



DAB

THUIS BEGELEIDING
EN ONDERSTEUNING



Spanningsregulerend materiaal

EEN HART VOOR
LIMBURG

Het omgaan met spanning en stress is een belangrijk thema in het leven van mensen met een beperking . Het verwerken van prikkels en zich moeten aanpassen aan de omgeving, kan leiden tot spanning of kan als stressvol worden ervaren. En dit kan tot een keten van reacties leiden: spanning en pogingen om die te reguleren worden door de omgeving vaak ervaren als problematisch en moeilijk verstaanbaar gedrag. De omgeving gaat dan soms op een negatieve manier reageren op het gedrag, waardoor de spanning verder kan toenemen.

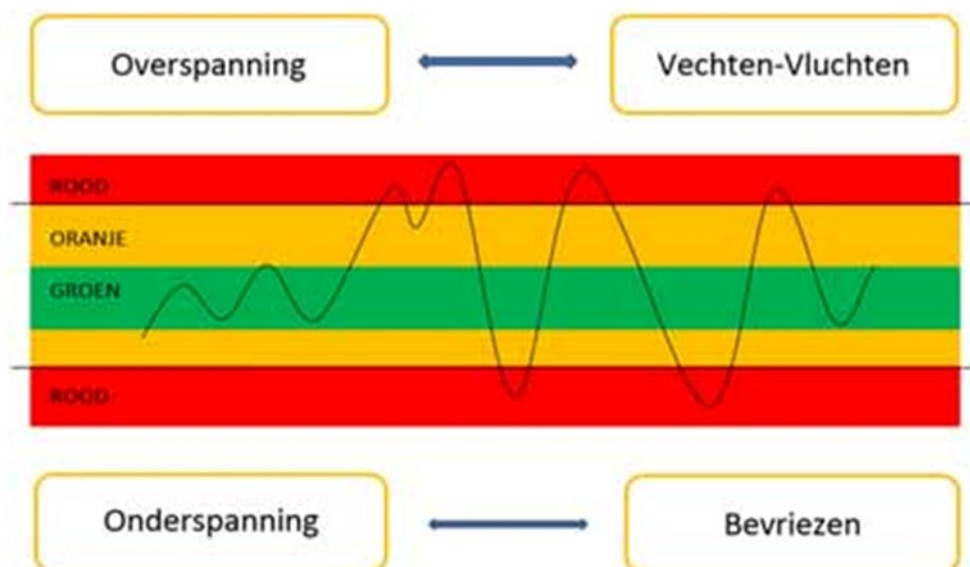
Het is dan ook belangrijk dat we goed leren kijken naar dit gedrag en op zoek gaan naar manieren om hier mee om te gaan. Het inschakelen van spanningsregulerend materiaal of anti-stressmateriaal kan hierin een rol spelen. We hebben voor jullie een selectie gemaakt van bepaalde materialen die spanning kunnen helpen reguleren. Deze aankoop werd mogelijk gemaakt met de steun van een 'Hart voor Limburg'.

Voor we de materialen overlopen, is het zinvol om eerst een zicht te krijgen op hoe spanning of stress werkt en wordt opgebouwd. We onderstrepen verder het belang van alert te zijn voor signalen die wijzen op toenemende spanning. Van daaruit kunnen we leren kijken naar wat iemand nodig heeft in de omgang en aanpak van dit gedrag. Het inschakelen van spanningsregulerend materiaal kan daarbij gebruikt worden. Dit kan een onderdeel zijn van een ruimere aanpak.

Hoe kunnen we dit beter begrijpen?

Spanning of stress heeft al snel een negatieve weerklank, maar spanning is eigenlijk gewoon een deel van ons leven. Heel de dag door verwerken we informatie: we krijgen te maken met allerlei prikkels die binnenkomen, met grote of kleine taakjes die we moeten doen, we voelen allerlei lichamelijke gewaarwordingen en allerlei gedachten die door ons hoofd gaan. Dit betekent dat er doorheen de dag meerdere momenten zijn van opwinding of momenten met een bepaald spanningsniveau. Er is dus niets mis met een zekere mate van spanning of stress. Maar er is een boven- en een ondergrens aan het niveau van stress waarbij we goed kunnen functioneren.

