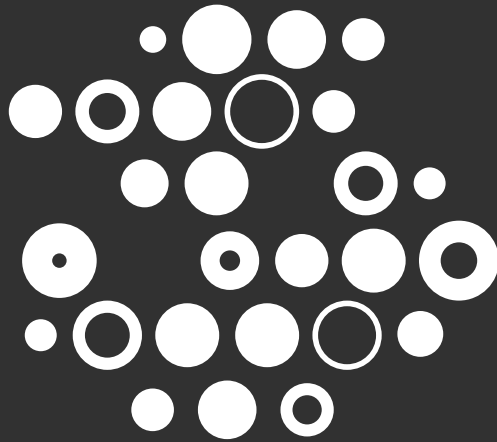


Help, zintuiglijke prikkels!



Sensory **Lab**

Help, zintuiglijke prikkels!

**Verklaar en verander gedrag met
sensorische informatieverwerking**

Karen de Vriend - de Jong



Titel Help, zintuiglijke prikkels!
Schrijver Karen de Vriend - de Jong
Coverontwerp Byzonder
ISBN 9789402193398

© 2019 - Karen de Vriend - de Jong

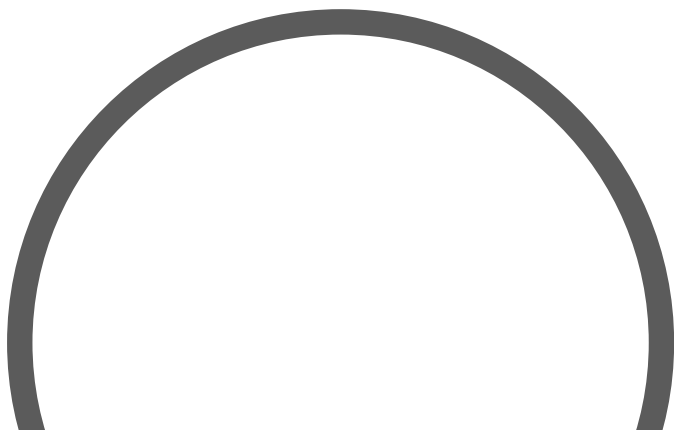
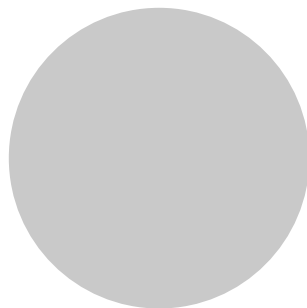


Voor Hidde. Omdat jij mij hebt geleerd hoe een lastige zintuiglijke prikkelverwerking jou zo een mooi mens maakt. Maar ook dat het leven hierdoor soms zo ontzettend hard en moeilijk kan zijn.

Voor Tieme. Omdat jij laat zien dat het ook gewoon goed kan zijn.

Inhoudsopgave

Inleiding	9	4. Mensen verschillen	55	• Oplossingen voor een sensor	92
1. Sensorische Informatieverwerking	13	De invloed van zintuiglijke informatie op onze persoonlijkheid		• Oplossingen voor een vermijder	96
Wat is het en hoe werkt het?		• Drempels	56	• Samengevat	99
		• Lastige drempels	58	7. Meer dan zintuiglijke informatieverwerking	101
2. Zintuigen	25	5. Verschillende mensen	63	Gelijkenissen en verschillen	
Informatie uit ons lichaam en de wereld om ons heen		Patronen herkennen		• Psychiatrische diagnoses	105
• Externe zintuigen	27	• Zoeker	66	• Medische problemen	109
• Interne zintuigen	30	• Toeschouwer	67	• Andere persoonskenmerken	111
• Goede werking	34	• Sensor	68	• Zintuiglijke informatieverwerking gebruiken?	118
• Samenwerking	36	• Vermijder	70		
3. Zintuigen maken gedrag	41	• Verschillend	72	8. Tot slot	121
Hoe gedrag voortkomt uit zintuiglijke informatie		• Gedragspatronen samen	74	Kun je verder?	
• Hoe verklaar je gedrag vanuit de zintuiglijke informatie verwerking?	44	• De praktijk	78	• Dankbaar	122
• Arousal	46	6. Uitgesproken en onbegrepen	85	Bronvermelding	123
• Integratie	51	Als zintuiglijke informatie-verwerking problemen geeft			
		• Oplossingen voor een zoeker	87		
		• Oplossingen voor een toeschouwer	90		



