



Onze inwendige zintuigen  
en het reguleren van  
emoties



@steven\_degriek

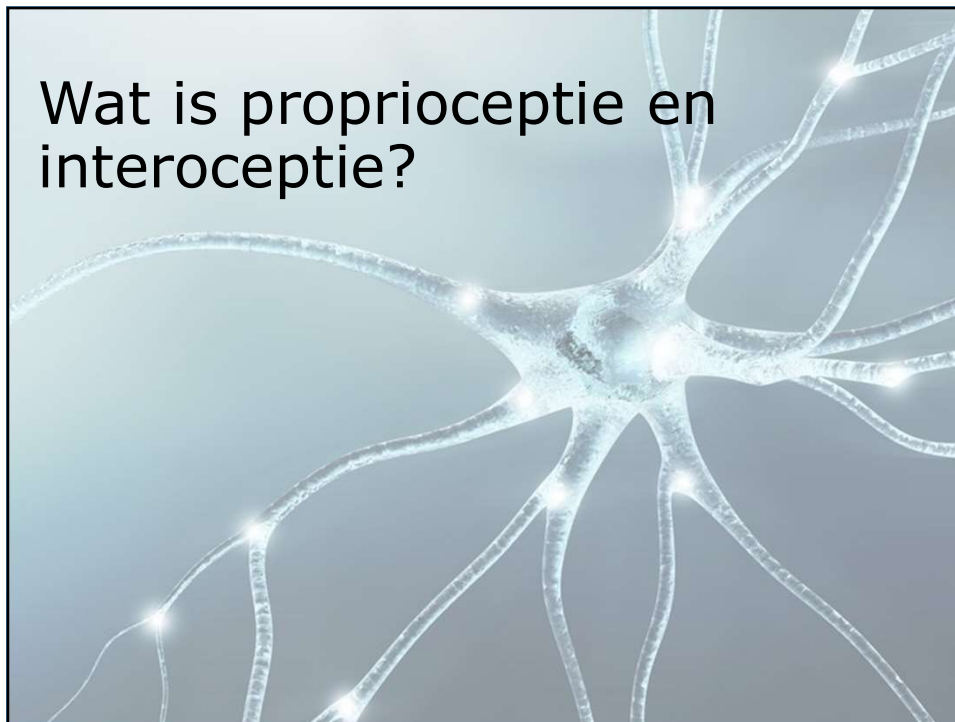
Wat bespreken we  
vandaag?

Interoceptie en proprioceptie

De link met emoties

Wat met zintuiglijke problemen?

Wat nu in de praktijk?



## De zintuigen: van 5 tot...

### Exterosenoren

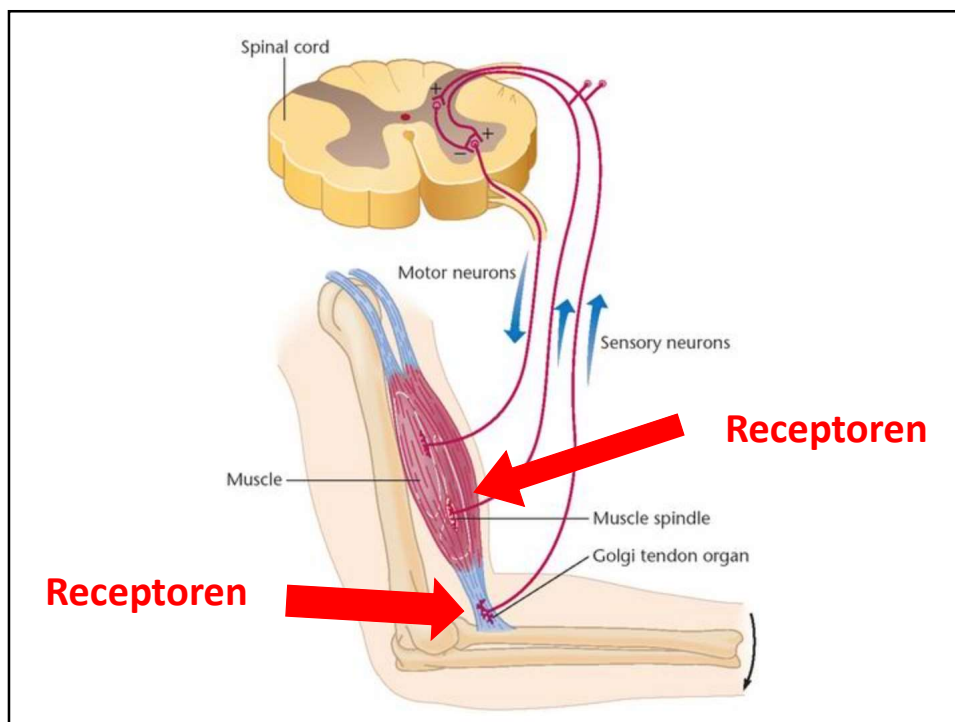
Zicht  
Gehoor  
Tast  
Smaak  
Geur

### Interosenoren

Evenwicht  
Proprioceptie  
Interoceptie  
Pijn  
Temperatuur

# Proprioceptie of het bewegingszintuig

Wat doet het juist?



