

Kleur bekennen

Kleurensysteem:

Je overloopt de verschillende kleuren en denkt na over hoe je je voelt in elke fase. Noteer wat er door anderen of door jezelf kan gedaan worden wanneer je in de oranje of rode fase terecht komt. Op die manier moet er minder verbaal gecommuniceerd worden, kan je omgeving passender reageren en heb je zelf een houvast tijdens overprikkelingsmomenten.

De onderstaande kleuren staan voor jouw gevoelens. Door een kleur te benoemen in plaats van een heel verhaal te moeten vertellen kan je overprikkeling vermijden.



Groen: je voelt je goed.



Oranje: Je bent lichtelijk overprikeld. Je hebt minder concentratie, je bent drukker normaal of juist stil.



Rood: Je bent overprikeld. Je krijgt niets meer mee, je wordt boos, je bent overgevoelig voor alle extra prikkels om je heen waardoor de communicatie mis kan gaan of situaties uit de hand kunnen lopen.

Voorbeeld: Wat betekent welke kleur voor jou?

Oranje:

Signalen die ik herken in de oranje fase:

- Ik ben snel afgeleid.
- Ik word druk en verbaal erg aanwezig, bijdehand.
- Ik begin met preoccupaties of stereotiepe handelingen uitvoeren.
- Ik zoek nog meer prikkels zoeken.
- Ik krijg hoofdpijn.

Wat helpt me als ik in de oranje fase zit?

- Breng me naar een rustige ruimte.
- Praat niet teveel.
- Stel zeker geen vragen.
- Geef me mijn muziek met een hoofdtelefoon.
- Laat me een gekende taak uitvoeren.

Rood:

Signalen die ik herken in de rode fase:

- Ik ben sterk overprikkeld.
- Ik raak geïrriteerd van alles om me heen.
- Ik kan me niet meer focussen en weet niet meer wat te doen.
- Ik krijg een paniekaanval. Ik begin sneller te ademen en mijn harstalg stijgt.

Wat helpt me als ik in de rode fase zit?

- Raak me zeker niet aan, ook geen arm om me heen slaan.
- Stel geen vragen.
- Praat niet tegen me.
- Leid me naar een kamer met zo weinig mogelijk prikkels.
- Zet rustige muziek op.
- Geef me tijd.

Signaleringsplan van:

Welke signalen herken ik in de **oranje fase**?

Wat helpt jou als je in de **oranje fase** zit?

Welke signalen herken ik in de **rode fase**?

Wat helpt jou als je in de **rode fase** zit?