert meteen het tactiele zintuig.





Tips

3 Leer je kind de verschillende grenzen:

Er zijn verschillende grenzen die we kunnen aangeven. Kijk samen met je kind hierna. Welke gaan al super goed en welke hebben aandacht nodig?

- Fysiek, wat kan je lichaam aan?
- Mentaal, hoe zijn mijn gedachten?
- Emotioneel, wat voel ik?
- Energetisch, wat laat ik binnen?
- Sociaal, hoe ben ik met anderen kinderen?
- Tijds grens, ben ik bewust van tijd?

4 Dicht ritsen.

Energetisch kan jouw kind zich afsluiten en zullen er minder prikkels binnenkomen. Trek een denkbeeldige rits dicht. Je begint onder in de buik en trek de rits tot je lippen dicht. Hier loopt een speciale energiebaan en helpt bij het afsluiten. Spreek hierbij uit: Ik ben de baas over mijn energie en sta helemaal in mijn kracht

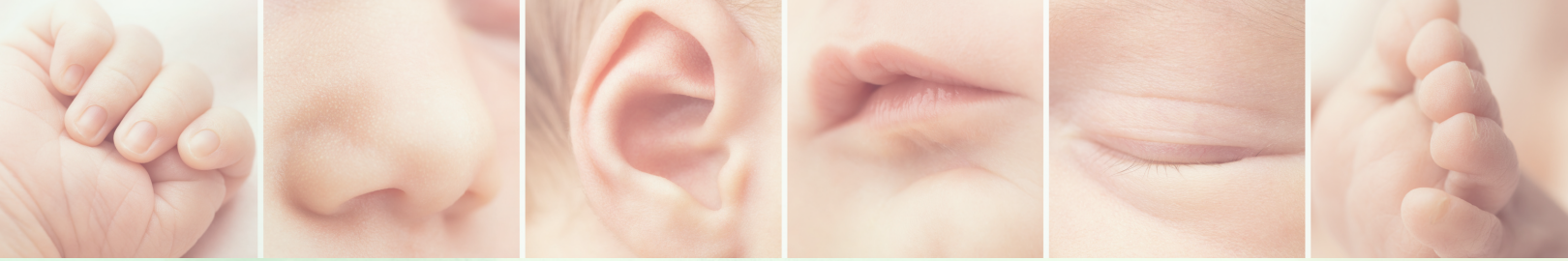


Tips

5 Creëer een veilig plek

Maak samen een rust/ontspan plek. Een plek waar je kind zich mag terugtrekken en waar het zenuwstelsel kan kalmeren. Een leuk idee is een hangmat of schommel of een tipitent met lampjes. Een kind leert en groeit als hij of zij zich veilig voelt. Voelt jouw kind zich veilig?

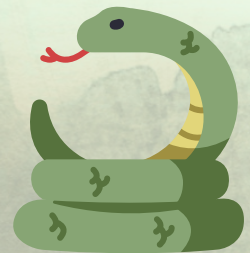




Tips

6 Ademhalingsoefening

Ademen is belangrijk en helpt het zenuwstelsel te kalmeren. De beste ademhaling is via de neus inademen. Dit spelletje kun je samen doen en zal helpen te kalmeren.

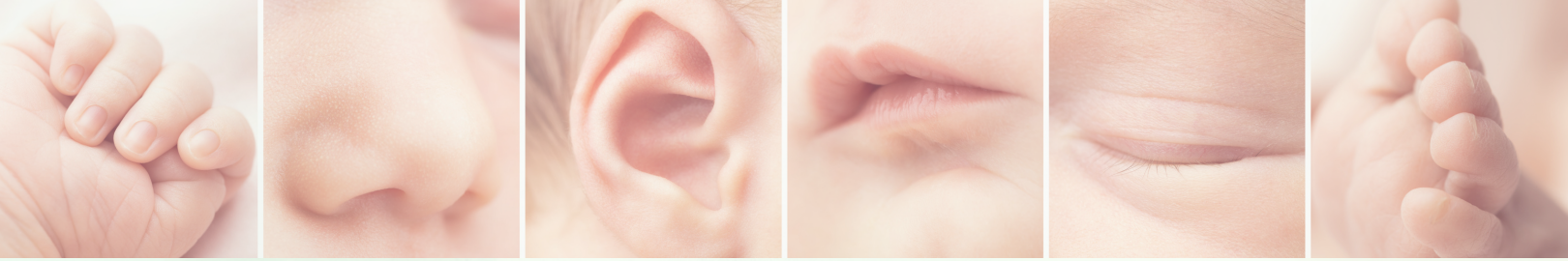


Slangenademhaling:

- Ga op een stoel zitten met een rechte rug.
- Leg de handen op je buik en voel dat deze op en neer gaat met ademen.
- Adem diep in en tel voor je kind vier tellen mee. Kijk hoe de buik bol wordt.
- Adem uit en sis nu lang als een slang de adem uit ssssss.

7 De sensorische QST therapie

De beste aanpak voor overprikkeling is de QST sensorische therapie. Je helpt je kind met het opbouwen van een natuurlijke prikkelfilter. Via tap en diepe druk technieken help jij je kind in balans te brengen. Het mooie is dat je zelf dit kunt doen. Iedere dag 15 minuten maakt een wereld van verschil voor je kind. Mijn kinderen vragen zelf om de therapie na een drukke dag. Via de code Innerlicht2023 krijg je 10% korting op een traject.



Tips

8 Masseer de reflex punten op de voet

Masseer de dikke teen, deze staat in verbinding met de hersenen en helpt te kalmeren. Nierpunt 1 helpt ook het zenuwstelsel te kalmeren.



9 Verzwaringsdeken

Een verzwaringsdeken helpt het zenuwstelsel te kalmeren. Diepe druk zorgt ervoor dat je in je lijf komt. Let op het gewicht. Een deken mag ongeveer 10 % wegen ten opzichte van het gewicht van je kind. Weegt je kind 25 kilo is een deken van 2,5 kilo het meer geschikt.

Tip 9:

Hook-up

De Hook-up oefening van Brain Gym is een geweldige oefening om balans te krijgen. Deze oefening kan een kind staand, zittend of liggend doen.

- Kruis je benen bij de enkels
- Steek je armen naar voor, draai je handen om, zodat de duimen naar de grond wijzen en de achterkant van de handen elkaar raken.
- Kruis je armen, zodat de handen de vingers in elkaar kunnen doen.
- Draai je handen tussen je handen door naar je borst.
- Haal diep adem terwijl je de tong tegen je gehemelte drukt.
- Op de uitademing laat je de tong los, weer rustig in de mond vallen.
- Herhaal dit ademen en tong aandrukken en los laten minimaal 1 minuut.

Tip 10:

Tekenen en kleuren helpt om het brein te kalmeren en in het lichaam te komen. Op de volgende pagina staan twee kleurplaten om even lekker tot rust te komen.







Bedankt voor het lezen van mijn e-book.

Ik hoop dat ik je een stapje verder heb kunnen helpen.

Wil je graag meer informatie of zou je met mij samen een QST traject willen starten? Stuur me een email via info@praktijk-innerlicht.nl.

Via de code Innerlicht2023 krijg je 10% korting op een traject.

Zie ik je snel?

Liefs Sandy