

Sensorische informatieverwerking

Wanneer kun je denken aan problemen in de sensorische informatieverwerking?

- moeite met concentratie, snel afgeleid zijn, ook al vindt iemand de activiteit leuk
- moeilijk te betrekken bij een activiteit en er plezier aan beleven
- vaak voorwerpen of kleding in de mond stoppen
- angst om te bewegen of te vallen, angstig als de rolstoel ineens bewogen wordt.
- ruw omgaan met mensen of voorwerpen
- het niet fijn vinden om aangeraakt te worden, bijv. bij het wassen, haren kammen en knippen, tanden poetsen en nagels knippen
- een hekel hebben aan vieze handen en materiaal als zand of gras vervelend vinden
- steeds in beweging zijn, moeilijk stil kunnen zitten
- erg schrikken van onverwachte, harde geluiden
- er van houden om veel geluid te maken
- snel last hebben van fel licht of juist niet reageren op fel licht
- iemand is vaak afwezig, we kunnen hem/haar niet goed bereiken

Wat is sensorische informatieverwerking?

Sensorische informatieverwerking betekent de verwerking van zintuiglijke prikkels. Met de zintuigen wordt informatie uit de omgeving en uit je eigen lichaam waargenomen (bijv. *je voelt de temperatuur, je hoort de achtergrondgeluiden, maar ook welke houding heeft je arm? zit je recht op?* etc.). De bekendste zintuigsystemen zijn *het zien, het horen, het ruiken, het voelen en het proeven*. De sensorische informatieverwerking kent nog 2 andere soorten zeer belangrijke zintuigsystemen namelijk: *het evenwichtsgevoel en het 'spier'-gevoel*. Met de informatie vanuit al deze zintuigen kun je reageren op alle voorkomende dagelijkse situaties.

Gelukkig hoef je niet de hele dag door te letten op alle informatie die op je afkomt. Veel informatie wordt door de hersenen "gefilterd" of het wel of niet belangrijk is. Alle niet-belangrijke zintuiglijke informatie wordt niet bewust waargenomen, hoewel het wel wordt geregistreerd door de hersenen. Doordat niet-belangrijke informatie wordt "gefilterd" kun je je aandacht richten op de activiteit die je aan het doen bent. Bijvoorbeeld: het is maar goed dat je niet de hele dag door bewust je kleren om je lijf *voelt*; deze niet-belangrijke informatie zou je alleen maar afleiden van de activiteit die je aan het doen bent.

Je hersenen regelen dus dat je de juiste informatie binnen krijgt bij de dingen die je doet.

Wanneer je hersenen de informatie niet goed kunnen "filteren", krijg je teveel of juist te weinig informatie binnen. Hierdoor is het moeilijker de aandacht goed bij de activiteit houden. Wanneer je te veel informatie binnen krijgt, raak je afgeleid en kan je je niet meer concentreren op wat je aan het doen bent. Het voelt vervelend en zelfs bedreigend als je teveel informatie binnen krijgt. Reacties die je dan kunt zien zijn bijvoorbeeld: weglopen bij een activiteit, handen voor de ogen of oren, wegduwen van de persoon wanneer je wordt aangeraakt, of heel onrustig worden.

Als je te weinig informatie binnen krijgt, word je sloom en lukt het ook niet meer om je te concentreren op wat je aan het doen bent. Vaak zoek je dan zelf een manier om je toch te kunnen blijven concentreren, bijvoorbeeld door steeds in beweging te zijn en maar kort stil te blijven zitten of door bijvoorbeeld overal aan te willen zitten met je handen of dingen in je mond te stoppen voor extra informatie.

Wanneer je niet goed je aandacht bij een activiteit kunt houden, beleef je er minder plezier aan. Je zult minder gauw zelf iets gaan doen en ook het aanleren van een activiteit wordt moeilijker.

Voor meer info zie ook: www.sensomotorische-integratie.nl