



Bij SI zijn gedragsproblemen eigenlijk gedragsoplossingen

Beschrijving

Monique Thoonsen, Expert zintuiglijke prikkelverwerking, CCE-consulent en pedagoog, eigenaar van '7 Zintuigen'

Zintuigprikkel: de poort naar de wereld

Via onze zintuigen komt alle informatie vanuit de wereld bij ons binnen. De informatie die we ontvangen vertelt ons hoe het gesteld is met onze omgeving en ons lichaam. Prikkel lokken de motivatie voor gedrag uit.^[1] Heb je het koud, dan zet je de verwarming hoger; vind je de muziek niet mooi, dan zet je die uit. De manier waarop wij prikkels verwerken en welke keuzes we maken op basis van die verwerking, beïnvloedt onze kwaliteit van leven.^[2] Heel belangrijk dus om wat meer over dit proces te weten te komen!

De definitie van zintuiglijke prikkelverwerking* is: **Het vermogen om informatie uit ons lichaam en de omgeving via de zintuigen te ontvangen, te verwerken en daarop een gepaste reactie te geven.**

Een 'prikkelfilter' in onze hersenen

Ons centrale zenuwstelsel is doorlopend bezig met het analyseren en sorteren van prikkels met behulp van een soort 'prikkelfilter'. Deze filter beslist óf en hoe sterk een prikkel doorgegeven wordt. Op basis van informatie over de prikkel en eerdere ervaringen, wordt beslist of we zintuigprikkel willen benaderen (dit is goed voor mij; geeft plezier; zorgt ervoor dat ik kan ontwikkelen) of vermijden (dit is niet goed voor mij; geeft pijn; bedreigt mij). Aanpassen aan de omgeving zorgt ervoor dat we kunnen overleven en ons ontwikkelen.^[3]

Prikkel informeren ons of er een actie nodig is om de interne balans van ons organisme te behouden of herstellen.^[4]

- Je voelt iets kietelen, want er loopt iets over je arm. Je veegt het weg, het zou wel eens een

(steek)insect kunnen zijn.

- Je bent net wakker en rekt je uit om je alerter te voelen.
- Je eten smaakt flauw. Je doet er kruiden bij.

Al deze acties zijn het gevolg van informatie die je via je zintuigen ontvangt. Deze zijn erop gericht een interne balans te bewaren, zodat je kunt (over)leven en functioneren, en je goed voelt.

De balans in ons lichaam behouden of herstellen, kunnen we alleen wanneer de verwerking van de zintuigprikkel 'klopt'. Als een lichte aanraking als pijnlijk geïnterpreteerd wordt, dan klopt dat niet. Dan reageren we misschien door de ander te slaan – op basis van verkeerd doorgegeven informatie – waardoor problemen ontstaan. Onze reactie past dan niet bij de vraag van de omgeving, of de omgeving begrijpt de reactie niet omdat deze afwijkt van het gemiddelde of gewenste. Mensen vinden het namelijk vreemd dat ze een klap krijgen als ze zachtjes iemand aanraken. In zo'n geval wijkt de prikkelverwerking af van de norm.

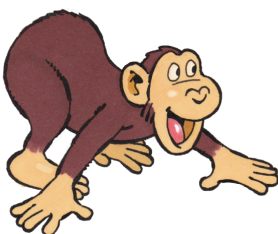
De balans in ons lichaam behouden of herstellen, kunnen we alleen wanneer de verwerking van de zintuigprikkel 'klopt'.

Afwijkende zintuiglijke prikkelverwerking

Dunn vond vier patronen van afwijkende prikkelverwerking en verwerkte deze in Dunns model van zintuiglijke prikkelverwerking: de *prikkelzoeker* (prikkelzoekend), de *toeschouwer* (gebrekkige registratie), de *vermijder* (prikkelvermijdend) en de *sensor* (gevoeligheid voor prikkels).^[5] Deze vier types kunnen storend gedrag laten zien omdat zij óf te weinig en te zwakke prikkels ervaren, of juist te veel en te sterke prikkels ervaren. Daarbij ondernemen zij wel of geen actie vanwege het te weinig of te veel prikkels ervaren. Wanneer je actie onderneemt, heet dat zelfregulatie.

Onderprikkeld, twee types

Iemand die te weinig en te zwakke zintuiglijke informatie ervaart, komt zintuigprikkel tekort, waardoor het hem misschien niet lukt om activiteiten te starten of vol te houden. Omdat er te weinig prikkels doorgegeven worden aan het bewustzijn, krijgt deze persoon ook te weinig signalen dat er iets aan de hand is of iets gebeuren moet. Je ziet daarbij twee verschillende uitingen:



De Aap: Onderprikkeld Actief **

- **De prikkelzoeker** (onderprikkeld actief, is actief bezig om meer prikkels te krijgen). Deze persoon laat zelfregulatie zien, hij gaat op zoek naar meer en sterkere prikkels. Die prikkels

mogen van hem langer duren, harder zijn en vaker herhaald worden dan bij iemand met een gemiddelde zintuiglijke prikkelverwerking. Hij krijgt dus niet snel genoeg van prikkels, want prikkels ? véél prikkels ? zijn juist fijn! Het prikkelzoekende gedrag is een oplossing voor het tekort aan prikkels.

Kenmerken: Druk, spontaan, uitbundig/chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door



De Beer: Onderprikkelde Passief

- **De toeschouwer** (onderprikkelde passief, is niet bezig om meer prikkels te krijgen). Deze persoon laat geen zelfregulatie zien, het tekort aan prikkels overkomt hem. Hij gaat niet zelf op zoek naar de extra of sterkere prikkels die hij nodig heeft. Daardoor blijft hij slomer en mist hij informatie. Wanneer die prikkels wel op zijn pad komen, kan hij daarvan genieten.

Kenmerken: Flexibel en sloom, stoort zich niet snel, mist informatie, is moeilijk te bereiken

Overprikkelde, twee types

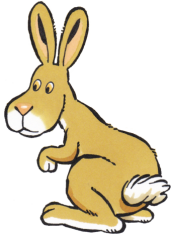
Mensen die te veel en te sterke zintuiglijke informatie ervaren, hebben snel last van prikkels. Ze worden daardoor overspoeld en afgeleid. Het is lastig om de prikkels die op dat moment belangrijk zijn eruit te filteren. Ook hier zie je twee verschillende uitingen:



De Kat Overprikkelde Actief

- **De vermijder** (overprikkelde actief, is zichzelf aan het kalmeren). Deze persoon laat zelfregulatie zien, hij probeert zelf de hoeveelheid prikkels in zijn omgeving te beïnvloeden, zodat hij niet de hele tijd overprikkelde raakt. Hij probeert onprettige prikkels te vermijden en zoekt prikkels die hem kalmeren. Het vermijden van prikkels is een oplossing voor het ervaren van te veel en te sterke prikkels.

Kenmerken: Gestructureerd en besluitvaardig, met oog voor detail, snel gespannen, wil controle hebben



De Haas: Overprikkeld Passief

- **De sensor** (overprikkeld passief, is zichzelf niet aan het kalmeren). Deze persoon laat geen zelfregulatie zien, een overdaad aan prikkels overkomt hem. Hij is niet veel bezig om de hoeveelheid prikkels in zijn omgeving te beïnvloeden, waardoor hij regelmatig overprikkeld raakt.

Kenmerken: Gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus, kan opeens overstuur raken

Dagelijks drama

Sommige mensen hebben hulp nodig bij hun ochtendroutine, bijvoorbeeld jonge kinderen en mensen met een verstandelijke beperking of dementie. En dat betekent voor hen én hun ouders/verzorgers met regelmaat een dramatisch begin van de dag. Bijvoorbeeld doordat de hulpbehoevende weigert mee te werken, moppert of zelfs agressie laat zien.

Dit afwerende gedrag kan komen door een afwijkende zintuiglijke prikkelverwerking. Wanneer het centrale zenuwstelsel ...

- een aanraking heel sterk voelt en dus als bedreigend interpreteert, zal een kind elke keer dat zijn haren geborsteld worden of zijn tanden worden gepoetst, mopperen en tegenwerken omdat dat heel vervelend of zelfs pijnlijk aanvoelt;
- moeite heeft met het gelijktijdig verwerken van prikkels die voortkomen uit én bewogen worden én de geluiden van pratende verzorgers, dan zal een hulpbehoevende persoon tijdens elke wasbeurt tegenwerken, omdat bewegingen duizelingwekkend voelen en de geluiden hem overspoelen;
- onvoldoende bewegings- en evenwichtsprikkels verwerkt of 'binnenkrijgt', kan de persoon op zoek gaan naar extra en sterkere prikkels. Bijvoorbeeld door alles en iedereen aan te raken of te klimmen en te klauteren wanneer dat maar enigszins kan. Deze persoon kan ook niet lang genoeg stilzitten om zich aan te (laten) kleden.

afwerend gedrag kan komen door een afwijkende zintuiglijke prikkelverwerking.

Hoewel dit niet duidelijk voor de omgeving is, zijn deze mensen bezig om oplossingen voor een nare situatie te vinden. Hun gedrag is dus eigenlijk heel passend: het is de oplossing voor het feit dat deze personen de aangeboden prikkels niet goed verwerken.

Oplossingen door de SI-specialist^[6]

De SI-specialist geeft andere oplossingen, begrijpelijke en gemakkelijker toepasbare oplossingen.

Hieronder volgen een aantal voorbeelden.



Wrijf stevig over het hoofd

Oplossing voor haren borstelen

- Gebruik een borstel met zachte haren.
- Wrijf met één hand stevig over het hoofd, direct volgend op de streek van de borstel. Daardoor voelt de persoon het 'trekken' aan zijn haren minder.

Oplossingen tijdens de verzorging van een overprikkeld persoon

- Geef zo min mogelijk prikkels tegelijk. Als je de persoon beweegt, praat je niet en andersom.
- Laat één verzorgende de persoon helpen. Als dat niet kan, spreek dan af wie de communicatie doet.

Oplossingen voor het aankleden voor een zeer beweeglijk iemand

- Doe samen een 'warming-up' voor het aankleden: even de vingers strekken, armen en benen uitschudden, enzovoort.
- Leg kleding op verschillende plekken neer, zodat hij actief moet blijven tijdens het aankleden.

Denk je dat jijzelf, iemand in je omgeving, of een van je cliënten problemen ervaart met het verwerken van zintuiglijke prikkels? Dan is dit tijdschrift voor jou! Het staat boordevol met informatie en bronnen om je verder te verdiepen in de wereld van de prikkelverwerking.

* Er worden verschillende termen gebruikt: *sensory processing*, *sensorische informatieverwerking* en *zintuiglijke prikkelverwerking*. Dat betekent allemaal hetzelfde

** Illustraties bron: Uitgeverij Pica, Huizen

Monique Thoonsen is expert zintuiglijke prikkelverwerking, CCE-consulent en pedagoog. Zij is auteur van de *Wiebelen en friemelen*-reeks en adviseert en begeleidt mensen als er sprake is van lastig gedrag dat wordt veroorzaakt door een problematische prikkelverwerking. Vanuit haar bedrijf 7 Zintuigen geeft zij voorlichting en cursussen over de oplossingen die er zijn voor onder- of overprikkelde mensen. Meer informatie vind je op: www.7zintuigen.nl.

1. Mahler, K. (2015). *Interoception. The eighth sensory system*. Kansas: AAPC Publishing.
2. Dunn, W. (2001). The sensation of everyday life: empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *American Journal of Occupational Therapy*, 55, 608-620.
3. Peil, K.T. (2014). Emotion, the self-regulatory sense. *Global Advances in Health Medicine*, 3(2): 80-108.
4. Mahler, 2015.
5. Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families: a conceptual model. *Infants and Young Children*, 9(4), 23-35.
6. Uit: Thoonsen, M. & Lamp, C. (2017). *Wiebelen en friemelen thuis. Over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op opvoeden*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Categorie

1. Artikel
2. Prikkeltijdschrift

Tags

1. onderprikkeld
2. overprikkeld
3. prikkels
4. sensorische informatieverwerking
5. zintuiglijke prikkelverwerking

Datum aangemaakt

19/09/2020

Auteur

monique