

Handleiding begeleiders



Inleiding

Wat ontzettend leuk dat je gebruik maakt van de handleiding voor begeleiders. Het werkboek wijst zich vanzelf. Je kunt er voor kiezen om het hele werkboek door te nemen met je cliënt of er onderdelen uit te halen die het meest helpend zijn. We gunnen elk persoon zijn eigen werkboek, zodat ze het als naslagwerk kunnen gebruiken. Maar ook om het makkelijker aan hun omgeving te laten zien zodat het daar ook een gespreksonderwerp wordt. Mocht je meerdere werkboeken nodig hebben, stuur dan even een mailtje zodat ik je korting kan geven.

Belangrijk is het om te weten dat kopiëren uit het boek **NIET** is toegestaan. De bladen die wel beschikbaar zijn, staan als downloads op www.prikkelprofiel.nl/downloads.

Naast de theorie, staan er ook vele vragen en opdrachten die de cliënt alleen of samen met jou als begeleider kan uitvoeren. Tevens staan er vele ervaringsverhalen waarin je samen kunt kijken waarin jouw cliënt zich herkent of juist helemaal niet. Eigenlijk biedt alles in het werkboek een mogelijkheid tot gespreksonderwerp om te ontdekken hoe het bij je cliënt werkt.

Het werkboek

Stap 1:

Binnen stap 1 staan de vijf basiszintuigen beschreven, namelijk zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Per zintuig staan er vragen die beantwoord kunnen worden om er achter te komen of je cliënt over- of ondergevoelig is op dit zintuig. Naast de vragen zijn er ook opdrachten die je samen met de cliënt kan doen om nog meer inzicht te krijgen in hoe het bij hem of haar werkt. Bij sommige opdrachten heb je materialen nodig, zoals papier en pen of bakjes waaraan ze kunnen ruiken wat er in zit. Het is dus handig om vooraf even te kijken wat er bij de opdracht beschreven staat, zodat je dit kunt voorbereiden.

Stap 2:

Binnen stap 2 worden er nog 5 andere zintuigen beschreven, namelijk vestibulair, thermoceptie, proprioceptie, interoceptie en nociceptie. Zintuigen die veel minder bekend zijn, maar wel heel veel invloed kunnen hebben in het leven van je cliënt. Ook nu staan er per zintuig vragen die beantwoord kunnen worden om er achter te komen of je cliënt onder- of overgevoelig is op dit zintuig samen met ervaringsverhalen.

Stap 3:

Binnen stap 3 wordt het denken beschreven. Niet alleen kunnen we overprikkeld raken door onze zintuigen, maar ook door onze eigen gedachten. Dit wordt hier beschreven samen met een opdracht om je eigen hoofd leeg te maken door middel van een braindump.

Stap 4:

Binnen stap 4 wordt over- en onderprikkeling beschreven. Er wordt uitgebreid stil gestaan bij de opbouw van stress en hoe je via de fase groen, oranje en rood spanning kunt opbouwen. Bij elke fase worden er voorbeelden gegeven hoe je dit kunt herkennen.

Naast overprikkeling kan er ook onderprikkeling voorkomen. Via een schema wordt duidelijk uitgelegd op welke twee manieren onderprikkeling kan spelen samen met allerlei voorbeelden om dit te herkennen.

Tevens wordt het belang uitgelegd hoe sneller je de signalen van je eigen lijf herkent, hoe sneller je ontdekt in welke fase je zit en je actie kunt ondernemen om weer terug in groen te komen.

Stap 5:

Binnen stap 5 staan een kenmerkenlijst overprikkeling en een kenmerkenlijst onderprikkeling beschreven. Vaak hebben mensen geen idee waaraan ze dit bij zichzelf kunnen herkennen en zijn voorbeelden vaak handig. De cliënt kan alleen of samen met jou als begeleider de punten bij langs gaan en aankruisen welke bij hem of haar speelt. Mochten ze signalen missen, dan is er ruimte voor om dit aan te vullen.

