In beweging...

De kringloop-test

Een leuk aspect van mijn werk is het ontwikkelen van hulpmateriaal. Dat is vaak een forse klus, dus moet er een goede aanleiding zijn om ermee te beginnen. In 2014 zorgde een negentienjarige student daarvoor; met de D-senso als resultaat (zie bijlage). Hij meldde zich aan bij AnderZ vanwege het vastlopen met de studie. Zijn concentratieproblemen motiveerden mij om voor hem het onderzoekswerk van ergotherapeute Winnie Dunn beschikbaar te maken. In haar boek '*Leven met sensaties. Begrijp je zintuigen*' legt ze uit hoe individuele zintuiglijke patronen invloed hebben op ons reageren op wat we door de dag zoal meemaken. Via onze zintuigen krijgt ons brein overdag een continue stroom aan informatie binnen, waar mensen heel verschillend mee omgaan. Een eerste verschilpunt betreft ieders gevoeligheid voor sensorische prikkels. We zitten allemaal ergens op een glijdende schaal van overgevoelig tot ongevoelig. Iemand die extra gevoelig is merkt kleine veranderingen in geluiden of geuren snel op en kan zich daar moeilijk voor afsluiten. Alles komt onmiddellijk binnen → de neurologische drempel is laag. Wie minder gevoelig is afgesteld zal de volumeknop juist omhoog draaien of extra pittige kruiden bijstrooien, omdat vooral zo'n sterke prikkel effect sorteert → de neurologische drempel is hoog. Een tweede verschilpunt betreft de mate waarin we ons bewust zijn van wat er speelt en daar invloed op willen hebben. Gaan we actief of passief om met onze prikkelgevoeligheid? Wie alles maar wat over zich heen laat komen zal op een gegeven moment merken, dat hij overprikkeld en inmiddels vermoeid is → sensor. Terwijl een ander bijna in slaap valt vanwege te weinig binnenkomende prikkels → toeschouwer. Dunn komt zo op 4 basispatronen van reageren, die in deze matrix met 4 trefwoorden zijn samengevat: toeschouwer, zoeker, vermijder, sensor. Wie de 28 vragen van de D-senso invult krijgt in beeld of er een bepaald patroon is waar hij zich het beste in herkent. Tegelijk wordt óók gemeten of er verschillen zijn per zintuig. Zo kan iemand bijvoorbeeld voor de meeste zintuigen een zoeker zijn, behalve voor visuele prikkels: een flikkerend beeldscherm of fel licht wordt als bijzonder storend ervaren. Dát onderkennen helpt om daar dan actie op in te zetten.

		zelfregulatie	
		passief	actief
neurologische drempel	hoog	toeschouwer 1	zoeker 7
	laag	36 sensor	6 vermijder

D-senso: resultaat van 50 gebruikers

Eén basispatroon wat verder toegelicht

De uitwerking voor die student laat ik hier natuurlijk achterwege, dat was onderwerp van onze gesprekken. Samen kwamen we tot een persoonlijke gebruiksaanwijzing waar hij verder mee kon. Sindsdien is dat trouwens elke keer het streven, want inmiddels benutten we de D-senso voor meer mannen en vrouwen. Overigens alleen als informatieverwerking en prikkelgevoeligheid een rol speelt bij de aanmeldklachten. Dus bij een vermoeden van autisme, ADHD, burnoutklachten of gegeneraliseerde angst. Zo is van 50 personen het basispatroon getalsmatig aangegeven in de matrix. Omdat daarbij vooral Dunn's sensor vaak naar voren komt sta ik daar iets uitgebreider bij stil.
Om te beginnen: een goed gekozen term! De analogie is treffend, de buitenlamp die op het pad naar onze praktijkruimte is gemonteerd reageert echt op *elke* beweging die de sensor opmerkt. Trouwens niet alleen als een behulpzaam lichtsignaal voor wie 's avonds de ingang zoekt, ook een poes uit de buurt zorgt dat het licht aanfloept. Niet echt nodig, maar zo automatisch werkt het nu eenmaal. Zelfs als het alleen nog maar wat schemert springt de lamp al aan. Wie hypergevoelig is laat óók alles als vanzelf binnenkomen, terwijl dat lang niet altijd wenselijk of nodig is.

