

Resultaten Prikkel Talks 1 - 5

Prikkel is een samenwerkingsproject van



Over de Prikkel Talks

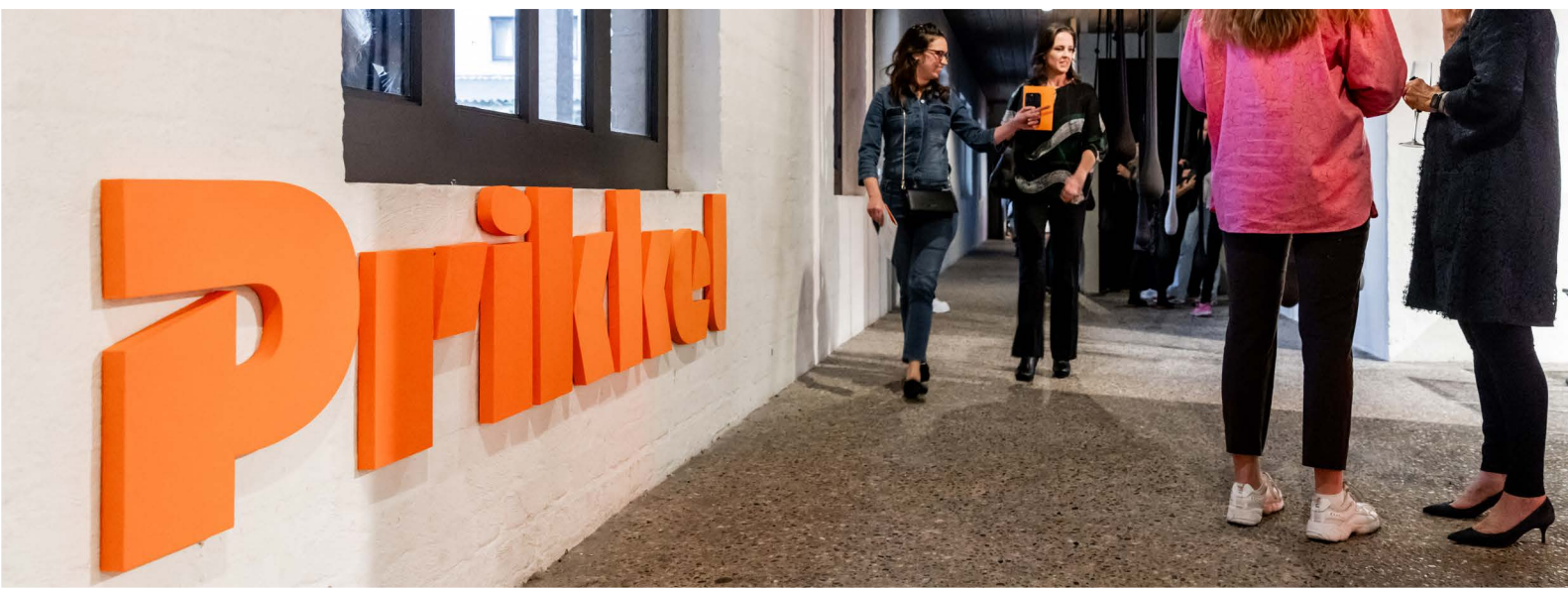
Buitenplaats Doornburgh werkt samen met theatergroep Schweigman&, de Hogeschool van Beeldende Kunsten Utrecht (HKU) en het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC Utrecht) aan een bijzonder project genaamd Prikkel. Binnen deze uiteenlopende groep van theatermakers, kunstenaars en artsen bestaat eenzelfde fascinatie voor hoe we omgaan met prikkels, en de toenemende overprikkeling van onze samenleving. In een serie “Prikkel Talks” onderzoeken we gezamenlijk verschillende manieren van prikkelverwerking.

Deze serie semi-interactieve lezingen en uitwisselingen vinden maandelijks plaats in de Kapel van Buitenplaats Doornburgh. Tijdens een Prikkel Talk is er altijd een expert op het desbetreffende thema aanwezig, daarnaast deelt een van de Prikkel residenten diens onderzoek als kunstenaar en/of wetenschapper. Ook zit het publiek niet stil: verschillende vormen voor gesprek en workshops laten ons onze ervaringen met prikkelverwerking delen.

