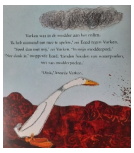
SPANNINGMETER

	>	>>	>>>	>>>>	>>>>>
	Ontspannen	**Lichte spanning**	**Openlijke spanning**	**Dreigende agressie**	**Openlijke agresse**
					
	Gedrag	**Gedrag**	**Gedrag**	**Gedrag**	**Gedrag**
Concentratie	Ik kan uitstekend een lange tijd geconcentreerd met een activiteit bezig zijn.	Ik kan moeilijk stil zitten in een situatie waarin dat van mij verwacht wordt. Om spanning kwijt te raken en mij te focussen ga ik snuiven/neus ophalen, met hoofd draaien en steeds aan broek trekken, neus pulken, tong uit mond laten hangen en mijn lippen likken.	Met mijn favoriete speelgoed (ontspanning) kan ik mezelf in mijn eentje lange tijd goed vermaken.	Ik heb alleen maar aandacht voor een spelletje of een filmpje wat ik in mijn eentje op mijn Ipad kan doen.	Ik wil en kan helemaal niets doen.
Luisterhouding	Ik luister aandachtig en stel vragen. Ik deel zelf ook gevraagd en ongevraagd informatie.	Ik deel weinig informatie. Ik trek gekke bekken, beantwoordt vragen met 'poep' en lach om dingen die voor een ander onduidelijk zijn (ontlading).	Alleen op makkelijke vragen geef ik kort antwoord met ja of nee. Op moeilijke vragen geef ik geen antwoord meer.	Ik geef nauwelijks antwoord op vragen of reageer boos.	Ik ben onbereikbaar.
Spreken	Als je mij niet verstaat, vind ik het geen probleem om mijzelf te herhalen. Ook probeer ik mijzelf met gebaren of een ander woord	Ik kan erg monotoon praten (alsof ik een robot ben) met een neutrale gezichtsuitdrukking.	Ik geef korte zakelijke antwoorden. Ik deel geen verhalen meer.	Ik gebruik alleen nog heel korte boze zinnen. Ik kan en wil niet uitleggen waarom ik boos ben.	Ik gebruik helemaal geen woorden meer.
Overprikkeling		Ik vind harde omgevingsgeluiden storend en laat dit zien door handen op oren te leggen.	Ik raak geirriteerd van harde geluiden en drukte om mij heen.	Ik heb last van alle geluiden die andere mensen maken (zelfs ademhaling).	Zodra je begint te praten houd ik mijn handen op mijn oren. Ik schreeuw: Hou op!
Emoties	Ik heb een hoge pijngrens en ben niet snel verdrietig. Als ik huil kan ik goed uitleggen waarom ik verdrietig ben.	Mijn tranen zitten hoog.	Als ik val of teleurgesteld ben, reageer ik heel heftig en duurt het lang voordat mijn verdriet voorbij is.	Ik laat mij niet meer troosten en ben nauwelijks nog uit mijn verdriet te halen.	Ik huil voortdurend. Als je mij wilt troosten, ga ik nog harder huilen.
Oogcontact	Ik maak zo nu en dan oogcontact.	Ik ontwijk je blik en wend mij regelmatig van anderen af.	Ik verschuil mij vaak achter mijn handen of armen. Oogcontact is er niet meer.	Ik verstop mijzelf zodra ik word aangesproken. Ik ga nu zelfs helemaal onder de tafel zitten als het mij teveel wordt.	Ik zit verstopt en blijf verstopt.
Fysiek contact	Ik maak vrij gemakkelijk lichamelijk contact met anderen. Een hand geven, knuffelen of een high five zijn geen probleem.	Ik voel mij onzeker in contact met anderen. Ik voel mij snel gekwest en/of tekort gedaan.	Ik vind anderen in mijn nabijheid heel vervelend. Het is onduidelijk wat mij irriteert. Ik probeer anderen uit mijn buurt te houden door onaardige dingen tegen hen te zeggen.	Ik begrijp en overzie geen enkele situatie meer en roep naar iedereen: 'hou op'. Ik schop en duw anderen. Blijf uit mijn buurt!	Ik wil geen fysiek contact.
Motivatie	Ik toon motivatie en gedrevenheid.	Ik geef wat snel op, ga er snel van uit dat ik het niet kan en vraag niet om hulp.	Ik vind alles 'stom' en 'saai' en duw moeilijke werkjes weg.	Ik duw stoelen weg en zet mijn schoenen tegen de tafel. Ik veeg materiaal van tafel.	Hier is het 'nee' en wordt het ook geen 'ja' meer. Ik verstar.
Sociaal	Ik ben behulpzaam. Ik draag gevraagd en ongevraagd oplossingen aan.	Ik weet het allemaal beter en verlies mezelf in stoerdoenerij.	Ik reageer boos en maak voortdurend ruzie.	Ik wil helemaal niets meer.	Ik kan helemaal niets meer.
Geduld	Ik toon geduld en ik kan - met wat begeleiding - op mijn beurt wachten.				
	Waaraan heb ik nu behoefte?	**Waaraan heb ik nu behoefte?**	**Waaraan heb ik nu behoefte?**	**Waaraan heb ik nu behoefte?**	**Waaraan heb ik nu behoefte?**
	Ik sta open voor feedback.	Speelgoedknuffels bieden een mooie ingang om moeilijke kwesties met mij te bespreken.	Ik kan geen enkele kritiek meer aan.	Kies en handel voor mij.	Houd op met praten en blijf uit mijn buurt.
	Ik kan genieten van samenspel en groepsactiviteiten.	Ik heb meer sociale ondertiteling/uitleg en ondersteuning nodig bij samenspel en groepsactiviteiten. In een 1 op 1 situatie gaat het beter. Geef mij wat tijd in mijn eentje om alles rustig te verwerken.	Geen samenspel, ook niet 1 op 1. Liefst zelfstandig of met een volwassene. Ik heb fysieke bewegingsruimte nodig, zonder anderen dicht in mijn buurt. Doormiddel van een andere activiteit (bijvoorbeeld een taakje, een grapje of wat drinken) uit boze situatie weghalen en een nieuw begin bieden.	Ik moet dringend tot rust komen op een veilige plek met ruimte voor mezelf. Dat kan op de gang. Ik loop niet weg. Ik wil gewoon alleen zijn totdat ik gekalmeerd ben. Daarna kan ik zelfstandig een activiteit doen. Daar moet geen druk op liggen.	Ik wil bij mijn moeder zitten. Van wiegen word ik rustig. Een massage vind ik ook heel fijn.
	Ik wil graag gedoseerd nieuwe dingen leren en gedoseerd ervaringen opdoen (binnen herkenbare structuur).	Probeer waar mogelijk moeilijke situaties voor mij te doseren.	Alleen spel met favoriet materiaal of een nuttig taakje wat ik leuk vind. Geen nieuwe stof aanbieden.	Alleen spel met favoriet materiaal of een nuttig taakje wat ik leuk vind.	Als ik gekalmeerd ben wil ik in mijn eentje ongestoord een filmpje kijken.
	Ik heb behoefte aan structuur en voorspelbaarheid, maar kan veranderingen handelen als die duidelijk gecommuniceerd worden.	Ik toon minder flexibiliteit ten aanzien van veranderingen. Fijn om dat waar mogelijk te doseren.	Mijn speelgoedknuffels geven mij veel steun en houvast. Ik heb ze graag dichtbij mij.	Mijn speelgoedknuffels geven mij veel steun en houvast. Ik heb ze graag dichtbij mij. Door hen een stem te geven kan ik soms beter aangeven wat ik nodig heb.	