

# Mijn Lichaam, mijn zintuigen

## Spel 1

---



15 minuten



individueel



groep



Jeugd MVB

### Doel

De cliënt kijkt en luistert bewuster.

### Benodigheden en voorbereiding

- 5 wasknijpers
- Voldoende ruime plek in huis en/of buiten.

### Instructie

- Dit spel bestaat uit verschillende onderdelen. Twee spellen waarbij het zintuig zien wordt gebruikt en bij één het zintuig horen. Je kan dit op verschillende momenten spelen.

#### Wat is er veranderd:

- Vraag cliënten de ogen dicht te doen, en plaats 5 wasknijpers duidelijk zichtbaar in de ruimte. Plaats ze op onverwachte plekken, bijvoorbeeld aan je eigen kleding, aan een plant, aan een gordijn etc.
- Vraag de cliënten in stilte op zoek te gaan naar de wasknijpers. Als ze de knijper zien laten ze hem liggen en laten niet blijken dat ze hem gezien hebben. Geef hierbij de instructie dat de cliënten weer bij jou komen zitten als ze alle knijpers gevonden hebben. Benadruk dat het niet gaat om wie de meeste knijpers heeft gevonden, maar om het “zien.”
- Vraag na een paar minuten: “Wie heeft er al één knijper gezien?” Vraag een paar minuten later: “Wie heeft er al drie gezien?” Na vijf minuten stop je het zoeken, ook al hebben sommige cliënten nog niet alle wasknijpers gevonden.
- Geef iedereen een beurt om een wasknijper aan te wijzen.
- Bespreek de oefening na:
  - Op wat voor manieren hebben ze gezocht?
  - Wat hebben ze ervaren tijdens de opdracht (erg hun best willen doen, willen winnen, bang om te falen, saai, etc).

#### Ik zie, ik zie ... jou:

- Je speelt in koppels, dus je hebt een even aantal spelers nodig. Speel je met meer dan 2 personen, zoek dan een voldoende ruime plek in huis of buiten. De 2 spelers hebben afstand van 2 meter nodig en voldoende afstand tot andere koppel.
- Geef de opdracht aan de koppels: *Zoek een plek in deze ruimte*. Elk koppel staat op voldoende afstand van het andere. Begeleid dit indien nodig.
- Spreek af: jullie zijn om de beurt ‘kijker’. De ander is een standbeeld of foto (kies formulering die past bij de interesse). Vertel de structuur van het spel en doe, indien nodig, een oefenrondje.

# Mijn Lichaam, mijn zintuigen

## Spel 1

---

- Leg uit:
  - Je bent om de beurt 'kijker' of 'foto/standbeeld'
  - Ik tel eerst tot 3. Persoon 1 draait zich om (noem evt. de naam van die persoon/-en)
  - Dan tel ik tot 5.
  - In die 5 tellen : verandert persoon 2 iets aan zichzelf (gezicht of houding)
  - Op tel 5: persoon 2 staat weer doodstil en persoon 1 draait terug.
  - Persoon 1 gaat heel goed kijken en raadt wat er veranderd is
- Start het spel. Tel eerst tot 3, daarna tot 5, enz.  
Stel tijdens het kijken van persoon 1 de vraag: Wat is er veranderd?
- Doe dit twee keer en wissel dan van rol
- Let op: als persoon 2 te veel tegelijk verandert, kan het spel vastlopen. Je kunt deze opdracht 'kleiner' maken. Bijv. verander alleen iets aan je gezicht. Of: alleen iets aan hoe je staat. Hiermee kun je de aandacht richten en helpen de veranderingen klein te maken.
- Bespreek samen:
  - Hoe is dit om te doen?
  - Is er verschil met dit kijken, en wat je elke dag doet?

### Ik luister en hoor ...:

- Ga naar een ruimte, bijvoorbeeld de huiskamer.
- Ieder gaat ergens staan of zitten. Zeg: sluit je ogen en luister goed. Wat hoor je?  
Geef na ong. 10 sec. een stopteken, ogen mogen weer open
- Vraag: wat hoorde je? (Dit kan van alles zijn, geluiden van de verwarming t/m autoweg buiten.)
- Verplaats van plek: nu de buitenplek, je doet hetzelfde als hierboven.
- Bespreek de oefening na:
  - Kende je deze geluiden?
  - Zijn ze er elke dag?
  - Wat vind je ervan?
  - Welke geluiden hoor je op je werk?
  - Ben je 's nachts wel eens wakker?
  - Wat hoor je dan?

### Variatie

Individueel:

Luister samen met de cliënt naar de geluiden op zijn eigen appartement. Laat de cliënt zijn ervaringen erbij vertellen.