Verschillende thema's in relatie tot prikkelverwerking, zoals technologie, neurodiversiteit, of de ervaring van de jongere generatie komen aan bod. Van de afgelopen vijf edities hebben we verschillende terugkerende thema's en ondervindingen herkennen.

4 november 2022	Prikkel Talk #1	
3 februari 2023	Prikkel Talk #2	Diversiteit in prikkelverwerking
31 maart 2023	Prikkel Talk #3	Prikkelverwerking en Fenomenologie
12 mei 2023	Prikkel Talk #4	Fenomenologie binnen kunst en wetenschap en over onze aannames rondom overprikkeling
23 juni 2023	Prikkel Talk #5	Technologie als spiegel van onze perceptie
3 november 2023	Prikkel Talk #6	Zijn we collectief overprikkeld?
8 december 2023	Prikkel Talk #7	Jongeren over prikkel(d)

Op de volgende pagina's lees je meer over de onderwerpen die terugkerend waren in Prikkel Talk 1 t/m 5. Bezoek Prikkel Talks #6 en #7 op 3 november en 8 december! Combineer je bezoek aan een Prikkel Talk met de aansluitende tentoonstelling Prikkel.



Doe eens normaal!

Probleemgedrag is slimme prikkelregulatie

Tijdens Prikkel Talk 1 en 2 leerden we dat gedrag dat voor de een storend kan zijn, voor de ander juist een manier is om zichzelf staande te houden. Zogenaamd 'probleemgedrag' komt niet per definitie voort uit luiheid of ongehoorzaamheid. Wanneer iemand hard praat of schreeuwt, zich helemaal afsluit of wegrent, kan dat juist een hele slimme manier zijn van het lichaam om overvloed aan prikkels te reguleren.

In Prikkel Talk #1 vertelde Boukje Schweigman over de vier types van prikkelverwerking, gedestilleerd uit het boek Wiebelen en Friemelen van Monique Thoonsen en Carmen Lamp; de aap, beer, kat en haas. Allen verwerken zij prikkels weer op eigen manier. Zo zijn de kat en de haas sneller overprikkeld dan de beer en de aap. Maar waar de kat overprikkeling actief reguleert en voorkomt, is de haas meer slachtoffer van alles wat op haar afkomt. De aap lijdt daarentegen aan continue onderprikkeling, en blijft dus maar zoeken naar impulsen. Hoe kunnen we omgaan met deze diversiteit aan prikkelverwerkingen, en meer begrip voor elkaar creëren? Dat was het onderwerp van Prikkel Talk #2. Te gast was Prikkelresident Deanne Spek, wie vertelde over haar eigen ervaring met een eetstoornis en autisme, en hoe het zorgsysteem haar soms tegenzit.

“Ik ben bij heel veel verschillende klinieken, instanties en andere hulpbronnen geweest, maar steeds als ik was aangekomen viel ik weer terug. Bij de laatste kliniek zijn ze toen maar verder gaan kijken, en uit het autisme-onderzoek bleek: ik heb duidelijk autisme. Deze diagnose kreeg ik dus op mijn 18de, en op mijn 12de begon ik met raar eetgedrag. Nu denk je misschien: top je weet de oorzaak, aanpakken die handel en opgelost. Nou dan ken je de GGZ nog niet. De autismekliniek kon me niet verder helpen want er zat een eetstoornis in de weg, de eetkliniek kon me niet verder helpen want ze begrepen mijn autisme niet. Ja, wat doe je dan...”