Weten waar ons lichaam zich bevindt in de ruimte



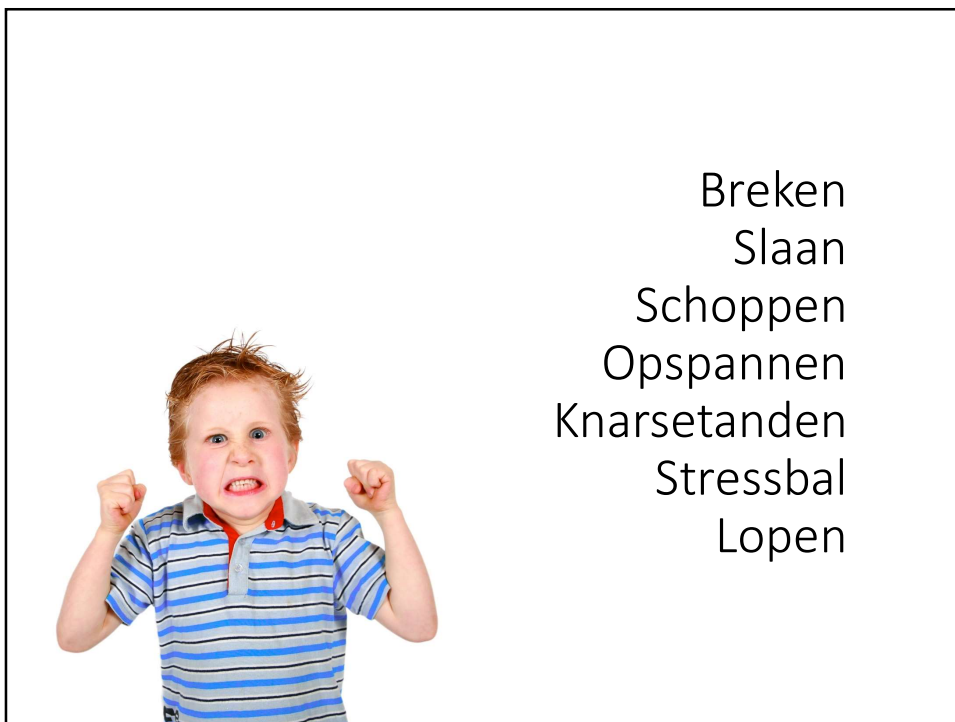
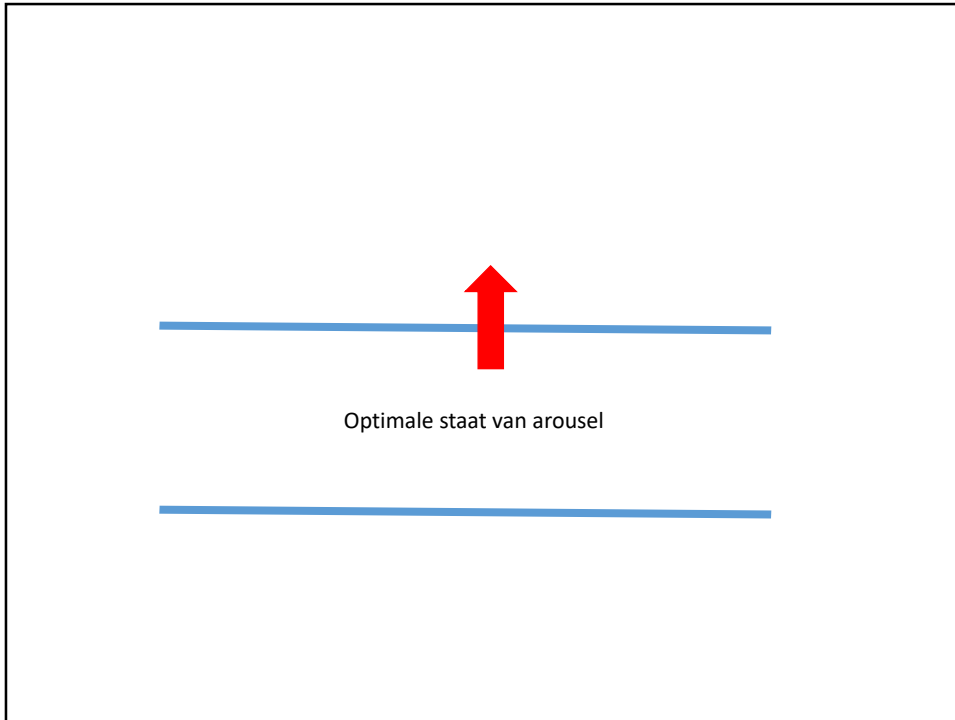
Weten hoe zwaar iets is

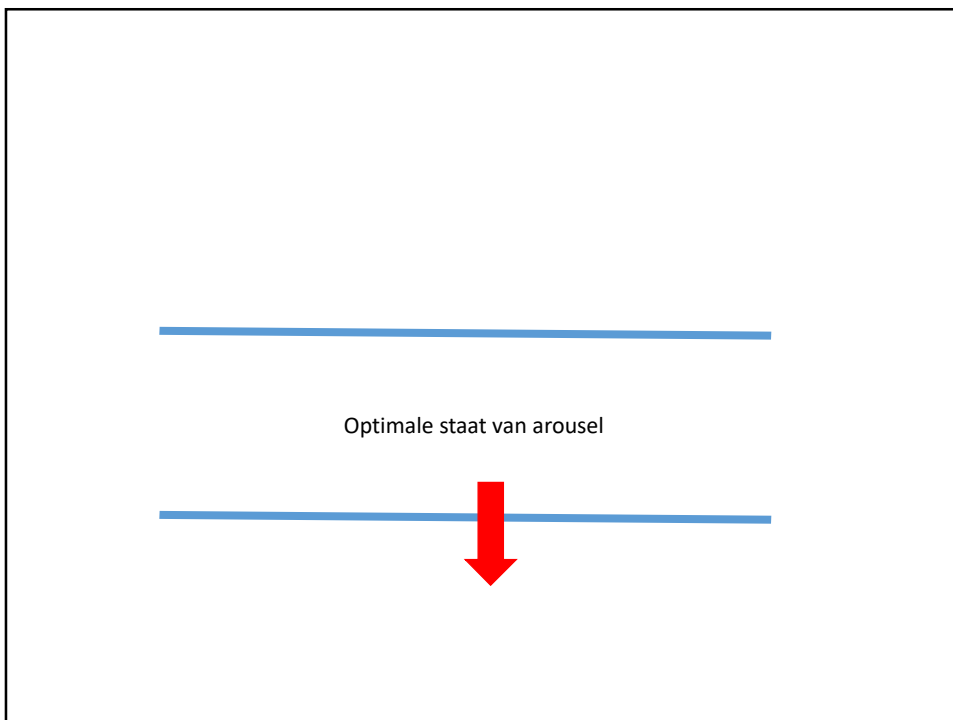
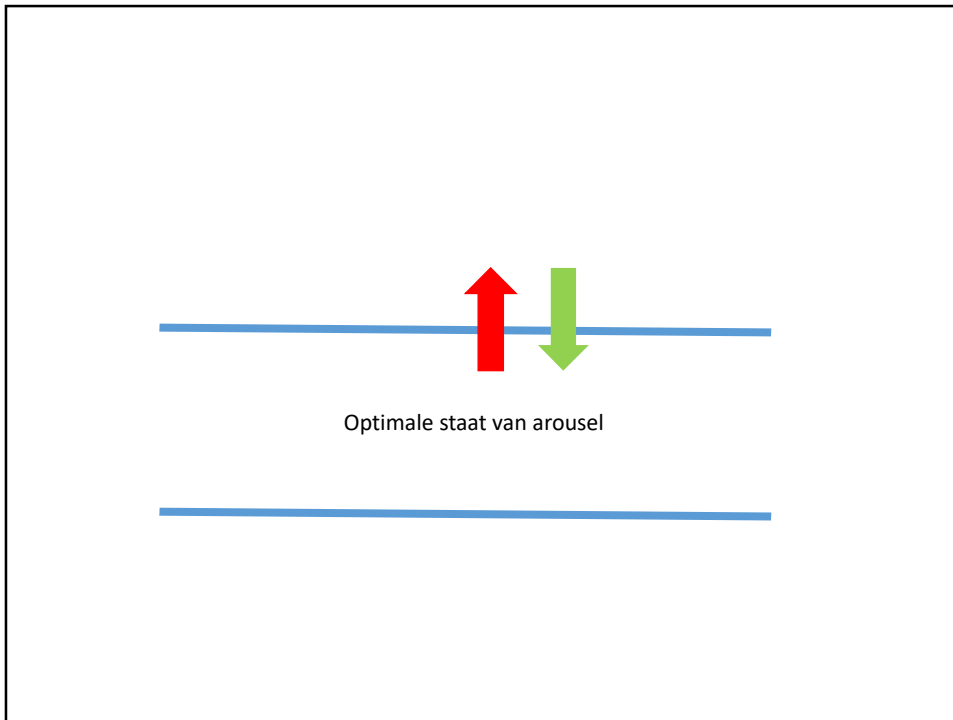


