

Training prikkelvriendelijke cultuureducatie
Door Iris van Heesch van 'Stichting Onbeperkt Genieten'
Woensdag 20-03-2024, 11.00 – 15.30 uur

Twee belangrijkste dingen van de training:

- Less is more (zowel qua inhoudelijk lesprogramma als omgeving/locatie), ivm succeservaring
- Zorg dat de randvoorwaarden goed zijn → een goede voorbereiding is het halve werk. Als je vooraf veel prikkels wegneemt, kan een leerling tijdens de activiteit meer verdragen.

Zintuigen:

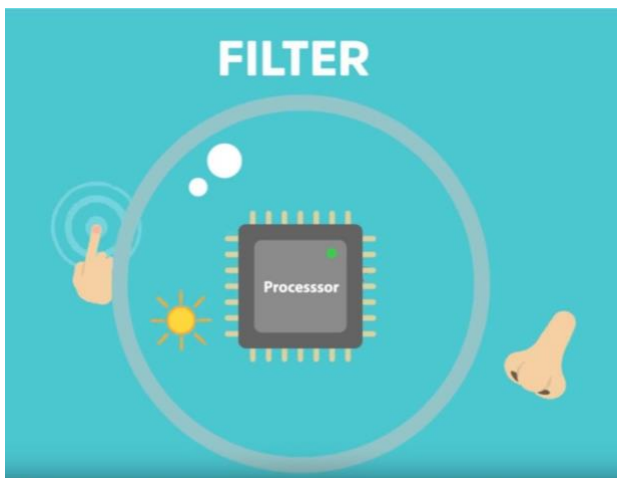
1. Horen/geluid
2. Zien
3. Voelen/tast
4. Geuren
5. Proeven/smaak
6. Interoceptie (intern voelen, emotie)
7. Proprioceptie (beweging en houding)
8. Vestibulaire systeem (evenwichtsorgaan)

7 & 8 hangen met elkaar samen.

Het is niet per definitie zo dat oudere mensen (80+) achteruit gaan op bijv. punten 7 en 8.

Bovenstaande zintuigen kunnen uit balans zijn als je over- of onderprikkel bent.

Elk mens heeft een ander **prikkelprofiel**. Iedereen reageert anders op prikkels. Als je bijv. niet tegen harde geluiden kunt, is het niet gezegd dat je geen felle lichten kunt verdragen.



Bij mensen die niet tegen prikkels kunnen laat hun **filter** alles door. Die mensen hebben een dun filter. De dikte van de filter is bij de geboorte bepaald en per mens verschillend. Het filter kan dunner worden door bijv. hersenschade of een burn out.

De innerlijke **processor** bepaalt hoeveel prikkels verwerkt kunnen worden. Als je processor goed werkt, laat je filter geen omgevingsgeluiden door als je met iemand in gesprek bent. Heb je een dunne filter, dan komen er veel prikkels binnen (licht, geluid, geuren, etc.) en draait je processor overuren om alles aan te kunnen. Je 'batterij' kan daardoor snel leeg gaan en daardoor kun je overprikkel worden. Hoe voller je batterij (die je oplaad als je slaapt), hoe dikker je filter.

Zie filmpje over filter vs processor:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=PGR8bUZbUNk>

Je hersenen bepalen hoe belangrijk een prikkel is. Bij bijv. autisme, ADHD, hersenletsel of een chronische ziekte kan dit verstoord zijn.

Je reageert over het algemeen heftig op prikkels als deze **nieuw, onverwacht/onvoorspelbaar** of **gevaarlijk** zijn.

In onze 21^e eeuw zijn de prikkels de afgelopen jaren enorm toegenomen (door o.a. het gebruik van smartphones).

Alle kinderen hebben baat bij **duidelijkheid**.

- "Niet te dicht bij het schilderij staan." → Leerling: wat is 'niet te dicht bij'? 10 cm, 1 meter, ...?
- "Je mag nergens aanzitten." → Leerling: hoe maak je dan de toiletdeur open?

