



HANDREIKING

TOEGANKELIJKHEID BIJ
PRIKKELGEVOELIGHEID

**ONTWIKKELD DOOR
ARNHEMS PLATFORM VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN
GEHANDICAPTEN**

T: 026 3894488 - E: info@apcg.nl - I: www.apcg.nl

Sinds 14 juli 2016 is het VN-verdrag voor mensen met een beperking in Nederland van kracht. Daardoor is er veel beweging op het gebied van toegankelijkheid. Met toegankelijkheid bedoelen wij de eigenschap van buitenruimten, gebouwen en woningen die maakt dat mensen er kunnen doen wat ze volgens de bestemming moeten kunnen doen[1].

Door het ondertekenen van het VN-verdrag Handicap en het besluit dat toegankelijkheid voortaan de norm moet zijn, is Nederland serieuze stappen gaan zetten om te zorgen dat iedereen, zo zelfstandig mogelijk, mee kan doen.

Deze folder gaat over toegankelijkheid bij prikkelgevoeligheid. Er wordt beschreven wat prikkelgevoeligheid betekent en hoe de toegankelijkheid voor mensen die extra gevoelig zijn voor prikkels concreet kan worden verbeterd. Wij hebben gekeken welke prikkels ervoor zorgen dat mensen geen gebruik kunnen maken van (de functie van) een gebouw of (buiten)ruimte, waardoor zij worden uitgesloten van meedoen in de samenleving. Adviezen voor alternatieven worden gegeven om uitsluiting zoveel mogelijk te voorkomen. Hiervoor is kennis van ervaringsdeskundigen gebundeld, want zij weten als geen ander wat knelpunten én goede oplossingen kunnen zijn.

Prikkelgevoeligheid komt vaak voor bij mensen met diverse psychische kwetsbaarheden, zoals autisme, angst, PTSS, psychosegevoeligheid en AD(H)D, maar ook bij mensen met niet-aangeboren hersenletsel en epilepsie.

[1] Wijk, M. (2012) Handboek voor Toegankelijkheid 7e geheel herziene druk. Alphen a/d Rijn: BIM Media

Prikkelgevoeligheid: wat moet ik me daar bij voorstellen?

Mensen geven aan dat (over)gevoeligheid voor prikkels samenhangt met moeite om (zintuiglijke) informatie te filteren. Dit betekent dat wanneer veel verschillende zintuiglijke informatie (horen, zien, ruiken, voelen, evenwicht, proeven) tegelijk wordt aangeboden, of op één zintuig heel heftige informatie binnenkomt, de informatieverwerking spaak loopt. Mensen kunnen dit ervaren als kortsluiting in het hoofd, met lichamelijke (bijv. misselijkheid, hoofdpijn, uitputting) en/of psychische klachten (bijv. paniek, black-out, psychose, boosheid) tot gevolg. Daarbij komt dat sommige prikkels zoveel aandacht opeisen, waardoor het moeilijk is om op andere zaken te focussen.

'Bij overprikkeling krijg ik een overvloed van verschillende prikkels en informatie binnen; dan blokkeer ik 'letterlijk' en kan fysiek en geestelijk enkele minuten niks doen. Ik ervaar dat mijn hoofd overstroomt van informatie en dit zorgt voor klachten als erge hoofdpijn en verhoging van gezicht- en lichaamstemperatuur.'

Overprikkeling kan vaak voorkomen worden door diversiteit en intensiteit aan (zintuiglijke) informatie. Ook helpt het om onnodige informatie in de omgeving (gebouwen en openbare ruimte) zoveel mogelijk te beperken. Met onnodige informatie wordt in dit geval bedoeld: alle informatie die NIET nodig is om te doen waar de omgeving voor bedoeld is. Reclameborden op een kruising kunnen bijvoorbeeld aandacht afleiden van het verkeer. Harde achtergrondmuziek leidt af van het gesprek, etc.