Vertelt Deanne tijdens haar talk bij Prikkel Talk #2. Uiteindelijk vond zij de juiste hulp bij meelevende coaches, die haar inzicht gaven in haar gevoeligheid voor prikkels en hiermee om te gaan. Het mooiste aan het delen van haar verhaal vond Deanne dat verschillende publieksleden achteraf deelden dat ze zichzelf beter begrepen naar aanleiding van haar verhaal. Ook te gast was Anneke Groot. Zij is coach en begeleider, en zet zich in voor kinderen met een grote zorgvraag. Door middel van voorbeelden en oefeningen gaf zij ons inzicht in hoe het gedrag van sommige kinderen dat als storend wordt ervaren, vaak een persoonlijke manier van prikkelregulatie is. Probeer deze oefening zelf maar eens uit:

Een iemand is de leider en geeft een groep mensen een opdracht, bijvoorbeeld: klappen. Een iemand in de groep is aanwezig om elke opdracht steeds 10 seconden later uit te voeren. Maar binnen die 10 seconden wordt de volgende opdracht alweer gegeven, bijvoorbeeld: een verjaardagsliedje zingen. De leider wordt boos op de persoon die achterloopt, omdat die zogenaamd niet zijn best zou doen. In realiteit is de persoon in kwestie de opdracht nog aan het verwerken, en heeft het niets met 'probleemgedrag' te maken. Hoe reageert de rest van de groep op de leider die boos wordt op de persoon?

Prikkelresident Silvana Hurtado-Dianderas, wiens werk ook in de tentoonstelling te beleven is, deelde op Prikkel Talk #2 deze tekening. De tekening geeft weer hoe gedachten en ideeën door Silvana's hoofd bewegen. Dit is de manier waarop Silvana haar ideeën het liefst op papier zet.



Terug naar de ervaring

Een fenomenologische benadering

Na veel gesproken en onderzocht te hebben over de belevingen van verschillende prikkelverwerkingen dachten we: we moeten allemaal onze eigen ervaring weer in. Weg uit het hoofd en weer terug naar het lichaam. Want het lichaam vertelt ons zoveel; wat we wel niet aankunnen, wanneer het te veel wordt of wanneer we juist meer prikkels nodig hebben.

Voor Prikkel Talk #3 nodigden we verschillende workshop-hosts, die elk op hun eigen manier met de groep aan de slag gingen om hun lichamelijke ervaring beter te begrijpen. Schrijvers Daniela Moosmann en Nirav Christophe gaven een workshop waar de deelnemers op fenomenologische en zintuiglijke manier hun ervaring van overprikkeling konden beschrijven. Een van de deelnemer schreef:

“Ik ruik een doordringende geur die me overweldigt. Alsof er een dikke lucht door mijn neus, mijn mond, mijn ogen, mijn oren, en misschien wel door mijn huid naar binnen geduwd wordt. Ik heb de neiging me direct om te draaien, weg van de sensatie. Ik word geheel omringd door die dikke geur, die steeds indringender op me afkomt. Het is niet te ontwijken. Ik probeer te ontspannen. Mijn hersenen bedenken geruststelling: ‘het is maar macaroni.’”



Gelijktijdig aan de workshop fenomenologisch schrijven onderging de andere helft van het publiek een workshop BodyMapping, van Sarah Ticho, Joris van Weijdom en VR-makers van Monobanda. Op grote vellen papier trokken de deelnemers elkaars lichamen om, om daarna de emoties liefde en angst in het lichaam te visualiseren met verschillende kleuren, vormen en materialen. Deze vorm van BodyMapping is onderdeel van een langlopend onderzoek van Monobanda; zij hebben deze werkwijze tot een VR-game vertaalt, waarin kinderen en volwassenen hun fysieke ervaring van prikkels in een 3D-omgeving visualiseren en 'draagbaar' maken voor anderen.

Wesloten de avond gezamenlijk af met een lezing van filosoof Carli Coenen over fenomenologie. Fenomenologie is een filosofisch gedachtegoed, vaak gerelateerd aan de opvatting van Merleau-Ponty, die uitgaat van de lichamelijke en zintuiglijke ervaring van een fenomeen als middel om de wereld te leren kennen.

Ook in Prikkel Talk #4 doken we dieper de fenomenologie in. Kunstenaar Roos van Geffen vertelde over de invloed van de fenomenologie op haar kunstpraktijk. Haar werk gaat vaak een directe relatie aan met het lichaam van de toeschouwer en omvat diens zintuiglijke ervaring; het lichaam wordt een deelnemer, door een bepaalde positie in de ruimte, soms door middel van geur of tactiele waarneming.



Collectief overprikkeld?