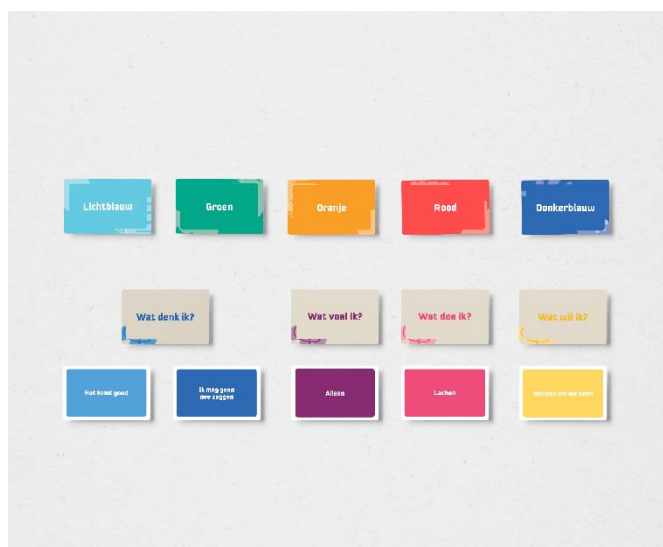
Stap 6:

Binnen stap 6 wordt het prikkelprofiel kaartspel uitgelegd. Vaak als je in gesprek gaat met cliënten of hoe ze zich bijvoorbeeld voelen in de oranje fase of wat ze kunnen doen om weer terug naar groen te gaan, geven ze vaak het antwoord: 'Ik weet het niet'. Ze weten het vaak wel, maar kunnen er nog geen woorden aan geven. Met behulp van het kaartspel gaat dit wel lukken.

Op de volgende bladzijden staat de uitleg hoe de begeleiding in zijn werk gaat bij het gebruik van het Prikkelprofiel kaartspel.

De voorbereiding

Leg het kaartspel klaar, zoals op het plaatjes en check bij je cliënt nog even of ze nog weten wat de verschillende fases inhouden. Als ze het even niet meer weten wat de fases precies betekenen, lees dan samen even de uitleg van de kleuren terug vanaf bladzijde 59 in het werkboek.



Start

Via verschillende situaties uit het leven van je cliënt breng je in kaart hoe ze reageren in de lichtblauwe, groene, oranje, rode en eventuele donkerblauwe fase. Iedereen heeft een groene, oranje en rode fase, dus die kan je sowieso neerleggen. Wanneer je cliënt zich ook bij de vorige stappen heeft herkend in de lichtblauwe en donkerblauwe fase van onderprikkeling, dan leg je ook een aantal van deze situaties neer.

Vraag aan je cliënt: probeer je een situatie te herinneren die je hebt meegemaakt of denk aan een situatie die nu speelt. Dit kan van alles zijn: een discussie met een collega, een gesprek waarbij je vastliep, een ruzie met je familielid, tegen een verjaardag op zien, iets leuks wat je gepland hebt en waar je zin in hebt et cetera.

Als je cliënt een situatie heeft, laat die dit dan aan jou vertellen en ga volg dan de volgende stappen:

1. Vraag aan het cliënt welke kleur fase (lichtblauw, groen, oranje, rood of donkerblauw) hier het beste bij past. Kiest het cliënt bijvoorbeeld de rode fasekaart, dan laat hij/zij deze kaart op tafel liggen en dan leg je de andere vier fasekaarten weg.

Soms is het heel duidelijk bij welke fase de situatie hoort. Voor andere situaties is dit misschien wat minder duidelijk. Helemaal als je cliënt iemand is die ook in blauwe fases terecht kan komen en zich hier nog niet eerder bewust van was. Als het bepalen van een fase nog niet goed lukt, kan je er ook voor kiezen om de kleur achteraf te kiezen.

Leg uit dat in elke situatie die we meemaken we allemaal gedachten, gevoelens, gedrag hebben die we ervaren. Toch zijn er ook dingen die ons kunnen helpen in die situatie. Dit gaan we nu onderzoeken.

2. Onder de gekozen fasekaart liggen de basiskaarten **'Wat denk ik?'**, **'Wat voel ik?'**, **'Wat doe ik?'** en **'Wat wil ik?'**. Ik kies er voor om de **"Wat wil ik?"** nog even weg te leggen, maar dat hoeft niet.