Op de radio gebruikte J.F. van Woerden ooit de uitdrukking: 'leven zonder opperhuid'. Dat haakt bij mij nog beter aan dan 'sensor', dat is toch wel erg technisch. Hij wilde ermee zeggen, dat je weinig verweer hebt tegen de scherpe kanten van het leven, dat je soms weerloos en bloedend naar de wereld openligt. Als je zo bent, dan hoor je tot een groep die zwaarder is belast dan anderen. En de vraag is: hoe kun je dan leven? Het gevaar zit er volgens van Woerden in dat je dit als een soort noodlot ervaart: 'Zo ben ik nu eenmaal en er is niets aan te doen.' Daarmee geef je de zaak uit handen en word je als een weerloos prooi.
Maar er is wel degelijk iets aan te doen, dat toont de matrix. Nee, aan die overgevoeligheid en hoe prikkels neurologisch op je inwerken is nauwelijks iets te veranderen. Maar je kunt wél de switch maken van passief naar actief omgaan met wat er zoal op je afkomt. Dat betekent grenzen trekken. Niet meer alles ongefilterd binnen laten komen. Als iets teveel impact heeft, jou verwart en je merkt dat, neem dan *direct op dat moment* afstand. Kies! Zet de t.v. af, als je overspoeld wordt door wat je ziet. Sla het boek dicht wanneer je merkt dat je er eigenlijk niks meer van opneemt en ga iets anders doen. Hoe gezellig ook, verlaat de ruimte waar zoveel drukte is dat je er eerlijk gezegd niet meer tegen kunt. Wil je een uur geconcentreerd werken? Zet dan dat uur je mobiel uit. Een uurtje zonder mail, Whatsapp, sociale media: hoe is dat voor je?

Samen in gedachten op stap

Een paar voorbeelden opsommen is niet moeilijk, maar dat is onvoldoende. Met die student werkte ik aan *zijn* gebruiksaanwijzing. En dat is elke keer de uitdaging. Begrippen als sensor, toeschouwer, zoeker of vermijder zijn behoorlijk breed en nog niet persoonlijk ingekleurd. Maar wat helpt *jou* het beste om met zintuiglijke prikkels om te gaan? Dát is de lastige vraag. Voor iedereen. Ook voor mezelf. Daarom kaart ik het onderwerp tegenwoordig aan met dit gedachtenexperiment: "Hoe zou je het vinden als we de volgende keer afspreken in een kringloopwinkel? Jij wilt meer ontdekken over omgaan met prikkels. Ik ook. In een kringloop kan dat. Daar komt alleen al visueel ontzettend veel op ons af. Wat doet dat met ons? Als we nou beiden een drie kwartier onze eigen gang gaan, kunnen we daarna de opgedane ervaring uitwisselen, het toelichten voor het geval we iets gekocht hebben en zo proberen persoonlijke conclusies te trekken. Wat vind je van dit idee?"
Ik kan nu al in grote lijnen zeggen hoe het mij zou vergaan. In de Dunn-matrix scoor ik als zoeker en in elke kringloop komt dat patroon eruit. Bij de ingang kijk ik waar de afdeling boeken is en ga daar dan rechtstreeks op af. Wat ik onderweg tegenkom blijft links en rechts liggen, daar besteed ik totaal geen aandacht aan. Op de boekenafdeling scan ik de planken op bepaalde categorieën en ga dan per categorie titel voor titel langs. Is er iets van mijn gading, dan schaf ik het voor een habbekrats aan. Zit er niks bij, dan sta ik binnen een half uur weer buiten. Een *guilty pleasure* dus. Snel, goedkoop, niks mis mee. Maar het toont ook het eenzijdig bezig zijn van een zoeker. Wat dat betreft is er nog wel wat bij te spijkeren.
Daarom ben ik ook écht benieuwd hoe de ander op mijn voorstel reageert. Kan hij überhaupt meekomen in de gedachtegang? Wat vertelt hij dan over een kringloopbezoek? Wat trekt daar zijn interesse? Waar valt zijn oog op? Komt een van die vier basispatronen naar voren? Helpt dit gedachtenexperiment hem zichzelf beter te begrijpen? Welke concrete handvatten levert dit hem nou op?
Zoals gezegd kaart ik dit idee aan als een dubbelbelang. In je eentje val je als vanzelf terug in oude patronen. Maar dat wordt open gelegd als je met iemand anders bent. Dat verbreedt beider zicht. Mensen verschillen, dus ook ieders gebruiksaanwijzing. De een kan als selectief zoeker bijgroeien. Een ander ontdekt dat leven zonder opperhuid hanteerbaar te maken is. Het is de kunst Dunn's onderzoek zo persoonlijk toe te passen dat *ieder* een optimum vindt aan prikkels, waarbij hij kan gedijen. Niet te weinig, niet teveel. Maatwerk.

