

Prikkelverwerking: Hoe werkt het (voor jou)?

Iedereen heeft een eigen prikkelverwerkingsstelsel dat op een unieke manier werkt. Meer inzicht krijgen in je eigen prikkelverwerkingsmechanismen en die van de mensen om je heen, kan je helpen om je eigen gedrag en dat van anderen beter te begrijpen, erover te praten en er gemakkelijker mee om te gaan. Daarmee heb je kennis in handen waarmee je jouw dagelijks leven prettiger kan maken. Door begrip te creëren kunnen we wellicht milder en toleranter naar onszelf en anderen zijn.

“Definitie van zintuiglijke prikkelverwerking: Het vermogen om informatie uit ons lichaam en de omgeving via de zintuigen op te nemen, te verwerken en daarop te reageren met een gepaste reactie.”

(Monique Thoonsen www.7zintuigen.nl)

Zintuigen

Meestal wordt er gesproken van 5 zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven, voelen (tast). Inmiddels zijn veel deskundigen het erover eens dat we meer zintuigen hebben. Namelijk 8! Naast de 5 zintuigen die prikkels van buitenaf waarnemen, hebben we ook 3 zintuigen die ons informatie geven vanuit ons lichaam zelf.

- Proprioceptie:
Dit is je bewegingszintuig. Dit is de informatie die je uit je spieren en gewrichten krijgt over je houding en hoe je beweegt. Zo kunnen we bijvoorbeeld zonder te kijken een lepel in onze mond stoppen, omdat we weten waar onze arm ten opzichte van onze mond is. Via dit zintuig weten we ook waar ons lichaam stopt en de buitenwereld begint. Handig, zo stoten we ons niet constant ergens tegenaan.
- Interoceptie:
Dit is de informatie je krijgt vanuit de weefsels in je lijf. Zoals van je maag, darmen, je longen, je hart, je blaas. Dus je vermogen om te voelen dat je moet plassen, honger hebt of juist vol zit, of je het warm of koud hebt, je bloeddruk. Hiermee kan je ook emoties herkennen.
- Vestibulaire zintuig:
Het evenwichtsorgaan, deze vertelt ons hoe ons lichaam ten opzichte van de aarde is gepositioneerd en beweegt. Denk bijvoorbeeld aan snelheid, en in welke richting (vooruit, achteruit, opzij, omhoog, omlaag, schuin).

Dyspraxie en executieve functies

Bij sommige mensen, 1 op de 10 zelfs, komen de interne prikkels nauwelijks bij het bewuste brein binnen. Denk dus aan het aanspannen van je spieren, of het hongergevoel opmerken. Voornamelijk op de proprioceptie kunnen mensen een hoge prikkeldrempel hebben. Hierdoor voelen deze mensen hun eigen lichaam minder goed.

Daarbij is het automatiseren van bewegingen (zoals aankleden, een deksel openmaken, eten) soms niet goed mogelijk. De spierbewegingen worden niet in het geheugen opgeslagen. De spieren gaan als het ware niet “aan” op het moment dat je niet intrinsiek gemotiveerd bent. Dit heet dyspraxie.

Dit heeft direct effect op je executieve functies: de functies van je hersenen die nodig zijn voor gericht en gecontroleerd gedrag, zoals een handeling uitvoeren. De vertaling van externe informatie naar de spieren, gaat dan bijvoorbeeld moeizaam.

Je bent vloeiend in je bewegingen als je ze uitvoert vanuit je eigen impuls of intrinsieke motivatie. Maar bewegingen die je bewust moet uitvoeren, dus bijvoorbeeld je aankleden of een opdracht die je krijgt om uit te voeren. Kost meer tijd en moeite. Iemand komt dan housterig over: er zit een vertraging in het maken van de vertaling maken van buitenaf naar het lichaam.

Een voorbeeld: de juf zegt tegen de leerling dat hij de dop weer op zijn pen moet doen. In eerste instantie lijkt het alsof de leerling de juf niet begrijpt, of expres niet luistert, omdat de leerling de opdracht niet direct uitvoert. Voor deze leerling duurt het langer dan we van de meeste kinderen in de klas gewend zijn, om de opdracht uit te voeren. Dit komt doordat de leerling eerst de spieren moet zien te activeren die de handeling moeten uitvoeren. De leerling voelt van binnenuit de eigen spieren niet goed en loopt daardoor vast in het uitvoeren van de opdracht. Want waar en hoe te beginnen? Vervolgens kost het de leerling ook moeite om de juiste spierspanningen te voelen voor de actie.

Dit is in het heel kort een beschrijving van *Dyspraxie*. Een heel interessant gebied om verder over te lezen, omdat dyspraxie bij veel mensen met een diagnose ASS onderliggend meespeelt.

“Neurospeciale kinderen hebben een aantal opvallende overeenkomsten. Ze hebben moeite om zichzelf te ervaren door hun prikkelverwerking. Dat heeft invloed op hun eigen lichaamsbesef, motorische coördinatie (dyspraxie) en executieve functies en gevolgen voor hun sociale, emotionele, communicatieve en cognitieve ontwikkeling.”

