

# Leidraad Zintuiglijke Verwerking

**Activiteit: tijdens de activiteit mag je gerust iets drinken (1 Eur)**

In groepjes gaan we zintuiglijke verwerking bespreken en zien hoe we ermee omgaan zoals op straat, tijdens hobbies, werk/tijdsbesteding, slaap, eten, enz. Ook de invloed op gender(expressie) waaronder stem, kleding, verzorging, gestiek, enz kan besproken worden.

Hieronder staan een aantal zaken om jullie op weg te helpen, niet alles moet besproken worden.

Stimming kan een of meerdere zintuigen stimuleren. Voor een ondergevoelig zintuig kan dit de nodige input voorzien, voor een overgevoelig zintuig kan dit een vorm van controle geven.

## 1. Gezichtsvermogen

- a. Ondergevoelig: ruimtelijke relaties verkeerd inschatten, wazig centraal zicht maar perifeer zicht vrij scherp
- b. Overgevoelig: lichtbronnen waaronder TL-verlichting en zonlicht te fel, vermijden van rechtsreeks oogcontact.
- c. Stimming: hand flapping, bewegende vingers voor de ogen, staren naar een licht

## 2. Gehoor

- a. Ondergevoelig: luid praten, heeft graag luide muziek tijdens reizen, moeilijkheden om bepaalde geluiden te verwerken
- b. Overgevoelig: oren beschermen bij lawaai, conversaties in verte horen, moeilijkheden om achtergrondgeluiden uit te filteren
- c. Stimming: geluiden produceren, vingerknip, geregeld naar dezelfde geluiden luisteren

## 3. Reukzin

- a. Ondergevoelig: eigen lichaamsgeur niet opmerken, zaken likken om ze beter te snappen
- b. Overgevoelig: sterke parfums of colognes storend vinden, door mond ademen ipv neus, toilet niet willen gebruiken op bepaalde plaatsen
- c. Stimming: aan voorwerpen ruiken

## 4. Smaakzin

- a. Ondergevoelig: voorkeur voor pikant eten, niet-eetbare voorwerpen zoals stenen, gras, metaal in mond plaatsen
- b. Overgevoelig: sommige zaken niet willen eten, voorkeur voor smakeloos eten
- c. Stimming: likken aan voorwerpen of lichaamsdelen

## 5. Tastzin

- a. Ondergevoelig: anderen stevig vasthouden, genieten van zware objecten bovenop zichzelf
- b. Overgevoelig: afkeer van aanraking, moeilijkheden met wassen van haar, bepaalde stoffen of oppervlakken niet willen aanraken
- c. Stimming: met handen wrijven tegen een extern voorwerp, krabben

## 6. Evenwichtszin

- a. Ondergevoelig: behoefte om te schommelen, slingeren of draaien, moeilijk kunnen stilzitten
- b. Overgevoelig: misselijk voelen tijdens reizen, liggen verkiezen boven rechtzitten, makkelijk evenwicht verliezen tijdens fietsen of trap oplopen
- c. Stimming: lichaam ritmisch bewegen, heen en weer of van links naar rechts schommelen

## 7. Positiezin

- a. Ondergevoelig: dicht bij mensen staan, moeilijkheden om door kamers te navigeren en obstakels te vermijden, geringe spierkracht
- b. Overgevoelig: moeilijkheden met fijne motoriek, bv. het manipuleren van kleine objecten zoals knopen of schoenveters, verplaatst hele lichaam om naar iets te kijken, ongewone lichaamshouding
- c. Stimming: voorwerpen gooien, stappen, springen

## 8. Temperatuurzin

### I) warmtesensor

- a. Ondergevoelig: bij warm weer te dik gekleed zijn, warme objecten zoals kookgerei of haard aanraken
- b. Overgevoelig: bij koud weer te licht gekleed zijn, liever koud eten eten

### II) koudesensor

- a. Ondergevoelig: bij koud weer te licht gekleed zijn
- b. Overgevoelig: bij koud weer te zwaar gekleed zijn, geen koud eten willen eten

## 9. Lichaamsbewustzijn

- a. Ondergevoelig: geen honger gevoel, blijven eten zonder gevoel van vol te zitten, geen dorst gevoel, geen idee van hartslag, gespannen spieren niet opmerken
- b. Overgevoelig: meer eten om honger gevoel te vermijden, vaak naar toilet gaan

## 10. Pijnzin

- a. Ondergevoelig: wondes opmerken zonder oorzaak ervan te weten
- b. Overgevoelig: problemen met bloed te laten trekken

## 11. Synaesthesia

Hierbij roept een zintuiglijke waarneming ongewild ook een of meerdere andere zintuiglijke indrukken op. Dit is een bewust ervaren proces, zodat bijvoorbeeld kleuren geproefd worden of geluiden gezien.