



## Fasen van alertheid bij autisme:

- 1. Rust:**  
Volledige fysieke en mentale rustfase (slaap).
- 2. "Wereld 2"; wakker en *ongericht* actief:**  
Wakker zijn, maar prikkels komen niet of nauwelijks binnen.  
In jezelf gekeerd zijn ("in mij"). Fiep fase.  
Voor mensen met autisme vaak een prettige fase, waarbinnen zij zich gelukkig voelen. Het is lastig om uit deze fase te "ontwaken" en weer actief te worden.
- 3. Leerniveau; wakker en *gericht* actief:**  
De fase voor contact name, communicatie, ontwikkeling en groei.  
Ideaalbeeld voor de omgeving. Deze fase kan enerzijds hele goede dingen opleveren (groei, contact), doch anderzijds door alle binnenkomende prikkels uiteindelijk leiden tot overprikkeling.  
Enige verandering in gedrag kan een signaal van opkomende overprikkeling zijn.
- 4. Wakker en *gespannen* actief:**  
1<sup>e</sup> fase van overprikkeling; de spanning is te hoog.  
Op dit moment is nog verdere escalatie te voorkomen, door je zo snel als mogelijk is uit de situatie terug te trekken en de rust op te zoeken.
- 5. Emotionele ontlading:**  
De 2<sup>e</sup> fase van overprikkeling. Contact is bijna niet meer mogelijk.  
Driftbuien, woedeaanvallen, huilbuien of volledige blokkades van het lichaam (in elkaar zakken).  
Rust geboden krijgen, is het enige dat nog werkt.

Met dank aan Leonie Bouwman (<http://www.autipoet.nl/home.html>)