Maar ook onze alertheid bijsturen



Optimale staat van arousal





Wiebelen  
Geeuwen  
Uitrekken  
Benen klemmen  
Kauwen

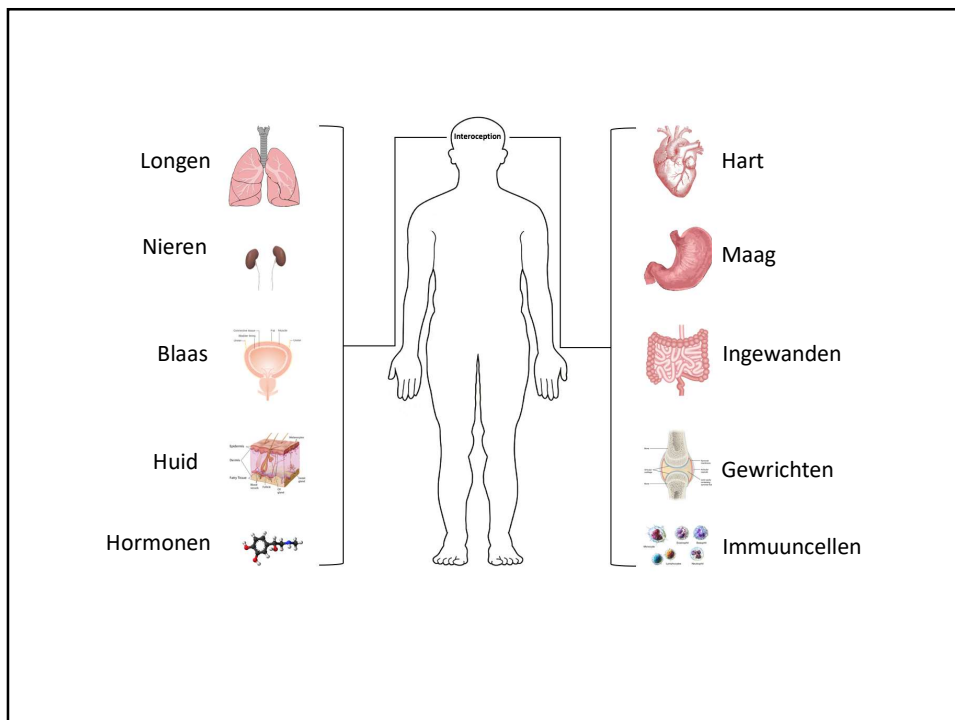


Optimale staat van arousal





# Interoceptie

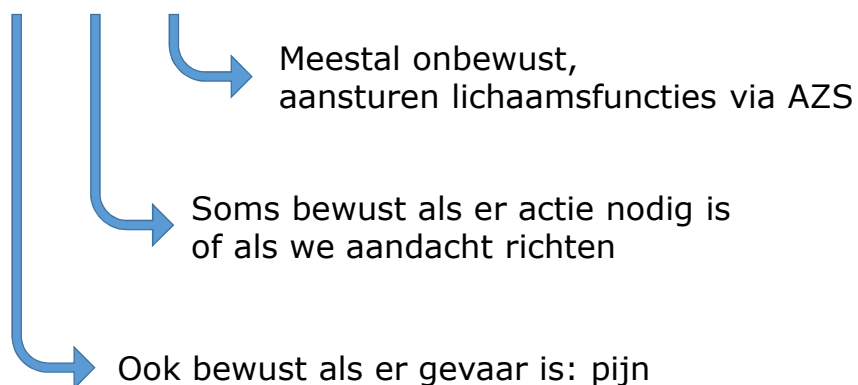


## Een aantal concrete lichaamsfuncties

- Honger en dorst
- Zindelijkheid
- Vermoeidheid

Maar ook een sterke invloed op emoties, zelfbewustzijn en cognitie!

## Bewust of onbewust?



**Interoceptische accuraatheid**

## Zelfbewustzijn

Interoceptie gaat over de waarneming van 'ons eigen lichaam'

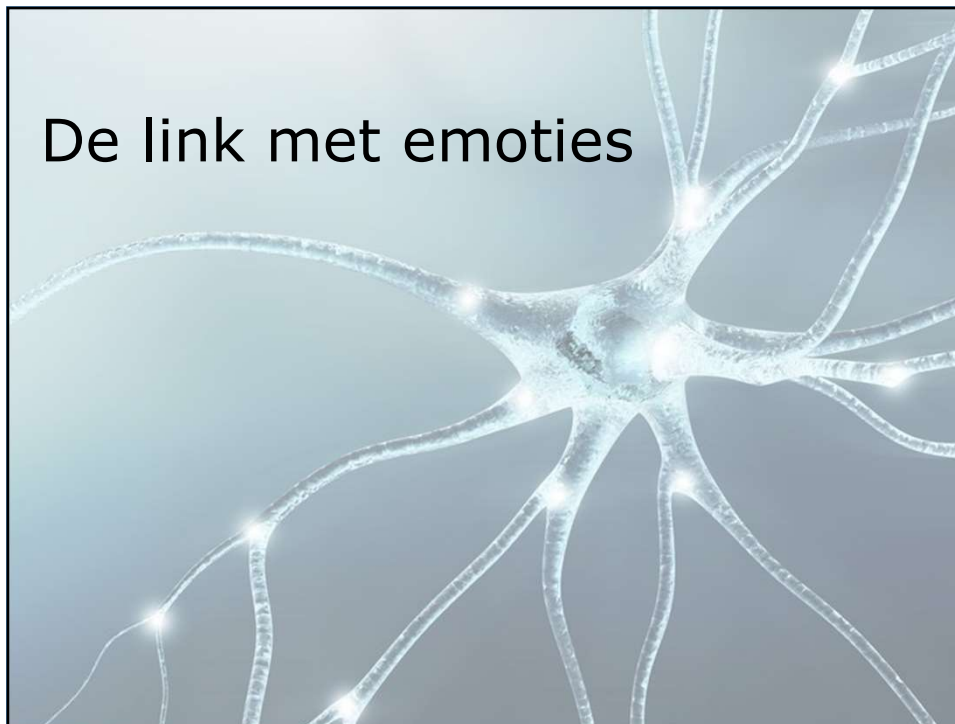
Verloopt niet enkel via zenuwbanen maar ook via de doorbloeding van de hersenen

**Somatoparaphrenia**

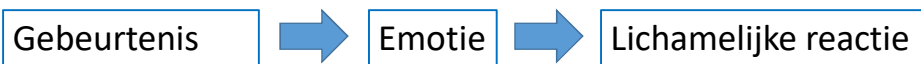
## Interoceptische prikkels zijn belangrijk

Interoceptisch leren is dan ook sterker dan exterosensorisch





## Klassieke visie op emoties



Géén universele vingerafdruk die getriggerd wordt



Hoe zit het dan wel?