'Mensen vragen mij weleens: wat is dat nou overprikkeling? Wat gebeurt er dan? Als je prikkelgevoelig bent, verloopt de verwerking van prikkels anders. Ik kan me bijvoorbeeld moeilijk op mijn gesprekspartner concentreren als er veel omgevingsgeluiden zijn. Deze omgevingsgeluiden en de stem van degene met wie ik praat, komen namelijk allemaal even hard binnen. Dat is niet alleen zo voor geluid, maar ook voor licht, geur, beweging en alle andere informatie die via mijn zintuigen binnenkomt. Omdat mijn brein deze informatie niet automatisch filtert, moeten alle prikkels actief verwerkt worden, en dat zijn er nogal wat. Dit kost veel energie waardoor ik eerder moe ben. Een druk winkelcentrum, reizen met een drukke trein of een verjaardag kunnen al snel te veel zijn. Als het mij niet meer lukt om alle binnenkomende informatie te verwerken, raak ik overprikkeld. Je kunt dit het beste vergelijken met een soort kortsluiting. Door de overdaad aan informatie kunnen mijn hersenen informatie niet goed meer verwerken. Hierdoor kunnen allerlei soorten klachten optreden, zoals hoofdpijn, misselijkheid, hyperventilatie, angstaanvallen, zweten, trillen, huilen, black-out. Als ik echt overprikkeld ben, is de enige remedie de situatie verlaten en thuis op bed bijkomen. Het kan dan wel dagen duren voordat ik weer een beetje energie heb. Dat betekent dat ik in die dagen al mijn afspraken moet afzeggen. Het heeft dus ook impact op mijn werk en sociale leven.'

Licht

Verlichting is een belangrijke visuele prikkel die zowel een positief als negatief effect kan hebben. Felle lichtbronnen, zoals spotjes en TL-lampen, maar ook direct lamplicht zijn heftige prikkels. Overgangen van donker naar licht maken dat mensen steeds weer moeten

schakelen, wat energie kost. Veel losse lichtjes, lampjes met verschillende kleuren en flikkerende of bewegende lichten zorgen ook voor extra prikkeling. Deze voorbeelden maken een plek minder toegankelijk.

'Fietsen door een tunneltje waar kleine TL-lampen hangen, heeft voor mij hetzelfde effect als flikkerende lampjes, waardoor bij mij de kans op een epileptische aanval vergroot wordt.'



'Het interieur van een winkel. De vele lichtspotjes in het plafond in combinatie met de weerkaatsing van de glanzende vloer en plafond maken dit tot een overdaad aan visuele prikkels.'

'TL-lampen gaan als ze aan het einde van hun levensduur zitten flikkeren. Mijn lichaam is heel gevoelig voor licht. Daardoor merk ik dat knipperen al eerder op dan veel andere mensen. Flikkerende TL-lampen maken dat ik niet lang in een ruimte kan blijven; al snel krijg ik hoofdpijn en word ik misselijk.'

Licht kan ook een positieve bijdrage leveren aan toegankelijkheid. Goede verlichting draagt bij aan het krijgen van overzicht, wat weer een positief effect heeft op het gevoel van veiligheid. De voorkeur gaat uit naar een ruimte die zoveel mogelijk door daglicht wordt verlicht, waarbij fel zonlicht liefst wordt vermeden.

Als kunstlicht nodig is, maak dan gebruik van warme, diffuse lichtbronnen. Zorg dat een ruimte gelijkmatig verlicht is, dus overal ongeveer evenveel licht. Gebruik spotjes alleen om iets uit te lichten en voorkom dat iemand in de lichtbron kan kijken.

'Achter het hekwerk langs het fietspad op de John Frostbrug in Arnhem zijn lampen geplaatst. Als ik daar 's avonds fiets, geven deze lampen, doordat het licht tussen de spijlen van het hekwerk door komt, een flikkerend effect. Hierdoor wordt bij mij de kans op een epileptische aanval vergroot.'

Kleuren

Voorkeur voor kleur is natuurlijk persoonsgebonden, maar kleuren zijn visuele prikkels. Afhankelijk van de plek kunnen witte oppervlakten zonlicht weerkaatsen. Probeer dit te voorkomen. Hoe sterk een oppervlakte weerkaatst, hangt ook af van het gebruikte materiaal. Hoogglans kastdeurtjes zorgen eigenlijk altijd voor schittering, terwijl hout beschilderd met matte verf veel minder weerkaatst. Het gebruik van veel verschillende kleuren bij/door elkaar is sterk prikkelend, net als felle, fluorescerende kleuren. Kies bij voorkeur voor zachte kleurcontrasten.

Verder kunnen kleuren worden ingezet om informatie te geven, door bijvoorbeeld alle deuren van sanitaire voorzieningen in een gebouw van dezelfde kleur te voorzien.

Decoratie

Net als bij kleurgebruik, geldt ook voor decoratie 'overdaad schaadt'. Bedenk dat elke vorm van decoratie nieuwe visuele prikkels betekent en hoe meer prikkels, hoe minder toegankelijk. Verder zijn afbeeldingen met heftige kleuren en contrasten extra prikkelend. Dat geldt ook voor afbeeldingen die sterke emoties oproepen. Tip voor decoratie die juist als prettig wordt ervaren: gebruik planten.



