

HANDLEIDING PRIKKELMETER

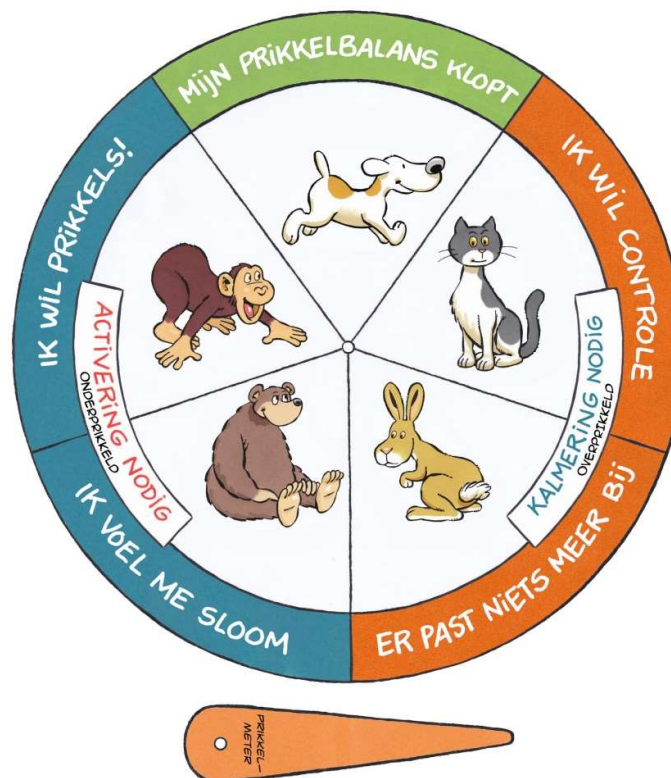
De prikkelmeter is een instrument...

1. ... waarmee mensen leren (vertellen) wat hun prikkelbehoefte is
2. ... waardoor zij weten wat ze op dat moment nodig hebben:
 - a. meer prikkels (activeren)
 - b. minder prikkels (kalmeren)

Je bekijkt samen:





- Klopt jouw prikkelbalans? Klopt dus de hoeveelheid prikkels die je ervaart?
- Voel jij je niet goed en kan je in deze situatie niet doen wat je wil of moet?
- Heb je meer of minder prikkels nodig?

Je kunt de prikkelmeter downloaden op <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/prikkelmeter/>.

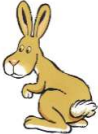


Illustratie © Uitgeverij Pica



Type	Kenmerken	Omschrijving	Uitspraken en gedachten	Prikkel-behoefte
 Onderprikeld Actief	druk, spontaan, uitbundig/chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door	Een onderprikkelde persoon kan op zoek gaan naar extra prikkels om meer alert te worden. Het kan gebeuren dat hij daarin 'doorschiet' en te druk of zelfs hyper wordt.	Ik wil prikkels! <ul style="list-style-type: none">• Ik wil met iets friemelen• Uhm, sorry, ben wat chaotisch geloof ik...• Ik wil bewegen, iets doen, van die stoel af, nu!!	Activering
 Onderprikeld Passief	flexibel en sloom, stoort zich niet snel, mist informatie, is moeilijk te bereiken	Een onderprikkelde persoon kan sloom en slaperig zijn omdat hij prikkels mist en niet op zoek gaat naar extra en sterkere prikkels.	Ik voel me sloom <ul style="list-style-type: none">• Ik hoorde helemaal niet dat iemand me drie keer riep• Het lukt me gewoon echt niet om erbij te blijven• Ik heb delen van de spannende film/instructievideo gemist, ik zat af en toe te dromen	Activering
 Neutraal		De persoon die neutraal op zintuiglijke prikkels reageert, heeft over het algemeen geen last van te veel of te weinig prikkels, hij kan ze goed filteren. Daardoor wordt het minder belangrijk welke prikkels er in de omgeving zijn, hij kan doorgaans alle soorten en hoeveelheden prikkels aan.	Mijn prikkelbalans klopt <ul style="list-style-type: none">• Ik word niet snel afgeleid, kan me goed concentreren op mijn huiswerk• Ik weet precies wat je mij gevraagd hebt• Hé, de deurbel/pauzebel gaat!	Geen
 Onderprikeld Actief	gestructureerd en besluitvaardig, met oog voor detail, snel gespannen, wil controle hebben	Een overprikkelde persoon kan heel gespannen worden van prikkels waar hij last van heeft. Hij kan proberen de prikkels te controleren, zodat hij wel prikkels ervaart	Ik wil controle! <ul style="list-style-type: none">• Ik wil dat het precies zo gaat als ik zeg• Ik weet al precies hoe ik dat aan ga pakken	Kalmering



Overprikkeld Actief		die hem helpen en prikkels vermijdt die hij vervelend vindt. Daarmee kan hij druk in de weer zijn.	<ul style="list-style-type: none">Hoe lang zijn we daar dan en wat doen we erna?	
 Overprikkeld Passief	gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus, kan opeens overstuur raken	Een overprikkelde persoon die ook gespannen is door te veel en te sterke prikkels en daar niets aan doet, kan mopperen en nerveus zijn. Hij voelt zich misschien druk in zijn hoofd voelen en kan hyper zijn van alle prikkels die hem overspoelen.	Er past niets meer bij! <ul style="list-style-type: none">Ik voel me onrustig in mijn hoofdIk wil thuisblijven/in de klas blijven, ik wil niet meeIk heb veel last van jullie gepraat, mijn oren zijn moe	Kalmering

Afhankelijk van de situatie

Per situatie kan **Mijn prikkelbalans klopt** iets anders betekenen wat betreft het energieniveau van de persoon. Tijdens het geven van een presentatie is het niet erg om heel energiek te zijn. Je bent daardoor heel alert en kunt snel reageren op bijvoorbeeld vragen. **Mijn prikkelbalans klopt** kan dan betekenen dat je best druk bent. Dus een drukke persoon zet de wijzer in deze situatie op **het hondje**. Als hij echter zo druk is dat hij delen van zijn spreekbeurt vergeet, dan gaat de wijzer naar **de aap (die is enthousiast druk, hij wil bewegen) of de haas (die kan nerveus druk zijn, er passen geen prikkels meer bij)**.

Wanneer je tijdens de lunchpauze in het zonnetje zit te genieten van je boterham, dan mag je best rustig zijn, want dat is prima voor die situatie. Dus een rustige persoon zet de wijzer in deze situatie op **Mijn prikkelbalans klopt**. Maar als je niet hoort dat je geroepen wordt omdat de les of vergadering weer begint, dan moet de wijzer op **ik voel me sloom**.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over de prikkelmeter, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoosen
November 2021