## Huidige visie op emoties

(Lisa Feldman Barrett)



## Emotie

Emoties ontstaan op een directe wijze vanuit inwendige lichaamssignalen (Craig, Damasio)

**“Om iets te voelen moet er iets veranderen in ons lichaam”**

Insula is geactiveerd in zowat alle emotiestudies

## Interoceptie en Homeostasis

Homeostasis

Allostasis

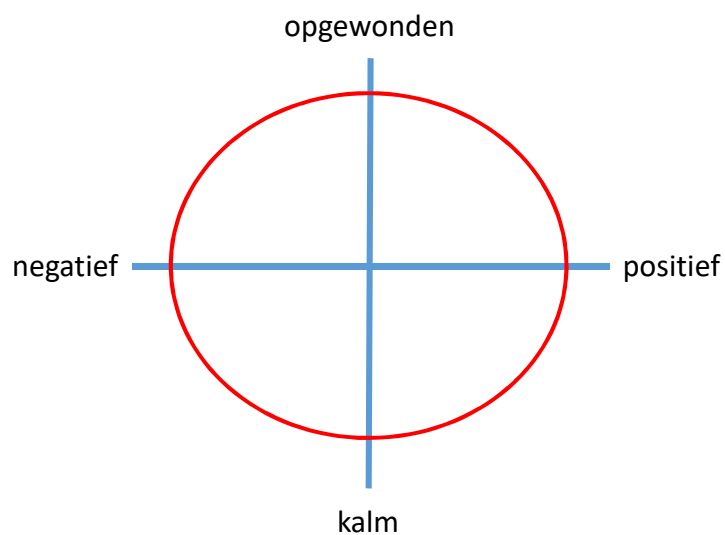
**Body budgetting**

## “Affect”

Globale waarneming van gevoel  
dat je doorheen de dag voelt

Valence en Arousel

## “Affect”



## Affect beïnvloedt onze cognitie



Wat met zintuiglijke  
problemen?





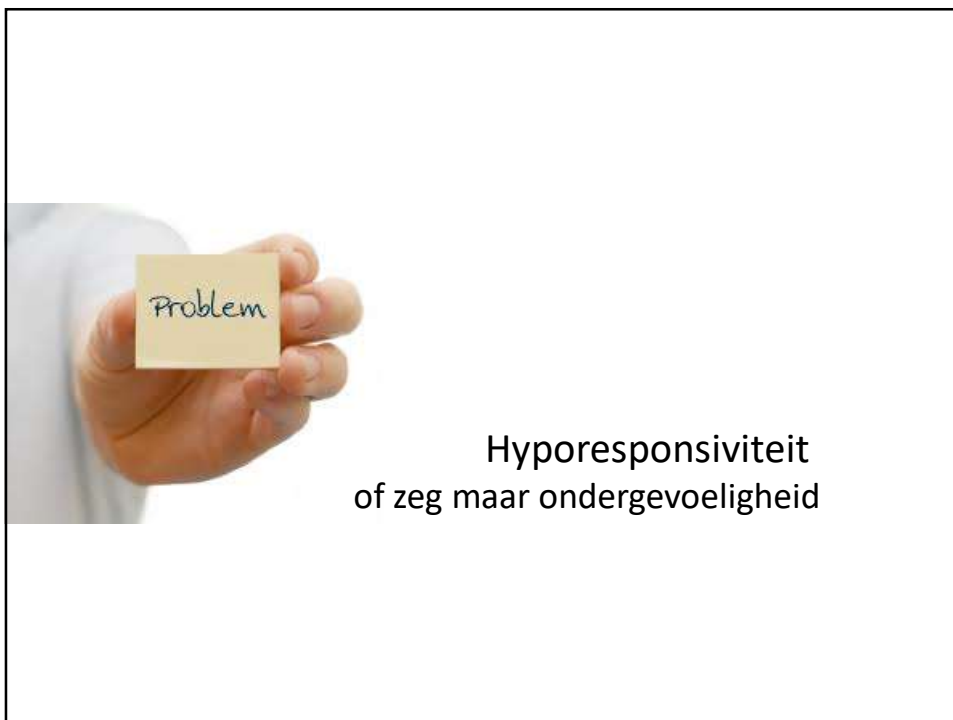
## Zintuiglijke problemen

### Overgevoeligheid

Vechten  
Vluchten  
Machteloosheid  
Overstemmen

### Ondergevoelig

Niet alert  
Niet leren  
Opzoeken



Hyporesponsiviteit  
of zeg maar ondergevoeligheid

## Ondergevoeligheid bij proprioceptie



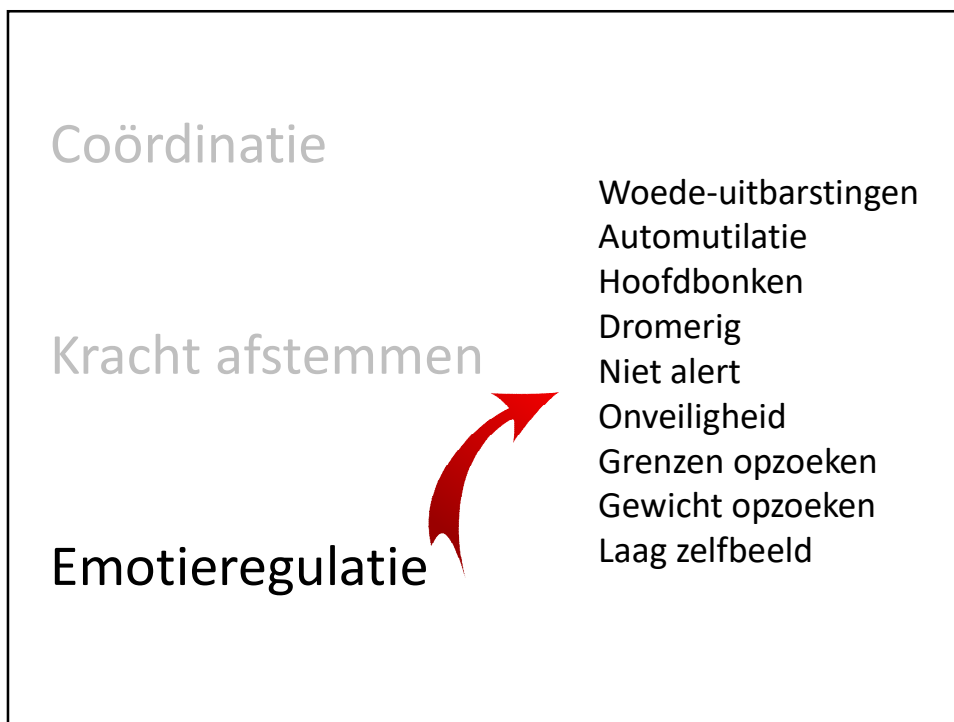
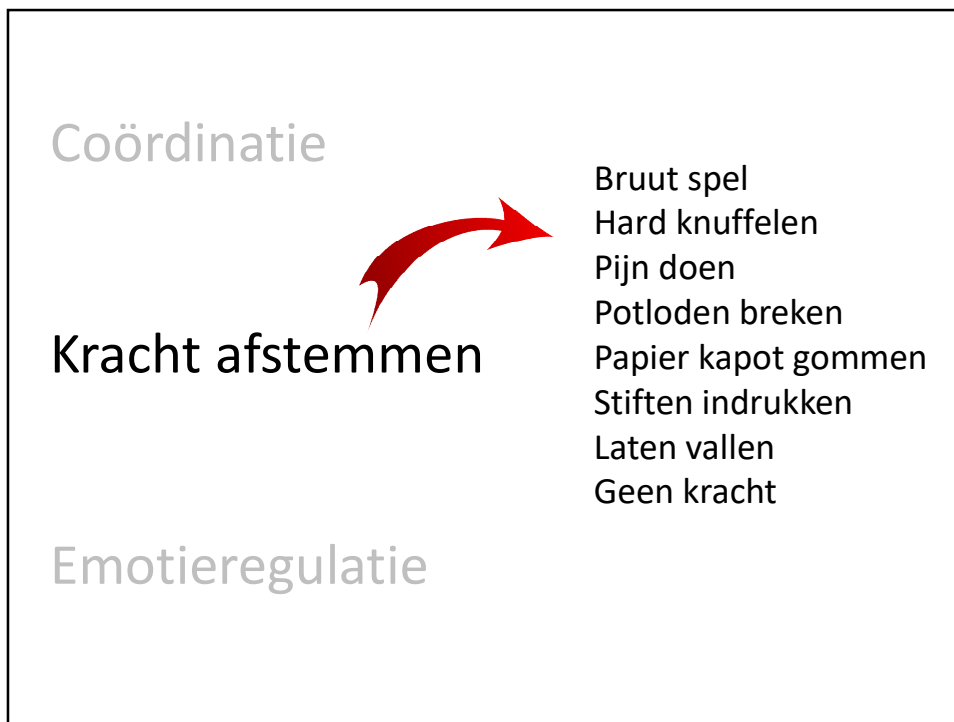
**Coördinatie**



