DE ATLAS

Werkboek Domein 1: Informatieverwerking

****

De Atlas is een gids voor volwassenen met autisme of een vermoeden van autisme. Je vertaalt je autisme naar wat dit specifiek voor jou betekent en je kan deze informatie met belangrijke personen in je omgeving delen.

De Atlas bestaat uit vier domeinen die in verschillende thema’s zijn onderverdeeld. Voor elk domein is er een werkboek.

Je kan ook de online tool de Atlas gebruiken. Gratis registreren en aanmelden via www.participate-autisme.be



Inhoud

[Werkboek de Atlas: Domein informatieverwerking](#_Toc54000989)

[Algemene informatie](#_Toc54000990)

[Hoe gebruik ik het werkboek?](#_Toc54000991)

[Enkele tips voor het invullen van de Atlas](#_Toc54000992)

[Horen](#_Toc54000993)

[Keuzelijst prikkels horen](#_Toc54000994)

[Vragenlijst prikkels horen: aangename prikkels](#_Toc54000995)

[Vragenlijst prikkels horen: onaangename prikkels](#_Toc54000996)

[Vragenlijst prikkels horen: ondergevoeligheid](#_Toc54000997)

[Zien](#_Toc54000998)

[Keuzelijst prikkels zien](#_Toc54000999)

[Vragenlijst prikkels zien: aangename prikkels](#_Toc54001000)

[Vragenlijst prikkels zien: onaangename prikkels](#_Toc54001001)

[Vragenlijst prikkels zien: ondergevoeligheid](#_Toc54001002)

[Voelen](#_Toc54001003)

[Keuzelijst prikkels voelen](#_Toc54001004)

[Vragenlijst prikkels voelen: aangename prikkels](#_Toc54001005)

[Vragenlijst prikkels voelen: onaangename prikkels](#_Toc54001006)

[Vragenlijst prikkels voelen: ondergevoeligheid](#_Toc54001007)

[Ruiken](#_Toc54001008)

[Keuzelijst prikkels ruiken](#_Toc54001009)

[Vragenlijst prikkels ruiken: aangename prikkels](#_Toc54001010)

[Vragenlijst prikkels ruiken: onaangename prikkels](#_Toc54001011)

[Vragenlijst prikkels ruiken: ondergevoeligheid](#_Toc54001012)

[Smaken](#_Toc54001013)

[Keuzelijst prikkels smaken](#_Toc54001014)

[Vragenlijst prikkels smaken: aangename prikkels](#_Toc54001015)

[Vragenlijst prikkels smaken: onaangename prikkels](#_Toc54001016)

[Vragenlijst prikkels smaken: ondergevoeligheid](#_Toc54001017)

[Prikkels van binnen en van buiten het lichaam](#_Toc54001018)

[Keuzelijst prikkels van binnen en buiten het lichaam](#_Toc54001019)

[Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: aangename prikkels](#_Toc54001020)

[Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: onaangename prikkels](#_Toc54001021)

[Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: ondergevoeligheid](#_Toc54001022)

[Waarnemingsstijlen](#_Toc54001023)

[Keuzelijst waarnemingsstijlen](#_Toc54001024)

[Vragenlijst waarnemingsstijlen](#_Toc54001025)

[Eigen aanvullingen bij Domein Informatieverwerking](#_Toc54001026)

# Werkboek Domein 1: Informatieverwerking

## Algemene informatie

Zintuiglijke prikkelverwerking is de manier waarop zintuiglijke informatie door de hersenen verwerkt wordt. Deze informatieverwerking kan bij mensen met autisme anders verlopen waardoor de reacties op prikkels anders zijn.

Een andere manier van prikkelverwerking kan zijn:

* één zintuig wordt slechts ingezet waardoor andere prikkels die via een ander zintuig binnenkomen, niet verwerkt worden
* overgevoelig en/of ondergevoelig voor bepaalde prikkels
* gefascineerd door prikkels en deze opzoeken
* vermenging van zintuigen waardoor je bv. geluiden ziet of kleuren proeft

Het menselijke brein heeft de gewoonte te voorspellen wat er gaat komen. Het brein stuurt de zintuigen aan om informatie over prikkels te verzamelen en om te checken of de gemaakte voorspellingen correct zijn. Wanneer die voorspelling niet klopt met wat we al weten, gaat het brein de ‘nieuwe’ informatie verwerken. Het brein van mensen met autisme heeft vaak meer werk omdat:

* mensen met autisme meer de details waarnemen dan de context
* er veel informatie tegelijk binnenkomt

Als er meer prikkels aangevoerd worden dan onze hersenen kunnen verwerken dan zorgt het overschot aan onverwerkte prikkels voor overprikkeling.