Inleiding

De wereld verandert. Als ik terugdenk aan mijn middelbare-schooltijd ging ik op de fiets naar school. Een (te) grote, zware tas met boeken op mijn bagagedrager. Zo nu en dan viel hij eraf. Je sjouwde hem mee door de school. Aantekeningen in schriftjes, werkstukken en scripties schreef ik met de hand. En je had de bibliotheek. Daar ging je heen voor informatie voor die werkstukken. Ik herinner me nog goed een werkstuk voor biologie. Ik moest drie voedselketens maken. Eén voor in de zee, één voor op het land en nog één voor bij het water. Hoe het eruit moest zien zouden we nu een mindmap noemen. Plaatjes met pijlen die ze verbinden. Die plaatjes zocht je op in de bieb. Je moest ze kopiëren, uitknippen en opplakken. Kopiëren in de bieb kostte 25 Eurocent, bij de supermarkt 10 Eurocent. Dus nam je tien boeken mee uit de bieb, kopiëren, terugbrengen en dan de volgende tien boeken. Zo was je wel een middagje zoet. Pas in de laatste jaren van

mijn middelbare schooltijd kregen wij thuis een computer. Met WordPerfect erop. Later kwam er internet, moest je inbellen en betalen per minuut.

Voor jongeren van nu is het heel anders. Alle boeken staan op een Ipad, informatie zoek je op internet, plaatjes knip en plak je op je computer, een werkstuk typ je. Vervolgens mail je het naar je leraar. Wie print hem nog uit?

Een stuk makkelijker zou je denken. Aan de ene kant wel, want de online wereld spaart ons allen veel tijd. Aan de andere kant is er ook veel bijgekomen. Je hoeft iemand niet meer te bellen of er naar toe te gaan. Je stuurt een appje. Waar meestal snel op gereageerd wordt. Veel meer berichten komen op ons af en de sociale druk om daar direct iets mee te doen neemt toe.

De wereld gaat sneller. We bewegen ons sneller. Denk aan de elektrische fiets. We nemen sneller contact op met iemand,

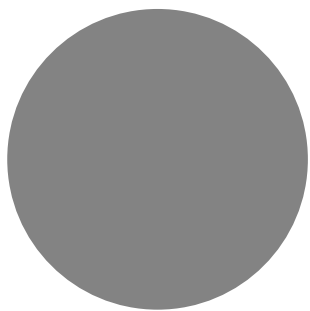
hebben via mail of What'sapp contact. We worden steeds vaker benaderd. Of gestoord. Het is hoe je zo een berichtje ervaart. We weten daardoor ook veel beter wat anderen doen. De sociale druk neemt toe. Want wat als je niet gelijk op dat berichtje reageert?

Een goede manier om deze voorbeelden en hopelijk je eigen zijn en je eigen leven te kunnen begrijpen, is de theorie van de sensorische informatieverwerking. Sensorisch betekent zintuiglijk. Informatieverwerking gaat over hoe je informatie verwerkt. In dit boek zal ik het steeds hebben over zintuiglijke informatieverwerking in plaats van sensorische informatieverwerking. Dat is een iets makkelijker begrip. Zintuiglijke informatie verwerken we allemaal anders. Ieder op zijn eigen manier, al zijn er wel patronen in te herkennen. Als je je eigen patroon en dat van de mensen om je heen herkent, dan begrijp je beter wat je doet en waarom. Waarom je het heerlijk vindt om te feesten of waarom je het liefst met een dekentje op de bank zit. En waarom je partner of je kind misschien juist andere activiteiten graag doet.