Slungelig  
Onhandig  
Slechte fijne motoriek  
Kijken naar lichaam  
Angst bij bewegen  
Snel moe

Kracht afstemmen

Emotieregulatie



## Ondergevoeligheid bij interoceptie



Goede interoceptie

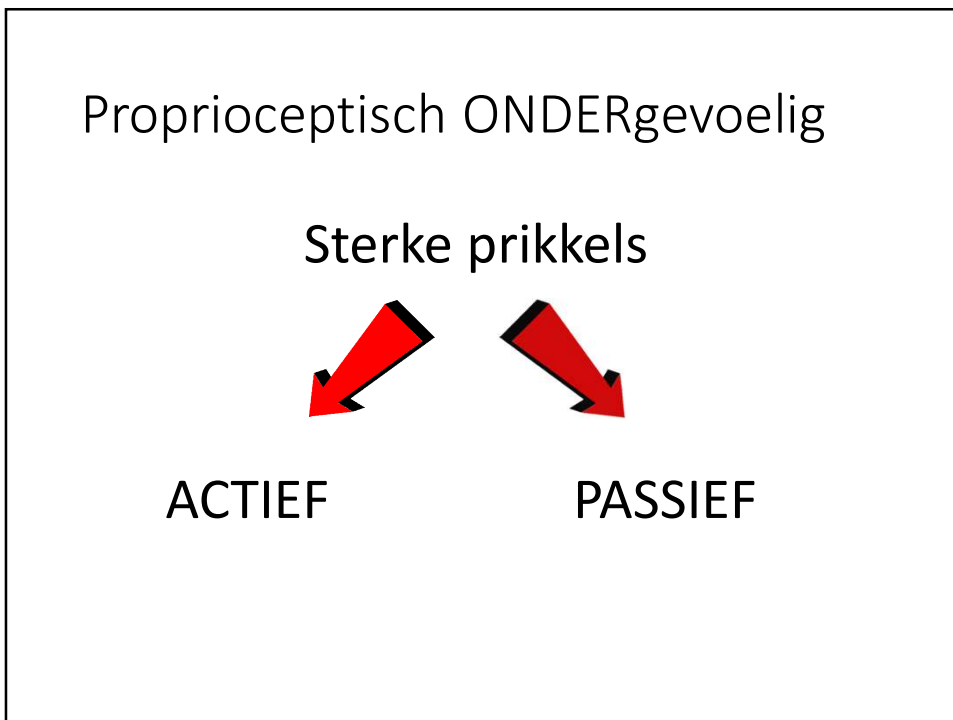
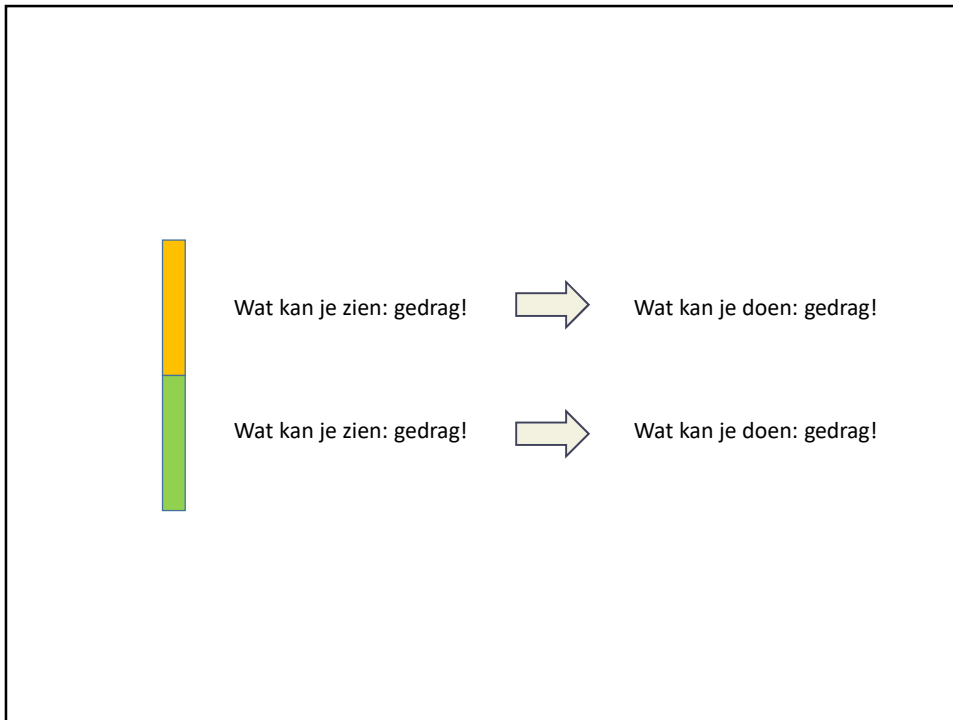