Tijdens Prikkel Talk #4 waren we extra benieuwd naar de ervaringen van de bezoekers. Iedereen die we spreken over prikkelverwerking lijkt op het onderwerp aan te gaan. Zo denkt de een dat de wereld steeds onleefbaarder wordt door technologische ontwikkelingen en dat jongeren te veel op hun telefoon zitten, voor een ander zijn het juist weer nooit prikkels genoeg door de individualisering van de samenleving, en een derde persoon pleit weer dat we collectief overprikkeld zijn. Daarom ontstond de motivatie om na de artist talk van Roos van Geffen met elkaar in gesprek te gaan met een drankje erbij. Zijn we collectief overprikkeld? Is de vraag die wij de zaal stelden. En zo ja, waardoor denken wij dat dat komt?

Om het gesprek te faciliteren kozen we de vorm van een wereldcafé. Dit is een setting waarin een grote groep mensen op informele wijze met elkaar in gesprek kan gaan aan verschillende tafels, die elk een ander (sub)thema vertegenwoordigen. Elke tafel heeft een tafelhost, die het gesprek in goede banen leidt. De zes sub thema's van het wereldcafé waren voorstellen van waarom wij, de organisatoren van de Prikkel Talk, denken dat we mogelijk collectief overprikkeld zijn, namelijk door: de consumptiemaatschappij, de onzekere toekomst, het educatieve systeem, labels en diagnoses, technologie en ons lichaamsgevoel. De bezoekers van de talk bewogen zich elke vijftien minuten naar een nieuwe tafel, om daar met een nieuwe samenstelling aan mensen over een ander sub thema in gesprek te gaan. Tijdens de gesprekken werd iedereen aangemoedigd quotes, ervaringen of andere opmerkingen op het papieren tafelkleed te schrijven of tekenen, wat leidde tot een mooi overzicht van de aannames en ervaringen die we hebben met overprikkeling in relatie tot de verschillende zogenaamde 'boosdoeners'. Aan het einde van drie rondes gaf elke tafelhost een kort statement, dat tekenend was voor de gesprekken die aan diens tafel hadden plaatsgevonden.



“Een label kan een (h)erkenning van klachten, pijn of anders voelen zijn. Een diagnose of label zou beschrijvend moeten zijn, en vrij van (waarde)oordeel. In de zorg word je vaak uitgesloten zonder diagnose. We zijn collectief overprikkeld; dit maakt dat we sneller willen of moeten ordenen als coping mechanism. Resultaat is dat we sneller oordelen.”

Debbie Straver over labels en diagnoses

“Je moet actief keuzes maken om jezelf te beschermen tegen de overload aan keuzes die je worden aangeboden, zowel in supermarkten, reclames op de weg en entertainmentaanbod online. Tegelijkertijd krijgen we niet enkel oneindige keuze aangeboden; we willen ook continue toegang tot alles. We zijn onverzadigbare monsters. Toch is er ook een tegenbeweging zichtbaar van mensen die zich minder zorgen maken continu op de hoogte te zijn van nieuwe trends. ‘Joy of missing out’ neemt het over van ‘Fear of missing out’”