Gevoeligheid voor prikkels

Naam : .....
Datum : .....

Hieronder staan een aantal zinnen. Voor elke zin staan drie vakjes. Het vakje met de letter 'W' is de afkorting voor 'Waar'. Als je jezelf sterk of volledig herkent in het beschreven gedrag zet dan een kruisje in dat vak. Voor jou is de uitspraak dus waar. Als je jezelf niet herkent, het niet eens bent met de uitspraak, zet dan voor de zin een kruisje in de kolom 'NW', Niet Waar. Als je moeilijk een keus kunt maken, gebruik dan de middenkolom met de vraagtekens. Sla a.u.b. geen zinnen over.

	W	??	NW	
1				Ik probeer graag nieuwe geuren uit
2				Ik eet thuis het liefst bekende gerechten
3				Ik proef nuances in eten of drinken
4				Ik ruik sterke geuren niet, die anderen wel ruiken
5				Ik probeer graag nieuwe soorten eten uit
6				Ik schakel mijn reuk uit als ergens een sterke of onaangename geur hangt (door bijvoorbeeld door mijn mond te ademen)
7				Ik ruik geuren die anderen niet opvallen
8				Ik proef verschillen in smaak niet, die anderen wel zeggen te proeven
9				Ik houd van felle kleuren
10				Ik draag een zonnebril of doe de zonwering dicht om te zorgen dat mijn ogen geen pijn doen
11				Ik vind fel licht vervelend
12				Ik kan zelfs focussen in een rommelige omgeving
13				Ik zet graag de televisie of de radio aan tijdens het werken
14				Ik zoek een rustige ruimte als ik op een feestje ben
15				Ik ben gauw afgeleid door geluiden die ik hoor op de achtergrond
16				Ik kan prima werken als er achtergrondgeluiden zijn
17				Ik sta dicht bij andere mensen en ik raak hen aan terwijl ik met hen praat
18				Ik draag dezelfde soort kleding omdat die acceptabel is voor mijn huid
19				Ik heb last van etiketten in kleding of van bepaalde kledingstoffen
20				Ik loop onverwacht tegen mensen aan
21				Ik merk ongelijke oppervlakken op tijdens het lopen
22				Ik stoot me tegen meubels of andere voorwerpen
23				Ik verken mijn grenzen zoals bij sport en op vakantie
24				Ik kies voor zittende activiteiten
25				Ik houd van verrassingen en onbekende situaties
26				Ik kies ervoor om naar bekende plaatsen te gaan omdat ik weet hoe het daar is
27				Ik ben snel afgeleid door wat er om me heen gebeurt
28				Ik raak de draad kwijt in een groepsgesprek

Wil je meer inzicht in jouw prikkelgevoeligheid? Dat kan! Hoe?

- **Vul deze 28 vragen in, scan erna het blad en stuur dat op naar jos@anderz.info**
- **Per omgaande stuur ik je dan de uitwerking terug met een persoonlijke toelichting**