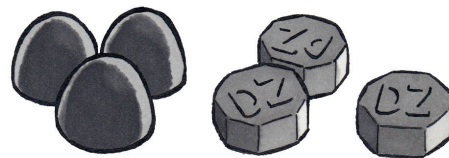


Een prikkelende test

Beantwoord de volgende vragen. Schrijf jouw antwoorden op een papiertje. Laat twee of drie familieleden en/of vrienden de vragen ook beantwoorden. Zorg ervoor dat jullie elkaars antwoorden niet kunnen zien. Neem alle antwoorden mee naar jouw WB'er.



Zoet of (dubbel)zout?

Door dit testje te doen, merk je ook dat anderen verschillende keuzes maken in dezelfde situatie. En door te kijken naar jouw keuzes krijg je een indruk van wat jij fijn vindt: veel prikkels, weinig prikkels, of iets daar tussenin. Geef bij elke vraag aan wat jij zou doen. Misschien dat er niet bij staat wat jij *precies* zou doen; kies dan het antwoord dat daar het *meest* bij in de buurt komt. Als je van jezelf weet dat je dingen nogal letterlijk neemt, laat dan iemand die jou goed kent meedenken.

1. Er worden dropjes uitgedeeld, welke kies jij?
 - a) Ik ben dol op zachte dropjes en het is fijn als ze zoet smaken.
 - b) Dat varieert, Engelse drop vind ik wel lekker, daar zit van alles en nog wat in.
 - c) Doe mij maar dubbelzout, zo zout dat je gezicht er een beetje scheef van gaat staan.
2. Over een paar weken ben je jarig. Wat gaat er allemaal gebeuren die dag?
 - a) Papa en mama vragen het weleens, maar ze weten wat ik leuk vind, ik laat mij verrassen. Het wordt vast een mooie dag!
 - b) Ik wil ál mijn vrienden uitnodigen, het wordt een gezellige dag, misschien krijg ik wel heel leuke cadeautjes. Ik heb al een beetje voorpret.
 - c) Ik weet al precies wat ik wil. En dat heb ik al vaak aan papa en mama verteld. Ze weten ook al wat mijn grootste wensen zijn.
Ik heb er zin in!
3. Er wordt een dagje uit gepland. Waar heb jij zin in?
 - a) Naar het bos, lekker wandelen.
 - b) Naar een pretpark. Met achtbanen, ik 'spaar' namelijk achtbanen.
 - c) Naar het zwembad, lekker zwemmen, liggen lezen, van de glijbaan af.



Een variatie aan prikkels



Heel veel prikkels



Weinig prikkels

4. Je mag kiezen waar jullie gaan eten. Waar wil je heen?
- Naar een pannenkoekenrestaurant. En dan neem ik er eentje met Nutella en aardbeien, maar wel apart geserveerd. Dan kan ik zelf bepalen hoeveel ik erop doe. Mmmmm.
 - Er is hier een restaurant, het is geloof ik Spaans. Daar hebben ze lekkere dingen! Rijst met veel verschillende soorten vis, en kip en lekkere kruiden. Ik vind best veel lekker.
 - Vorige keer zijn we naar een Chinees restaurant geweest, nu wil ik eens naar een Mexicaans restaurant. Ik vind het zo leuk om van alles uit te proberen! Hoe aparter, hoe beter.
5. Wat vind je fijn om 's avonds te doen?
- De dag kan me niet lang genoeg zijn, ik heb altijd nog wel plannen en dingen die ik wil doen. Dat is elke avond wat anders.
 - Dat is de tijd dat ik even wil chillen. Dan maak ik liever geen afspraken en doe ik mijn eigen ding; lezen, knutselen, tv kijken. Even bijkomen.
 - Dat varieert, soms doe ik een spelletje met iemand, of ik ga pianospelen. En op dinsdagavond ga ik altijd sporten. Verder ligt het eraan waar ik zin in heb.
6. Je staat op de camping, het is tijd om een douche te nemen. Wat doe je?
- Ik haal een douchemuntje en ga douchen. Handdoek, zeep en schoon ondergoed mee, en gaan.