3. *'Wat denk ik?' kaarten*

Leg uit: We gaan beginnen met welke gedachten je had door het neerleggen van de blauwe gedachtenkaarten. Er is een stapel lichtblauwe kaarten (positieve gedachten) en een stapel donkerblauwe kaarten (negatieve gedachten). Deze twee stapels pak je allebei en leg je op elkaar. Nu denk je terug aan de situatie die je hebt opgeschreven en ga je de stapel van gedachten door. Bij elke gedachtenkaart stel je jezelf de vraag: *heb ik deze gedachten wel of niet gehad?* Je maakt twee stapels: een stapel met gedachten die je wel hebt gehad en een stapel kaarten met de gedachten die je niet hebt gehad. Ga de hele stapel door. Mocht je twijfelen over een kaart, dan maak je gewoon een extra stapel 'twijfelkaarten'.

In elke stapel zitten ook 2 lege kaarten die je kan gebruiken als joker voor als je een bepaalde gedachte hebt gehad, die je niet in de stapel kaarten terug kan vinden.

Als je de hele stapel door bent gegaan, leg je de 'ja stapel' onder de basiskaart: *'Wat denk ik?'*. Bekijk de kaarten daarna nog een keer. Klopt dit of wil je nog wat veranderen? Ga hierna verder met de stapel gevoelens.

4. *'Wat voel ik?' kaarten*

Haal de situatie nog even kort terug, door in een paar zinnen de situatie samen te vatten, om de focus goed te krijgen op de situatie waarvoor het kaartspel nu gebruikt wordt.

Leg hierna uit: Pak de stapel paarse kaarten van gevoelens. Ook hierbij denk je terug aan de situatie en ga je de stapel van de gevoelskaarten door. Bij elke gevoelskaart stel je jezelf de vraag: heb ik dit gevoel wel of niet gehad? Je maakt nu ook weer twee stapels: een stapel met gevoelens die je wel hebt gehad en een stapel met de gevoelens die je niet hebt gehad. Als je de hele stapel door bent gegaan, leg je de 'ja stapel' onder de basiskaart: *'Wat voel ik?'*. Bekijk de kaarten daarna nog een keer. Klopt dit of wil je nog wat veranderen? Ga hierna verder met de stapel gedrag.

5. 'Wat doe ik?' kaarten

Haal de situatie nog even kort terug, door in een paar zinnen de situatie samen te vatten, om de focus goed te krijgen op de situatie waarvoor het kaartspel nu gebruikt wordt.

Leg hierna uit: Pak de stapel roze kaarten van gedrag. Denk terug aan de situatie en ga de stapel van de gedragskaarten door, net zoals bij de gedachten en gevoelenskaarten. Maak nu ook weer twee stapels: een stapel van gedrag dat je wel herkent in jouw situatie en een stapel van gedrag dat je niet herkent.

Als je de hele stapel door bent gegaan, leg je de 'ja stapel' onder de basiskaart: 'Wat doe ik?'. Bekijk de kaarten daarna nog een keer. Klopt dit of wil je nog wat veranderen? Ga hierna verder met de stapel: 'Wat wil ik?'.

6. 'Wat wil ik?' kaarten

Haal de situatie nog even kort terug, door in een paar zinnen de situatie samen te vatten, om de focus goed te krijgen op de situatie waarvoor het kaartspel nu gebruikt wordt.

Leg uit: In elke situatie zijn er verschillende dingen die ons kunnen helpen, maar die weten we soms nog niet of we kunnen het niet bedenken op het moment zelf. In de stapel gele kaarten van 'Wat wil ik?', zitten allerlei verschillende oplossingen die jou mogelijk hadden kunnen helpen in de situatie die je hebt beschreven. Pak de stapel gele kaarten van 'Wat wil ik?'. Denk terug aan de situatie en ga de stapel van de 'Wat wil ik?' kaarten door. Maak weer twee stapels: een stapel van oplossingen waarvan je denkt dat ze je wel geholpen zouden hebben en een stapel van oplossingen die je niet hadden kunnen helpen.

Als je de hele stapel door bent gegaan, leg je de 'ja stapel' onder de basiskaart: 'Wat wil ik?'. Bekijk de kaarten daarna nog een keer en stel bij elke kaart de vragen: wie, wat, wanneer en hoe?.