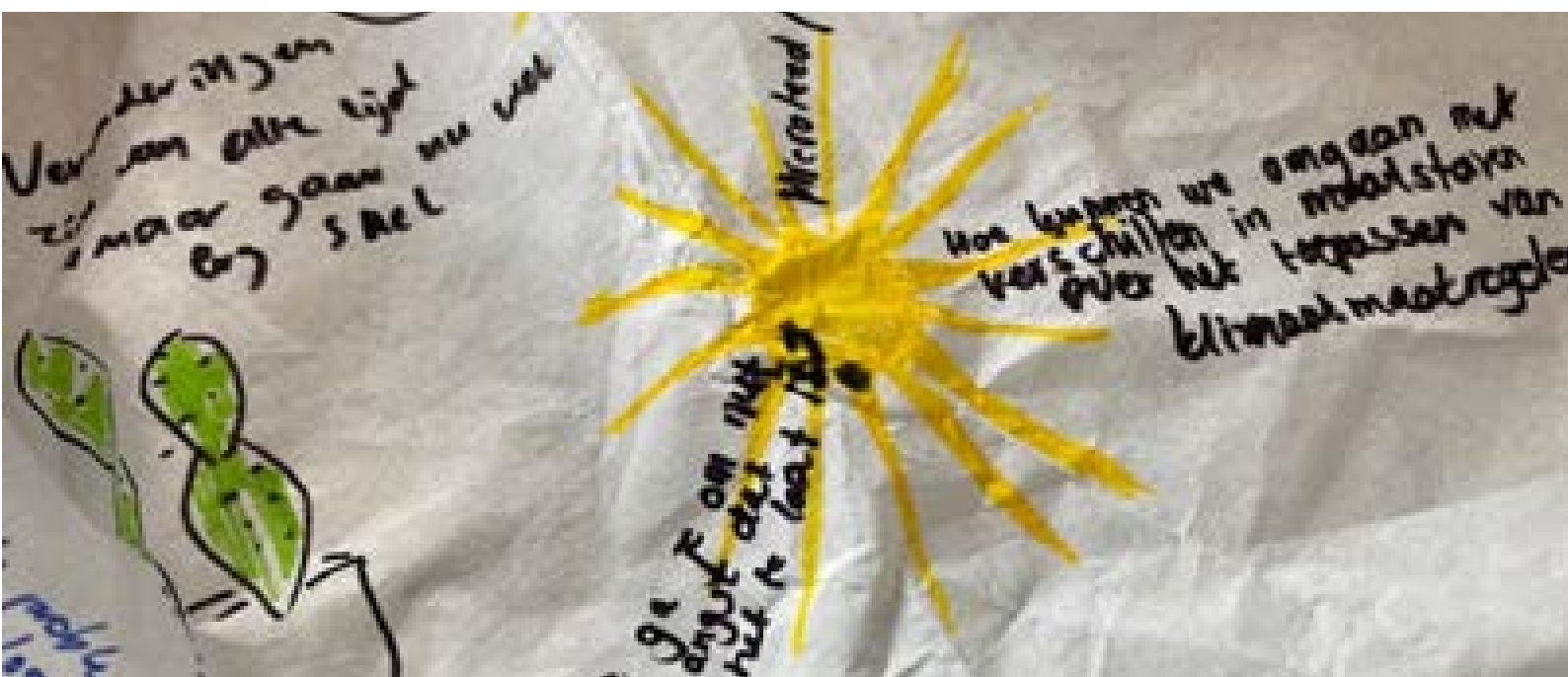
Elise de Leede over consumptiemaatschappij

“We worden niet gestimuleerd om vanuit plezier en onze eigen fascinaties te onderzoeken. Er wordt te veel gebruik gemaakt van testen en toetsen, en belonen en straffen. We mogen veel meer worden aangesproken op onze intrinsieke motivatie. Ook leren we niet onszelf te leren kennen, hoe emoties en prikkels te reguleren en benoemen.”

Anemone Oostvriesland over onderwijs en educatie

“De oudere generatie neemt aan dat het voor twintigers een heel ingewikkelde tijd is, heel spannende tijd want er gebeurt heel veel, we hebben te veel informatie, en alles gaat met een grotere snelheid, en de wereld is groter. Er zijn zoveel problemen die het bestaansrecht aangaan: financieel, klimaat, wonen.”

Henny Dörr over de onzekere toekomst



De schuld van de schermpjes

Zoals benoemd was technologie ook een onderwerp tijdens het wereldcafé bij Prikkel Talk #4. Uit gesprekken aan tafel kwam de overprikkeling en overweldiging van de veelheid aan informatie en vraag tot constante beschikbaarheid naar voren. Hier tegenover vroegen we ons af waarom we dan er niet voor lijken te kunnen kiezen om onze telefoons uit te zetten of weg te leggen. Wat heeft ons zo verslaafd gemaakt? De aanname dat we collectief meer overprikkeld zijn sinds de technologische/industriële revolutie horen we vaak terug. Maar is technologie dan echt een boosdoener voor ons brein, of kan het ook juist een tool zijn, om prikkels te reguleren en ervaringen deelbaar te maken? Dit wilden we onderzoeken in Prikkel Talk #5, over technologie als spiegel van de perceptie. Technologie voorziet ons namelijk ook van veel goeds.