We kunnen een schema gebruiken om dit te verduidelijken. Dit schema noemt men "Window of Tolerance" of een spanningsraam. In onderstaande afbeelding zie je dat emoties tijdens de dag een beetje schommelen. Dat is normaal. Het ene moment voel je je wat vermoeider, minder alert of geïrriteerder, het andere moment zit je wat beter in je vel of ben je misschien wat zenuwachtig omdat je ergens naar uitkijkt. Dit valt allemaal onder een normaal (of optimaal) spanningsniveau. Maar je kan ook boven of onder je raampje terecht komen. Dit gaan we verder bespreken in de brochure. We starten hierbij met de groene zone om vervolgens de fase oranje en rood te overlopen.



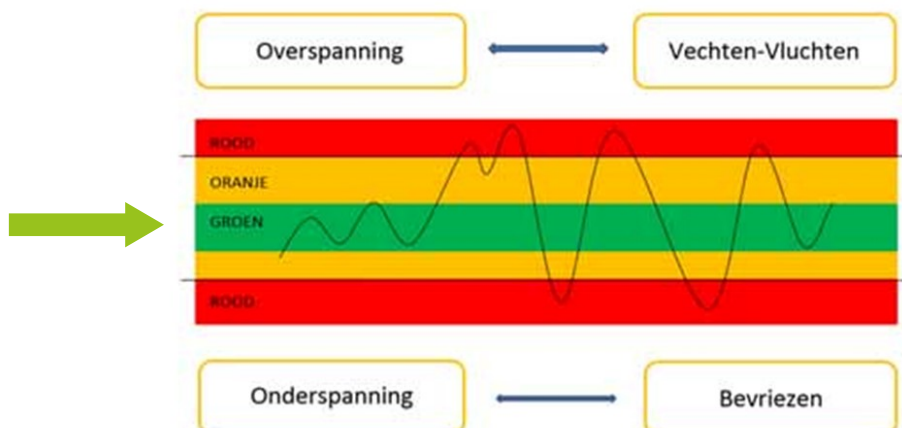
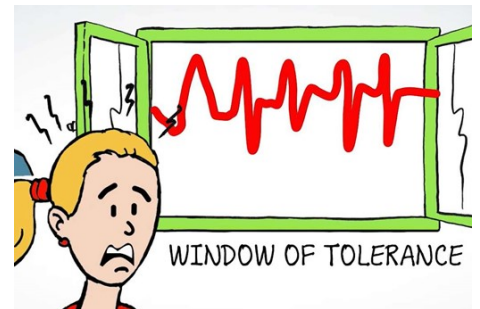
Tolerantie venster voor stress. Bron Erik De Belie

Optimale spanningsbalans

Je kunt binnen de groene balans-zone prima variëren naar meer of minder spanning. Af en toe een terugslag naar beneden of een uitschieter naar boven in de 'zone oranje' verloopt meestal zonder al te grote problemen. Iedereen heeft momenten dat hij of zij zich prettig voelt en momenten van stress of juist van sloomheid, waarin je minder goed in staat bent om prikkels te verwerken.

In de groene zone ben je ontspannen en stressvrij.

- Schommelingen in de groene zone zijn geen probleem. Het wordt pas een probleem als je buiten je raampje gaat, zeker als dit te lang duurt of te hevig is.
- Elke spanning of inspanning die past binnen wat we aankunnen en die aangenaam voelt, bevindt zich binnen de groene zone van het venster.
- Als je in je venster zit, verloopt de informatieverwerking vlot, ben je optimaal alert en kan je zaken verdragen, je aandacht bij taken houden en creatief zijn.
- Alle onderdelen van ons brein kunnen goed samenwerken in deze zone.
- Je venster kan variëren per tijdstip en is afhankelijk van je omgeving of de persoon waar je mee in interactie bent, bv. iemand kan zich 's ochtends beter aanpassen aan zijn omgeving, maar is prikkelgevoeliger naarmate de dag vordert. Of iemand gaat anders om met spanning als een vaste vertrouwenspersoon in de buurt is.