Dus als je cliënt bijvoorbeeld de kaart hebt gekozen: iemand die naar mij luistert.

Bedenk dan samen: wie had dat kunnen zijn? wat had diegene kunnen doen?

wanneer had ik dat gewild? hoe had diegene naar mij kunnen luisteren?. Zo maak je heel concreet samen met je cliënt wie of wat je cliënt de volgende keer kan helpen in een soortgelijke situatie. Door dit bij elke gele kaart te doen, worden de oplossingen concreet. Hierdoor kan je cliënt ook in situaties, waarin de stress oploopt en het denken minder goed werkt, de oplossingen nog gebruiken.

Situatie helemaal uitgelegd?

Je merkt dat vooral in het begin er vaak heel veel kaartjes neergelegd worden. Je zult merken dat wanneer het kaartspel vaker gebruikt wordt door je cliënt, er waarschijnlijk

minder kaarten neer gelegd zullen worden en dat het kiezen van de kaarten ook minder tijd in beslag gaat nemen.

Tip

Je kunt de neergelegd situatie invullen in de situatiebladen. Deze vindt je in de bijlage van het boek of bij de downloads. Of maak een foto van de neergelegde situatie als reminder voor jezelf maar ook zodat je cliënt het aan anderen kan laten zien. Hierdoor kunnen ze het vaak beter uitleggen wat er in een dergelijke situatie met hem/haar is gebeurd en wat ze dan nodig hebben.

Stap 7:

Binnen stap 7 wordt het onderwerp energie behandeld. Vermoeidheid is een vaak gehoord klacht als je last hebt van prikkelverwerking aangezien het verwerken van prikkels veel energie kost. Belangrijk hierbij is dat je energie in balans is en dat betekent dat je je activiteiten op een dag aanpast aan de hoeveelheid energie die je hebt. Binnen deze stap wordt door middel van de lepeltheorie en de bijbehorende opdracht ontdekt hoe het zit met de energiebalans van je cliënt en staat er een activiteitenlijst beschreven voor het behouden en terugkrijgen van energie. Deze kan je cliënt alleen of samen met jou als begeleider invullen. De invulformulier voor de opdracht staan in de bijlage van het boek en kan je vinden bij de downloads.

Stap 8:

Binnen stap 8 worden de verschillende behoeftes uitgelegd. Het is belangrijk om te ontdekken waar je eigen behoeftes liggen, want als je die steeds mist kan je ook over- of onderprikkeld raken. Via een oefening kan je samen met je cliënt hier inzicht in krijgen en ontdekken hoe ze hun eigen behoeftes sneller gaan herkennen en beter kenbaar kunnen maken aan hun omgeving wat ze nodig hebben.

Stap 9:

Tot nu toe is er via het werkboek en het kaartspel veel informatie verzameld om tot een Prikkelprofiel te komen. Binnen stap 9 wordt er per stap uitgelegd hoe je de verzamelde informatie kan samen voegen. Je kunt samen met je cliënt een Prikkelprofiel uitkiezen die bij hem/haar past. Bij de ene persoon moeten er alleen de fases groen, oranje en rood in komen te staan en bij de ander moeten ook de fases van onderprikkeling (lichtblauw of donkerblauw) er in komen. Via de downloads kan je het Prikkelprofiel kiezen die bij je cliënt past en deze ook digitaal invullen. Ook staat er een voorbeeld in van een ingevuld Prikkelprofiel van Nynke. Deze kan je ook met je cliënt doornemen om te zien wat ze wel en niet bij zichzelf herkennen.

Stap 10:

Stap 10 gaat over hoe je het Prikkelprofiel blijft gebruiken. De kans bestaat dat je na een tijdje het prikkelprofiel vergeet of dat die onderin de la verdwijnt. Belangrijk is dat de cliënt het Prikkelprofiel actief gaat gebruiken en hierbij kan je samen met je cliënt gaan kijken welke manier bij hem of haar past.

Ik wens je heel veel plezier om het volwassen Prikkelprofiel te gaan inzetten in de praktijk. Mocht je toch nog vragen hebben, stuur dan gerust een mailtje naar info@prikkelprofiel.nl