Er zijn 3 manieren van **prikkelverwerking**:

- **Overprikkeling** → veroorzaakt door bijv. ADHD, hersenletsel, chronische ziekte of stress.
- **Neutraal**
- **Onderprikkeling** → Je prikkelverwerking is te laag. Je voelt bijv. niet dat je naar het toilet moet. Of je voelt niet dat je honger hebt terwijl je eten nodig hebt. Oplossing: op vaste tijden dingen doen.



Zie filmpje over overprikkelend kind:

https://www.youtube.com/watch?v=x0ocsxKW_Jk

Andere filmpjes:

- [Can you make it till the end?](#)
- [Uitleg Filter en processor](#)
- [Hoe duidelijk wil je het hebben?](#)
- [Vorbereiding op een bezoek aan de bibliotheek](#)
- [What it's really like to have autism | Ethan Lisi](#)

Bij **autisme** kun je over- of onderprikkelend zijn.

Bij over- of onderprikkeling heb je een **verstoort prikkelbalans**.

Jonge kinderen kunnen moeilijk hun **prikkel** reguleren.

Als je overprikkelend bent zijn er verschillende reacties die je kunt geven:

1. Vechten → snelle reactie voor korte termijn
2. Vluchten → snelle reactie voor korte termijn
3. Bevrozen → snelle reactie voor korte termijn
4. 'Fawning'/please gedrag vertonen/gewillig dingen ondergaan → reactie voor lange termijn

Beter om over **prikkelvriendelijk** te spreken dan over **prikkelarm**, want dat laatste is niet te realiseren. Bij prikkelvriendelijke cultuureducatie kijk je eerst naar de randvoorwaarden en dan pas naar het lesprogramma.

5 uitgangspunten/tools:

1. **Vorbereiding en afstemming** → zorg voor een veilige omgeving en een duidelijk verwachtingsmanagement.

Tip: Laat vooraf de locatie aan de leerlingen zien, zodat dit geen verrassing voor ze is.

Tip: Laat leerlingen eerder komen dan de activiteit start, zodat ze aan de ruimte/het gebouw kunnen wennen en kunnen acclimatiseren. De reis naar de locatie toe is ook al een activiteit op zichzelf. Onderschat dat niet.

Tip: Maak bijv. instructievideo's. VB kleien: workshopdocent laat in een voorbereidende video zien dat die vieze handen heeft, maar dat die weer schoon worden als die ze wast. Daardoor weten leerlingen al een beetje wat ze kunnen verwachten.

2. **Visuele ondersteuning in de les** → gebruik beeldende pictogrammen.
Tip: www.sclera.be Hierop staan heel veel pictogrammen.
Tip: Gebruik in de voorbereiding foto's die de activiteit weerspiegelt.
Tip: Draai tijdens de activiteit de picotgram om als dat lesonderdeel is geweest.



3. **Afstemmen van de omgeving** → maak gebruik van de ruimte en wees je bewust van de omgeving.

Vragen om over na te denken:

- Welke prikkels zijn niet relevant voor de les?
- Welke prikkels kun je weghalen of verminderen?
- Hoe kan de omgeving in je voordeel werken?
- Kun je een prikkelarme zone of plek creëren voor leerlingen?

Tip: Wat trek je aan qua kleding? Hoeveel prikkels breng je zelf mee? Draag bijv. geen opvallende of rinkelende sieraden en houd je kleding ingetogen qua kleur en stoffen. Geen hakken die geluid maken (want dat is een extra (onnodige) prikkel).

Tip: Staan, bewegen en zitten brengen verschillende energieën mee. Wees je daar bewust van.

4. **Effectieve communicatie** → 'geef me de vijf'

Begin een activiteit door kort en bondig onderstaande vragen te beantwoorden:

- Wat gaan we doen?
- Wie gaan er mee?
- Waar gaan we heen?
- Wanneer gaan we dat doen?
- Hoe doen we dat?

Tip: Ondertitel je handelingen, dus vertel wat je aan het doen bent (ipv alleen te laten zien)

Tip: Wees betrouwbaar. Doe wat je zegt, en zeg wat je doet. Kom dat ook na.

Tip: Wees zo concreet en helder mogelijk, en gebruik geen ondubbelzinnigheden. Vermijd woorden als 'misschien' en 'ongeveer'.

Tip: Blijf neutraal in je emotie, ook als je boos bent. Dit brengt prikkels met zich mee, waardoor je een leerling alleen maar verder bij je vandaan drijft.

