IEDEREEN = 'EVEN' ANDERS

INFORMATIEKATERN
Onderdeel van het lespakket 'Iedereen is 'even' anders'

Iedereen is 'even' anders
Fijn dat u het lespakket 'Iedereen is 'even' anders' gaat gebruiken. De leerlingen leren spelenderwijs over verschillen en overeenkomsten tussen mensen. Dit lespakket heeft als doel om begrip en sociale acceptatie van verschillende gedragskenmerken, zoals die voorkomen bij kinderen met bijvoorbeeld ADHD, ADD, autisme en hoogsensitiviteit, onder klasgenoten te bevorderen. Woorden zoals ADHD wordt niet expliciet genoemd in de lessen, maar er is wel aandacht voor de bijbehorende eigenschappen en gedragskenmerken.

In dit informatiekatern vindt u meer informatie over neurodiversiteit. Ook is er aandacht voor verdiepende informatie over prikkelgevoeligheid en de visie op kwaliteiten en uitdagingen vanuit het gedachtengoed van neurodiversiteit. Tenslotte vindt u enkele praktische tips voor in de klas.

Wat is neurodiversiteit?

Neurodiversiteit betekent eenvoudigweg dat er **verschillen** zijn tussen de breinen van mensen en dus verschillende manieren van denken en leren. Het standaardbrein bestaat niet. Net zoals er geen standaarddier, geen standaardbloem en zeker geen standaardmens bestaat, zo bestaat er ook geen standaardbrein. Zoals we biodiversiteit, culturele en raciale diversiteit hebben, zo is er ook sprake van diversiteit in breinen en dat noemen we neurodiversiteit. Zo bekeken is het dyslectische brein of het ADHD/ADD-brein een breinvariant[1].

De benadering van neurodiversiteit nodigt uit om te kijken naar het **totaalbeeld** van

[1] Bron: Impuls & Woortblind; https://impulsenwoortblind.nl/neurodiversiteit/wat-is-neurodiversiteit/

de capaciteiten van een persoon. Door alle breinen als divers te benaderen ontstaat er meer gelijkwaardigheid. Iedereen heeft namelijk kwaliteiten en uitdagingen. Op deze manier word je nieuwsgierig naar de sterke kanten van een persoon, want daar zitten de mogelijkheden en het plezier[2].

Neurodiversiteit gaat uit van **neurotypische en neurodivergente mensen**, In plaats van te denken in termen van een gezond of afwijkend brein. Er is geen 'juiste' denkrichting of manier van informatie verwerken. Elke manier van denken, of informatie verwerken, heeft zijn eigen kwaliteiten en uitdagingen. En alle denkrichtingen zijn nodig in ons leven en in onze maatschappij[3].

Een diagnose zoals ADHD/ADD kan bevrijdend en helpend zijn, omdat het inzicht en begrip geeft over wat er aan de hand is. Tegelijkertijd kan een kwalificatie zoals ADHD een stigmatiserend[4] effect hebben, omdat er in definities regelmatig wordt gesproken over 'een stoornis'. In dit lespakket hebben we het over eigenschappen en gedragskenmerken, vanuit het perspectief dat iedereen 'even' anders is', het perspectief van neurodiversiteit. Het draagt bij aan destigmatisering, door bijvoorbeeld ADHD niet als een stoornis te zien maar als een unieke manier van denken en doen. Neurodiversiteit viert de verschillen tussen onze hersenen. Iedereen is 'even' anders!

[2] Bron: Impuls & Woortblind; https://impulsenwoortblind.nl/neurodiversiteit/wat-is-neurodiversiteit/
[3] Bron: Danthia Voskuil, Stichting neurodiversiteit; Neurodiversiteit.nl
[4] Bron: Impuls & Woortblind; https://impulsenwoortblind.nl/neurodiversiteit/wat-is-neurodiversiteit/

Prikkelgevoeligheid en informatieverwerking in de hersenen

Het ervaren van een 'dunne filter' of 'dikke filter'

Prikkelgevoeligheid is een van de eigenschappen waarin mensen kunnen verschillen. Iedereen krijgt informatie via zintuiglijke en emotionele prikkels binnen. In de hersenen worden deze prikkels als het ware gefilterd. De ene persoon ervaart van nature een 'dikker filter' dan de ander. Dit betekent dat de ene persoon sneller 'overprikkeld' is dan de ander.

Een persoon die een 'dunne filter' ervaart, beleeft vaker veel prikkels (zie figuur 1). Een persoon die een 'dikke filter' ervaart, kan zich gemakkelijker concentreren (zie figuur 2). In figuur 3 is een voorbeeld van overprikkeling te zien met een 'dunne filter'.

