



## Spanning in huis

*Kinderen die niet stil kunnen zitten, waarbij tandenpoetsen en haren wassen een dagelijks terugkerend drama is of waarbij je alles vijf keer moet zeggen. Ouders hebben het hier vaak moeilijk mee. Oorzaak van het wiebel- en friemelgedrag kan het niet goed waarnemen van zintuiglijke prikkels zijn. Dan zijn er problemen met de sensorische informatieverwerking, met als gevolg overprikkeling of juist onderprikkeling. Gelukkig zijn hiervoor praktische oplossingen voorhanden.*

*Monique Thoonsen*

### Prikkelgevoelig

Lisa is 4 jaar. Haar ouders vertellen dat het soms lastig is om contact met haar te krijgen: ze sluit zich af en zit dan helemaal in haar eigen wereld. Wanneer je roept, lijkt ze je niet te horen, maar achteraf blijkt dat ze alles om zich heen toch wel meegekregen heeft. Aankleden is elke ochtend een drama, de sfeer is dus meteen ellendig. Dat kost zoveel energie! En zo zijn er nog meer momenten op de dag die vol spanning zijn, zoals naar school gaan, eten, kleren uitkiezen, tandenpoetsen. Lisa is ook vaak zorgelijk en moppert en huilt best veel. Er is nu zoveel spanning in huis. Ouders denken dat Lisa last heeft van prikkels om haar heen, maar ze weten

niet wat ze eraan kunnen doen. Ze vragen aan jou hoe ze meer plezier kunnen hebben met zijn allen. De ouders hebben het goed gezien dat Lisa last van prikkels heeft. Waarschijnlijk loopt haar zintuiglijke prikkelverwerking niet helemaal goed en krijgt ze soms te veel en te sterke prikkels binnen. Daar heeft ze last van, waardoor ze zich niet lekker voelt. Oplossingen hiervoor zijn niet zo moeilijk. Maar dan moet je wél even weten wat prikkelverwerking is en hoe het werkt.

### Prikkelfilter

Wat gebeurt er met zintuiglijke prikkels en waar kan het fout gaan? Heel simpel uitgelegd werkt dat als volgt:

*Stap 1: Zintuiglijke prikkels, zoals muziek, komen binnen via de zintuigen en leggen vervolgens een weg af door de hersenen.*

*Stap 2: Ze treffen op die weg een aantal gebieden aan die bepalen of de prikkel van belang is en of deze doorgegeven zal worden aan de hersenschors, waardoor je je de prikkel bewust wordt.*

*Stap 3: Wanneer de prikkel in je bewustzijn is aangekomen, kun je er pas op reageren. De bedoelde gebieden bepalen ook hoe sterk een prikkel doorgegeven wordt.*

Er zit dus een soort 'prikkelfilter' in de hersenen. En dat filter werkt niet bij iedereen probleemloos. Wanneer het



**De Aap: onderprikkeld en actief**  
(druk, spontaan, uitbundig/chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door)



**De Beer: onderprikkeld en passief**  
(flexibel en sloom, stoort zich niet snel, mist informatie, is moeilijk te bereiken)



**De Kat: overprikkeld en actief**  
(gestructureerd en besluitvaardig, met oog voor detail, snel gespannen, wil controle hebben)



**De Haas: overprikkeld en passief**  
(gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus, kan opeens overstuur raken)

Copyright: Uitgeverij Pica, Huizen

wel goed werkt, krijg je belangrijke prikkels goed door en worden onbelangrijke prikkels minder of niet doorgegeven aan het bewustzijn. Je ziet dat er een auto aankomt wanneer je gaat oversteken, maar je hoort niet de deur die achter je dichtvalt. Dat laatste is namelijk onbelangrijk en wordt weggefilterd. Een heel 'streng' prikkelfilter laat weinig of te zwakke prikkels door. Je mist daardoor informatie. Je had de naderende auto wel gezien, maar een

fietser moet vol in de remmen, want die was niet tot je doorgedrongen. Je bent dan *onderprikkeld*. Is het prikkelfilter te 'gastvrij', dan laat het te veel en te sterke prikkels door, waardoor je last hebt van prikkels. Je ziet die auto, maar wordt ook nog eens afgeleid door de dichtvallende deur, je knellende sokken en de tas waarvan de hengsels in je schouder drukken. Daardoor is het lastiger voor je om goed op te letten. Je bent dan overprikkeld.

### Moe of energiek?

Jeremy is 6 jaar. Zijn ouders vertellen je dat ze al van alles hebben geprobeerd. Eerder naar bed - want de leerkracht op school zegt dat hij vaak moe lijkt - en gezonder eten bijvoorbeeld. Maar eigenlijk slaapt Jeremy al genoeg en is hij een prima eter. Toch blijft hij soms sloom en afwezig en lijken dingen niet tot hem door te dringen. Behalve als hij met atletiek bezig is, dan zien ze een heel enthousiast kind dat anderhalf uur actief is. Van moeheid is geen sprake. Hij kan dan prima luisteren naar de trainer. Ouders vragen zich af hoe dat kan, al die energie hebben terwijl hij te weinig zou slapen of niet voldoende zou eten. Op school zien ze deze energieke Jeremy echter bijna nooit en maken ze zich zorgen. Dus de ouders ook.