'Links een foto die veel informatie bevat. Er is sprake van uitstalling, alsook een rommelige plaatsing van fietsen.'



'De foto hierboven laat ook uitstalling zien, maar het gebruik van natuurlijke kleuren en elementen maakt dit tot een aangener geheel.'



'Een horecasetting waarbij de natuurlijke elementen en kleuren een bepaalde rust brengen. Door het groen ontstaat bovendien een prettige beschutting en afbakening van het terras.'

Patronen

Patronen zijn visuele prikkels die veel aandacht kunnen vragen van mensen die gevoelig zijn voor prikkels. Daarbij kan het gaan om vloerbedekking of straatwerk met scherpe contrasten (zwart-wit), maar bijvoorbeeld ook raambekleding. Luxaflex en lamellen dienen echt te worden vermeden. Deze hebben niet alleen een (streep)patroon, maar als het zonlicht daar doorheen schijnt, geeft dit hetzelfde effect als flikkerende verlichting.



'Luxaflex en het licht wat daar doorheen komt geven een streepjespatroon met hele smalle streepjes. Hierdoor wordt het heel onrustig in mijn hoofd. Wanneer de zon daar ook nog direct op schijnt, wordt dit effect alleen maar versterkt en kan dit een epileptische aanval uitlokken.'

Beeldschermen

Beeldschermen geven veel visuele informatie, zoals licht, kleur en beweging. Soms worden ze ingezet om een boodschap over te brengen, bijvoorbeeld in een wachtkamer of in de trein. In andere gevallen bieden ze enkel reclame of vermaak aan. Vanuit het oogpunt van prikkelgevoeligheid heeft het de voorkeur om gebruik van beeldschermen zoveel mogelijk te vermijden.

Wanneer overwogen wordt om een beeldscherm in te zetten om noodzakelijke informatie over te brengen, denk dan altijd na of deze informatie ook op een andere manier kan worden aangeboden. Zo niet, maak dan enkel gebruik van stilstaand beeld en combineer de noodzakelijke informatie niet met andere beelden. Als een beeldscherm wordt geplaatst ter vermaak, zorg dan dat er (zit)plekken zijn vanwaar je het beeldscherm niet kunt zien.

Bewegwijzering

Wanneer mensen op een efficiënte manier hun weg kunnen vinden, voorkomt dit dat ze onnodig extra prikkels tegenkomen. Daarom is een goede bewegwijzering zeer belangrijk voor de toegankelijkheid. Zorg dat informatie die nodig is om te kunnen oriënteren, het meest aanwezig is.

'Op station Arnhem heb ik moeite om mijn weg te vinden. De informatie die je nodig hebt om te kunnen reizen - bijvoorbeeld vertrektijden en locatie van de bussen - is ondergesneeuwd door allerlei andere informatie, zoals reclame, opvallende vormgeving en de stroom medereizigers. Ik begrijp dat een station een drukke plek is. Juist daarom is het belangrijk dat wegwijzers en reisinformatie duidelijk zijn aangegeven.'

Zorg ervoor dat informatieborden en wegwijzers duidelijk herkenbaar zijn. Dit kan door hetzelfde lettertype, formaat en kleur te gebruiken en ze op dezelfde hoogte te hangen. Kies een goed vindbare locatie, logische plek en hoogte, waarbij de borden opvallen te midden van andere informatie. Maak eventueel gebruik van kleurcodes om sneller de weg te vinden.

'Als ik een telefoontje pleeg, zorg ik dat ik op een plek ben waar ik niet word afgeleid van het gesprek. Geluiden, licht, beweging etc.: alles komt bij mij even hard binnen. Daarom zorg ik voor een rustige omgeving. Helaas hebben verschillende instanties een muziekje wat speelt wanneer je moet wachten. Dit is informatie die ik niet kan uitschakelen, waardoor ik minder gefocust ben wanneer ik vervolgens een medewerker te spreken krijg.'

Geluid

Geluid kan voor overprikkeling zorgen, maar ook angst oproepen.

Mensen die heel gevoelig zijn voor geluid kunnen soms geprikkeld worden door geluiden waar anderen zich niet bewust van zijn. Denk bijvoorbeeld aan het gezoem van een ventilatiesysteem.