Tolerantie venster voor stress. Bron Erik De Belie

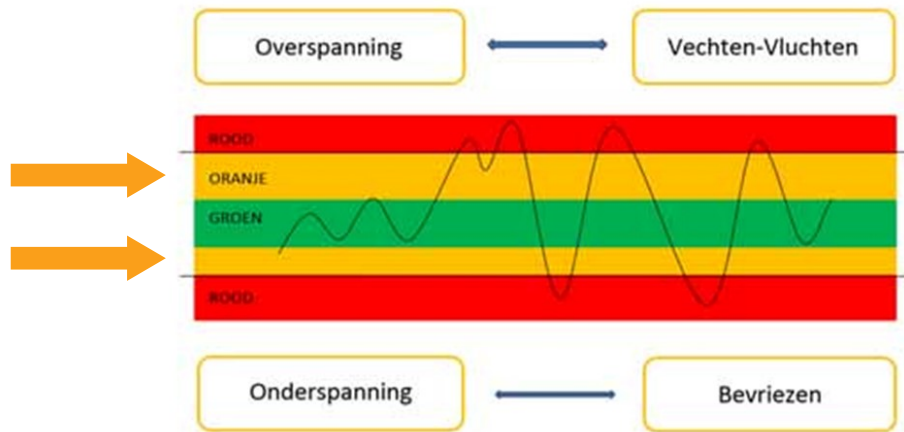
De spanning loopt op

Je kunt in deze zone terecht komen als de stress toeneemt, als er te veel te verwerken is of als je uit je doen raakt door een bepaalde prikkel die alles lijkt te overheersen. Wanneer de stress toeneemt is dit vaak merkbaar aan je gedrag. Er zijn signalen van spanning, van stress. Wanneer jezelf of de omgeving deze signalen tijdig opmerkt, kost bijsturen naar 'zone groen' minder moeite dan wanneer je er verder 'doorschiet' naar zone rood.

In deze zone ben je geprikkeld, onrustig en gespannen.

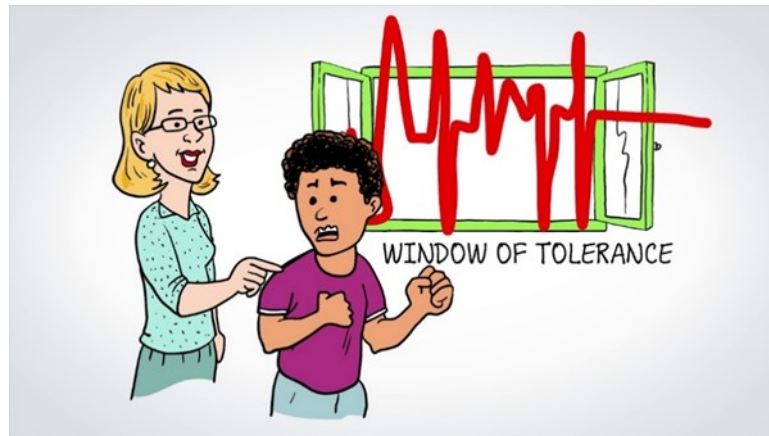
- Net zoals bij dieren die spanning ervaren, maken wij ons klaar om te vechten, te vluchten of reageren we met een bevries reactie. Dit zijn reflexmatige reacties.
- Ons lichaam maakt zich klaar om het gevaar te kunnen ontvluchten of te bevechten: je hart zal sneller slaan, je ademhaling versnellen, je spieren zijn meer gespannen,... Emotioneel raak je in de war.
- Je mensenbrein wordt tijdelijk uitgeschakeld, waardoor je niet meer zo helder kan nadenken. Nuances vallen weg, overleg en logisch redeneren lukken niet meer. Tijd om helder na te denken is er niet. Je hebt ook geen aandacht meer voor je taak of omgeving, de focus ligt bij het (dreigende) gevaar.
- Wanneer je brein registreert dat je niet kan ontsnappen of dat bevriezen een meer gunstige reactie is, kan het ook zijn dat je plots aan de grond genageld staat en geen woord meer uitgebracht krijgt. Toch zal je ook dan nog je hart voelen kloppen in je keel. We noemen dit actief bevriezen.
- Als het stressniveau zeer hoog is, dan kan je ook de ondergrens van je raampje bereiken. We noemen deze toestand het passief bevriezen of dissociatie. Ons lichaam wordt voorbereid op ernstige schade en wil er voor zorgen dat we er zo weinig mogelijk last van ondervinden. Ons bewustzijn vernauwt op zo'n moment, we zijn er niet echt meer bij en hebben later geheugenverlies over dat moment. Ons hart gaat trager slaan zodat we minder bloed zouden verliezen bv. bij een verwonding. Er komen endorfines vrij, waardoor we minder pijn ervaren, bv. bij een ernstig auto-ongeluk.