(Uit: “Neurospeciale kinderen begrijpen en begeleiden” - Anneke Groot)

Prikkeldrempels & prikkelfilters

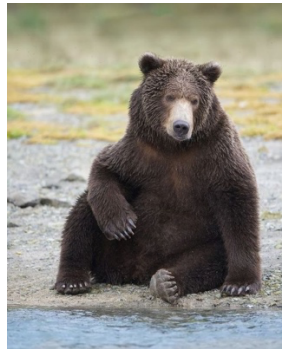
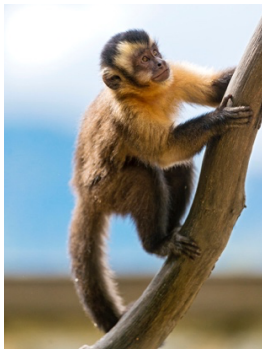
De prikkeldrempel, of het prikkelfilter van je brein, kan je zien als een soort portier van een discotheek. De portier bepaalt welke mensen (prikkels) er wel en niet naar binnen mogen. Een goed functionerende portier laat precies genoeg en alleen de juiste mensen (prikkels) binnen zodat het binnen niet te druk en niet te saai is.

Sommige portiers laten te veel onbelangrijke mensen (prikkels) binnen, waardoor het binnen te druk wordt. Met zo'n portier voor je brein, raak je al snel *overprikkeld*, door bijvoorbeeld constant aanwezige prikkels of irrelevante prikkels zoals: je hart dat klopt, je kleding op je huid, het geraas van de snelweg buiten. Met zo'n poortwachter voor je brein, raak je al snel overprikkeld.

Andere portiers zijn te streng en laten bijna niemand binnen. Iemand met zo'n portier/prikkelfilter raakt dus *onderprikkeld*: je merkt niet op dat je te dichtbij iemand staat, je hoort het niet als je geroepen wordt, etc.

De 5 prikkeltypes

Zowel in "Wiebelen en Friemelen" als in "Leven met sensaties" wordt er uit gegaan van 4 of 5 basistypes. Vaak is één of meerdere van deze types dominant aanwezig in jou. Uiteindelijk ben je vaak een combinatie van de verschillende types. Ook kan het verschillen per situatie of zintuig, welk type bij jou dominant is. Je kan de types ook zien als uitvergrotingen van wat er in ons allemaal al aanwezig is.



De Aap en de Beer

De Onderprikkelde types zijn de Aap en de Beer. Zij hebben behoefte aan sterke of veel prikkels om goed te functioneren, bijvoorbeeld om hun aandacht ergens bij te kunnen houden en hun energiehuishouding gezond te houden. De Aap zoekt zelf actief naar prikkels, hij reguleert het voor zichzelf. De Beer heeft niet in te gaten dat ze prikkels nodig heeft en raakt dus onderprikkeld.



De Kat en de Haas

De Kat en de Haas zijn types met een “dunne huid” of een lage prikkeldempel. Bij hen komen de prikkels harder en sneller binnen. De Kat reguleert dit voor zichzelf door bepaalde structuur aan te brengen in haar dag en activiteiten, door bij anderen aan te geven wat ze nodig heeft, zich terug te trekken, haar leven voorspelbaar in te richten. Bij de Haas overkomen de prikkels haar en daardoor loopt ze ongemerkt snel vol en raakt ze overprikkeld.



De Hond

De Hond is het neutrale type, waarbij de prikkelverwerking in balans is. Dit type heeft dus geen last van onder- of overprikkeling.

De 5 Prikkeltypes in het kort

Aap	Zoeker	Onderprikkelde, maar reguleert dit actief voor zichzelf. Zoekt prikkels op. Is druk, spontaan, uitbundig, chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door.
Beer	Toeschouwer	Onderprikkelde, maar het overkomt deze persoon passief. Sloom, niet "wakker", komt moeilijk in actie. Is flexibel, stoort zich niet snel, mist informatie, moeilijk te bereiken.
Kat	Vermijder	Overprikkelde, maar reguleert dit actief voor zichzelf. Vermijdt prikkels. Gestructureerd, besluitvaardig, controledrang, oog voor detail, snel gespannen.
Haas	Sensor	Overprikkelde, maar het overkomt deze persoon passief. Heeft last van prikkels. Moppert, klaagt, huilt. Is gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus/gespannen, kan opeens overstuur raken.
Hond	Neutraal	Prikkelregulatie van deze persoon is in balans)

(Een deel van de tekst in dit schema is direct overgenomen uit het boek "Wiebelen en Friemelen - thuis" van Monique Thoonsen en Carmen Lamp.)

Bronnen:

Wij hebben ons voor deze tekst laten inspireren door de volgende boeken en auteurs. Het grootste deel van de informatie komt uit deze boeken:

- "Wiebelen en Friemelen" Monique Thoonsen en Carmen Lamp
- "Leven met Sensaties" Winnie Dunn.
- "Neurospeciale kinderen begrijpen en begeleiden" Anneke Groot

Illustraties:

Ruud Bijman, van website Monique Thoonsen <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/de-vijf-types/>