

C R A P P Y B R A I N Z

(1)

# PRET-strategie

Bedoeld om overprikkeling te verminderen bij (dagelijkse) activiteiten

Omgaan met de gevolgen van NAH

The image shows two rows of Scrabble tiles. The first row contains the letters C, R, A, P, P, Y. The second row contains the letters B, R, A, I, N, Z. Each letter is on a separate tile with its point value written in the bottom right corner.

## PRET-strategie

Welke (dagelijkse) activiteiten kosten je veel (hersens)energie of leveren je veel overprikkeling en verstoringen op?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

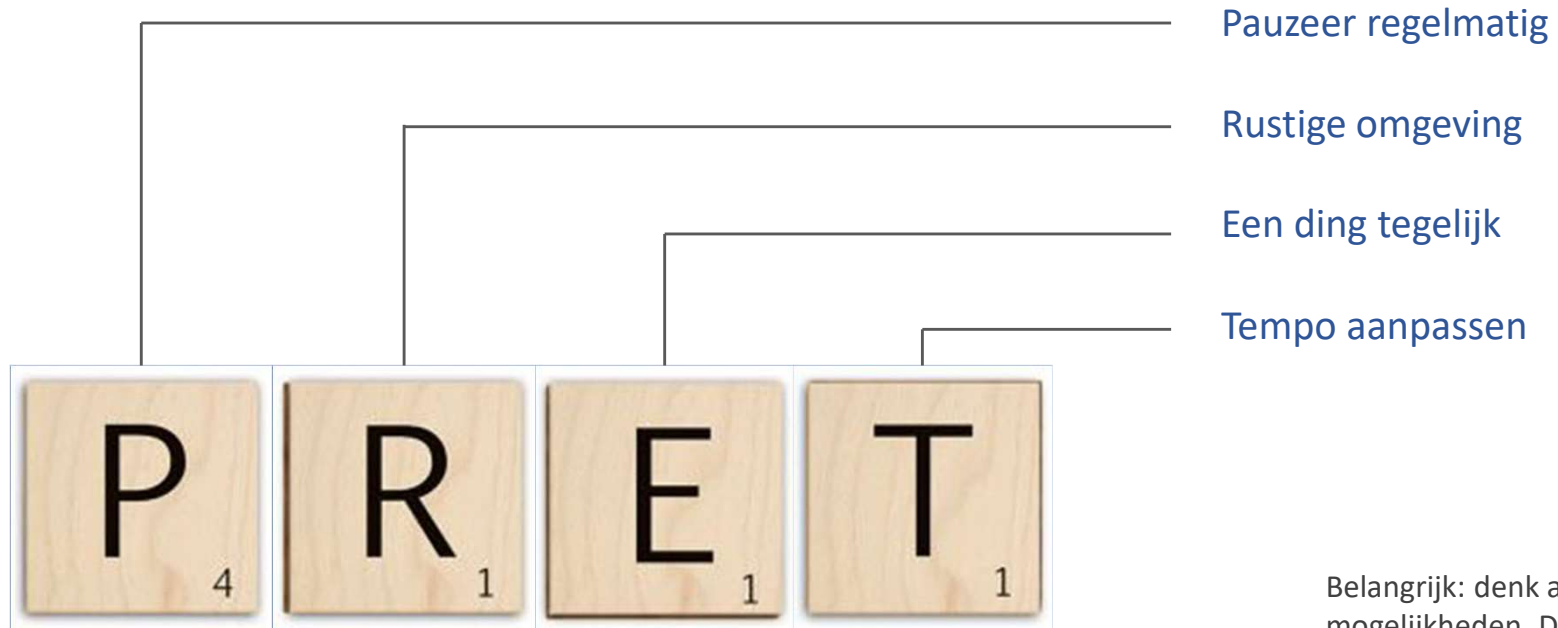
Denk bijvoorbeeld aan boodschappen doen, huishouden, administratieve taken, hobby, sociale contacten, kinderen, etc.

Werk dit lijstje steeds bij, je zult meer en meer activiteiten opmerken die je PRET kunt uitvoeren als je het langere tijd doet.

The image shows four Scrabble tiles spelling the word PRET. Each letter is on a separate tile with its point value written in the bottom right corner.

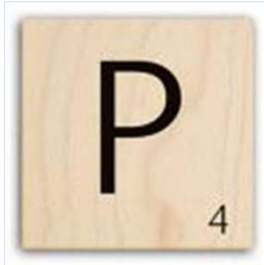
C R A P P Y B R A I N Z

PRET is een handige basisstrategie om dagelijkse dingen op een voor jouw hersenen prettige manier aan te pakken.



Belangrijk: denk altijd in mogelijkheden, DIM. Wat kan er wel en denk niet in problemen, DIP, wat lukt er toch steeds maar niet.

C R A P P Y B R A I N Z

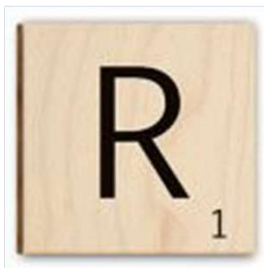


### Pauzeer regelmatig en op tijd

Op tijd inzien wanneer je even moet stoppen, je grenzen leren kennen, spanning en ontspanning in balans brengen.

Maak er een gewoonte van om inspannende activiteiten vaak kort te onderbreken voor kleine ontspannende activiteiten.

En stop dan liefst nog voordat je last krijgt van overprikkeling. Denk SDD: stop, denken doen bij de eerste tekenen.



### Rustige omgeving

Probeer een rustige (werk)omgeving te creëren zonder extra afleiding of verstoorders.

Doe het raam dicht als er afleiding is door geluid op straat.

En probeer bv niet om een brief te schrijven terwijl de TV aan staat (ook al kijk je zelf niet).

C R A P P Y B R A I N Z



### Een ding tegelijk

Concentreer jezelf op elke handeling, zet bewust koffie en voer niet ondertussen een gesprek.

Rust in je gedrag en heel bewuste aandacht voor wat je doet helpen je hersenen enorm.

Multitasking is voor de meeste mensen met NAH niet goed meer mogelijk, doe één ding tegelijk.



### Tempo aanpassen

Pas je tempo aan de nieuwe situatie aan, het heeft geen zin om je oude tempo na te streven.

Dat is niet realistisch en het werkt juist vaak averechts, doe dingen in een rustig tempo.

Haast en stress zijn echt een serieuze 'vijanden' bij NAH.



## PRET-strategie

Welke kleine ontspannende activiteiten (m.n. ontspannend voor de hersenen) kun je tijdens de frequente korte pauzes doen?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Denk bijvoorbeeld aan een kopje koffie, een blokje om, even muziek luisteren, paar puzzelstukjes leggen, rondje door de tuin, hond uitlaten, etc.

Werk dit lijstje steeds bij, je zult meer en meer korte en ontspannende activiteiten opmerken als je er langer mee bezig bent.

