



Prikkels en energie

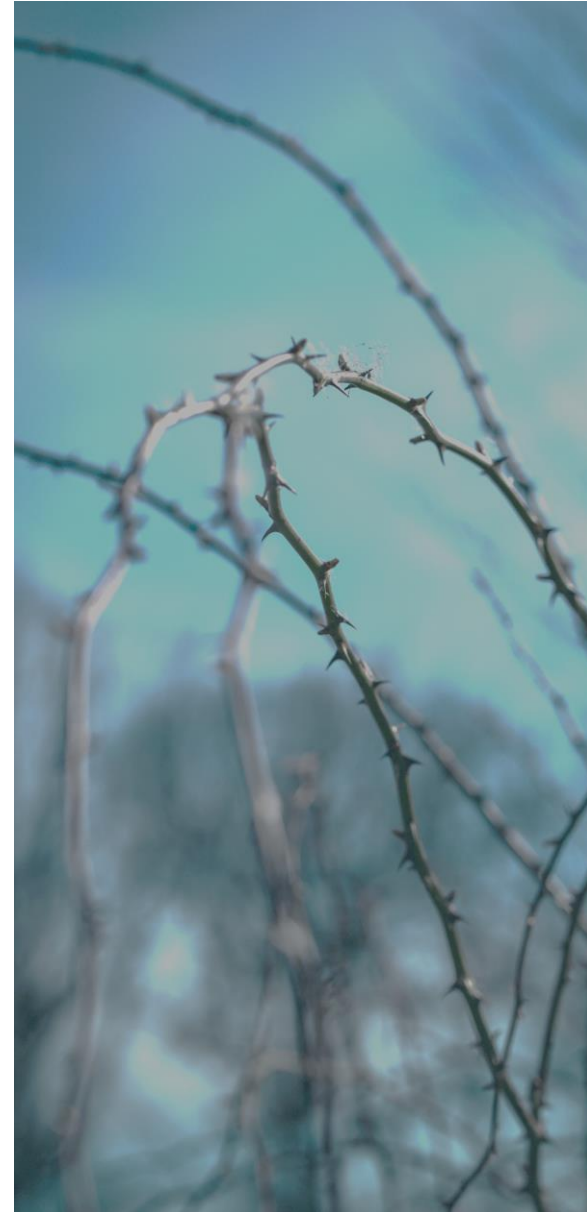
Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen
Over Stichting Me Mam
Over prikkels | Symptomen
In gesprek | Vragen | Stelling
Gevolgen van over- en onderprikkeling
Wat kun je doen?

PAUZE

Over energie
In gesprek | Vragen
De relatie tussen prikkels en energie
Evaluatie | Afsluiting



Welkom en mededelingen

Alles wat tijdens deze bijeenkomst gezegd wordt, beschouwen we als vertrouwelijke informatie en wordt dus niet met anderen buiten deze bijeenkomst gedeeld.





Over Stichting Me Mam

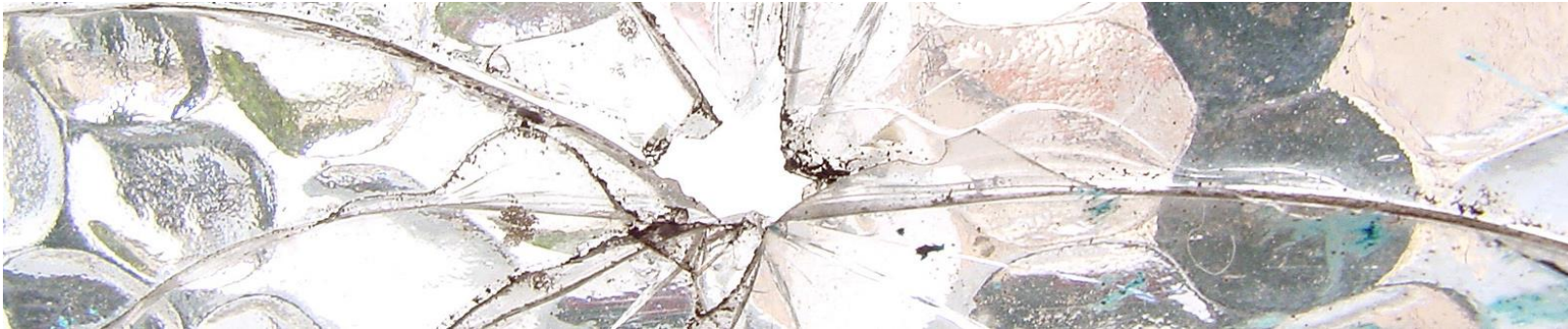
Stichting Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals en tevens gericht op zowel reguliere als complementaire zorg. Me Mam heeft als visie dat de keuze van de moeder centraal staat. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een ervaringscentrum in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Stichting Me Mam winnaar van de Libelle Ster Award.

