

# Veelvoorkomende stims

## Bewegingsstims

Wippen met je benen  
Je benen heen en weer zwaaien  
Je knokkels of tenen kraken  
Je handen openen en sluiten  
Je tenen of vingers bewegen  
Je kaak heen en weer bewegen  
Je tanden op elkaar klikken  
Je enkels in een cirkel bewegen  
Een lange rit maken over een kronkelige weg  
Knikken en je nek bewegen  
Breien, haken, naaien  
Op je tenen lopen

Met je voeten tikken  
Rekken, draaien van je lichaam, yoga  
Je haar rond je vingers krullen  
Snel of hard knipperen met je ogen  
Met je vingers trommelen, ritmes tikken  
Springen, wippen, ronddraaien  
Met je vingers of vuisten tegen elkaar tikken  
Met je handen of armen fladderen of wuiven  
Je spieren aanspannen en ontspannen  
Ijsberen of rondjes lopen  
Schommelen, wiegen  
Langeafstandslopen, sporten

## Aanraak-, sensatie- en drukstims

Texturen tussen je vingers wrijven  
Krokante dingen eten  
Een stevige knuffel geven/ontvangen  
Je handen samenknijpen  
Jezelf strak inwikkelen  
Je handen wassen  
Onder een verzwarringsdeken kruipen  
Je handen tegen elkaar wrijven  
Strakke kleding dragen  
Jezelf knijpen of bijten

Je huid wrijven of ertegen tikken  
Met elk van je vingers één voor één je duim aanraken  
Zachtjes op jezelf kloppen of tikken  
Op je nagels of nagelriemen bijten  
Je lippen tegen elkaar wrijven  
Met je handen door je haar gaan  
Met je tong over je tanden gaan  
Haren aaien of uittrekken  
In je handen klappen  
Jezelf omhelzen

## Vocale stims

Neuriën  
Fluisteren  
Zingen  
Klakken met je tong

Hardop tegen jezelf praten  
Woorden, zinnetjes of geluiden herhalen (echolalie)  
Hardop tellen

## Visuele stims

Opnieuw kijken naar je favoriete tv-programma  
Kijken naar rustgevende of prettige video's  
Kijken naar heldere of fonkelende lichten  
Kijken naar auto's, verkeer, treinen  
Spelen met caleidoscopen of handspinnars  
Kleuren

Kijken naar een plafondventilator  
Puzzels maken  
Kijken naar een klok of zandloper  
Kijken naar patronen  
Kijken naar de zonsondergang, sterren, de maan

### **Auditieve stims**

Luisteren naar steeds hetzelfde liedje

Klikken met stimspeelgoed, pennen

Focussen op ritmes, trommelen

Luisteren naar het zoemende geluid van een ventilator of motor

Bubbeltjesplastic stukknijpen

Tikken met je vingers of nagels

Luisteren naar witte of bruine ruis

Knippen met je vingers

Luisteren naar het geluid van water, regen, golven, oceaan

In je handen klappen

### **Smaak- en geurstims**

Kiezen voor sterke smaken en specerijen

Opsnuiven van parfum of geurkaarsen

Opsnuiven van sterke geuren, zoals koffie

Bakken

Kiezen voor geuren die geruststellende herinneringen oproepen

Je favoriete gerecht klaarmaken

# Je emoties en lichamelijke sensaties

Dag	Emoties	Lichamelijke sensaties
Dag 1		
Dag 2		
Dag 3		
Dag 4		
Dag 5		
Dag 6		
Dag 7		

# Intense emotionele reacties onderzoeken

Vragen	Jouw situatie
Wat is de situatie?	
Welke lichamelijke sensaties voel je in je lichaam?	
Welke gedachten gaan er door je hoofd?	
Welke emoties merk je op?	
Wat vertellen je emoties jou?	
Welke impulsen voel je?	
Zijn dit impulsen waar je naar wilt handelen? Zouden die iets goeds opleveren?	
Wat ga je doen?	

# Vraagvermijding overwinnen

Deze activiteit volgt een proces van vier stappen om je te helpen inzicht te krijgen in je vraagvermijding en daarmee om te gaan.

## Stap 1: Inzicht krijgen in je behoeften en reacties

Vul de volgende tabel in door een taak te beschrijven die vraagvermijding triggert. We hebben een voorbeeld opgenomen om dit proces te illustreren.

Vraag	Jouw situatie
Door welke verwachting, welk verzoek of welke eis raak je van streek?	
Wie vraagt je om dat te doen?	
Hoe voel je je dat je dat moet doen?	
Wat zijn je redenen dat je dit niet wilt doen?	
Wat zijn je reacties en impulsen wanneer dit van je wordt gevraagd?	
Hoe passen jouw reacties bij hoe je anderen wilt behandelen?	
Hoe zou je liever reageren?	

### Stap 2: Overweeg andere perspectieven

Bedenk nu andere manieren om tegen dit verzoek aan te kijken vanuit het perspectief van de degene die het je vraagt. Als je schrijft over een eis die je aan jezelf stelt, bedenk dan waarom de taak belangrijk voor je is en wat je zou willen dat het resultaat is.

