

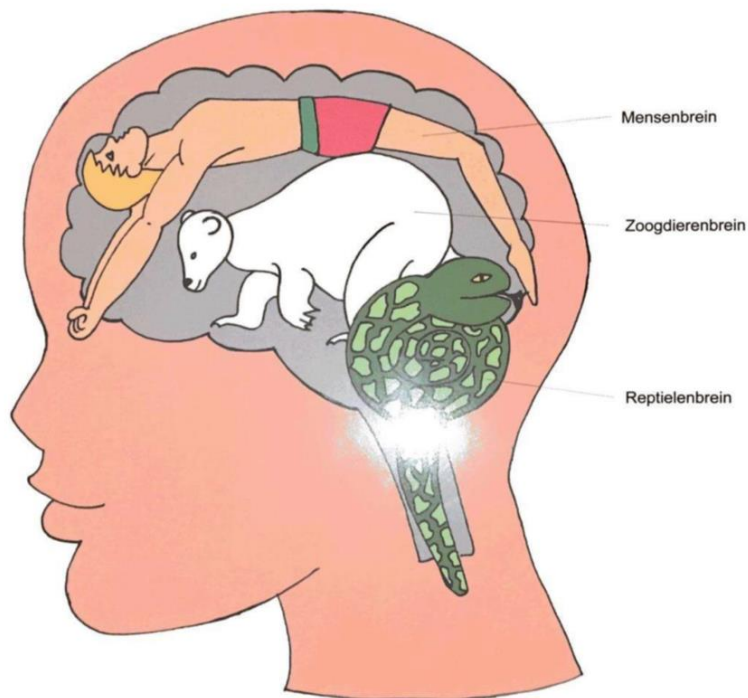


**Kennismakingsvorming:
Sensorische informatieverwerking
Jaarvergadering zorgcircuit dubbeldiagnose Oost-Vlaanderen**

Karen Joos, Eveline Neiryck en Lies Taghon

GAUZZ

Hoe werken onze hersenen?



Reptielenbrein

'De beveiligger'



500 miljoen jaar oud

Domein van overleving en voortplanting

- Veiligheid is nummer één prioriteit.
- Bij gevaar: vecht- en vluchtmodus.
- Wil pijn vermijden.
- Wil plezierige gevoelens ervaren.
- Reageert razendsnel en instinctief.
- Stuurt vitale lichaamsfuncties aan.
- Houdt vaste patronen in stand.
- Heeft voortplantingsdrang.

Zoogdierenbrein

'De emotionele connector'



200 miljoen jaar oud

Domein van emoties en sociaal gedrag

- Geeft ervaringen een emotionele waarde.
- Angstcentrum (Amygdala).
- Kortetermijndenken.
- Interpreteert lichaamstaal.
- Motiveert ons handelen.
- Reguleert en belooft sociaal gedrag.
- Stuurt hormoonhuishouding aan.
- Emotioneel geheugen.

Mensenbrein

'De probleemoplosser'



200 duizend jaar oud

Domein van het denkvermogen en creativiteit

- Bestaat uit een linker- en rechterhersenhelft.
- Beslaat qua volume ca. 75% van het brein.
- Langetermijndenken.
- Heeft het vermogen om te visualiseren.
- Is verantwoordelijk voor taal.
- Vereist ontwikkeling en training.
- Denkt zowel rationeel als creatief.
- Wilskracht.

Then Relate

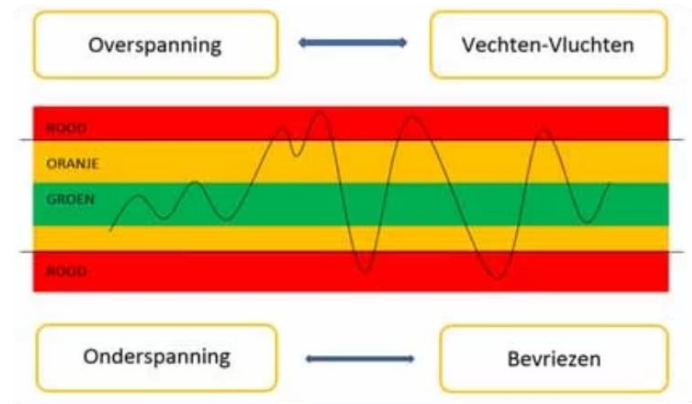
Then Reason

First Regulate



Wanneer je cliënt uit zijn/haar groen raampje is:

- niet inzetten op ratio/ verbale uitleg (denkend brein), maar op reguleren bv via sensorische input, lichaamsgericht werken als ingangspoort
- Belang om in te zetten op geruststelling – routines
- Rust aan de binnenkant is rust aan de overkant : Belangrijk is dat je enkel een stressbrein kan kalmeren als je zelf rustig bent, dus nadenken wat je als zorgfiguur kan helpen om een rustbrein te krijgen.