ORANJE ZONE



Tolerantie venster voor stress. Bron Erik De Belie

- Langdurig onder of boven je raampje zitten is niet leuk. Meestal krijg je dan ook geen fijne reacties uit je omgeving, wat het nog moeilijker maakt. Het goede nieuws is dat dit nooit eeuwig kan duren. Je lijf en hersenen zijn er gewoonweg niet voor gemaakt om doorlopend gespannen te zijn of juist alleen maar afwachtend. Pieken en dalen nemen af, net zoals je hartslag weer stabiel wordt na het sporten. Er komt altijd een moment dat je je beter voelt, al is het maar kort, waarop je helder en ontspannen beslissingen kunt nemen. Soms gaat dit vanzelf, andere keren moet je zelf aan de slag om te zorgen dat je weer “in je raampje” komt of heb je hierbij hulp van anderen nodig.
- Personen met een beperking hebben het vaak net moeilijker om met spanning om te gaan en om alle informatie die op hen afkomt te verwerken. Er zullen minder momenten zijn dat ze in hun optimale spanningszone functioneren. Vaak is het spanningsvenster kleiner waardoor ze sneller in het ‘oranje’ of ‘rood’ zitten of zelfs onmiddellijk naar rood lijken over te gaan. Daarom zal er vaker hulp nodig zijn om te helpen ‘reguleren’, dwz de spanning in goede banen te leiden.



- Wanneer het spanningsraampje van iemand kleiner is, is er meer kans op emotionele of gedragsproblemen. Wanneer personen met een beperking spanning ervaren, tonen ze dit vaak op een onaangepaste manier. Bijvoorbeeld door te roepen, nerveus te friemelen, onrustig rond te wandelen, zich fel af te zonderen... Het is belangrijk om te weten dat personen dit doen in een poging om de spanning te 'regelen'. Eventjes hard roepen kan bijvoorbeeld helpen om de spanning te doen zakken. Bij kinderen die gemakkelijk onderprikkeld zijn, zien we vaak prikkelzoekend gedrag. Door bijvoorbeeld ergens mee te prullen, te neuriën... kunnen ze zich vaak beter ergens op concentreren. Het zijn manieren waarop ze zichzelf, bewust of onbewust, proberen te helpen. Wanneer dit gedrag echter negatief of storend is voor de persoon zelf of de omgeving, ontstaat er een probleem.
- Vaak is er dan hulp van buitenaf nodig om bij te sturen naar de groene zone. Het is heel belangrijk om de signalen van deze oranje zone te leren herkennen, zodat de persoon niet naar de rode zone doorschiet. Dit alert zijn voor signalen bespreken we verderop in de brochure.

