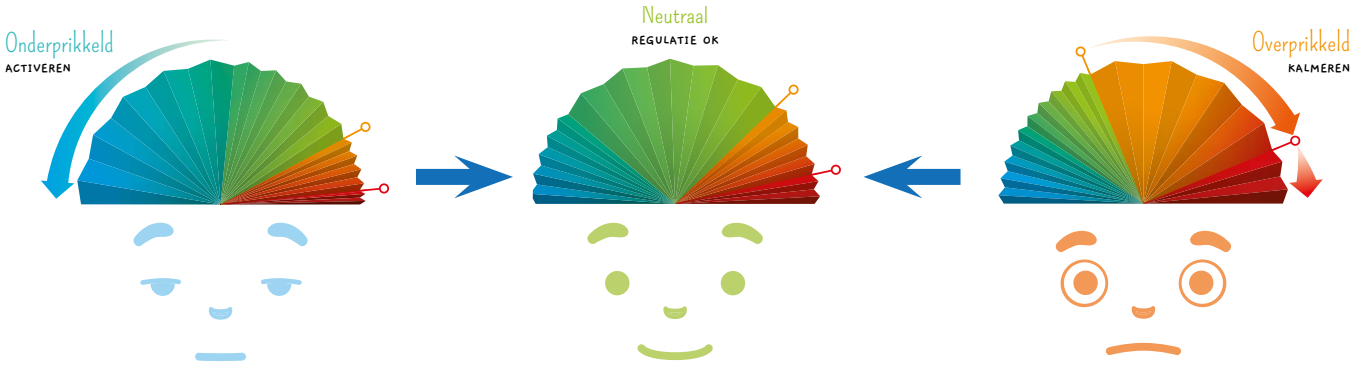
De PrikkelWaaier

De PrikkelWaaier is bedoeld als hulpmiddel om anderen uit te leggen welke systemen actief zijn in hun lichaam, en hoe ze de systemen kunnen beïnvloeden door activerende en kalmerende strategieën te gebruiken.

De PrikkelWaaier laat drie systemen zien.[1] In het blauwgroene deel van de waaier is het beleef- & herstelsysteem weergegeven. Het stress-systeem wordt getoond in het oranje gedeelte, het noodsysteem in het rode gedeelte. Iemand die niet voldoende reageert heeft meer activerende prikkels nodig, daardoor vouwt het blauwe deel zich samen en het groene deel ontvouwt zich meer. Een overprikkeld persoon heeft kalmerende sensaties nodig, waardoor het oranje samenvouwt en tegelijkertijd het groene deel verder ontvouwt. Bij de ene persoon gaat het ontvouwen langzaam, bij de ander kan het sneller ervaren worden. De 'uitvouwbaarheid' verschilt van persoon tot persoon. Er zijn mensen met veel 'vouwen' en er zijn er met minder.



De PrikkelWaaier, Van der Gaag & Thoonsen, 2021

Het is fijn om vooral in het groen te functioneren. Wat niet betekent dat je je nooit in het blauwe of oranje gebied bevindt. Rust en herstel vinden plaats in het blauwe gebied. En soms ervaar je stress, waardoor je in het oranje gedeelte van de waaier zit. Dit hoeft niet negatief te zijn. Stress kan een nuttig onderdeel van het leven zijn, zolang het niet chronisch en beperkend is.
De personen voor wie je deze PrikkelWaaier gebruikt kunnen ook zelf leren aangeven hoe het met hen gaat: welke kleur volgens hen vooral opengevouwen is, welk systeem actief is en of ze misschien te weinig of te veel prikkels ervaren.