Tijd om de benen te strekken...

Hoe krijg je zicht op je eigen sensorische dynamiek en op deze van jullie cliënten?
Sta alvast even stil bij onderstaande...



In een pretpark
zit ik/mijn cliënt

het liefst in de rollercoaster
in het sprookjesbos, te kijken naar een show
bij de rugzakken
iets anders:

Na een moeilijk
gesprek heb ik
/mijn cliënt nood
aan:

stevige muziek tijdens de autorit
een gesprekje met collega/vriend, ventileren
een wandeling of fysieke activiteit
even de rust opzoeken (vb.naar toilet, weg van alles)
...

Tijdens een lange
vergadering heb
ik dit nodig om te
kunnen blijven
focussen:

actief deelnemen, of vergadering leiden
kauwgom, koekjes eten
even rondlopen bv naar toilet gaan
...

Sensorische informatieverwerking

- Sensorische integratie is niet de correcte term.
- Wat is sensorische informatieverwerking
 - Het is het proces waarbij je informatie met behulp van verschillende zintuigen opneemt vanuit de omgeving, of de informatie opneemt vanuit je eigen lichaam. Deze informatie is noodzakelijk om te kunnen overleven. We moeten namelijk gepast kunnen reageren op wat er in en om ons heen gebeurt.
 - Donker, licht aansteken
 - Warme soep, wachten of blazen
 - Blaas vol, naar toilet gaan

Zintuigensystemen

Lichaamsbesef,
bewegingsgevoel
en lichaamspositie,
aanpassen
spierkracht (juiste
spiertonus,
registreren
veranderingen in
lichaamshouding

Evenwicht,
vertraging/vers
nelling, waar
ben ik tov de
zwaartekracht,
vestibulaire
oogreflex

- Exterosensoren:

- Vertezintuigen



- Nabijheidszintuigen



- Propriosensoren:

- Proprioceptie

- vestibulair



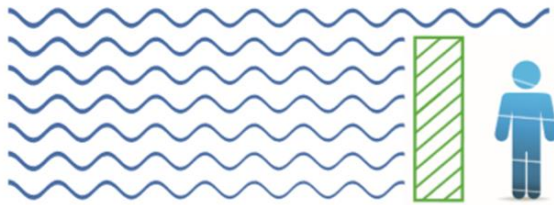
- Intero-sensoren

- Nocireceptoren

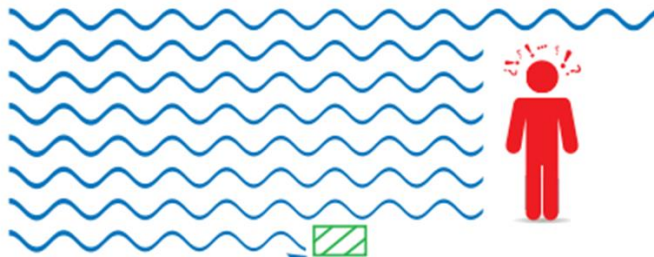


Neurologisch drempel continuüm

- Hoge drempel= hyporesponsief of onderprikkeld



- Lage drempel= hyperresponsief of overprikkeld



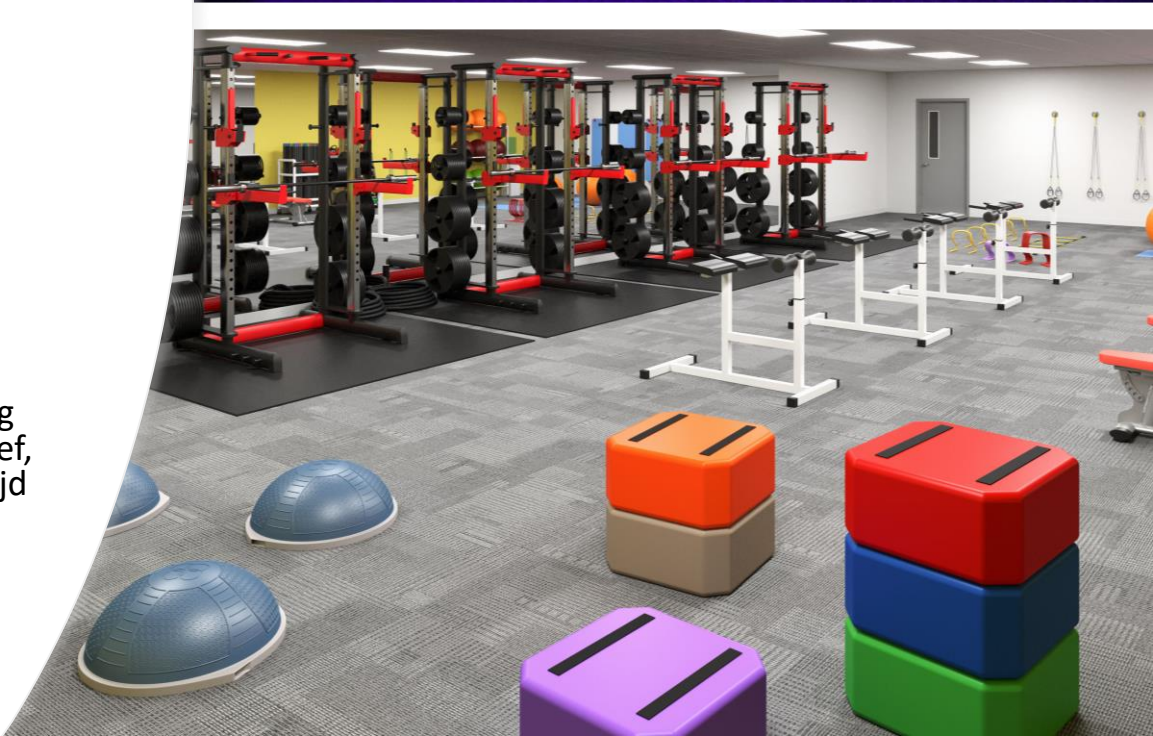
Conceptueel model – Winnie Dunn

Kenmerken van de vier types

	Neutraal	Onderprikkeld actief	Onderprikkeld passief	Overprikkeld actief	Overprikkeld passief
Reactie op het aantal prikkels	Kan overweg met de hoeveelheid prikkels die hij tegenkomt Het is niet te veel en niet te weinig	Krijgt te weinig of te zwakke prikkels door Heeft behoefte aan extra prikkels	Krijgt te weinig of te zwakke prikkels door Heeft behoefte aan extra prikkels	Krijgt te veel of te heftige prikkels door Heeft last van prikkels	Krijgt te veel of te heftige prikkels door Heeft last van prikkels
Doet iets of niets	Doet meestal wat nodig is of gevraagd wordt	Gaat op zoek naar extra prikkels	Gaat niet op zoek naar extra prikkels	Vermijdt prikkels	Vermijdt prikkels niet
Welk gevoel is er?	Gevoelens passen bij de situatie	Is (te) enthousiast en (te) druk	Is sloom/slaperig en (te) ontspannen	Is gespannen en controlerend	Is nerveus en gespannen
Gedrag	Past goed bij de situatie, niet te druk en niet te stil en redelijk flexibel	Wil méér: kom maar, kom maar, het is nooit genoeg	Is flexibel Is onverschillig/afwezig	Regelt het Wil controle	Moppert, huilt, is teruggetrokken

Sensory room als inspiratie

- <https://youtu.be/zULwQUQDMuM?feature=shared&t=145>
- Leg linken naar het dagelijks leven, vrije tijd, werk van onze cliënten en onszelf
 - Fitness
 - Leeshoekje/gamehoekje met schommelstoel
 - Boswandeling
 - Trampolinepark
 -
- Opletten met gebruik snoezelruimte: niet alles tegelijker tijd, soms eerst actief nodig om dan pas te kunnen genieten van passief, niet bij iedereen alle zintuigen tegelijkertijd bombarderen met prikkels



Rechtstreekse invloed van SI op alertheid

Window of tolerance

Hyper arousal
(fight, flight, active freeze)

Optimale arousal

Hypo arousal
(passive freeze, dissociatie)

In staat tot redeneren, leren, enz.