Prikkels: over- en onderprikkeling

Een prikkel is een stukje informatie dat binnenkomt via onze zintuigen. Zo kunnen we prikkels zien, horen, voelen, ruiken en proeven.



Overprikkeling betekent dat stukjes informatie niet goed door de hersenen worden verwerkt. Als er te weinig prikkels binnenkomen waardoor je brein niet gestimuleerd wordt, dan kan dit leiden tot **onderprikkeling**.

Bron: Hersenstichting

Symptomen overprikkeling

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Stress
- Verminderde concentratie
- Slaapproblemen
- Onrust
- 'Overlopen' van emoties

En zelfs:

- Tijdelijke uitvalsverschijnselen
- Koorts
- Overgeven
- Epileptische aanval



Bron: Hersenstichting



Symptomen onderprikkeling

- Verveling
- Sombberheid
- Uitstelgedrag
- Verminderde concentratie
- Onrust en stress
- Lusteloosheid
- Gebrek aan inspiratie en motivatie
- Gevoel een buitenstaander te zijn

Bron: Holistik



In gesprek | Vragen

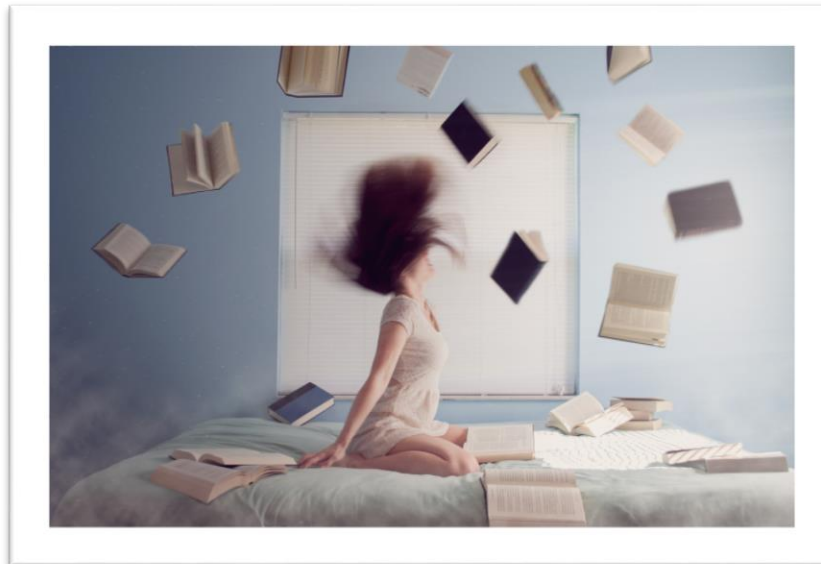
Wat betekenen prikkels voor jou?

Wanneer heb jij met over- of onderprikkeling te maken?

Ben je in staat om het te herkennen?

In gesprek | Stelling

"Overprikkeling voorkom je door jezelf niet in de situatie te brengen waardoor je overprikkeld raakt"



De gevolgen van OVERprikkeling

Welke gevolgen heeft
overprikkeling voor jou (gehad)?

Hoe ben je daar mee omgegaan?



De gevolgen van ONDERprikkeling



Welke gevolgen heeft onderprikkeling voor jou (gehad)?

Hoe ben je daar mee omgegaan?

Wat kun je zoal doen?

- Situatie vermijden
- Time-out nemen
- Jezelf afsluiten ("bubble")
- Grenzen aangeven
- Bespreekbaar maken
- Mindfulness / Meditatie / Muziek
- Bewegen / Sporten
- Wegblijven van (sociale) media
- Ademhalingsoefeningen / Rust nemen





Korte pauze

Energie

Energie is de capaciteit om warmte of beweging te produceren. Mensen hebben energie nodig om te kunnen bewegen, te denken en zichzelf warm te houden.

Bron: Wikipedia



In gesprek | Vragen

Wat betekent energie voor jou?

Welke activiteiten kosten je energie en welke leveren je juist iets op?

Op welke momenten heb je te veel of te weinig energie?

Hoe zorg je dat de energiebalans op peil blijft?



Prikkels en energie



Wat is voor jou het verband tussen prikkels en energie?

Zijn er overeenkomsten of verschillen met psychische klachten?

Evaluatie

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

Ga naar www.memam.nl voor informatie, hulp en inschrijven op de nieuwsbrief van Me Mam

Deze presentatie is mede mogelijk gemaakt door PATH

Interreg
2 Seas Mers Zeeën
PATH 2



Het PATH-Programma is medegefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) om projecten te ondersteunen voor de periode van 2014 tot 2022