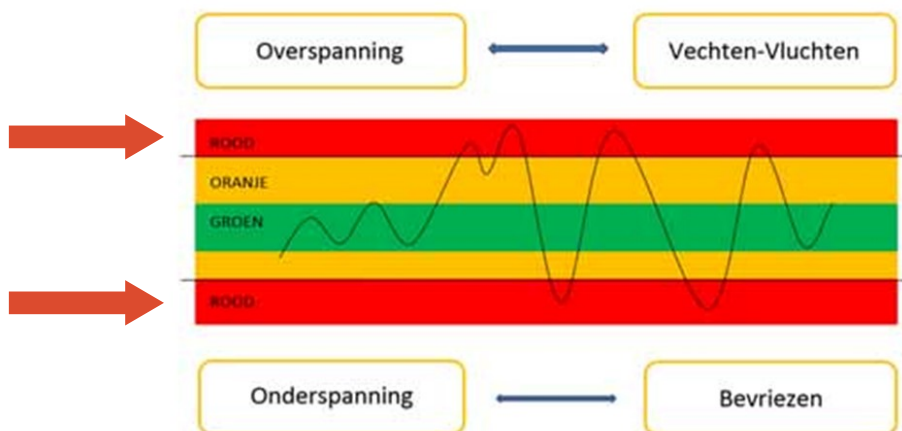
RODE ZONE

Overprikkeling

Wanneer oplopende stress onvoldoende gesignaleerd en bijgestuurd wordt, kun je in 'zone rood' terecht komen. Dan kom je volledig in een 'overlevingsstand', wat zich uit in overlevingsreacties zoals vechten, vluchten of bevriezen. Dat voelt niet fijn voor jezelf en ook niet voor de omgeving. Bijsturen kost dan veel energie en tijd. Je kunt dan ook niet meer goed nadenken over wat goed voor je is en wat niet.

We zien dan een uitbarsting of escalatie

- Als je in zone rood terecht komt, heb je geen controle meer over je handelen.
- Je zit in de gevarenzone: je schiet helemaal naar de bovenste zone en gaat effectief vechten of vluchten. Of je schiet volledig naar onder en gaat helemaal bevriezen.
- Uit de rode zone terugkeren naar oranje en groen, vraagt veel meer energie dan de energie die je nodig hebt om te voorkomen om in het rood verzeild te raken.



Tolerantie venster voor stress. Bron Erik De Belie

Het belang van alert te zijn op signalen van spanning

Om zo vaak en zo goed mogelijk te voorkomen dat iemand van zone groen naar oranje of zelfs naar rood gaat zijn een aantal elementen belangrijk:

Kijk wat er precies gebeurt

Op onderzoek uitgaan kan helpen om te leren zien wat vooraf ging aan probleemgedrag, zoals we dit zien in zone oranje of rood. Dit vraagt om het leren luisteren/kijken naar signalen dat de spanning oploopt: wat heb je de persoon zien of horen doen, voorafgaand aan het probleemgedrag? Het gaat ook om kijken naar wat iemand uit zichzelf doet om spanning te reguleren, bv. helpt trampoline springen, bewegen, heen en weer schommelen, wandelen of muziek luisteren ?

Het gaat erom steeds te blijven puzzelen en creatieve oplossingen te zoeken, want niets is voor altijd, een open blik houden en goed blijven kijken wat er gebeurt zijn essentieel. Blijf daarbij breed kijken: kijken naar de persoon, de context en de interactie met anderen.

Om goed zicht te krijgen op hoe de persoon omgaat met het verwerken van prikkels (over- of onderprikkeld zijn) kan het zinvol zijn om dit in kaart te brengen en samen een inschatting hiervan te maken. Dit kan je verder bespreken met je thuisbegeleid(st)er.

Bedenk dat iedereen uniek is

Een aanpak die bij dat ene kind of die ene cliënt werkt, kun je niet zomaar bij een andere toepassen. Er bestaan geen kant en klare oplossingen, het is en blijft een zoektocht. Het gaat er om op maat te kijken. Iedereen is verschillend. Het gaat steeds om deze persoon, in deze situatie, op dit moment. Bij iedereen werkt de prikkelverwerking of het spanning regulerend gedrag weer even anders.

Gericht uitproberen

Inzicht krijgen in wat werkt betekent uitproberen.

Dat is een vorm van 'trial and error': je weet van tevoren niet of het werkt. Het begint met goed kijken en luisteren, zoals luisteren naar signalen van overprikkeling of onderprikkeling. Maak notities over de signalen die je opmerkt en het effect dat je ziet bij jouw tussenkomst.