S
T
R
E
S
S

WAARSCHUWEND
VERMOGEN

+/+

Vluchten, vechten en
verstarren van angst

+/-

Informatie opdoen

-/-

Prikkel wordt niet
opgemerkt

Fasen van alertheid

- Slaap
- Laag alert
- Optimaal alert
- Hoog alert
- Stress

Zelfregulerend gedrag:

Hoe een cliënt zelf prikkels opzoekt of afschermt om tot een optimaal niveau van alertheid te komen. (Bv. een cliënt die in fase 4 zit en begint te wiegen om zo zijn spanningsniveau te doen dalen)



Alertheid en zelfregulatie

Vragen om even bij stil te staan:

- Welke strategieën gebruiken jullie om jullie alertheid te verhogen of te verlagen?
- Wat zie je bij jullie cliënten of leerlingen?
- Wat is maatschappelijk aanvaardbaar? Of voor wie is bepaald gedrag storend?
- Verbieden is vaak geen oplossing, want risico dat het zich verlegt en als wij couperen wordt het gedrag vaak emotioneel beladen + risico op actie-reactie. Nood aan aanbieden van alternatief, want gedrag heeft een functie. (geen verbeelding – brainblockstaal = ‘blokje weg’).
- Hoe kunnen cliënten in een geïntegreerde werking of geïnterneerden/daders of bij VBM opruimen en reguleren en leegmaken?
- Oefening wat zijn activiteiten die verhogend of verlagend werken die cliënten doen of dat jullie aanbieden?

Belangrijke tools ifv optimale alertheid

Sensorische potjes evenwichtig vullen gedurende de dag

5 belangrijke zintuigelijke activiteiten die de alertheid voor lang of korte tijd beïnvloeden:

Mondactiviteiten:

- duur: zolang de prikkel er is

Geuren:

gaan rechtstreeks naar deel van de hersenen die emoties regelen

Bewegen:

- In doelgerichte activiteiten
- Effect dat 4-8u kan duren
->krachtig middel

Aanraken/druk:

- op peil houden van alertheid
- Effect voor 90-120 minuten

Kijken en luisteren:

- kortdurend effect
- belangrijk bij het op peil houden van alertheid



Alertheid verwachten = ervoor eerst genoeg sensorische input geven

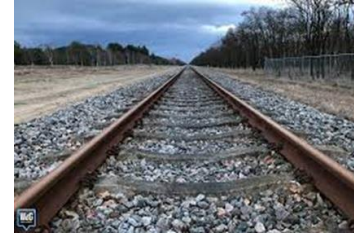
Belangrijke tools ifv optimale alertheid

Storende prikkels

- vermijden/wegnemen/zelf uit ruimte
- overstemmen met favoriete prikkel of flow-activiteiten of stimming, dit kan ook via ander kanaal zijn bv vestibulaire/proprioceptieve prikkel kan zorgen dat auditieve prikkel minder hard binnen komt. Want hoe minder zintuigelijke info we uit onze spieren en gewrichten ontvangen, hoe harder een prikkel van buitenaf binnenkomt. → zorgen voor veel beweging versterkt deze info.
- controle geven over de storende prikkel bv vluchtroutes bv oortjes om muziek te luisteren, dekentje/kap om onder te kruipen,...
- voorspelbaar maken (bv in de klas hiernaast is er straks een feestje, dus het kan zijn dat we mensen gaan horen lachen en zingen, gezien het tijdstip zou het druk kunnen zijn op de bus,...(Indrukken van contextknopje))

Een wereld zonder onvoorspelbare prikkels is een illusie, maar wat nog erger is dan een onvoorspelbare prikkel is een onvoorspelbare EN oncontroleerbare prikkel! Dus prikkelarm is daarom niet altijd het antwoord, maar voorspelbaarheid en controle.

Praktijkvoorbeeld evenwichtig aanbod volgens sensorische noden



activiteit

SPOOR / PROGRAMMA in evenwicht

sensorisch aspect

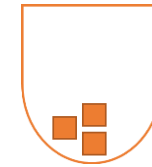
voldoende evenwicht tussen afstandsziintuigen (visueel, auditief) en nabijheidsziintuigen (tactiel, vestibulair, proprioceptie) !