Technologie doet ons nadenken en reflecteren op onze 'natuurlijke' manier van zijn, dat bleek in Prikkel Talk #5. Als je bijvoorbeeld met de hulp van kunstmatige intelligentie bepaalde prikkels wel of juist niet je brein kan laten bereiken, hoe kies je dan welke prikkels je wel en niet ervaart? Hierover sprak gastspreker en prikkelresident Odile van Stuijvenberg. Odile is ethicus aan het UMCU, waar zij onderzoek doet naar kunstmatige sensorische prikkelverwerking. Als je je eigen zicht of gehoor kunstmatig moet vormgeven, op basis waarvan maak je dan keuzes? Moeten we altijd de neurotypische zintuigelijke ervaring nabootsen? Of kan je juist je eigen voorkeuren voorrang geven? Zo zou je bijvoorbeeld hoge stemmen harder kunnen horen dan lage stemmen, maar resultaat kan zijn dat je je te veel binnen je eigen bubbel bevindt. Met Odile gingen we in gesprek over diversiteit in sensorische perceptie en welke rol technologische ontwikkelingen hierin kunnen spelen.



“De filters die wij aanbrengen over de wereld worden door allerlei invloeden bepaald, door ervaringen uit het verleden, voorkeuren, bias, etc. Een persoon uit het publiek noemde toen dat dat voor mensen die ‘neurodivers’ zijn deze filters juist ook heel ‘anders’ kunnen zijn. Dit was eigenlijk precies waar ik naartoe wilde. Als we kunnen erkennen dat er al enorme diversiteit in perceptie zit tussen mensen die ‘binnen de norm’ vallen, kunnen we misschien wel meer inleving en begrip creëren van de perceptie van mensen die als ‘buiten de norm’ worden gelabeld.”

Odile van Stuijvenberg

Ook gedragswetenschapper Joanneke Weerdmeester en onderzoeker Joris Weijdom waren gastsprekers op deze Prikkel Talk. Samen representeerden zij Monobanda, een organisatie die zich inzet voor VR-ervaringen die de mentale gezondheid te hulp staan. Technologie en in het bijzonder mixed reality kan een mediator zijn tussen jouw binnen- en de buitenwereld, volgens Joris en Joanneke. Monobanda bewijst dit bijvoorbeeld met hun project SoulPaint, de VR variant van de BodyMapping workshop die in Prikkel Talk #2 aan bod kwam. Daarnaast vertelde Joanneke over de VR game Deep. Deep is een spel dat wordt aangestuurd door de ademhaling van de speler. Tijdens het spelen van dit spel wordt de speler in een andere wereld ondergedompeld en gelijktijdig ondersteund bij het reguleren van de ademhaling. Aan de hand van deze twee voorbeelden werd de relatie tussen games, prikkelverwerking en mentale gezondheid aan de orde gesteld.



Zijn we collectief overprikkeld (deel 2) en Jongeren over prikkel(d)

Heeft dit je benieuwd gemaakt en wil je ook een Prikkel Talk bijwonen? Dat kan! Tijdens de tentoonstelling Prikkel vinden er nog twee Prikkel Talks plaats. Op 3 november zetten we het gesprek over collectieve overprikkeling voort. We stellen verbanden tussen de verschillende opinies, ervaringen en aannames die we in het wereldcafé verzamelden en nodigen gastsprekers uit hierop te reageren. Onder andere wetenschapsjournalist Mark Mieras zal op onze hoofdvraag reageren.

Op 8 december vindt de laatste Prikkel Talk plaats, die zal het podium beschikbaar stellen voor de ervaring van jongeren. Vaak horen wij de aanname dat de jongere generatie onderdoor gaat aan de hoeveelheid prikkels, en vaak gaan wij ervan uit dat dit grotendeels te danken is aan de smartphones. Maar hoe kijken jongeren hier eigenlijk zelf tegenaan? Wat is hun ervaring? Hoe beleven zij hun schoolomgeving?