- b) Ik was me liever met een washandje bij de kraan in de caravan. Ik houd niet van onbekende douches. Ik kan mijn kleren ook vast niet goed ophangen, straks worden ze nat... en de vloer is misschien vies...
 - c) Gewoon, ik loop naar het gebouwtje en ik ga douchen. O, ik word teruggeroepen, ben m'n handdoek vergeten. Eenmaal klaar met douchen zie ik dat ik ook geen schone onderbroek bij me heb. Nou ja, dan maar zonder onderbroek in mijn joggingbroek stappen.
7. Het is Koningsdag, je gaat naar de vrijmarkt. Hoe ziet jouw dag eruit?
- a) Mijn ouders roepen mij voor de derde keer: 'Kom je nou?!' O ja, het is Koningsdag. Iedereen verkoopt dingen op straat, leuk!
 - b) Ik roep mama: 'Kom je nou?!' Ik wil lekker vroeg gaan, dan is het nog niet zo druk. In een (oranje) tas stop ik al mijn geweldige aankopen. Ik weet de beste plekjes te vinden.
 - c) Ik zie vast wel weer vrienden op de vrijmarkt. Zij weten meestal wel de leukste plekjes, ik ben heel benieuwd. Tussendoor kijk ik of er nog iets interessants te koop is.
8. Je vriend(in) is jarig, je gaat ernaartoe. Hoe regel jij een cadeau?
- a) Ik vraag een beetje rond of iemand al een idee heeft. Misschien kunnen we iets samen doen. En dan spreken we af wie het koopt.
 - b) Gelukkig onthoudt mama het altijd. Ik vergeet het vaak en dan bedenk ik vlak voor het feestje dat ik nog een cadeautje moet kopen.
 - c) Ik heb allerlei ideeën. Ik heb al aan vrienden gevraagd om mee te doen en ik ga het cadeau regelen.
9. Wat is voor jou belangrijk aan de kleding die je draagt?
- a) Ik vraag graag aan een ander of die vindt dat iets leuk staat. Soms let ik er heel erg op wat ik draag, maar andere keren niet. Dat ligt een beetje aan mijn stemming. Soms boeit het, soms niet.
 - b) Ik besteed daar veel aandacht aan. Het moet wel bij elkaar passen. Ik let erop of de kleuren wel kloppen en vind het leuk om iets aparts te dragen. Lekker opvallend.
 - c) Als het maar comfortabel is. Soms draag ik kleding die niet lekker zit, maar dan draag ik een strak shirt onder mijn mooie jasje, zodat de harde stof niet tegen mijn huid wrijft. En draag ik nieuwe schoenen naar een feestje, dan wel met pleisters op mijn hielen.

10. Welke van deze beroepen past het best bij jou?
- Acrobaat, lekker veel bewegen en spannende dingen doen.
 - Mijn eigen winkel, genoeg variatie.
 - Schrijver, rustig aan en niet gestoord worden door anderen.

1	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	3 punten
2	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	1 punt
3	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	2 punten
4	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	3 punten
5	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten

6	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	3 punten
7	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten
8	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	1 punt
9	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	1 punt
10	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	1 punt

Wat voor type ben jij?

Deze uitslag geeft de richting aan waarin jij en je WB'er oplossingen gaan bedenken, maar het is geen definitieve uitslag over of jij onder- of overprikkeld bent of neutraal reageert. De andere opdrachten zullen je ook helpen ontdekken welk type jij voornamelijk bent.

20-30 punten: het lijkt erop dat je doorgaans **ONDERPRIKKELD** bent.

10-22 punten: het lijkt erop dat je over het algemeen **NEUTRAAL** op prikkels reageert.

Tot 12 punten: het lijkt erop dat je doorgaans **OVERPRIKKELD** bent.

Voor de uitleg per vraag ga je in gesprek met jouw WB'er. Die kan je vertellen waarom antwoorden passen bij een neutraal, onder- of overprikkeld type.

Kijk ook naar wat jouw ouders of vrienden geantwoord hebben. Je zult zien dat iedereen eigen voorkeuren heeft en dat komt dus door de werking van het prikkelfilter en door de ervaringen die iedereen heeft.

Neutraal

Je merkt over het algemeen genoeg prikkels op en hebt niet snel last van prikkels.

Onderprikkeld

Merk je te weinig prikkels op, dan laat jouw filter **TE WEINIG** en **TE ZWAKKE** prikkels door. Je merkt bijvoorbeeld niet ...

- ... dat iemand je naam noemt;
- ... dat de andere kinderen in de klas hun spullen al aan het opruimen zijn.

Jij werkt gewoon door, want jij hoort en ziet jouw juf of meester en klasgenoten niet genoeg om op hen te reageren.

Aan de andere kant lukt het je misschien wel om je in een drukke omgeving te concentreren, omdat je niet zo snel last van prikkels hebt. Je merkt ze namelijk niet allemaal op. Je bent lekker flexibel. Een mooi voordeel van onderprikkeld zijn!

Als je onderprikkeld bent, vind je het meestal fijn als prikkels sterk zijn en langer duren, dan pas merk je prikkels goed op. Dus je wilt hard rennen, flink stoeien, het volume van het filmpje lekker hoog en heel zure limonade.

Overprikkeld

Merk je heel veel prikkels op, dan laat het filter **TE VEEL** en **TE STERKE** prikkels door. Je merkt zo veel prikkels op, dat je er last van hebt. Je ...

- ruikt dat iemand een broodje salami eet, drie meter van je vandaan;
- voelt dat er één klein draadje van je shirt in je nek kriebelt.

Dat is lastig, want je vindt die prikkels súperirritant. Maar aan de andere kant zie jij heel veel details, die anderen missen. Je kunt enorm genieten van bijvoorbeeld uitkijken over het water, waarbij anderen je vragen: 'Wat zie je dan allemaal? Dat is toch gewoon water?' En jij geniet ondertussen van de bewegingen van het water, de verschillende kleuren die je ziet en de geluiden die het water maakt. Er zijn dus ook momenten dat het heel fijn is om zo veel en zulke sterke prikkels binnen te krijgen.

Als je snel overprikkeld bent, heb je genoeg aan een beperkt aantal prikkels. Het geluid hoeft niet zo hard, je vindt het fijn als je kleren van zachte stoffen zijn gemaakt en houdt niet van sterke smaken. Prikkels hoeven van jou niet zo lang te duren, dan ga je je misschien ergeren. Dus je bent wat sneller klaar met dat feestje of die muziek dan anderen.