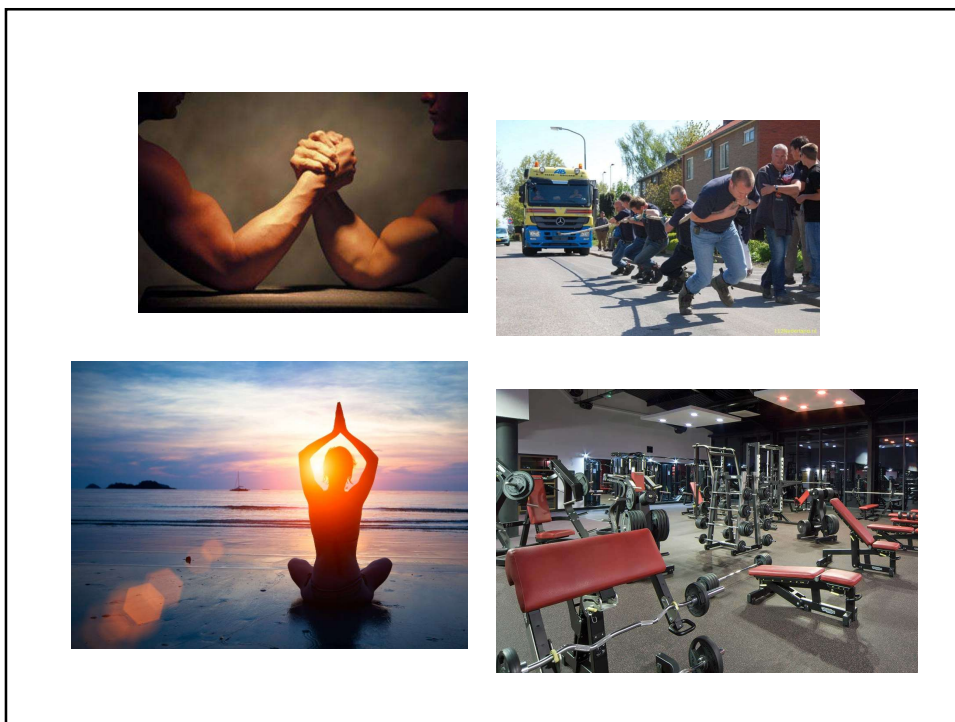
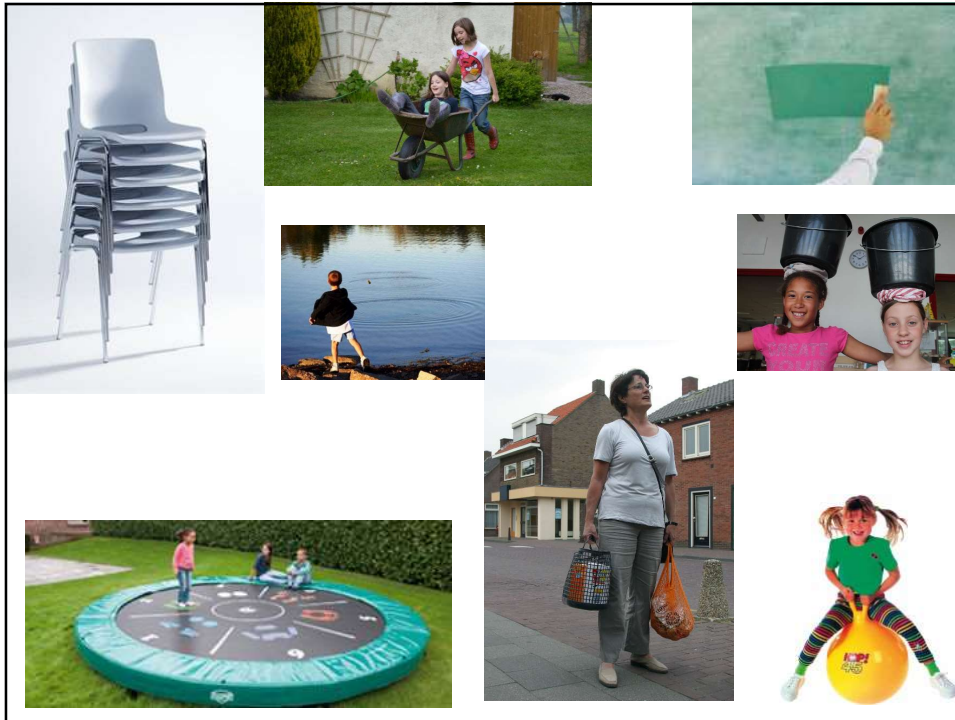
Goed emotioneel bewustzijn



Goede zelfregulatie







## Sterke prikkels

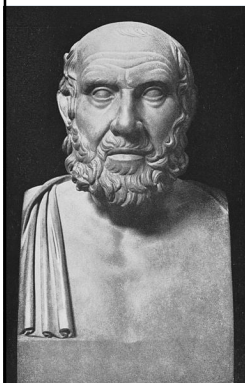
### Actief

- Duwen
- Trekken
- Dragen
- Springen
- Veegbeweging

### Passief

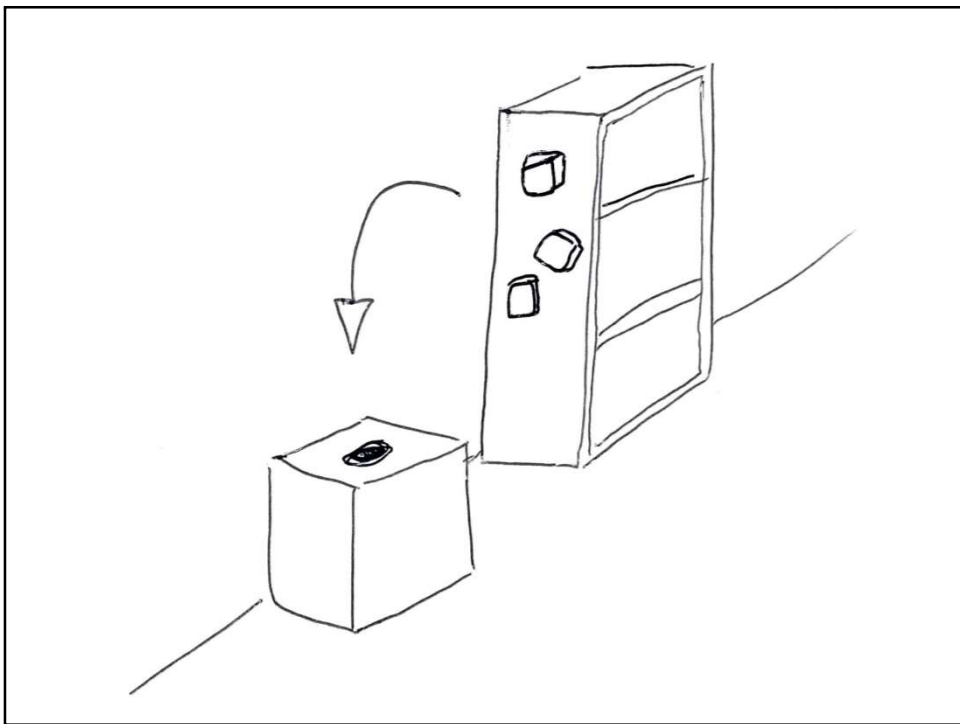
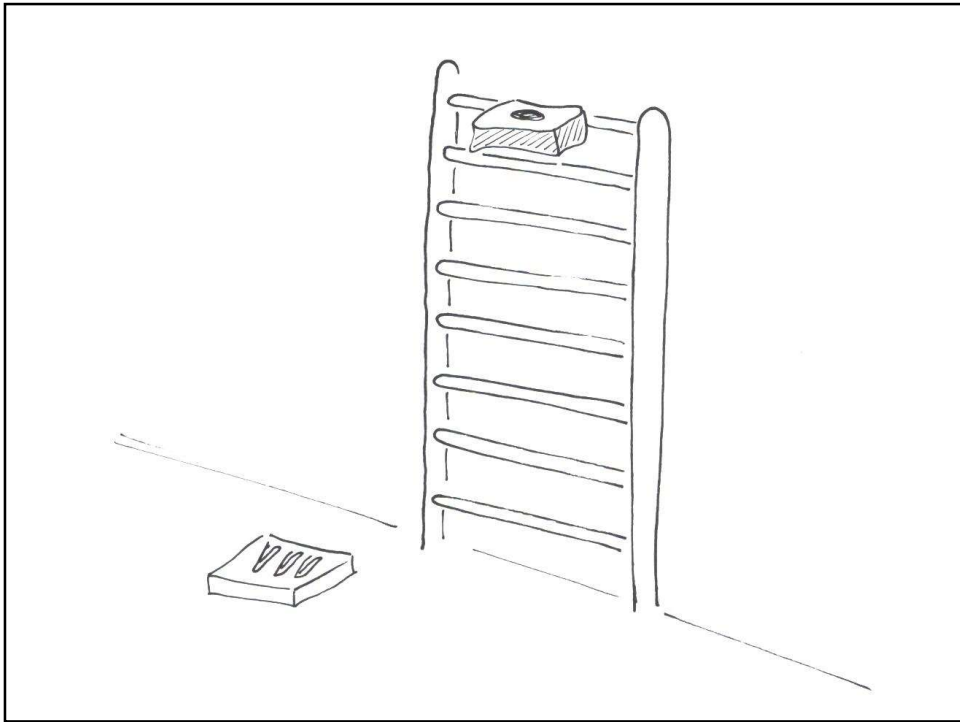
- Diepe druk
- Massages
- Tactiele grenzen
- Zware voorwerpen

