

WegWijzer



Psycho-educatie
over navigeren

Voorlichting: Navigeren

Inhoud

1. Wat is navigeren?.....	3
2. Doel van de training.....	4
3. Herkenningspunten.....	5
4. Perspectieven.....	6
4.1. Ik-perspectief.....	6
4.2. Helikopter-perspectief	7
5. Navigatiestrategieën	8
5.1. Navigatie vanuit het ik-perspectief	10
5.2. Navigatie vanuit het helikopter-perspectief	12
5.3. Combinatie van de strategieën	14
6. Toepassen van nieuwe navigatiestrategieën.	15

1. Wat is navigeren?

Navigeren betekent de weg vinden. We navigeren elke dag. Dat doen we vaak zonder dat we het doorhebben. We navigeren bijvoorbeeld als we naar de supermarkt of de bushalte lopen, of wanneer we naar een familielid fietsen. Navigeren doet u niet alleen bij langere reizen, zoals wanneer u van huis naar werk gaat, of wanneer u op vakantie gaat. Het gebeurt ook bij kleine verplaatsingen, bijvoorbeeld binnenshuis. Denk bijvoorbeeld aan het vinden van de polikliniek wanneer u in een ziekenhuis bent, maar ook aan het vinden van uw sleutels.

Navigeren is een ingewikkelde vaardigheid. Verschillende denkprocessen werken samen om de weg te vinden. Zo helpt onze visuele waarneming ons om te weten waar we zijn. Ons geheugen zorgt ervoor dat we plekken kunnen onthouden en later kunnen terugvinden. Ook hebben we onze planningsvaardigheden nodig als we een nieuwe route moeten bedenken. Navigeren is dus geen eenvoudig proces. Het hangt af van de samenwerking tussen meerdere denkfuncties. Uit hersenonderzoek blijkt dat grote netwerken in de hersenen actief worden wanneer iemand een navigatietask uitvoert.

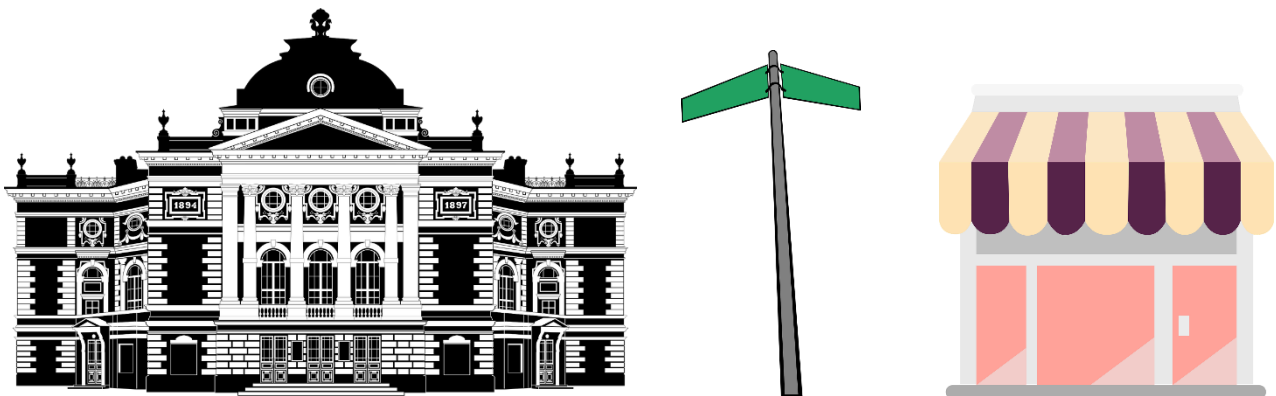
2. Doel van de training

De meeste mensen hebben weinig of geen problemen bij het navigeren. Dankzij ons vermogen om de weg te vinden, kunnen we zelfstandig leven. Toch zijn er duidelijke verschillen tussen mensen. Vooral in nieuwe of onbekende omgevingen lukt het de één beter dan de ander. Misschien denkt u nu wel aan iemand die u kent die vaak de weg kwijtraakt. Ook na hersenletsel kan het moeilijker zijn om de weg te vinden.