Figuur 1. Persoon die een 'dunne filter' ervaart

Figuur 2. Persoon die een 'dikke filter' ervaart.

Figuur 3. Persoon die een 'dunne filter' ervaart

In het lespakket worden zij zich meer bewust van hoe zij hun eigen filter ervaren in verschillende situaties en hoe zij omgaan met zintuiglijke en emotionele prikkels.

Redenen voor het ervaren van een 'dunne filter' of 'dikke filter'

AANGEBOREN FILTER

De ene persoon ervaart een 'dikker filter' dan de ander, waardoor bij de ene persoon minder prikkels via de zintuigen tegelijk binnenkomen dan bij de ander.

FILTER AFHANKELIJK VAN DE PERSOONLIJKE SITUATIE

Als je moe bent, ervaar je een 'dunner filter' dan wanneer je fit bent.

FILTER AFHANKELIJK VAN JE OMGEVING:

Als je in je omgeving veel prikkels opmerkt, ervaar je een 'dunner filter' dan wanneer je in een rustige omgeving bent.

Soorten overprikkeling

We onderscheiden 3 soorten overprikkeling: zintuigelijke overprikkeling, emotionele overprikkeling en cognitieve overprikkeling. Bij zintuigelijke overprikkeling wordt de informatie die via de zintuigen (bijvoorbeeld oren en ogen) binnenkomt niet of slecht verwerkt. Bij emotionele overprikkeling ervaart men moeite om emoties te reguleren. Hierdoor wordt men bijvoorbeeld snel emotioneel, kun je overvallen worden door een intense huilbui en/of komen emoties harder binnen. Dan is er nog cognitieve overprikkeling. Dit speelt op het gebied van leren en denken. Het brein kan alle gegevens die binnenkomen niet goed verwerken. Hierdoor kunnen eigen gedachten, dingen die kinderen moeten onthouden, naar iemand luisteren en/of het tempo waarin de informatie verwerkt moet worden erg vermoeiend zijn[5].

[5] Bron: https://www.psyned.nl/overprikkeld/

Kwaliteiten en uitdagingen

Iedereen heeft sterke en zwakke kanten oftewel zijn eigen kwaliteiten en uitdagingen. In dit lespakket belichten we ieders kwaliteiten en uitdagingen op een gelijkwaardige manier. Op deze manier groeit de waardering voor ieders eigenschappen en gedragskenmerken.

Deze denkwijze draagt bij aan destigmatisering van het neurodivergente brein, dat vaak als 'stoornis' wordt beschreven in combinatie met eigenschappen en gedragskenmerken 'waar men last van heeft/ waar men moeite mee heeft'. Echter het ervaren van een bepaalde eigenschap of gedragskenmerk in positieve of negatieve zin is vaak contextafhankelijk. Waar je in de ene situatie mogelijk moeite mee hebt, kan in een andere situatie juist jouw kracht zijn.

Zo kan 'snel-afgeleid-zijn' lastig zijn in een setting waarin veel opgelet moet worden, maar kan dit in een andere context een basis zijn voor extra creativiteit. Hyperfocus, geen aandacht meer hebben voor de omgeving, kan bijvoorbeeld zorgen voor een hoge mate van doorzettingsvermogen. Het ervaren van veel emotionele prikkels kan aan de basis staan van een hoge mate van empathie en zorgzaamheid voor de ander.

Iedereen heeft kortom zijn eigen kwaliteiten en uitdagingen, die deels contextafhankelijk zijn. Iedereen is 'even' anders.

Praktische tips voor in de klas

Er is veel literatuur beschikbaar over hoe om te gaan met neurodiversiteit op school en in de klas. Wij geven vast enkele tips ter inspiratie, vanuit de eigenschap 'prikkelgevoeligheid':

- Regelmatig bewegen is goed voor de mentale fitheid. Naast extra rondjes buiten rennen, hebben allerlei andere soorten van laagdrempelige energizers, bijvoorbeeld via het digibord, een positief e ect op de aandacht, concentratie, motivatie en actieve deelname aan de les in de klas[6].

- Aandacht voor een rustige inrichting van de klas, bijvoorbeeld muren zonder allerlei drukke kleurenposters, kan prikkelverlagend werken[7].

- Het beschikbaar stellen van koptelefoons geeft leerlingen de mogelijkheid om minder prikkels binnen te laten komen.

- Creëer een hoek met een 'concentratiescherm', waar kinderen die een prikkelarme omgeving (even) nodig hebben, zich kunnen terugtrekken.

- Door een elastiek om de stoel- of tafelpoten kan een beweeglijk kind wiebelen met voeten en benen zonder dat het de andere kinderen hoeft te storen.

[6] https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10306&m=1616495054&action=file.download
[7] https://jufmaike.nl/meer-rust-in-de-klas/