In dit domein breng je in kaart hoe informatieverwerking voor jou verloopt.

## Hoe gebruik ik het werkboek?

Ieder thema bestaat uit **keuzelijsten, vragenlijsten** en soms aangevuld met een **droombox**.

**KEUZELIJSTEN**

Voor alle thema’s is er een keuzelijst die je kan gebruiken om de bijhorende vragenlijst in het werkboek in te vullen. Een keuzelijst bestaat uit onderwerpen: dit kunnen situaties, beschrijvingen, kenmerken, eigenschappen of vragen zijn. Je bekijkt wat voor jou van toepassing is en/of waarover je wil nadenken of dieper wil op ingaan. Dit doe je aan de hand van de vragenlijst die erbij hoort.

**VRAGENLIJSTEN**

In de vragenlijsten kan je oplijsten wat voor jou van toepassing is en bijkomende informatie bundelen zoals onder meer wanneer het voorkomt, wanneer het moeilijk loopt en wat daarvan de oorzaak is, wat je nodig hebt of zelf kan doen zodat het goed verloopt, welke ondersteuning iemand kan bieden en welke effecten bepaalde prikkels op jou hebben. Je hoeft niet alle deelvragen te beantwoorden. Je mag dus gerust vakjes open laten.

In het Word-document kan je de vragen zelf kan aanpassen. Zo kan je onder meer:

* vragen anders formuleren
* vragen toevoegen
* vragen weglaten
* kolommen en rijen toevoegen of verwijderen

Door de aanpassingen krijg je een einddocument waar alleen staat wat voor jou van toepassing is.

In elke vragenlijst vind je een uitgewerkt voorbeeld. Je kan dit eventueel verwijderen na het invullen van jouw antwoorden. Meer voorbeelden lees je in de rubriek ‘Persoonlijke verhalen’ in de Atlas. Je moet hiervoor niet geregistreerd of aangemeld zijn: [klik hier](https://www.participate-autisme.be/go/nl/ondersteuning-zoeken/de-atlas/persoonlijke-verhalen.cfm) of ga naar de homepagina van de Atlas.

**DROOMBOX**

Bij sommige thema’s vind je een droombox met vragen die je aanzetten om over je wensen en toekomstplannen na te denken. Er zijn geen foute antwoorden. Nadenken over wat je wil, wat voor jou ideaal is en welke troeven je hebt om dit te bereiken is het belangrijkste. De voorbeelden in de inspiratiebundel kunnen jou eventueel op weg helpen om zelf ook de denkoefening te maken.

## Enkele tips voor het invullen van de Atlas

* Doseer en zie het invullen van de Atlas als een proces en niet als een eenmalige actie.
* Kies de thema’s die voor jou interessant zijn. Je hoeft niet alles in te vullen.
* Bekijk het samen met een vertrouwenspersoon of begeleider.
* Meer tips lees je in het deel ‘Handleiding’

Heb je een vraag over de Atlas? Mail naar [info@participate-autisme.be](mailto:info@participate-autisme.be)



**Thema’s:**

* Horen
* Zien
* Voelen
* Ruiken
* Smaken
* Prikkels van binnen en buiten het lichaam
* Waarnemingsstijlen

# Horen

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 2

## Keuzelijst prikkels horen

* Geluiden van andere mensen
* Geluiden die ik zelf maak
* Rinkelende geluiden
* Geluid van huisdieren
* Stromend water
* Deuren die in het slot vallen, slaande deuren
* Zoemen van lampen, dimmers, elektrische apparaten
* Schuivende meubels
* Voetstappen op bepaalde ondergrond
* Tikkende verwarmingsbuizen
* Geluid van huishoudapparaten
* Televisie
* Radio
* Voorbijkomend verkeer: auto’s, bussen, scooters, fietsers, …
* Sirenes van ziekenwagen, brandweer, politie, ...
* Natuurgeluiden: regen, wind, hagel, ruisende bomen, vogels, …
* Dierengeluiden

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst prikkels horen, vervolg**

* Voorbijgangers, spelende kinderen, geluid van buren
* Geluiden van klussen in de buurt, verbouwingen
* Geluid van een vliegtuig, straaljager, helikopter
* Muziek
* Andere geluiden, namelijk:

## Vragenlijst prikkels horen: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *Stomend water* | *Met mijn handen het water manipuleren zodat het nog meer klatert* | *Ik kan hier helemaal in opgaan, het maakt me rustig.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels horen: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Geluid van sirenes* | *Ik dek mijn oren af en kan geen gesprek meer voeren* | *Geef me tijd om te bekomen, ik geef wel aan wanneer dat is.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels horen: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Als ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Geluid van andere mensen* | *Ik hoor mijn kinderen niet huilen wanneer ze in een andere kamer zijn.* | *Maak me attent op het geluid, zo kan ik mijn focus erop leggen. Dan kan ik wel reageren op mijn kinderen.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (horen) bij me werkt |
|  |

# Zien

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 3

## Keuzelijst prikkels zien

* Fel licht
* Kunstlicht
* Zonlicht
* Maanlicht
* Weerkaatsing van licht
* Schittering
* Kleuren en kleurcombinaties
* Donker
* Lichtflitsen
* Bewegende beelden
* Gekleurde voorwerpen
* Glanzende voorwerpen
* Bewegende voorwerpen
* Bewegingen die ik zelf maak
* Bewegingen die anderen maken
* Felle contrasten

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst prikkels zien, vervolg**

* Patronen
* Kijken naar details
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst prikkels zien: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *Patronen en vormen* | *Ik raak snel afgeleid wanneer ik patronen en vormen herken in mijn omgeving.* | *Ik verdwijn in de patronen waardoor ik niets meer opmerk van mijn omgeving. Maak me hier attent op.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels zien: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Weerkaatsing van licht* | *Ik doe mijn ogen dicht, houd mijn handen voor mijn ogen* | *Belangrijke gesprekken gaan best door in een eerder donkere ruimte zonder blinkende voorwerpen.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels zien: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Als ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Donker worden* | *Ik doe zelden licht aan, blijf lang in het donker zitten.* | *Ik heb er zelf geen last van maar doe gerust het licht aan wanneer jij het te donker vindt.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (zien) bij me werkt |
|  |

# Voelen

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in het deel Persoonlijke Verhalen, pagina 4

## Keuzelijst prikkels voelen

* Aanraken van mensen
* Aanrakingen door andere mensen
* Stevige aanrakingen van anderen
* Gewicht op mijn lichaam
* Aanraken van materialen
* Aanraken van gladde en ruwe oppervlakken
* Aanraken van zachte materialen
* Trillingen door geluid, van apparaten
* Aanraken van water
* Nieuwe kledij op mijn lichaam
* Steeds dezelfde kledij dragen
* Nieuwe schoenen dragen
* Voeding met een bepaalde structuur
* Vuil op mijn handen
* Luchtvochtigheid
* Tocht
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst prikkels voelen: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *Aanraken van zachte materialen, bv zachte stofjes* | *Ik heb altijd een versleten zakdoek op zak.* | *Een kalmerend, troostend effect, eraan voelen geeft me een veilig gevoel.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels voelen: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Aanrakingen van anderen, een hand of zoen geven* | *Ik verstijf en trek me terug.* | *Raak me niet onverwacht aan, waarschuw me altijd.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels voelen: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Als ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Aanraken van zachte materialen* | *Ik droog me niet graag af met zachte handdoeken, ze moeten ruw zijn anders voel ik het niet op mijn huid.* | *Op reis neem ik altijd eigen handdoeken mee.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (voelen) bij me werkt |
|  |

# Ruiken

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 5

## Keuzelijst prikkels ruiken

* Etensgeuren
* Geur tijdens koken, bakken
* Parfum, shampoo, douchegel, luchtverfrisser
* Poetsmiddel
* Wasmiddel
* Geur van huisdieren
* Geur van bloemen, planten
* Geur van andere mensen: lichaamsgeur, parfum, zweet, adem, …
* Eigen lichaamsgeur
* Uitlaatgassen
* Geur uit de omgeving: voorbijgangers, buren die koken, barbecue, …
* Geur uit de natuur: bos, regen, gras, …
* Geur van materialen: plastic, hout, inkt, vloerbedekking, …
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst prikkels ruiken: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *De geur van huisdieren* | *Ik kan het niet weerstaan aan honden te ruiken.* | *Het stelt me gerust, ik word er vrolijk van.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels ruiken: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Sterke geuren* | *Ik moet ervan weg, meteen uit de ruimte.* | *Ik neem vaak een potje mee met een aangename geur, bv kruiden, om de slechte geur te vermijden.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels ruiken: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Wanneer ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Parfum, douchegel, shampoo* | *Ik parfumeer mezelf soms overdreven omdat ik het zelf niet ruik.* | *Ik heb er zelf geen last van maar maak me er gerust attent op wanneer ik teveel geparfumeerd ben.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (ruiken) bij me werkt |
|  |