Harde, snelle geluiden, maar ook echo en galm, maken het moeilijk om nog op andere informatie te focussen, bijvoorbeeld het voeren van een gesprek. Verder is voorspelbaarheid belangrijk. Onverwachte geluiden zoals een koffiebonenmaler in de horeca kunnen angst opwekken. Ook geluiden met wisselend volume vragen steeds opnieuw om aandacht.

Draag bij de inrichting van een gebouw zorg voor goede akoestiek.

Gebruik van zachte materialen zoals gordijnen, tafelkleedjes etc. hebben daar een positief effect op.

Denk goed na of achtergrondmuziek iets toevoegt. Op plekken waar mensen langere tijd verblijven, biedt een stilleruimte de gelegenheid even afstand van het geluid te nemen.

'Om te ontspannen en aan mijn gezondheid te werken werd ik lid van een sportschool. Daar eenmaal binnen bleek het anders uit te pakken. Er werd harde, snelle muziek gedraaid, hingen felle spotjes en dat gecombineerd met de voortdurende indrukken van mensen zorgden voor overprikkeling en een grote mate van onrust. Na een bezoek aan de sportschool kwam ik uitgeput en overbelast thuis, niet van het sporten maar van alle prikkels. Helaas bleek ik ook na het sporten niet voldoende te herstellen van de opgebouwde spanningen/prikkels van de sportschool, waardoor ik uiteindelijk moest stoppen met sporten. Sporten zou me juist ook kunnen helpen bij het verwerken van alle prikkels en spanningen als ik in een rustige omgeving kan sporten en er centraal zachtere muziek afgespeeld wordt.'

Geuren

Een prikkel waar misschien minder snel aan gedacht wordt, is geur. Toch is ook dit zintuiglijke informatie, die soms heel heftig kan worden ervaren. Welke geur mensen prettig vinden, is net als kleur natuurlijk heel persoonlijk. Maar in het algemeen geldt dat sterke geuren vermeden dienen te worden. Een goede ventilatie en afzuiging kunnen daarbij een belangrijke rol spelen.

'Geuren kunnen mij echt bedwelmen. Terwijl veel andere mensen zich amper bewust zijn van een bepaalde geur, slaat die bij mij naar binnen. Zo bracht ik mijn konijn eens naar de dierenarts. Direct bij binnenkomst viel mij een penetrante, steriele geur op. De geur overspoelde me en ik kon deze prikkel niet uitschakelen. Eenmaal in de behandelkamer voelde ik een paniekaanval opkomen en vervolgens voelde ik me heel flauw worden. Ik gaf aan dat ik me niet lekker voelde en vluchtte naar de wachtruimte. Gelukkig heb ik nu een dierenarts waar niet zo'n heftige geur hangt.'

Drukke

Mensen zelf zijn een bron van veel verschillende prikkels: we bewegen, maken geluid, hebben geur, gezichtsuitdrukkingen, emoties, etc. Veel mensen bij elkaar veroorzaken al snel heel veel prikkels. Om daar mee om te kunnen gaan is het belangrijk dat mensen afstand van elkaar kunnen houden (denk aan wachtruimtes, gangen, stoepen e.d.). Verder helpt het als gedrag van andere mensen voorspeld kan worden, bijvoorbeeld door kruisingen zo in te richten dat helder is wat de looprichting is. Door in grote ruimtes kleinere zitjes in te richten, hoeft iemand niet alles te horen en zien, waardoor de hoeveelheid prikkels wordt beperkt.

'Als ik ergens wat ga drinken met vrienden, denk ik vooraf na wat een plek is waar ik me prettig voel. Bij sommige cafés stap je direct één grote ruimte binnen. Dan word ik direct bij binnenkomst overvallen door heel veel prikkels, geluid, beweging, licht etc. Ik ga liever naar een café met verschillende kleinere ruimtes/hoekjes. Daar is het vaak minder lawaaiig en kan ik mij beter afschermen van andere gasten. Zo kan ik weer genieten van de gesprekken met vrienden.'



'Op de foto is geen enkele markering of structuur op de weg aangebracht. Van alle kanten komt verkeer en verkeersdeelnemers bewegen zich door elkaar.'



'Hierboven een foto waarbij duidelijk is van welke kant verkeer te verwachten is. De aanwezigheid van wegmarkering en zebrapad maken dit tot een overzichtelijke en toegankelijke situatie.'