### Gedrag leren herkennen

Als je niets afweet van onder- of overprikkeld zijn, dan zie je dat niet zomaar aan de buitenkant. Maar als je weet hoe gedrag van een onder- of overprikkeld kind eruit kan zien, dan is het bijna onmogelijk om het niet meer te zien. Want kinderen laten met hun gedrag zien of ze behoefte hebben aan meer of minder prikkels. En dat kun je leren zien door als professional ook vanuit zintuiglijke prikkelverwerking (ZiP) naar gedrag te kijken. Je zet als het ware een 'ZiP-bril' op en stelt jezelf daarmee de vraag of de oorzaak van gedrag onder- of overprikkeling is. Wanneer je oefent met het kijken naar



Bij onderprikkeling kan meer bewegen en friemelen soelaas bieden

gedrag met de ZIP-bril op, is het niet moeilijk om te zien welk type een kind overwegend is. Als je dit aan ouders uit kunt leggen, kun je laten zien dat veel van het storende gedrag de bedoeling heeft om beter met prikkels om te gaan. Met deze kennis zullen ouders zich minder snel ergeren aan gedrag. Daarnaast kun je handelingsalternatieven bieden als het gedrag – ook wanneer er begrip voor is – toch storend blijft. Dat kan de spanning binnen een gezin enorm verminderen. Dit maakt de ZIP-bril tot een waardevol gereedschap, binnen de diagnostische mogelijkheden om oorzaken van storend of lastig gedrag te vinden.



Een overzichtelijke kledingkast helpt bij overprikkeling

### Over- en onderprikkeld: Lisa en Jeremy

Lisa is waarschijnlijk overprikkeld. Zij krijgt zo veel zintuiglijke prikkels door, dat zij daar last van heeft en zich niet lekker voelt. Ze probeert zich af te sluiten van prikkels en is daardoor niet altijd te bereiken. Als zij de prikkels wel moet doorstaan, dan moppert zij daarover en soms barst ze zelfs in huilt uit, omdat het haar te veel wordt. Aangeraakt worden vindt zij vaak vervelend en ook voelen bepaalde stoffen hard en kriebelig aan.

Jeremy is daarentegen waarschijnlijk onderprikkeld. Hij krijgt informatie van zintuiglijke prikkels niet sterk genoeg door en heeft meer prikkels nodig. Daar gaat hij naar op zoek en stilzitten lukt hem daarom niet. Als hij wel stil moet zitten, wordt hij sloom

## Meer weten?

Wil je meer weten over hoe ZIP werkt en ben je benieuwd welke tips er allemaal zijn? In het boek 'Wiebelen en friemelen thuis' staat het allemaal uitgelegd en staan tips voor onder- en overprikkelde kinderen. Werk je samen met scholen, dan is er ook het boek 'Wiebelen en friemelen in de klas' met de bijbehorende hulpkaarten.

omdat er niet genoeg gebeurt om hem 'wakker' te houden. Tijdens atletiek krijgt hij extra sterke prikkels, omdat hij mag rennen, springen en gooien. Dán voelt hij zich heerlijk en is het ook veel makkelijker om even stil te staan en naar de trainer te luisteren. Als het maar niet te lang duurt.

### Oplossingen

Als je eenmaal weet welk type een kind is, zijn er veel strategieën die je kunt gebruiken zodat het kind zich beter voelt en daardoor beter zijn taken uit kan voeren. Of dat nu eten aan tafel is, aankleden, spelen of opletten op school. Op 'www.7zintuigen.nl/downloads' staat het document 'basisstrategieën'. Daarin vind je een opsomming van soorten strategieën die je in verschillende situaties toe kunt passen.

Lisa zou er bijvoorbeeld baat bij hebben als zij regelmatig bij kan komen van prikkels, bijvoorbeeld door even op de bank te zitten en niets te doen. Dan hoeft zij zich niet zo vaak af te sluiten voor haar omgeving omdat het haar te veel wordt. Er komen even geen prikkels meer bij en het lichaam kan dan beter herstellen van de ontvangen prikkels. Kiezen voor kleding gemaakt van soepele stoffen kan eveneens helpen; Lisa heeft dan minder harde en kriebelige tastprikkels te verwerken. Hetzelfde geldt voor het 's avonds samen met haar moeder uitzoeken van kleding en het samen inrichten van de kledingkast zodat zij direct overzicht heeft. Daardoor

bouwt Lisa minder spanning op, omdat zij voldoende tijd heeft en alles makkelijk kan vinden. Een ochtend-routine, die aangegeven staat op een planbord, geeft Lisa bovendien houvast en overzicht.

Jeremy zou er baat bij hebben als hij veel meer kan bewegen en friemelen gedurende de dag. Dat geeft hem de extra prikkels die hij nodig heeft om op te kunnen letten. Op school zou hij tussendoor taakjes uit kunnen voeren, waarbij hij mag lopen en tillen. In de pauze zou hij flink kunnen schommelen. En hij zou een deel van zijn werk staand kunnen doen. Wanneer hij op zijn stoel moet blijven zitten, dan kan hij met een veter of elastiek friemelen en af en toe zijn stoel proberen op te tillen terwijl hij er nog op zit. Dat geeft hem ook extra prikkels en zo blijft hij veel beter bij de les. ●

*Bij dit artikel horen 4 referenties; deze zijn opvraagbaar bij de redactie (vroeg@dgcommunicatie.nl).*

### auteursinformatie

Monique Thoonsen, pedagoog en fysiotherapeut, is expert op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking. Met haar bedrijf '7 Zintuigen' geeft Monique workshops en lezingen en adviseert kinderen, ouders en leerkrachten (monique@7zintuigen.nl / 7zintuigen.nl).