

Hand-out lezing: Onder- en overprikkeling; Hoe werkt dat (bij jou)?

Hand-outs en bronnen

Boeken

Wiebelen en friemelenreeks (ook te leen bij de bibliotheek): <https://uitgeverijpica.nl/auteurs/359-monique-thoonsen>

Online

www.7zintuigen.nl (ook in het Engels)

www.prikkeltijdschrift.nl

monique@7zintuigen.nl

<https://www.facebook.com/7Zintuigen>

<https://www.linkedin.com/in/monique-thoonsen-bb208914/>

Neutraal, onder- of overprikkeld

<https://7zintuigen.nl/wp-content/uploads/2021/11/Prikkelfilter-Pitch.jpg>





PrikkelWaaier

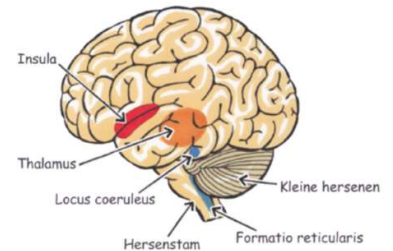
- AZS zorgt voor aanpassen interne processen aan veranderde omgeving
- **Parasympatisch 'Aan' staan of onderprikkeld (be)leef en herstelsysteem**
 - Depend/ herstel en rust
 - Porges 2006: Sociaal betrokkenheidssysteem
- **Sympatisch overprikkeld stress systeem**
 - Reactie op dreiging / snel
 - vechten-vluchtsysteem/mobilisatie
 - activiteit aan te tonen met Electro Dermale Respons (EDR)(huidgeleiding)
- **Parasympatisch 'Uit staan' noodstelsysteem**
 - reactie op levensgevaar:
 - shut-down/ (passief) bevrozen / immobilisatie (bijvoorbeeld dissociatie)

<https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/de-prikkelwaaier/>

Prikkelwijzer

<https://7zintuigen.nl/wp-content/uploads/2021/07/ZIP-Kijkwijzer-geheel.pdf>

Onder prikkeld		
Over prikkeld		





Fijne omgeving

Onderpr	<ul style="list-style-type: none">• Gezelligheid, feestjes• Die posters mogen best eens variëren• Prima, elke keer een andere plek, ik houd van afwisseling	<ul style="list-style-type: none">• Die planten waren mij niet opgevallen. Wel mooi ja.• Het maakt mij niet zo bar veel uit. Feestje? Altijd leuk!• Oh hai, zit jij vandaag hier? Ik zoek wel een ander plekje hoor
Overpr	<ul style="list-style-type: none">• Ik zoek een rustige plek op, niet zoveel feestjes• Uitzicht op het groen doet me goed• Iedereen weet dat ik het liefst in de stille hoek zit	<ul style="list-style-type: none">• Ik was het hele weekend chagrijnig na dat superleuke, maar superdrukke feestje• Het liefst met weinig (of geen) andere mensen• Fijn als alles goed geordend is

Stilte of rumoer?

Onderpr	<ul style="list-style-type: none">• Altijd naar iets (druks) aan het luisteren• Ik kan er wel tegen als er mensen door elkaar praten tijdens een groepsopdracht, ik heb zelf vaak het hoogste woord• Ik neem meestal het initiatief om te kletsen met anderen	<ul style="list-style-type: none">• Is dat besproken gisteren? Dat heb ik gemist.• Oh, staat er soms muziek aan?• Ik kan zelfs in een drukke kroeg werken, als ik dat zou willen
Overpr	<ul style="list-style-type: none">• Regelmatig luister ik naar iets (rustigs), meestal dezelfde playlist of dezelfde vlogger• Een strakke agenda en iedereen die op zijn beurt wacht, werkt het beste• Ik laat mij liever niet afleiden, zit ik in een aparte ruimte, dan doe ik de deur dicht	<ul style="list-style-type: none">• In druk gezelschap kan ik niet goed mijn gedachten ordenen• Het lukt me niet goed een structuur aan te brengen, hoewel ik het wel fijn vind om een strakke agenda te volgen• Ik kan prima werken als alles een beetje rustig is

Wat doe jij tijdens de lunch?

Onderpr	<ul style="list-style-type: none">• Bijkletsen met iedereen• Bespreken wie wat gaat doen tijdens de volgende vakantie• En nog even een telefoontje om een marktplaats verkoop te regelen• Wie gaat er mee naar de ijsboer, die heeft een nieuwe smaak!	<ul style="list-style-type: none">• Lekker mijn brood opeten en koffiedrinken• Soms ga ik mee naar buiten• Of ik zit lekker in het zonnetje, niets te doen• Soms ben ik in gesprek, soms niet.
Overpr	<ul style="list-style-type: none">• Eerst nog even iets afmaken, ik wil dat niet in mijn hoofd hebben tijdens de lunch.	<ul style="list-style-type: none">• Het is soms wel rumoerig hoor, in de kantine. Ik merk dat ik meer uitgerust ben van de pauze als ik op een rustige



	<ul style="list-style-type: none"> Ik zoek meestal een rustig plekje. Ik kijk op mijn telefoon of staar naar buiten. Als ik even rustig mijn hoofd wil dan loop ik een blokje om. Alleen. 	<p>plek ben gaan zitten.</p> <p>Had ik me nu maar niet met dat gesprek bemoeid, nu hebben we het weer over dat rotvak. Ik wilde even pauze, jammer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ik ben blij dat ik me aangesloten heb bij dat blokje om gaan
--	---	--

Gedrag van de types

Onderpr	<ul style="list-style-type: none"> Enthousiast, zien mogelijkheden Altijd bezig Intense input nodig om prikkels te registreren: <u>stil werken en structuur activeren te weinig!</u> Niet altijd oog voor behoefte van de ander 	<ul style="list-style-type: none"> Makkelijk, flexibel ('maakt niet uit') Kunnen zich goed concentreren, ook bij afleiding Makkelijk in samenwerking Soms traag, zien niet wat er om hen heen gebeurt: <u>stil werken en structuur activeren te weinig!</u>
Overpr	<ul style="list-style-type: none"> Creëren routines Vermogen om structuur te creëren (die de hoeveelheid prikkels beperkt) Beleven plezier aan alleen zijn Hyperalert 	<ul style="list-style-type: none"> Vinden het lastig om structuur aan te brengen Merken veel op; groot bewustzijn van de omgeving Genieten van elke keer dezelfde dingen Snel 'vol' of overrompelt, in groep is het snel teveel

Strategieën

Onderpr	<ul style="list-style-type: none"> Wissel saaier werk af met inspirerende dingen Wissel alleen werken af met afspraken/ telefoontjes/ brainstorm Kies voor een dynamische en prikkelrijke omgeving Luister naar activerende muziek (oortjes) Kom regelmatig in beweging <ul style="list-style-type: none"> Ga staande werken Loop een keer extra naar het koffie-apparat Ga tussendoor sporten
Overpr	<ul style="list-style-type: none"> Laat zien wanneer je niet gestoord wilt worden (laat ook zien wanneer je wel beschikbaar bent) Creëer structuur <ul style="list-style-type: none"> Wanneer wel en wanneer geen onderbrekingen gewenst (bordje op de deur) Duidelijke indeling bureau met bakjes/ stapeltjes Kom tot rust na een druk overleg, door bijvoorbeeld een korte wandeling naar de winkel Luister naar rustige muziek/verhalen (oortjes) Kom tussendoor in beweging (rustig) om spanning kwijt te raken Plan dingen die veel energie kosten niet te dicht op elkaar, plan hersteltijd in