Begrijpen hoe navigeren werkt en hiermee oefenen kan helpen bij revalidatie. In deze training bekijken we welke manier van navigeren het beste bij u past. U krijgt een programma mee naar huis om te oefenen. Om beter te navigeren is het belangrijk dat u begrijpt hoe u met ruimtelijke informatie omgaat.

3. Herkenningspunten

Herkenningspunten zijn voorwerpen of onderdelen van de omgeving die opvallen en makkelijk te onthouden zijn. Enkele voorbeelden van herkenningpunten zijn gebouwen, bepaalde kruispunten, straatnaambordjes of opvallende voorwerpen zoals treinsporen of zendmasten.



Herkenningspunten zijn belangrijk om goed te kunnen navigeren. Herkenningpunten kunnen gebruikt worden om de omgeving te structureren. Ze helpen om de omgeving te begrijpen en laten zien waar u bent op een route.

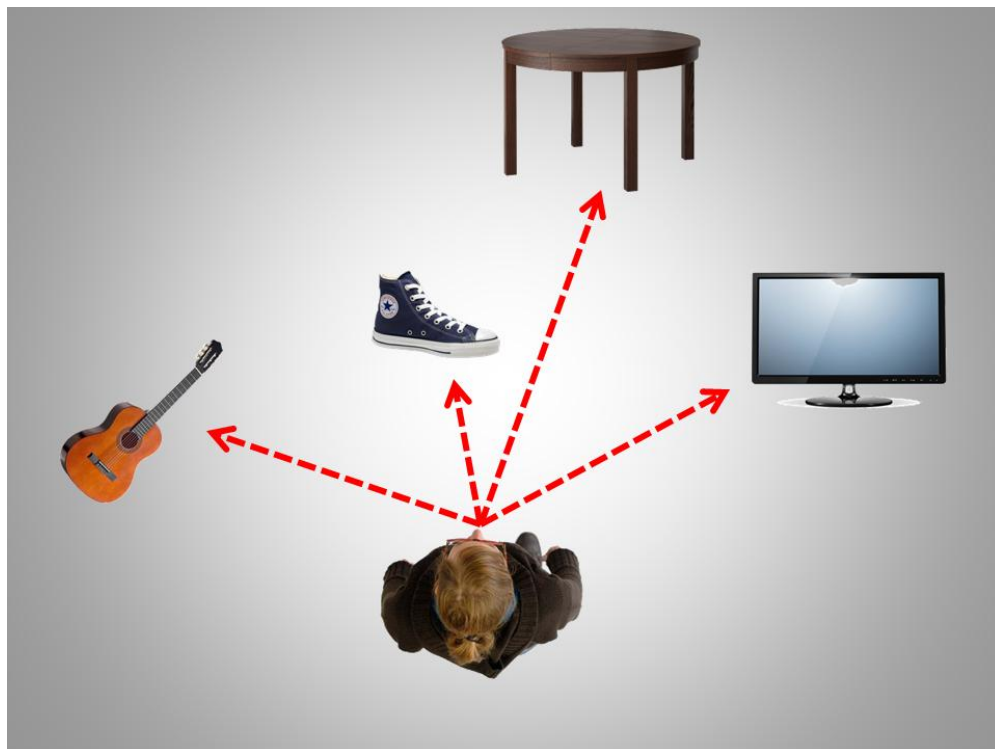
Bij navigeren onthoudt u eerst wat het herkenningpunt is (wat is het?). Daarna koppelt u het aan de plaats waar het staat (waar is het?). Dit kan op verschillende manieren.

4. Perspectieven

We kunnen een herkenningspunt en de bijbehorende locatie op twee manieren onthouden: vanuit ik-perspectief of vanuit helikopter-perspectief. We zullen beide manieren van onthouden bespreken.