Ga gericht uitproberen wat de persoon kan helpen (bv. welke hulpmiddelen, zoals spanningsregulerend materiaal een rol kunnen spelen). Dit betekent denken vanuit hypothesen over wat misschien kan werken om de spanning meer in balans te krijgen. Wil je een prikkelrijke situatie vermijden of juist aangaan? Waarom wil je dat en op welke manier? Uitproberen mag dus, maar doe dit wel bewust en gericht en met hulp van je thuisbegeleid(st)er.

Balans zoeken tussen veiligheid, rust, structuur en uitdaging

Balans vinden betekent niet alle prikkels of spanning wegnemen, maar bewust omgaan met prikkels. Het gaat erom balans te vinden tussen actief zijn en rust vinden. Soms heeft iemand juist wel behoefte aan prikkels.

Dus niet 'geen prikkels', wel 'hoe bied je prikkels aan?' Alle prikkels vermijden kan niet en is ook niet goed. Het is best moeilijk om hierin keuzes te maken.

Sommige prikkels en lastige situaties zijn er gewoon en daar moet je kind of cliënt dus mee leren omgaan. Sommige andere stressvolle situaties kun je misschien beter vermijden. Het is belangrijk om bewust keuzes te maken tussen welke situaties er gewoon zijn en welke je zoveel mogelijk wil voorkomen. We kunnen de persoon hier dan zo goed mogelijk in proberen te ondersteunen.

Balans tussen structuur en flexibiliteit is nodig om ruimte te bieden voor groei. Het onvoorspelbare voorspelbaar maken, dat is wat je wil. Dit betekent voortdurend zoeken naar een balans tussen het doorbreken van patronen of het opvolgen van het patroon dat voor iemand werkt. Het vraagt om onderzoek naar waarom een patroon is ontstaan, en waarvoor dit patroon een oplossing biedt aan iemand. Dit kan samen met je thuisbegeleid(st)er besproken worden.











Wat heeft iemand nodig om spanning te kunnen reguleren?




- Het is als ouder of begeleider belangrijk om de persoon met een beperking basisrust te geven. Dit kan door rustplekken in te bouwen in de omgeving en in het (dag) programma.
- Verder is het belangrijk om het tempo te vertragen en de persoon voldoende tijd te geven om de info op te nemen en alles op een rijtje te zetten Bv. bij overgangsmomenten.
- Naast basisrust is het belangrijk om rust in het hoofd van de persoon te brengen. Dit kunnen we doen door voorspelbaarheid aan te bieden via routine.
- Daarnaast is het goed om heel duidelijk en concreet in het hier en nu te communiceren door de puzzel van 5 te hanteren: wat, waar, wanneer, wie & hoe. Deze informatie kan een persoon nodig hebben om een duidelijk beeld te krijgen wat er van hem verwacht wordt en wanneer.
- Als ouder(s)/begeleider neem je best een goede basishouding aan in de omgang met de persoon met een beperking: blijf zelf rustig, observeer de persoon met de beperking, de omgeving en jezelf (bv. ben je zelf niet te veel aan het stimuleren of te druk aan het praten?) en reageer op de zaken die je observeert. Neem externe prikkels weg en voeg er andere toe waar nodig. Hou jezelf steeds onder controle.
- Belangrijk is om een evenwicht te vinden in het uitzetten van grenzen en het afstemmen op de noden /behoefte van iemand. Centraal staat het leren kennen van wat de noden en behoeftes zijn in de omgang maar dit betekent niet dat er geen grenzen moeten worden aangegeven. Soms kan een bepaald gedrag of een bepaalde activiteit niet en dan mag dit begrensd worden. Elk kind / elke persoon moet zich ook een stukje leren aanpassen aan wat kan, mag of haalbaar is. Grenzen bieden tevens duidelijkheid en veiligheid.
- Bedenk dat de manier van reageren van de persoon met een beperking afhankelijk is van heel wat verschillende factoren: de invloed van onder-/overgevoeligheden in de informatieverwerking, de mate van alertheid van iemand, allerlei omgevingsfactoren, eventuele medische problematiek, het niveau van cognitief functioneren naast het ontwikkelingsniveau op sociaal emotioneel vlak en de communicatieve mogelijkheden.

Verzwaard materiaal	
Verzwaard schootkussen	
Fluweelzacht verzwaard schootkussen	
Verzwaard schootkussen: fun & function – verzwaard friemelkussen	
Verzwaringsdeken	
Verzwaarde armbandjes: Abiliweights, set van 2	
Verzwaringsknuffels (merk Manimo)	

Diepe druk	
Drukvest	
Senso cuddleband met klitteband	
Slaapzak: senso-cuddle slaapzak	
Activ Roll	

Aangepaste hulpmiddelen	
Aangepaste slabbers en wanten	
Gehoorscherming	

Friemelen	
Kneedpasta, Theraputty	
Tangles	
Spinners	
Sensory Stixx	
Stressballen	
Senseez soothables massageknuffels (schildpad, octopus, koe)	

Wiebelen	
Wiebelkussen	
Tactiele mat	
Thera-band	

Kauwhulpmiddelen	
Kauwsieraden	
Bijtringen	

AFSPRAKEN

Vooraleer we aan de slag gaan met de materialen is het belangrijk dat er enkele afspraken worden gemaakt. Zo kunnen we nog lang gebruik maken van deze hulpmiddelen:

- Zorg er voor dat de materialen niet vuil of beschadigd geraken
- Was de handen voor gebruik van de materialen
- Lees op voorhand goed de instructies na op de infofiches
- Om hygiënische redenen kunnen bepaalde hulpmiddelen enkel gedemonstreerd en uitgeprobeerd worden tijdens een huisbezoek. Andere materialen worden uitgeleend om mee te experimenteren in de thuissituatie. Dit vind je terug op de infofiche aan de hand van volgende symbolen:



enkel als demonstratiemateriaal te gebruiken



kan worden uitgeleend

Voor verdere info over het gebruik en de uitleenmogelijkheden kan je terecht bij jouw thuisbegeleid(st)er.

Bronnen

- Wiebelen en Friemelen, over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op opgroeien, Monique Thoonen en Carmen Lamp, uitgeverij Pica
- Window of Tolerance; hoe hoog zit jij in je spanning, uitgeverij Graviant
- Info uit studiedagen, lezingen, websites zoals www.sensonate.nl, www.fortior.info, ...

Interessante websites

- www.senso-care.be of www.senso-care.nl : hier vind je hulpmiddelen, oefenmaterialen en ontwikkelingsgericht speelgoed
- www.educadora-webshop.nl : producten ivm prikkelverwerking o.a. kauwsieraden en sensorische hulpmiddelen
- www.kauwsieradenenmeer.nl : bijtsieraden en speelgoed
- www.leerhulpmiddelen.nl : hulpmiddelen voor schrijven, lezen, rekenen en sensorische hulpmiddelen
- www.hetknuffelkontje.nl (wordt toys&tools): (aangepast) spelmateriaal
- www.autishop.nl : Er zijn producten en hulpmiddelen voor kinderen en volwassenen met autisme, hun ouders (verzorgers), begeleiders, zorginstellingen en scholen. Artikelen die u kunt vinden zijn onder andere naadloze sokken, gehoorkappen, tangles, therapiematerialen, etc.
- www.muisjesensitief.nl : webshop voor bijzondere kids met spelmateriaal, boeken, enz.
- www.hulpmiddelenwijzer.nl : onafhankelijke informatie over zorg hulpmiddelen
- www.orthocor.nl : website rond zorg hulpmiddelen
- www.gymnic.com: producten voor fysiotherapie, ontwikkelingsgericht speelgoed en sensorisch materiaal
- www.medipreventie.nl : fysiomaterialen en sportartikelen
- www.sensonate.nl : informatieve website met info en inspiratie voor een beter leven via een optimale prikkelbalans
- www.uitgeverijpica.nl: verzorgt toegankelijke boeken en slimme hulpmiddelen voor het onderwijs
- www.de7zintuigen.nl: van de wiebelen en friemelen-reeks, info over lezingen en workshops
- www.pienenpolle.nl: aangepaste kleding



**THUIS BEGELEIDING
EN ONDERSTEUNING**

Dienst Ambulante Begeleiding
Donkweg 49
3520 Zonhoven
011 55 99 60

DAB@wegwijs.stijn.be
www.stijn.be