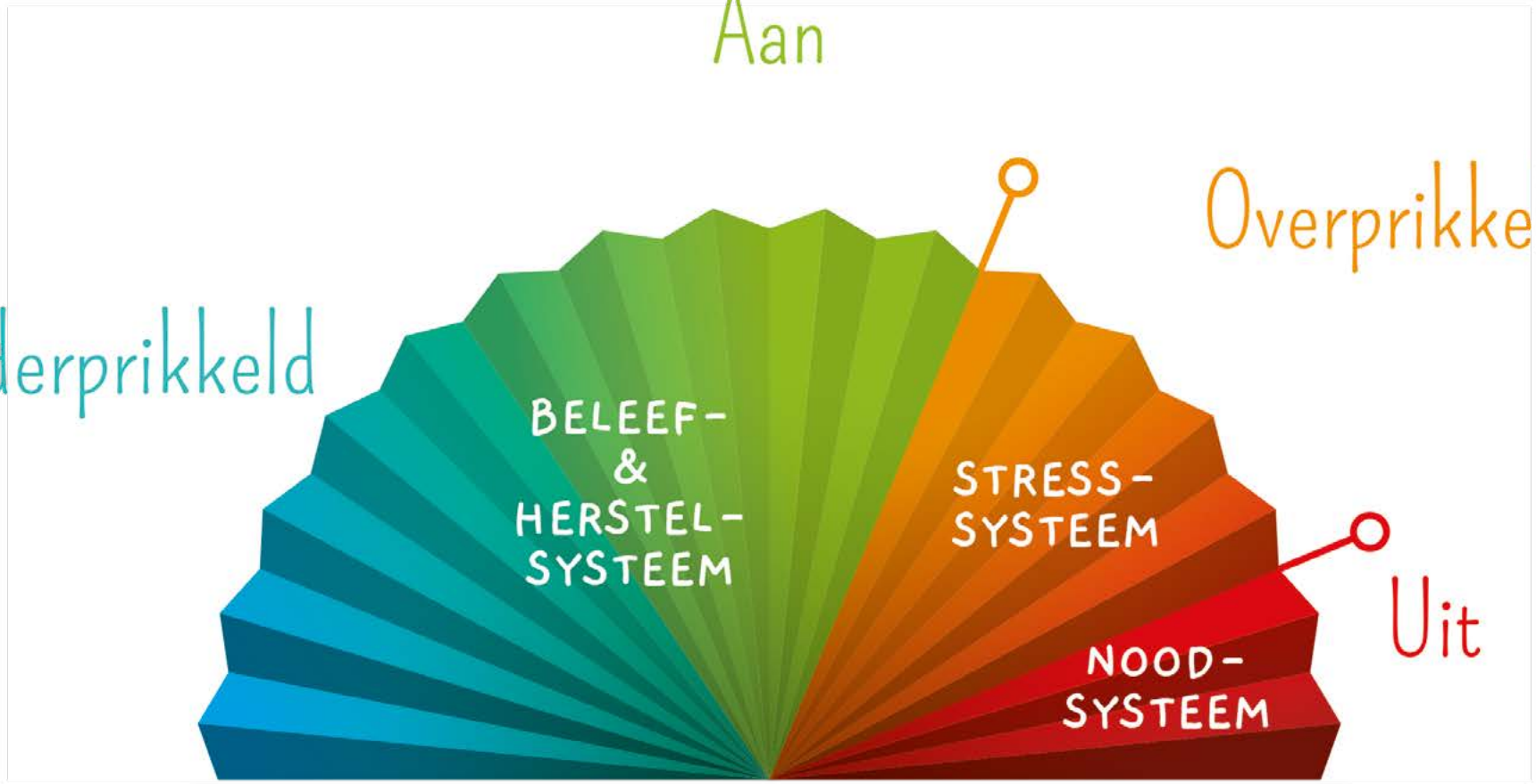
- Voelen ze zich prettig en kunnen ze doen wat ze willen of moeten doen, of niet?
- Is vooral het blauwe deel uitgevouwen? Dan ervaren ze te weinig input en zijn ze onderprikkeld. Dan leg je uit wat het gevolg van activerende strategieën is: het blauw vouwt meer samen, het groen vouwt verder open.
- Zie je best wat groen, maar daarnaast te veel oranje uitgevouwen? Dan raken ze regelmatig overprikkeld. Je legt uit dat zij met behulp van kalmerende strategieën op bepaalde momenten, beter het groene deel uitgevouwen kunnen laten en dat er dan minder oranje openstaat.

Na meerdere keren geoefend te hebben met de PrikkelWaaier, zullen zij misschien zelf kunnen aangeven hoe het met hen gaat – misschien na een tijdje zelfs zonder de waaier te gebruiken – en ook leren zelfstandig strategieën toe te passen.

Is het lastig om het alleen met woorden en een tweedimensionaal plaatje uit te leggen? Vouw dan van gekleurd papier een waaier en plak die op een ondergrond. Nu kun je de driedimensionale waaier laten bewegen.

1 In hoofdstuk 2 van *Wiebelen en friemelen voor mensen met een verstandelijke beperking* en in hoofdstuk 1 van *Wiebelen en friemelen thuis* (vanaf de 4e herziene druk) vind je meer informatie over de drie systemen.

pica
Copyright © 2021: Uitgeverij Pica, Huizen | Alle rechten voorbehouden | www.uitgeverijpica.nl
Uit: *Wiebelen en friemelen voor mensen met een verstandelijke beperking* | ISBN 9789493209091



De PrikkelWaaier, Van der Gaag & Thoonsen, 2021

Copyright © 2021: Uitgeverij Pica, Huizen | Alle rechten voorbehouden | www.uitgeverijpica.nl
Uit: *Wiebelen en friemelen voor mensen met een verstandelijke beperking* | ISBN 9789493209091

pica