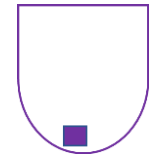
motorisch



tactiel



proprioceptie



vestibulair

wandelen	wellness, snoezelen	kersenpitkussen, zwaarderen deken	fietsen, 'gefiets worden'
dansen op muziek	moestuun (aarde voelen,...)	trampoline springen	steppen, skaten
voetballen	afwassen met schuim	gymbal	schommel
afwasmachine uitladen	kine activiteit met pittenzakjes	Heen- en weer: vuilbakken legen, drinken brengen,	wiebelkussen, wiebelkruk
fietsen (MTB, gewone fiets, tandem,...)	Schape aaien (hooi uit vacht plukken)	zorgboerderij: kruitwagen met hooi wegbrengen	sherborne samen wiegen, bewegen



54321-TECHNIEK



Noem 5 dingen in de ruimte die je ziet.



Noem 4 dingen die je voelt.



Noem 3 dingen die je hoort.



Noem 2 dingen die je ruikt.



Noem 1 ding dat je proeft.



Rustbox

RUST

Good practices

- Atelier werking/klaswerking/stages/
...
 - onderprikkeling: verveling, hoe actief houden, juiste potjes vullen om verder te kunnen?
 - Overprikkeling: hoe opruimen? Potjes leeg krijgen?



Belang van SI-kader: Beter begrijpen leidt tot meer begrip

Voor de omgeving

- Verschuiven van onze interpretatie van het meer negatieve 'hij of zij is weer lastig' naar 'hij of zij heeft het lastig'.
- Begrijpen dat gedrag dat voorkomt uit een slecht/anders werkende Si niet de keuze en dus niet de schuld van de persoon zelf is.
- We kunnen meer geduld opbrengen als we begrijpen waarom iets is. Waardoor we als omgeving verdere beschadiging van het zelfbeeld vermijden. Bv door minder rap boos te worden.
- een juiste inschatting van het probleem is ook de eerste stap naar er iets aan doen.

Voor de cliënt zelf:

- Meer kennis over SI leidt tot meer zelfkennis.
- Belang van psycho-educatie: Belangrijk om hun eigen gedrag beter te begrijpen en om zo zichzelf ook beter te kunnen aanvaarden.
- Belangrijk om strategieën aan te leren die helpen om beter om te gaan met de moeilijkheden die voortkomen uit hun andere SI.
- Inzetten op beter lichaamsbesef (langdurig proces met grenzen): Van voelen naar emotie, om van daaruit te kijken welke nu de beste strategie is om die emotie te reguleren. En niet omgekeerd.
 - Bv mindfulness, meditatie, relaxatietechnieken: verschuift de focus van het denken naar het zijn en het voelen. De aandacht wordt op het lichaam gericht. Wat aandacht krijgt ervaren we beter.
 - Bv meer specifieke oefeningen. Ze komen vaak neer op het in een bepaalde toestand brengen van het lichaam (bijvoorbeeld een paar keer de trap op en af lopen) om dan van daaruit ook weer die aandacht te richten op wat je nu voelt (je spieren, je ademhaling, de gestegen en stevigere hartslag...).


Nuttige boeken en sites

Boekenlijst, info sites

- Uit de pas, Carol Stock Kranowitz
- Leven met sensaties, Winnie Dunn
- Prikkels in de groep, [Robert de Hoog](#), [Sandra Stultiens-Houben](#) en [Ingrid van der Heijden](#)
- Werken met aandacht, Andre Rietman
- Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met Autisme en Aspergersyndroom, Olga Bogdashina
- Vragenlijst, Olga Bogdashina (kennisplein)
- No longer A-secret, [Doreit S. Bialer](#), [Lucy Jane Miller](#)
- Wiebelen en friemelen, [Monique Thoonsen](#) en [Carmen Lamp](#)
- Aanraken, een levensbehoefte – Marijke Sluijter
- Laat je hersenen niet stilzitten- Erik Schelle
- <https://www.anderskijkennaarkinderen.nl/>
- <https://www.nssi.nl/>
- <http://www.prikkelsindegroep.nl/>
- www.7zintuigen.nl

Sites voor materialen:

- <https://www.senso-care.nl/>
- <https://www.nenko.nl/>
- <https://www.barryemons.nl/>
- <https://www.carecomfort.be/>
- <https://tenzie.nl/>
- <https://www.sisigma.nl//>
- <https://www.arseus-medical.be/nl/>
- <https://www.squeasewear.com/nl/>
- www.Decatlon.be
- www.Sporttime.be
- <http://www.thesensoryshop.nl/>
- www.sarkow.nl
- <https://educadora-webshop.nl/>



Bedankt voor jullie
aandacht!

Karen Joos en Eveline Neiryndck