Tip: Snij geen irrelevante onderwerpen aan. Als één leerling iets vraagt wat niet met de activiteit te maken heeft, geef de leerling dan persoon antwoord. Dit voorkomt dat de andere leerlingen onnodige informatie krijgen (die ze moeten verwerken).

Tip: Forceer zo min mogelijk. Als een leerling geïnteresseerd is in opdracht B, maar jij wil naar opdracht C, laat die leerling dan opdracht B afmaken.

Tip: Less is more. Doe liever minder maar wel goed, dan veel en half. Geef leerling een succeservaring. Die krijgt hij/zij bij een afgeronde activiteit, waarvoor aandacht was.

5. **Inzetten van strategieën en werkvormen.**



3 belangrijke vragen om jezelf steeds te stellen tijdens de activiteit:

- Wat is het doel?
- Is het relevant?
- Is het relevant op dit moment op deze plek?

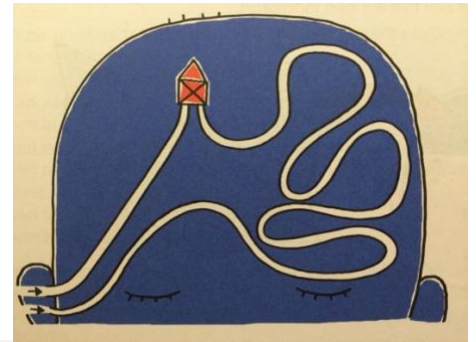
‘Window of tolerance’ → je optimale en comfortabele spanningsgebied. Je ‘window’ is kleiner als je moeilijk prikkels kan verwerken.

Losse tips:

- Scholen een beschrijving van hun klas laten sturen.
- Zaallicht in theaterzaal niet helemaal dimmen, omdat anders het contrast te groot is.
- Het effect van een prikkelrijke activiteit kan pas na de tijd zichtbaar worden, bijv. als het kind thuis is. Soms kunnen leerlingen tijdens een activiteit goed meedoen, en scheidt het de verwachting dat deze prikkelvriendelijk is. Echter kan een leerling na de tijd alsnog veel ‘last’ krijgen van de opgedane prikkels, en bijv. thuis niet te handelen zijn. Het kan interessant zijn om een school een paar dagen na de activiteit te bellen met de vraag hoe de leerlingen na de tijd op de activiteit hebben gereageerd.
- www.kenniscentrum-og.nl → trainingen zijn ook als online module beschikbaar.
- Start up-traject van Stichting Onbeperkt Genieten → <https://www.onbeperkt-genieten.nl/onze-diensten/startpakket/>
- Subsidie hersenstichting → <https://www.onbeperkt-genieten.nl/culturele-organisaties/subsidiehs/>

Boekentips:

- [Hersenschorsing](#) (Margot Ros)
- [Het vollehoofdenboek](#) (Linde Kraijenhoff), een werkboek voor kinderen en volwassenen
- [Wiebelen en Friemelen in de klas / Wiebelen en friemelen thuis](#) (Monique Thoonsen), over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op leren bij kinderen (interessant voor cultuureducatie voor speciaal onderwijs)
- Geef me de vijf – Collette de Bruin
- Autismevriendelijk museum (Bart de Nil)
- [Overprikkeling voorkomen](#) (Barbara de Leeuw), vaardigen en technieken voor (jong)volwassenen met autisme en/of ADHD
- [Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit](#) (Bianca Toeps)



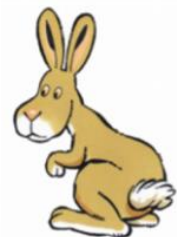
De Aap: onderprikkelend en actief
(druk, spontaan, uitbundig/chaotisch, vraagt veel aandacht, gaat maar door)



De Beer: onderprikkelend en passief
(flexibel en sloom, stoort zich niet snel, mist informatie, is moeilijk te bereiken)



De Kat: overprikkelend en actief
(gestructureerd en besluitvaardig, met oog voor detail, snel gespannen, wil controle hebben)



De Haas: overprikkelend en passief
(gevoelig, opmerkzaam, vindt rust prettig, nerveus, kan opeens overstuur raken)