'Om over straat en drukke plekken te kunnen gaan is het voor mij heel belangrijk om overzicht te kunnen houden. Als de omgeving chaotisch is, dan raak ik letterlijk de weg kwijt. Ik krijg een soort black-out waarin ik weinig mee krijg van wat er om me heen gebeurt en de controle verlies. Dat is heel beangstigend en desoriënterend. Wanneer ik weer 'bijkom' heb ik vaak geen idee waar ik ben. Dan mag ik mijn weg weer terug vinden. Velperplein is een voorbeeld van een plek die ik probeer te vermijden. Er zijn daar veel verkeersstromen, de situatie voor fietsers en voetgangers is niet duidelijk ingericht. Daardoor wordt ook het gedrag van andere weggebruikers onvoorspelbaar. Op zulke plekken ben ik blij als er geleidelijnen liggen. Die geven mij houvast om van de ene naar de andere kant te komen.'

Overzicht

Overzicht en voorspelbaarheid helpen om te anticiperen op prikkels die mogelijk komen. De eerder genoemde thema's kunnen daar een positieve bijdrage aan leveren, zoals goede verlichting, akoestiek, bewegwijzering en het inrichten van kleine zitjes in grote ruimtes. Het is belangrijk dat voorspelbaar is waar prikkels vandaan kunnen komen en dat iemand daar zicht op kan hebben. Zorg dus altijd voor plekken waar iemand met de rug naar de muur kan zitten.

'Voor buurthuizen, stadhuis e.d. is het belangrijk om je welkom te voelen: bijvoorbeeld door een ontvangstbalie en bekende gezichten, iemand die je even wegwijs kan maken als je voor het eerst komt. Als ik binnen kom wil ik graag dat duidelijk is wat er van mij verwacht wordt. Een duidelijke ontvangstbalie helpt daarbij.'



'Boven een foto van een onoverzichtelijke situatie. Verkeersstromen lopen door elkaar heen. De foto onder laat meer overzicht zien. Er is voldoende ruimte voor elke verkeersdeelnemer. Parkeerplaatsen en fietsenstalling hebben een duidelijke plek. Bovendien zorgt het groen van de bomen voor een natuurlijke beschutting.'



'Overzicht is voor mij erg belangrijk. Ik moet inzicht kunnen hebben in wat er om me heen gebeurt, weten wat ik kan verwachten. Bij voorkeur is een situatie rustig, transparant en veilig van aard. Wanneer overzicht ontbreekt, wordt mijn denken chaotisch, wat vrijwel altijd leidt tot overprikkeling. Dan ben ik niet goed meer in contact met mezelf. Dit is zeer onprettig en het belemmert me bovendien in mijn functioneren.'

Informatie

Mensen die van zichzelf weten dat ze gevoelig zijn voor prikkels, houden daar in hun dagelijks handelen rekening mee om te voorkomen dat ze overprikkeld raken. Daarvoor is informatie belangrijk, bijvoorbeeld over:

- Drukke momenten op de dag
- Werkzaamheden
- Evenementen

Door deze informatie bijvoorbeeld op een website beschikbaar te maken, kunnen mensen beter inschatten wat een goede route naar het werk is of wat een geschikt moment is om boodschappen te doen.

'Ik plan mijn bezoek aan het winkelcentrum op een rustig moment. Vooraf kijk ik bijvoorbeeld op de evenementenkalender of er iets te doen is. Om dit te kunnen plannen, heb ik informatie nodig over evenementen, maar het zou bijvoorbeeld ook fijn zijn om te weten wanneer winkelvoorraad wordt aangevuld.'

Snelheid

Prikkelgevoeligheid komt vaak doordat (zintuiglijke) informatie ongefilterd binnenkomt. Daardoor moeten al deze prikkels achteraf bewust gefilterd worden. Dit kost tijd en energie, waardoor mensen soms meer tijd nodig hebben om te reageren. Houd hier rekening mee, bijvoorbeeld bij het instellen van telefonische keuzemenu's. Meer tijd om de informatie te verwerken en eventueel herhalen van de boodschap kunnen helpen.

Tot slot

In deze folder hebben we algemene aandachtspunten en tips gegeven over wat bij de inrichting van een ruimte belangrijk is. Zo kunnen ruimtes ook toegankelijk worden voor mensen die prikkelgevoelig zijn. Veel van deze tips zorgen ook voor verbetering van de toegankelijkheid voor mensen met een zintuiglijke beperking. Verder wordt een ruimte die goed ingericht is voor mensen die prikkelgevoelig zijn ook door veel andere mensen als prettig(er) ervaren. Mocht u specifieke vragen hebben over toegankelijkheid, dan kunt u altijd contact opnemen met het Apcg.