**En dit op regelmatige basis: om de 3 à 4 uur**

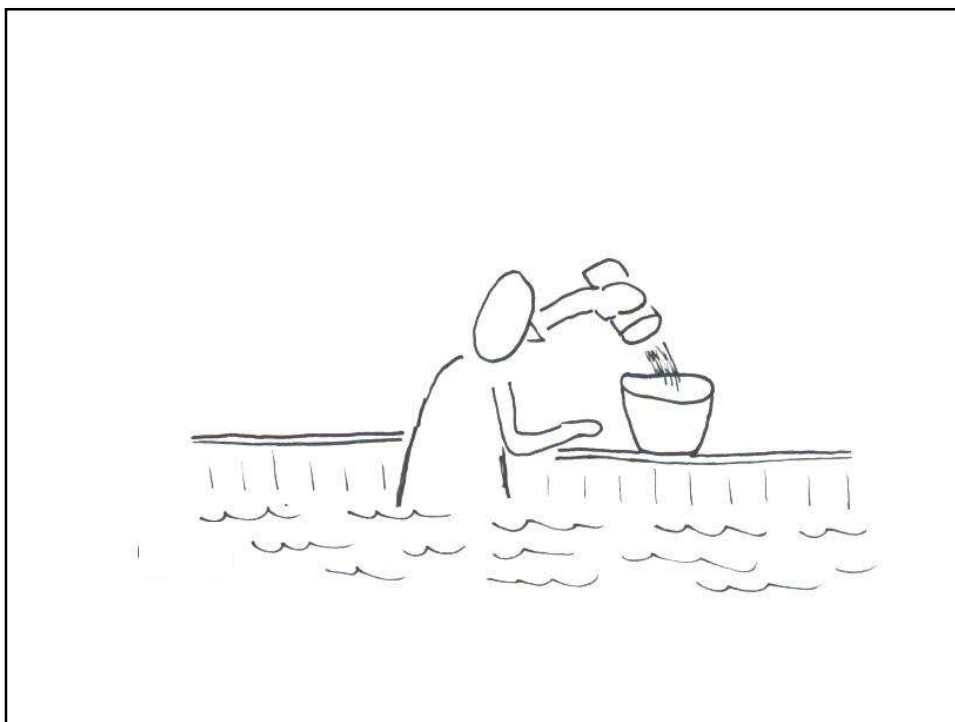
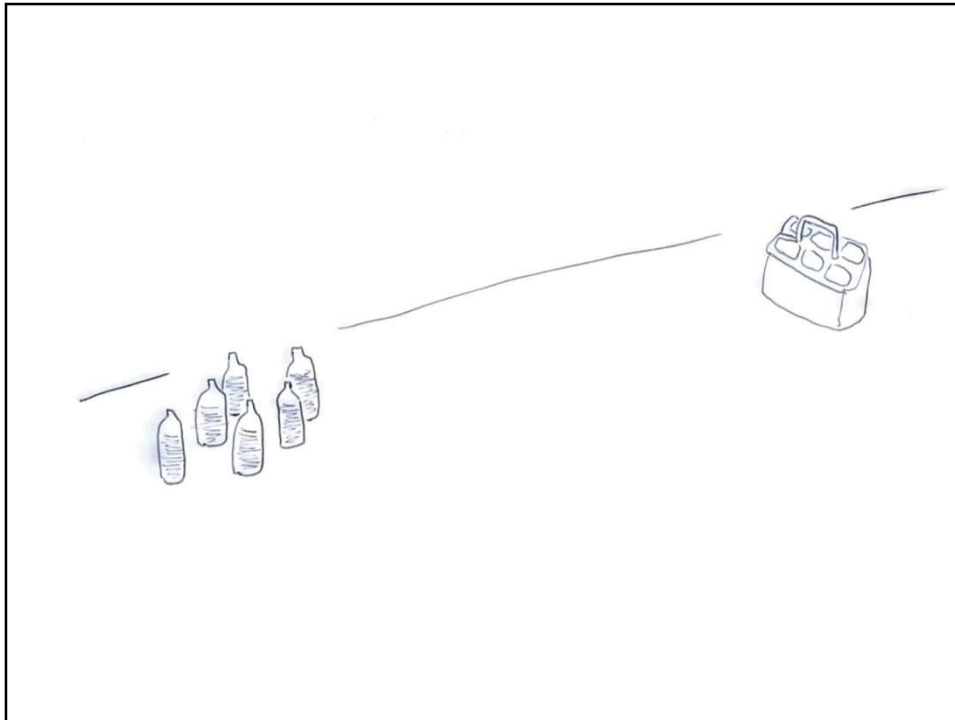


