

ZINTUIGLIJKE VERWERKING & OMGAAN MET PRIKKELS

In groepjes gaan we zintuiglijke verwerking bespreken en hoe we omgaan met te veel of te weinig prikkels op straat, tijdens hobbies, werk/tijdsbesteding, slaap, eten, enz. Ook de wisselwerking met genderexpressie, waaronder kleding, verzorging & stem, kan aan bod komen.

Stimming (het maken van repetitieve bewegingen of geluiden) 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.

Hieronder staan een aantal zaken om je op weg te helpen, uiteraard hoeft niet alles besproken te worden.

Verloop gesprek

- Persoon 1 kiest een zintuig om te bespreken (zie lijst met zintuigen ter inspiratie).
- We bespreken samen het gekozen zintuig, aan de hand van onderstaande vragen (vraag 1-4).
- Persoon 2 kiest een zintuig wat we bespreken, enzovoorts, totdat iedereen een zintuig heeft kunnen kiezen.
- Om te eindigen kunnen de verdere vragen nog besproken worden.

Vragen over een zintuig naar keuze

1. Is dit zintuig bij jou overgevoelig, ondergevoelig, of ervaar je input anders dan de meeste mensen? Waaraan merk je dit? (hoe reageert je lichaam op prikkels, wat veroorzaakt er overprikkeling, ...)
2. Onderneem je iets om de overprikkeling/onderprikkeling tegen te gaan of te vermijden? (bepaalde handelingen/strategieën, hulpmiddelen, medicatie, ...)
3. Zijn er ook positieve aspecten aan hoe je sensorische input van dit zintuig ervaart?
4. Doe je aan stimming met dit zintuig? Doe je dit als coping mechanisme bij een teveel of tekort aan prikkels, of als manier om te ontspannen, of ...? Doe je dit spontaan of juist doelbewust?

Verdere vragen

5. Is er nog iets dat niet besproken is waar je het graag over wilt hebben i.v.m. zintuiglijke verwerking? (bv. synesthesie, intersectie met gender/seksualiteit, ...)
6. Moet je soms een evenwicht zoeken tussen overprikkeling vermijden en doen wat je graag wilt doen? Hoe ga je hiermee om?
7. Heb je nog algemene tips om te ontspannen?

ZINTUIGEN

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, last van snelle/ voortdurende bewegingen of knipperende lichten, niet van rommel houden
- c. Stimming: vingers voor de ogen bewegen, staren naar een licht, kijken naar bepaalde kleuren, glitter, bubbels, objecten visueel rangschikken

2. Gehoor

- a. Ondergevoelig: luid praten, houden van luide muziek, 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 maken, met vingers knippen of trommelen, handen klappen, vaak naar dezelfde muziek of geluiden luisteren, woorden herhalen

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 i.p.v. neus, toilet niet willen gebruiken op bepaalde plaatsen
- c. Stimming: aan voorwerpen ruiken, gebruik van geparfumeerd medaillon

4. Smaakzin / mondgevoel

- a. Ondergevoelig: voorkeur voor pikant eten, ongebruikelijke combinaties van eten, niet-eetbare voorwerpen zoals stenen, gras, metaal in mond plaatsen
- b. Overgevoelig: sommige zaken niet willen eten wegens smaak of textuur, voorkeur voor "smakeloos"/neutraal eten
- c. Stimming: likken aan voorwerpen of lichaamsdelen, bepaalde geluiden maken (voor het gevoel i.p.v. geluid), op dingen bijten of kauwen

5. Tastzin (type lichte aanrakingen & type diepe druk)

- a. Ondergevoelig: anderen stevig vasthouden, genieten van zware objecten bovenop zichzelf
- b. Overgevoelig: afkeer van aanraking, moeilijkheden met wassen, bepaalde stoffen of oppervlakken niet willen aanraken, kieskeurig qua kleding (vanwege textuur of strak/los)
- c. Stimming: met handen wrijven tegen elkaar/voorwerpen, zich krabben/bijten, knijpen in stressbal, bepaalde texturen aanraken, verzwaarde deken gebruiken

6. Evenwichtszin (vestibulair, beweging)

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

7. Extern lichaamsbewustzijn (proprioceptie, positiezin)

- a. Verstoorde perceptie (=niet goed weten waar lichaamsdelen zich bevinden zonder ernaar te kijken): onhandig, dicht bij mensen staan, moeilijkheden om door kamers te navigeren en obstakels te vermijden, moeilijkheden met fijne motoriek, bv. schrijven of schoenveters knopen, verplaatst hele lichaam om naar iets te kijken, ongewone lichaamshouding, te hard/zacht knijpen bij dingen vastpakken
- b. Stimming: voorwerpen gooien, stappen, springen, op de tenen lopen, handflappen, vingers ritmisch bewegen, druk uitoefenen op gewrichten (bv. zitten op handen of benen/voeten), strakke kleding dragen

8. Intern lichaamsbewustzijn (interoceptie)

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

9. Pijnzin

- a. Ondergevoelig: wonden/blauwe plekken hebben zonder oorzaak ervan te weten
- b. Overgevoelig: pijn intenser ervaren, problemen met bloed te laten afnemen

10. 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

Synesthesie

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 worden.