In dit boek geef ik uitleg over en inzicht in de zintuiglijke informatieverwerking. Waarom hebben we andere voorkeuren? Waarom vallen er veel mensen uit in hun werk of school en waarom kunnen anderen het zo goed? Ik zal uitleggen wat de rol van zintuiglijke informatieverwerking hierin is. En hoe je door de zintuiglijke informatieverwerking te begrijpen, jezelf en elkaar beter kunt snappen qua gedrag. Er is wel een belangrijke nuance: vanuit de zintuiglijke informatieverwerking kun je veel gedrag verklaren, maar niet ieder gedragsprobleem is een probleem in de zintuiglijke informatieverwerking. Als je leest over zintuiglijke informatieverwerking en je hebt ook kennis over bijvoorbeeld ADHD, ASS en hoogbegaafdheid, dan zie je dat er overeenkomsten zijn in het gedrag dat mensen met problemen in de zintuiglijke informatieverwerking laten zien. Je ziet deze overeenkomsten ook terug bij bijvoorbeeld te vroeg geboren kinderen, kinderen met leerproblemen en volwassenen met een burn-out. Er zijn ook medische problemen waarbij vergelijkbare gedragingen opvallen. Mijn doel is dat je aan het einde van het boek snapt hoe het zit.

In hoofdstuk 1 t/m 3 van leg ik uit wat zintuiglijke informatieverwerking is. Hoe werkt het met de zintuigen en hoe zintuigen zorgen voor gedrag? In hoofdstuk 4 leg ik uit hoe zintuiglijke informatieverwerking een bron van probleemgedrag kan zijn. Vanaf hoofdstuk 5 geef ik praktische tips voor het dagelijkse leven, voor jezelf, je partner, collega en je kind waarmee het leven duidelijker, makkelijker en leuker wordt. We maken ook een uitstapje naar diagnoses en andere persoonskenmerken in hoofdstuk 7 zodat je begrijpt hoe deze met elkaar samenhangen.

In verband met de leesbaarheid gaat dit boek over “hij”. Je kunt daar uiteraard ook “zij” lezen. Heel veel leesplezier en wijsheid!



Hoofdstuk 1

Sensorische Informatieverwerking

Wat is het en hoe werkt het?

Met onze zintuigen nemen we waar. Je hersenen verwerken deze informatie en zorgen dat je reageert op deze informatie. Dat is sensorische informatieverwerking. Sensorisch betekent zintuiglijk. In dit boek gebruiken we de term zintuiglijke informatieverwerking omdat dat makkelijker leest. Maar het is dus hetzelfde als sensorische informatieverwerking, afgekort als SI. Vroeger zag je ook de termen 'sensomotorische integratie' en 'sensorische integratie'. Hiermee wordt meestal ongeveer hetzelfde bedoeld. En hoogsensitiviteit dan? Dat heeft ook veel met de zintuiglijke informatieverwerking te maken: het is een onderdeel van de sensorische informatieverwerking. Hierover lees je meer in hoofdstuk 7.

Zintuiglijke informatie verwerken we allemaal, de hele dag. Vaak gaat dat goed, soms niet. Als het niet goed gaat volgt daaruit vaak ongewenst gedrag. Wanneer je snapt waardoor ongewenst gedrag veroorzaakt wordt, ga je anders kijken naar gedrag. Bijvoorbeeld:

- Je ziet jezelf niet meer als futloos, ongeconcentreerd en als iemand die slecht tot werken komt, maar je begrijpt dat je vooral wat meer beweging nodig hebt.
- Een kind zie je dan niet meer als onrustig en vervelend, maar als iemand die wat meer begrip, een rustigere omgeving of juist beweging nodig heeft.