# Smaken

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 6

## Keuzelijst prikkels smaken

* Warme voeding
* Lauwe voeding
* Koude voeding
* Zoete smaak
* Zure smaak
* Bittere smaak
* Hartige smaak
* Pikant
* Vette voeding
* Harde voedingswaren
* Dranken
* Droge voedingswaren
* Halfvloeibare voedingswaren
* Onbekende voeding
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst prikkels smaken: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *Pikante voeding* | *Ik kruid alles extra pikant, milde smaken proef ik niet goed.* | *Pas wanneer iets pikant is kan ik genieten van de smaak.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels smaken: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Zachte voeding* | *Ik begin te kokhalzen, ik krijg het niet gegeten.* | *Verplicht me niet iets te eten wat ik niet wil. Ik weet graag op voorhand wat we gaan eten, anders maak ik me teveel zorgen dat ik er niet van kan genieten.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels smaken: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Als ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Warme voeding* | *Ik eet alles meteen op zonder op te merken dat het te warm is.* | *Zeg het me wanneer iets te warm is of net heeft gekookt.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (smaken) bij me werkt |
|  |

# Prikkels van binnen en van buiten het lichaam

* Hieronder vind je een lijst met prikkels. Sommige van deze prikkels kan je aangenaam vinden, andere prikkels kan je niet of moeilijk verdragen of nog andere prikkels voel je misschien (bijna) niet.
* Neem de lijst van prikkels door:
* Hoe ervaar je de prikkel? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die prikkels waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 7

## Keuzelijst prikkels van binnen en buiten het lichaam

* vreemde lichaamshouding aannemen
* bepaalde bewegingen maken
* draaien met het hele lichaam, niet alleen met het hoofd, om naar iets te kijken
* leunen tegen muren, meubilair, mensen, ...
* lang rechtstaan
* lang zitten
* tegen voorwerpen aanlopen
* terugkerende bewegingen: draaien, wiegen, schommelen, …
* zelf terugkerende bewegingen maken: draaien, wiegen, schommelen, …
* naar bewegende voorwerpen kijken
* dingen die draaien
* springen
* bukken
* rondjes lopen
* bewegingen waarbij de voeten de grond niet raken
* stappen over oneffen ondergrond
* naar gestreepte oppervlakken kijken
* naar snel bewegende voorwerpen kijken
* naar bewegend licht kijken
* achteruit rijden

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

**Keuzelijst prikkels van binnen en buiten het lichaam, vervolg**

* van richting veranderen
* liften nemen
* roltrap gebruiken
* Inschatten van afstanden
* Inschatten van hoogte en laagte
* Bewegen in water
* Schommelende bewegingen maken
* Bepaalde lichaamsbewegingen maken
* Stappen over obstakels
* Bewegen in een drukke ruimte (veel mensen)
* Bewegen in een volle ruimte (veel meubilair)
* Onverwachte bewegingen maken
* Fijne taken uitvoeren: knippen, snijden, kleine voorwerpen hanteren, …
* Doseren van spierkracht
* Pijn
* Stress
* Vermoeidheid
* Honger
* Dorst
* Warmte en koude
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: aangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aangename prikkels | Wat ik doe | Welk effect heeft dit op mij |
| *Naar bewegende voorwerpen kijken* | *Ik beweeg mijn pen voor mijn ogen wanneer ik nadenk.* | *Ik kan me dan beter concentreren omdat ik andere beelden uitschakel.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: onaangename prikkels

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onaangename prikkels | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Schommelende voorwerpen* | *Ik word meteen misselijk en begin te braken.* | *Verplicht me niet mee te doen naar pretparken, ik word echt ziek.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Vragenlijst prikkels van binnen en buiten het lichaam: ondergevoeligheid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prikkels die ik niet voel/waarop ik niet reageer | Wat ik doe | Als ik er last van heb, kan dit me helpen |
| *Pijn* | *Ik kan bv blijven doorstappen met blaren of gewonde voeten. Ik weet niet dat ik pijn heb tot ik het zie.* | *Regelmatig mijn lichaam controleren zodat ik wondjes kan verzorgen.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Wat ik nog wil toevoegen over hoe dit zintuig (prikkels binnen en buiten het lichaam) bij me werkt |
|  |