Vraag	Jouw situatie
Waarom is de taak belangrijk voor degene die het je vraagt?	
Welk resultaat wil die bereiken?	
Hoe voelt die zich wanneer jij zo reageert?	
Hoe veroorzaakt jouw reactie problemen of maakt die de dingen erger?	

### Stap 3: Identificeer je obstakels

Er kunnen veel obstakels zijn voor het doen van een taak. Bedenk wat deze specifieke taak frustrerend maakt of moeilijk voor jou om te doen. Vink alle items in de volgende lijst aan die overeenkomen met jouw ervaring, en voeg eventueel andere toe op de daarvoor bestemde plek.

Is de taak:

- te complex, verwarrend of onduidelijk?
- niet in lijn met jouw interesses, hyperfixaties of spins?
- niet interessant, leuk uitdagend of urgent?
- iets wat er nog bij komt op je to-dolijst terwijl je je al overweldigd voelt?
- iets wat je stoort wanneer je andere dingen doet?
- iets wat onprettig gaat zijn vanwege sensorische stressors?
- iets wat je angstig, onrustig of onzeker gaat maken?
- lichamelijk te vermoeiend of te tijdrovend?
- niet de beste manier om het resultaat te bereiken?
- een onrealistische, neuronormatieve verwachting?
- je gevraagd op een manier die te dwingend, bozig of wrokkig voelt?
- Anders: \_\_\_\_\_

Het aanpakken van deze obstakels is de sleutel voor het kunnen doen van deze taak. Noteer met behulp van de informatie hierboven maximaal drie redenen waarom je van streek bent of je overbelast voelt wanneer dit van je gevraagd wordt.

---



---



---

**Stap 4: Bedenk creatieve manieren om deze obstakels aan te pakken**

Bedenk hoe je de eerder geïdentificeerde obstakels kunt aanpakken door de taak prettiger en gemakkelijker voor je te maken. Vul het laatste deel van deze activiteit in door zo veel mogelijk creatieve oplossingen te verzinnen om deze obstakels te overwinnen. Je kunt ervoor kiezen om alle vragen te beantwoorden of alleen de vragen die relevant zijn op basis van je eerdere antwoorden.

Vraag	Jouw situatie
<i>Hoe zou je:</i>	
de taak simpeler kunnen maken?	
de taak meer in lijn kunnen brengen met jouw hyperfixaties of spins?	
de taak interessanter, uitdagender of urgenter kunnen maken?	
de complexiteit of de moeite die de taak kost kunnen verminderen?	
het gemakkelijker kunnen maken om je focus te wijzigen?	
het sensorische ongemak dat samenhangt met de taak kunnen aanpakken?	
meer vertrouwen en zekerheid kunnen hebben over het doen van de taak?	

Vraag	Jouw situatie
<b>Hoe zou je:</b>	
kunnen zorgen dat de taak lichamelijk minder vermoeiend is?	
een betere manier kunnen vinden om het probleem op te lossen?	
de verwachting zo kunnen omschrijven dat die realistisch en niet neuronormatief is?	
mensen zo ver kunnen krijgen om het je op een minder dwingende manier te vragen?	
nog op een andere manier kunnen zorgen dat de taak makkelijker te doen is:	
<p>In hoeverre ben je bereid om de taak te doen nu je over de alternatieven hebt nagedacht? Zet een X op de lijn om aan te geven wat jouw huidige mate van bereidheid is om de taak te doen.</p> <p>Ik ben meer bereid om de taak te doen. <span style="float: right;">Ik ben minder bereid om de taak te doen.</span></p> <hr/>	

# Het stellen en handhaven van grenzen

Vragen	Jouw situatie
Wat is de naam van de persoon?	
Welke relatie heeft deze met jou?	
Wat doet deze dat je van streek maakt en ongewenst is?	
Wat is de impact van dit gedrag op jou?	
In welke zin is dit gedrag onaanvaardbaar, onredelijk, ongewenst en/of respectloos?	
Wat zijn je gegronde behoeften in deze situatie?	
Wat is je Grensverklaring?	
Wat gebeurt er als de ander je grens overschrijdt?	
Welke onprettige emoties kunnen opkomen?	
Welke neiging heb je om de onprettige emoties te vermijden?	
Hoe kun je jezelf kalmeren terwijl je toch de grens bewaakt?	
Wat of wie kan je helpen?	

# Jouw plan voor assertieve communicatie

Vragen	Jouw situatie
Naam van de persoon	
Relatie met jou	
Beknopte samenvatting van het probleem	
Impact van het probleem op jou	
Duidelijke verwoording van je behoeften	
Jouw rechten in deze situatie	
Je voorgestelde oplossing: (Assertieve beschrijving van de uitkomst die je wilt en die respectvol, direct, niet-bedreigend, niet-kritisch en niet-verwijtend is)	
Persoonlijke kwaliteiten die je in het gesprek wilt belichamen	
Vervelende emoties die zouden kunnen opkomen in dit gesprek	
Neiging om vervelende emoties te vermijden	
Hoe je jezelf kunt kalmeren terwijl je doorgaat met het gesprek	
Nuttige steun die je tot je beschikking hebt	

# Je zelfcompassievolle actieplan

Globale doelstelling:		
Doelen	Waarden	Kleine handelingen