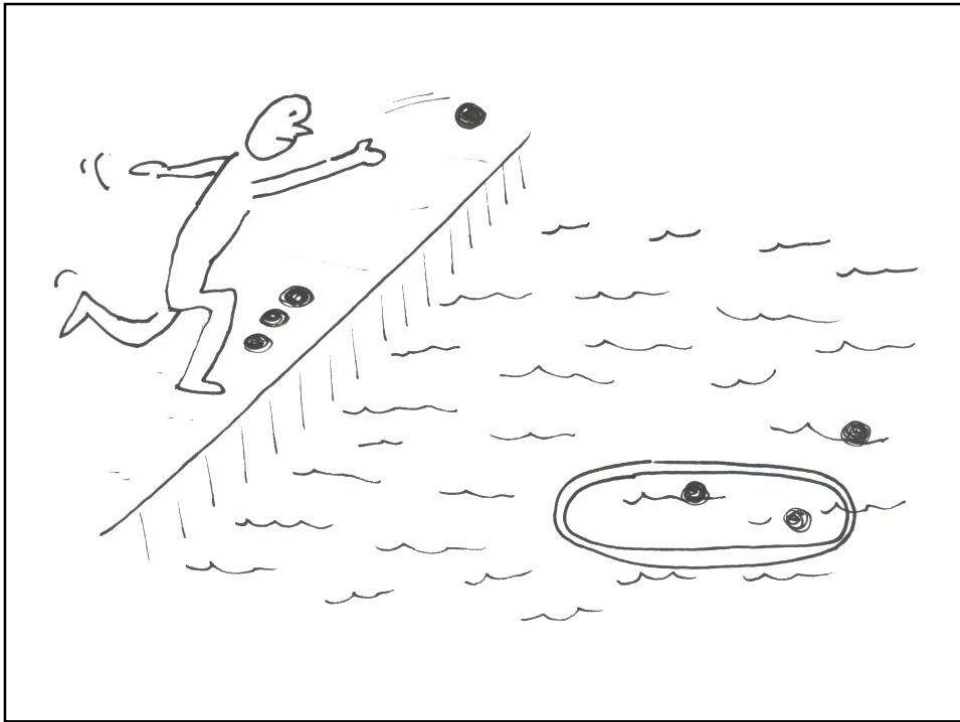
Als je humeurig bent, ga dan wandelen. Ben je daarna nog humeurig? Maak dan nog een wandeling

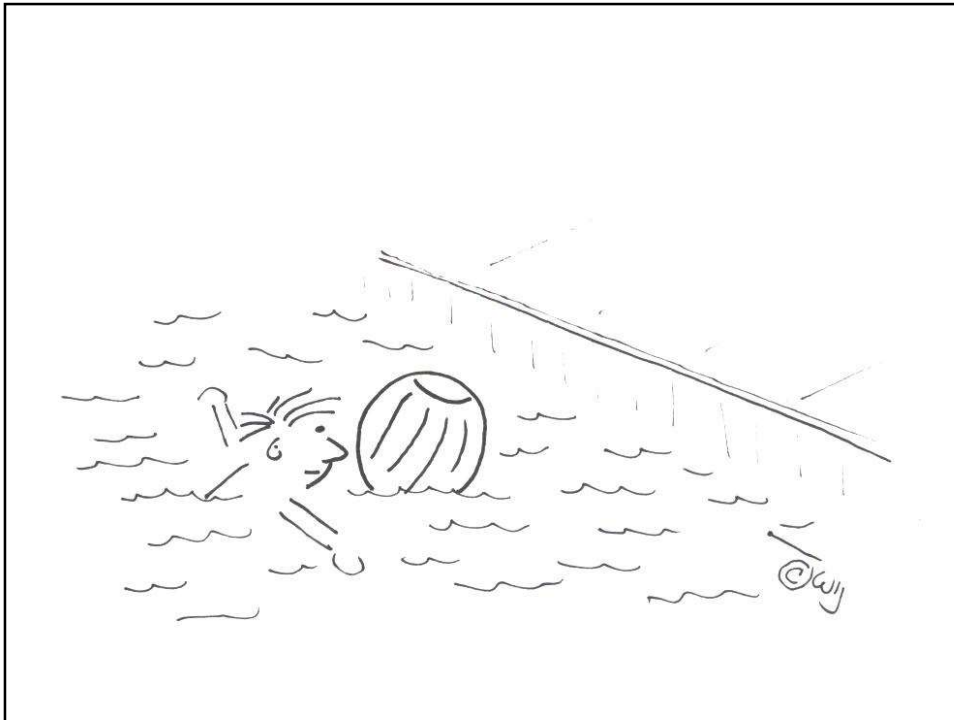
*HIPPOCRATES*











## Passief

- Massages
- Verzwaard deken
- Schootkussen
- Drukvest
- Leren vest
- Verzwaarde polsbanden
- Drinken uit een rietje
- Rugzak
- Zware bergschoenen
- Verzwaard bestek
- Elastiek aan poten stoel
- Stoel met leuning
- Kleine ruimtes om in te zijn

Actief: functioneel?

Allerbelangrijkste: autismevriendelijk!

**Gesloten activiteit:  
het doel en het einde is duidelijk**

Interoceptie Algemene  
strategieën

Weet je nog, AFFECT?

**Body-budget**

**Gezond eten**



**Voldoende slapen**

**Voldoende bewegen**



# Leer naar het positieve kijken

Lagere interoceptie,  
meer **exterosensorisch** gedreven

Respecteer visuele en tactiele  
grenzen die mensen opzoeken



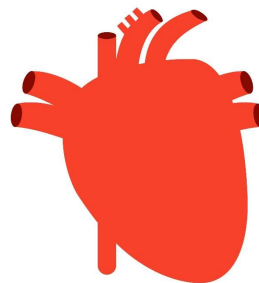
## Werken aan interoceptie

Interoceptisch bewustzijn  
kan verbeterd worden  
(Daubenmier, 2013)



## Hartslag oefeningen

- VOELEN van de hartslag in verschillende activiteiten
- Raad je hartslag
- Hoe laag raak jij
- Zelfde met afleiding
- Duellerende harten



## Ademhaling

De enigste rechtstreekse toegang tot het autonome zenuwstelsel

Ritme van 6 ademhalingen per minuut  
4 tellen in, 6 tellen uit activeert de nervus vagus

Visualisaties (app, apparaatjes, tekenen)

Yoga

Meditatie

Mindfulness





Meditatie leidt tot een **vergroting** van de Insula  
en tot meer **connecties** binnen de Insula



Mindfulness heeft een bewezen **positief** effect  
bij depressie, chronische pijn en angststoornissen



## Kortom, een pleidooi voor meer letterlijk 'in-zicht'



Wil je meer weten over zintuiglijke  
problemen, volg dan ons e-learning  
pakket

### Over- en onderprikkeling aanpakken



Kom jij vaak in contact met mensen die last hebben van zintuiglijke problemen? Mensen die snel overprikkeld raken of zelf heel druk kunnen doen? In dit educatief pakket krijg je een helder overzicht van alle zintuigen en de problemen die zich daarop kunnen voordoen. Dat zal je al een heel eind op weg helpen om beter te begrijpen welke nood er achter het soms moeilijke gedrag zit. Je leert ook een heel pak strategieën om de omgeving aan te passen of de persoon in kwestie te leren omgaan met zijn of haar over- of ondergevoeligheid. Of je nu ouder, leerkracht, opvoeder of psycholoog bent, deze cursus geeft je concrete handvatten om mee aan de slag te gaan. Bij het pakket hoort ook een sensorische vragenlijst die jou in staat stelt om snel een beeld te krijgen van iemands over- en ondergevoeligheden

[www.huishelder.be](http://www.huishelder.be)

www.huishelder.be

Op onze website:  
Aanbod klassieke opleidingen  
Aanbod e-learning pakketten  
Gratis artikels  
Onze podcast 'Studio Helder'  
Ons YouTube kanaal 'Kanaal Helder'



HUIS HELDER

 @steven\_degriek