# Waarnemingsstijlen

* Hieronder vind je een lijst met verschillende waarnemingsstijlen. Sommige van deze waarnemingsstijlen kan je herkennen, andere zullen niet van toepassing zijn voor jou.
* Neem de lijst van waarnemingsstijlen door:
* Hoe ervaar je de waarnemingsstijl? Eventueel kan je in de keuzelijst al een onderscheid maken tussen aangename en onaangename prikkels of prikkels waarvoor je ondergevoelig bent. Bijvoorbeeld door de tekens +, - of o erbij te schrijven of door kleurencodes te gebruiken.
* Je kan de prikkels schrappen die niet voor jou van toepassing zijn.
* Beantwoord de vragen over die waarnemingsstijlen waarover je verder wil nadenken.
* Voorbeelden lees je in Persoonlijke Verhalen, pagina 8

|  |
| --- |
| Keuzelijst waarnemingsstijlen |
| * Prikkels van slechts één bepaald zintuig worden verwerkt, andere prikkels worden niet geregistreerd * Prikkels van alle zintuigen lijken allemaal even belangrijk * Prikkels en emoties kunnen me volledig overspoelen * Er komen meer prikkels op me af dan mijn brein kan verwerken * Door overprikkeling sluit ik me soms volledig af van de buitenwereld * Er komen zoveel prikkels op me af dat ik het overzicht of de controle over de situatie verlies * Ik heb nood aan veel prikkels en ik zoek ze bewust op * Om overprikkeling te voorkomen sluit ik me soms volledig af van de buitenwereld * Ik ervaar totale overprikkeling als een explosie; een uitbarsting naar buiten fysiek of in woorden * Ik ervaar totale overprikkeling als een instorting; de spanning stapelt zich op in mijn lichaam * Het ene zintuig vangt moeilijkheden met andere zintuigen op, bijvoorbeeld tastzin geeft meer informatie dan visuele informatie |

Keuzelijst gaat verder op volgende pagina

|  |
| --- |
| **Keuzelijst waarnemingsstijlen, vervolg** |

* Alle energie gaat naar de verwerking van binnenkomende prikkels, zonder over te gaan tot interpretatie of reactie
* Volledig opgaan in zintuiglijke prikkels, fascinatie voor bepaalde prikkels waardoor andere omgevingsprikkels niet meer doorkomen
* Vermijden van rechtstreekse waarneming om minder prikkels te krijgen, bijvoorbeeld vermijden van oogcontact tijdens een gesprek
* Dagdromen om te ontsnappen aan zintuiglijke prikkels
* Focussen op details om zo tot een algemeen beeld te komen
* Het voelt goed wanneer alle details kloppen
* Als details niet kloppen geeft dit spanning
* Het is moeilijk om het onderscheid tussen belangrijke en minder belangrijke informatie
* Ik heb voldoende tijd nodig om me een beeld te kunnen vormen van een nieuwe omgeving
* In een vertrouwde omgeving kan ik goed om met onvoorspelbare situaties
* Met een vertrouwd persoon bij mij kan ik goed om met onvoorspelbare omgevingen
* Andere, namelijk:

## Vragenlijst waarnemingsstijlen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deze waarnemingsstijl herken ik | Wat ik doe | Dit kan me helpen |
| *Prikkels en emoties kunnen me volledig overspoelen* | *Ik verlam, ik kan niets meer.* | *Door voor de televisie te gaan zitten en een muziekkanaal heel luid te zetten krijg ik geluid en beeld terug op 1 lijn. Alles klopt weer na een tijd.* |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Wat ik nog over mijn waarnemingsstijlen wil zeggen | |  |  |  | | --- | | Eigen aanvullingen bij Domein Informatieverwerking | |  | | | |
|  | Dank aan de personen met autisme voor hun bijdrage aan de Atlas  Verantwoordelijke uitgever: vzw Participate!  © Participate, eerste editie 2020  Meer informatie kan je vinden op onze website  [www.participate-autisme.be](http://www.participate-autisme.be)    Afbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving | |