

Leren met 7 Zintuigen
KvK 63699222

monique@7zintuigen.nl
carmen@7zintuigen.nl
www.7zintuigen.nl



Zintuiglijke Prikkelverwerking, uitleg voor kinderen

Hallo!

Wij zijn Monique Thoonsen en Carmen Lamp en wij help mensen die problemen hebben met Zintuiglijke Prikkelverwerking. Zintuiglijke wat?? Precies ja, omdat dit niet zo bekend is, hebben wij deze brief gemaakt om het uit te leggen. Want waarschijnlijk heb jij iemand in je omgeving die anders reageert op bijvoorbeeld aanraken of op geluiden, of iemand die niet stil kan zitten. Misschien heb jij dat zelf wel. Voor jullie leggen wij uit hoe mensen deze prikkels voelen.

Herkent u mij?

Ik huil en scherm mijn ogen af van de zon en andere felle lichten

Ik vind het vreselijk wanneer mijn haren gewassen of geknipt worden

Ik heb problemen bij het concentreren

Ik ben 'oostindisch doof' of heb problemen bij het luisteren

Ik ben overgevoelig voor harde geluiden, zoals de stofzuiger of de schoolbel

Ik ben een moeilijke eter. Ik weiger nieuw eten en eten met bepaalde structuren

Ik ruik altijd aan mensen, eten en dingen

Ik klaag over (labels in) mijn kleding

Ik kauw overal op

Het lijkt er op dat ik normale aanraking en pijn niet voel. Ik raak anderen vaak te zacht of hard aan

Ik heb een slechte motoriek voor dingen als schrijven en knippen

Ik vind het vreselijk om gekieteld of geknuffeld te worden

Ik kan mijzelf niet goed aankleden

Ik heb slechte motoriek voor dingen als rennen en fietsen

Ik zit met mijn benen in een 'W-positie' (voeten naast de billen)

Ik loop altijd op mijn tenen

Mijn sokken moeten precies goed zitten! Of misschien loop ik nooit

De 'prikkels' waar we het over hebben komen binnen via onze zeven zintuigen (ja echt, zeven!). Je weet vast dat je via zintuigen kunt horen, voelen, ruiken, proeven en zien. En daarnaast kun je door zintuigen in je spieren bewegingen en houdingen voelen (beweeg je vingers maar eens, met je ogen dicht. Zonder te kijken voel je precies of de vingers gebogen of gestrekt zijn). En door het evenwichtsorgaan in

Met toestemming van de SPDFoundation, origineel door Melissa Zacherl, 2004

Figuur 1 Anders reageren op prikkels

het oor kun je voelen hoe snel en welke kant je op beweegt.

Alle prikkels komen via je zintuigen in je hoofd terecht, in de hersenen en daar wordt bepaald of je een prikkel interessant vindt en prettig, of vervelend. Sommige mensen vinden aanraken heel fijn, andere mensen vinden dat weer heel vervelend!

Het brengen van deze prikkel van het zintuig naar de hersenen gaat niet altijd helemaal goed, bij kinderen en ook bij grote mensen. Dan kan het zijn dat de prikkel maar heel zwak doorkomt, waardoor je sommige dingen niet goed in de gaten hebt. Misschien dat je dan (onbewust) op zoek

Monique Thoonsen
Carmen Lamp

pedagoog / fysiotherapeut
pedagoog / onderwijsadviseur

(06) 45320520
(06) 41815445

monique@7zintuigen.nl
carmen@7zintuigen.nl

gaat naar meer en sterkere prikkels. Of je voelt prikkels juist véél te sterk, waardoor je er misschien van schrikt.

Er wordt te weinig informatie doorgegeven (onderprikkeld)

Als te weinig informatie doorgegeven wordt aan de hersenen, dan voel je prikkels dus minder. Van een enorme schaafwond of een trui die helemaal gedraaid zit, merk je dan weinig. Het kan zijn dat je na het eten van een ijsje niet voelt dat je gezicht en je handen nog heel vies zijn van dit lekkers. Je reageert dus minder op informatie van prikkels. Hierdoor reageer je ook minder op de omgeving. Mensen kunnen dan misschien denken dat je ongeïnteresseerd bent of zelfs lui. Veel mensen die te weinig prikkels ervaren, gaan op zoek naar meer prikkels om toch informatie te krijgen. Dit kan je doen door veel te bewegen, te friemelen en alles te ruiken of aan te raken. Deze mensen worden door anderen dan weer 'hyper' genoemd.



Figuur 2 Iets te weinig informatie?

Er zijn dus mensen die onderprikkeld zijn, omdat hun hersenen de boodschappen van de zintuigen niet, of te zwak ontvangen. Meer voorbeelden daarvan zijn:

- Je voelt misschien bijna nooit pijn, ook niet als je gestoken wordt door een wesp.
- Je vindt het misschien wel heel moeilijk om in actie te komen, bijvoorbeeld om uit je stoel te komen om iets te pakken of om mee te gaan doen met een tikspelletje op het schoolplein.
- Je bent soms onhandig en vindt het lastig om je spullen goed op te ruimen.
- Je kunt uren schommelen of ronddraaien in een draaimolen.
- Stilzitten kan heel moeilijk zijn, zeker als dat voor langere tijd is. Door te bewegen voel je je beter en kun je ook beter blijven opletten, omdat je lichaam door stilzitten een beetje 'indut'.
- Je wilt misschien graag veel dingen en mensen aanraken en zit constant met iets te friemelen.

Er zijn ook mensen die juist veel te veel reageren op prikkels. Hieronder lees je daarover meer.

Er wordt te veel informatie doorgegeven (overprikkeld)

Wanneer er te veel informatie doorgegeven wordt aan de hersenen, dan voel je misschien wel de hele dag dat je sok of onderbroek niet helemaal goed zit, en doet het pijn als iemand je aanraakt. En naar de kapper gaan is een nachtmerrie vanwege al het gefrunk en gekriebel aan je hoofd. Geluiden klinken misschien zo hard, dat je er enorm van schrikt. Of het lukt je niet om op de juf te letten, want er gebeuren zoveel dingen buiten en daar móet je gewoon ook even naar kijken.



Figuur 3 Teveel prikkels?

Er zijn dus mensen die overgevoelig zijn of overprikkeld, omdat hun hersenen de boodschappen van de zintuigen veel te sterk ontvangen. Meer voorbeelden daarvan zijn:

- Je bent snel geïrriteerd of zelfs boos over iets wat voor een ander heel klein lijkt, bijvoorbeeld dat er per ongeluk iemand tegen je aan botst.
- Je trekt je graag terug, bijvoorbeeld op een feestje, op de speelplaats. Drukke plekken zijn door alle geluiden, geuren en beweging heel moeilijk. Wat voor een ander gezellig is, is voor jou een bombardement van prikkels die je niet prettig vindt.

- Als je gevoelig bent, kun je heel bazig zijn. Want wanneer alles precies gaat zoals jij het wil, kun je de 'wereld' veel beter aan. Omdat je niet verrast wordt.
- Het kan zijn dat je er slecht tegen kunt wanneer je op een zachte manier, of onverwacht, aangeraakt wordt. Dus wanneer je over je hoofd geaaid wordt, of over je rug, kun je heel geïrriteerd of boos reageren.
- Je ogen kunnen heel gevoelig zijn voor fel licht, dus zelfs binnen draag je dan graag een capuchon of een zonnebril. Of je knijpt je ogen veel dicht.
- Eten kan lastig zijn. Je zult zelf al een beetje uitgevonden hebben wat wel en niet oké voelt in je mond en hebt waarschijnlijk hele duidelijke favorieten. Daarnaast weiger je sommige dingen te eten. Je gruwelt als je alleen al denkt aan het zachte vruchtvlies van een rijpe peer en het sap dat langs je mond loopt. Ook het plakkerige sap van bijvoorbeeld een sinaasappel voel je liever niet aan je handen.
- De geur van sommige dingen kan zo sterk zijn, dat je er misselijk van kunt worden, terwijl anderen de geur niet eens zo duidelijk opmerken. Bijvoorbeeld als iemand een parfum draagt, je vader of moeder aan het koken is, of als er een vers boeket bloemen staat.

Iedereen is anders, maar iedereen wil meedoen

Al die gedragingen kunnen soms een beetje raar en ook wel eens irritant zijn. Maar ze zijn wel nodig om op een wat prettigere manier de prikkels van de zintuigen te voelen. Alle mensen willen graag meedoen en erbij horen. Hierdoor doen ze wat nodig is om zo goed mogelijk mee te kunnen doen. Iedereen verwerkt zintuiglijke prikkels op een eigen manier en iedereen kan weer een andere combinatie van onderprikkeld en overprikkeld hebben. Het kan dus best zijn dat je extra veel wil bewegen omdat je spieren onderprikkeld zijn, maar tegelijkertijd wil je geen harde geluiden horen omdat je daarvan overprikkeld raakt.

Natuurlijk valt er nog veel meer te vertellen over zintuiglijke prikkelverwerking, bijvoorbeeld over die 7 zintuigen, terwijl jij misschien dacht dat je er maar 5 had. Om meer te weten te komen kun je vragen stellen aan de therapeut die jou of je vriend, vriendin, broer of zus onderzocht heeft. Dat kan een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist zijn. Wanneer je zelf geen therapeut hebt die veel over sensorische informatieverwerking weet, dan kun je ook bij ons terecht. Je kunt bijvoorbeeld op onze website kijken: www.7zintuigen.nl. Vind je daar het antwoord op je vraag niet, dan kun je ook mailen of bellen, kijk dan even bij 'contact' op de website. Bespreek het even met je ouders, voordat je mailt of belt, dan kunnen zij ook meedenken.

Groetjes,

Monique en Carmen
Juli 2015