4.1. Ik-perspectief

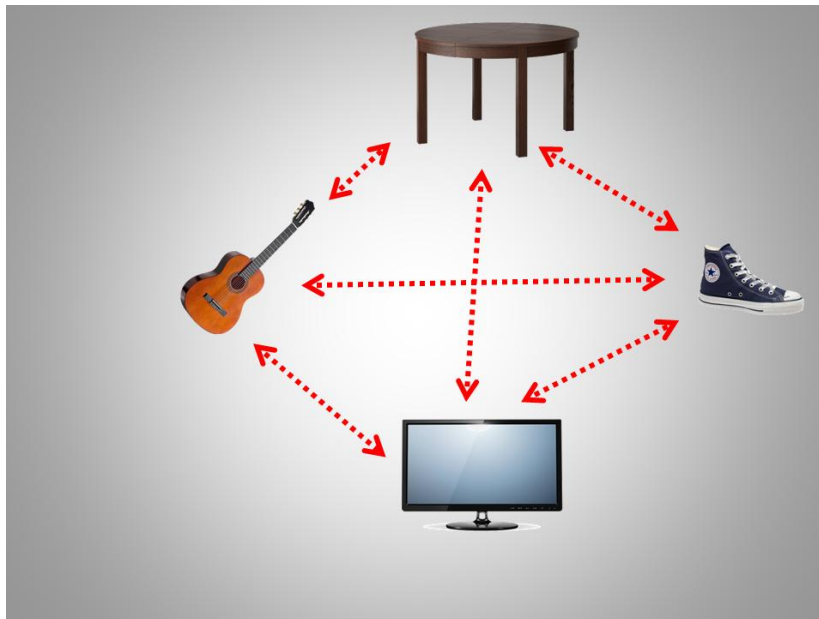
Als u vanuit het ik-perspectief naar de omgeving kijkt, staat uzelf centraal. U bekijkt de omgeving vanuit uw eigen standpunt (zie afbeelding 1a). U denkt bijvoorbeeld: "de supermarkt is rechts van mij". Als iemand zegt: "De slager zit links van de groenteboer" of "Mijn huis ligt achter het spoor", dan gebruikt die persoon een ik-perspectief om de plekken te beschrijven.



1a. ik-perspectief. De locaties van objecten worden onthouden vanuit uw eigen standpunt. Bijvoorbeeld: u onthoudt dat de tv rechts van u staat en de schoen links. U onthoudt de afstand en richting vanaf waar u staat tot de objecten.

4.2. Helikopter-perspectief

Vanuit het helikopter-perspectief bekijkt u de omgeving **niet** vanuit uw eigen standpunt. U kijkt naar hoe plekken zich tot elkaar verhouden (zie afbeelding 1b). Bijvoorbeeld: "de supermarkt ligt naast het station". Deze manier van denken is dus niet gekoppeld aan uw eigen positie. U kunt de locaties en de herkenningpunten onthouden als een soort plattegrond.



1b. Helikopter-perspectief. Bij het helikopter-perspectief onthoudt u plekken los van uw eigen standpunt. U maakt een soort mentale landkaart van de objecten. U weet hoe de objecten zich tot elkaar verhouden.

Stelt u zich voor dat u een kaart van Nederland bekijkt. U weet dan dat Amsterdam ten noorden van Rotterdam ligt en dat Utrecht ten oosten van beide steden ligt. U kunt ook de afstanden en richtingen tussen de steden onthouden.

Het helikopter-perspectief kunt u ook op een kleinere schaal gebruiken. Bijvoorbeeld als u bedenkt waar de meubels in uw huis staan. Misschien heeft u hiervan een “mentale plattegrond” in uw hoofd. Als we plekken onthouden met een mentale plattegrond, noemen we dit een helikopter-perspectief.

Voorbeelden:

Ik-perspectief (egocentrisch)



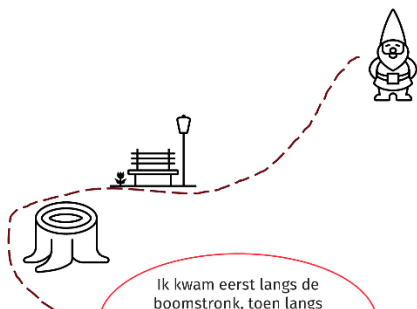
Het witte huis staat rechts van het zwarte huis

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



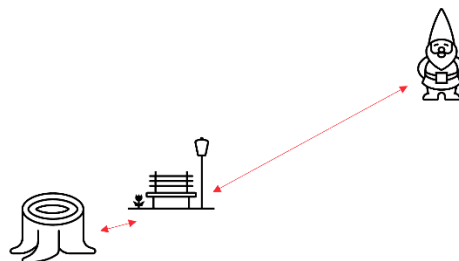
Het witte huis staat op 5 meter naast het zwarte huis

Ik-perspectief (egocentrisch)



Ik kwam eerst langs de boomstronk, toen langs een bankje, en daarna vervolgde ik mijn weg richting de tuinkabouter

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



De bank staat ten noorden van de boomstam, de kabouter staat - op grotere afstand vanaf de bank - op zo'n 20 meter afstand in het perkje.

Ik-perspectief (egocentrisch)



Ga twee kruisingen rechtdoor, neem de derde rechts, sla dan linksaf, en neem de derde rechts om bij het park aan te komen

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



Om bij het park te komen, moet ik van First Avenue afslaan bij 4th Street. Ik moet dan Avenue A aflopen in de richting van 5th street.

Ik-perspectief (egocentrisch)



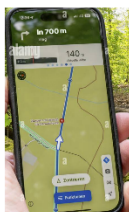
Ga twee kruisingen
rechtdoor, neem de
derde rechts, sla dan
linksaf, en neem de
derde rechts om bij het
park aan te komen

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



Om bij het park te komen,
kan ik van First Avenue
afslaan bij 4th Street [...]
Maar ik kan óók [...]

Ik-perspectief (egocentrisch)



Ik hoef alleen
maar de pijl
te volgen

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



Ik liep tussen 09:00 en 10:00 met mijn gezicht
naar de zon. De zon komt op in het oosten,
dus ik liep naar het oosten. Het is nu 16:00 en
ik wil dezelfde weg terug nemen. Ik moet
terug naar het westen, dus volg ik de zon,
want die gaat in het westen onder

Ik-perspectief (egocentrisch)



Ik hoef alleen
maar de pijl
te volgen

Helikopter-perspectief (allocentrisch)



Ik zie een meer aan
zowel mijn linker als
rechterkant. Er ligt
een groot grasveld
voor mij. Dan ben ik
dus hier.

5. Navigatiestrategieën

We hebben het nu gehad over herkenningpunten en de perspectieven waarmee we de locaties van herkenningpunten kunnen onthouden. Wanneer we navigeren hebben we een doel: we willen van punt A naar punt B. Daarvoor gebruiken we informatie over de herkenningpunten en waar ze staan.

In grote lijnen zijn er twee manieren om dit te doen: navigeren vanuit het ik-perspectief en navigeren vanuit het helikopter-perspectief.

5.1. Navigatie vanuit het ik-perspectief

Mensen die navigeren vanuit het ik-perspectief gebruiken vooral vaste routes. Een route is een volgorde van afslagen en herkenningpunten die plekken met elkaar verbindt. Als u zich een route voorstelt, doet u dat meestal vanuit uw eigen standpunt. Denk bijvoorbeeld aan de route van uw huis naar de dichtstbijzijnde supermarkt.

Een manier om een route te onthouden is aan de hand van een reeks afslagen. Bijvoorbeeld: “De eerste afslag links, daarna de tweede afslag rechts”. Zo kunt u de route volgen zonder dat u kennis over herkenningpunten hoeft te onthouden.

Een andere manier om een route te onthouden is door afslagen te koppelen aan herkenningpunten. Bijvoorbeeld: “Bij de supermarkt rechtsaf, bij de slager links, dan doorlopen tot het plein.” Hierbij koppelt u een plek (bijvoorbeeld het postkantoor) aan een actie (bijvoorbeeld rechtsaf slaan).

Mensen die navigeren vanuit het ik-perspectief onthouden vooral de volgorde van plekken. Daaraan koppelen ze wat ze daar moeten doen. Andere details van de omgeving, zoals de precieze afstanden, zijn meestal minder belangrijk.

Een andere manier om vanuit het ik-perspectief te navigeren is door uw richtingsgevoel te gebruiken. Stel dit voor als een kompas dat altijd naar een bepaalde plek wijst, bijvoorbeeld de ingang van een gebouw. Als u door een omgeving loopt en kijkt waar het kompas heen wijst, kunt u altijd teruglopen.

Afbeelding 2. Voorbeeld van ik-perspectief navigatie

- a. Bij de **winkel** slaat u linksaf en loopt u door tot u het **gele gebouw** ziet.
- b. Op het **kruispunt** bij het **gele gebouw** gaat u links.
- c. Daarna neemt u de eerste afslag rechts.



5.2. Navigatie vanuit het helikopter-perspectief

Een **helikopter-perspectief** hangt niet af van uw eigen positie in de omgeving. Het is alsof u een mentale plattegrond van de omgeving heeft.

Het bekendste voorbeeld van dit perspectief is het gebruik van een landkaart. U kunt een papieren kaart gebruiken, maar ook digitale kaarten zoals Google Maps op uw telefoon. U koppelt dan abstracte kennis over de omgeving van een 2D landkaart naar uw eigen standpunt.

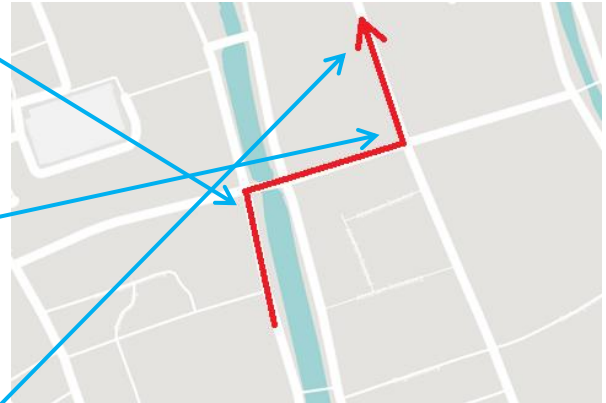
U heeft niet altijd een landkaart bij de hand. Toch kunt u, wanneer u door een omgeving loopt, zelf ook herkenningspunten in een mentale plattegrond zetten en gebruiken. Als u nadenkt over de richtingen en afstanden tussen bijvoorbeeld de supermarkt, de bakker en de kerk, kunt u bepalen waar u ongeveer bent. U bouwt op deze manier vanuit een ik-perspectief een helikopter-perspectief om uw plaats te bepalen.

U kunt ook grote herkenningspunten in een stad gebruiken. In de binnenstad van Utrecht is de Domtoren op veel plekken te zien. U kunt uw positie bepalen door te kijken waar de Domtoren is. Bijvoorbeeld: u loopt langs de gracht en ziet de Domtoren aan uw linkerzijde. Dan loopt u dus richting het zuiden.

Afbeelding 3. Voorbeeld van helikopter-perspectief navigatie



De richtingen en afstanden
tussen kruispunten worden
als een 'mentale
plattegrond' onthouden



Bij het helikopter-perspectief maakt u als het ware een mentale kaart van de omgeving. Als u weet waar u naartoe wilt, kunt u met deze mentale kaart naar de juiste plek lopen. Bij kruispunten kunt u bedenken waar u bent op de kaart en welke kant u op moet gaan.

5.3. Combinatie van de strategieën

Beide perspectieven en navigatiestrategieën helpen u om uw weg te vinden. Geen van de twee is altijd beter. Welke strategie het beste werkt, hangt af van de situatie.

Voorbeeld 1: Als u in een gebouw bent met smalle gangen die op elkaar lijken en waar weinig herkenningspunten zijn, kunt u beter het **ik-perspectief** gebruiken. Onthoud een reeks afslagen, bijvoorbeeld: links, rechts, links. Zonder herkenningspunten is het namelijk moeilijk om een mentale plattegrond te maken.

Voorbeeld 2: Als u uw auto parkeert op een grote open parkeerplaats, bijvoorbeeld bij het strand, is het moeilijk om een route naar uw auto te onthouden. Dan werkt het beter om een **helikopter-perspectief** te gebruiken. Denk tijdens het parkeren na hoe de parkeerplaats eruitziet van bovenaf en waar u ongeveer geparkeerd staat.

6. Toepassen van nieuwe navigatiestrategieën

We hebben net de achtergrondinformatie over navigatie besproken. Tijdens de training gaat u oefenen met nieuwe manieren van navigeren en met beide perspectieven.

Tips over het oefenen van nieuwe navigatievaardigheden:

- Navigeren begint al voordat u de deur uitgaat. Maak een plan: waar gaat u op letten?
- Kijk goed om u heen en bedenk welke informatie belangrijk is en wat u hiermee kunt doen. Bedenk rustig welke opties u heeft.
- Denk na afloop na over hoe het navigeren ging: wat ging goed en wat was moeilijk?
- Probeer uw nieuwe navigatiestrategie eens uit te leggen aan een vriend(in) of kennis. Door het uit te leggen, begrijpt u de strategie beter en ontdekt u misschien nieuwe dingen.