Voel je eigen lijf en voel jezelf

15 minuten | individueel | zintuiglijk

Doel

Wanneer je je lijf voelt, voel je ook je zelf. Dit zegt ook iets over je zelfbeeld. Mensen met een zintuigelijke beperking moeten andere zintuigen inzetten om zichzelf te ervaren. Mensen met een visuele beperking zien hun lijf niet, maar kunnen dit wel voelen. Voor hen werkt deze activiteit om hun zelfbeeld te versterken. Mensen met een auditieve beperking kunnen deze activiteit ook doen om hun lijf op een andere manier te ervaren en te voelen en zo het zelfbeeld te versterken.

Dit heb je nodig

Voor mensen met een visuele beperking:

- De tekst met muziek die staat bij de *Muziek* of alleen de muziek als jij als begeleider de tekst opzegt.
- Een iPad of mobiel en een bluetooth box.
- Een bed.
- Het werkblad met tekst en handelingen.

Voor mensen met een auditieve beperking:

- Muziek met een duidelijk ritme dat ze kunnen 'horen' of voelen. Misschien horen bastonen van de muziek die bij deze oefening hoort.
- Een iPad of mobiel en een bluetooth box.
- Een bed.
- Het werkblad met tekst en handelingen.

Zo doe je het

- Zorg dat de cliënt lekker ligt. Doe eventueel een kussen in de knieholtes.
- Zorg dat de omgeving rustig is en bereidt de cliënt voor op wat er gaat gebeuren.
- Zet de muziek en tekst aan en geef stevige druk. Houdt goed contact met de cliënt om te zien hoe hij reageert.
- Wanneer de activiteit is afgelopen kan de cliënt nog even naar rustige muziek luisteren.

Tips

- Wanneer je zelf de tekst uitspreekt houd je een rustig tempo aan. Ga mee met het ritme van de muziek.
- Het geven van stevige druk kan je overal doen waar bot zit. Maar houdt altijd contact met de ander of die het prettig vindt. Vraag ook aan de cliënt of het prettig voelt.
- Houd je vingers bij elkaar, dus niet gespreid.
- Deze muziekactiviteit kan ook goed worden ingezet wanneer een cliënt moeilijk in slaap kan komen.

Voel je eigen lijf en voel jezelf

Zeggen	Handeling
Je ligt lekker op bed	Zorg dat de ander lekker en rustig ligt. Eventueel een kussen in de knieholte. Jij staat naast degene die ligt.
Je voelt je tenen	pak de tenen stevig vast, niet te hard maar zeker niet te zacht want dat kriebelt
Je voelt je voet	Pak de voet met je volle hand stevig vast.
Je voelt je enkel	Pak de enkel met volle hand vast en geef druk.
Je voelt je onderbenen	Duw met elke hand, die je dwars op het onderbeen legt en geef stevige druk. Schuif je handen steeds een beetje op tot je bij de knie komt.
Je voelt je knie	Duw met elke hand op een knie, je houdt ze ook weer zo vast dat je hand om je knie gaat.
Je voelt je bovenbenen	Geef stevige druk op de bovenbenen en schuif steeds iets hoger. Doe dit met respect en zorg dat je vingers niet teveel aan de binnenkant van het been komen. Dit kan onveilig voelen.
Je voelt je heupen	Duw met beide handen, elk aan een kant, op de heupen.
Je voelt je buik	Duw zacht met beide handen naast elkaar, je vingers wijzen van je af, op de buik.
Je voelt je maag	Duw met beide handen naast elkaar op de maag, niet te hard.
Je voelt je borst	Duw met beide handen naast elkaar op de borst. Doe dit bij de dames ook weer met respect, vermijdt contact met de borsten.
Je voelt je ademhaling	Laat je handen op de borst liggen en ga mee met de ademhaling waarbij je bij het uitademen wat steviger duwt.
Je voelt je schouders	Geef stevige druk op de schouders.
Je voelt je bovenarmen, je elle boog, je onderarmen, pols, hand en vingers	Je geeft stevige druk op de genoemde lichaamsdelen
Je voelt je hand, pols, onderarm, elle boog, bovenarm en we zijn weer bij je schouders	Je geeft stevige druk op de genoemde lichaamsdelen
Je voelt je hals	Duw zacht met beide handen tegen de zijkant van de hals. Vermijdt de voorkant.
Je voelt je kin, wangen, lippen, neus, ogen, wenkbrauwen en je voorhoofd.	Raak de genoemde lichaamsdelen aan. Bij de wenkbrauwen en voorhoofd mag je steviger duwen.
Je voelt je oren	Glij van het voorhoofd naar de oren en knijp in het oorlelletje, ga dan naar de bovenkant van de oren, knijp zachtjes.
Je voelt je hoofd	Ga naar de zijkant van het hoofd en zo in twee stappen naar de kruin. Iedere hand aan een zijkant. Geef stevige druk.
Je voelt je hoofd	In twee of drie stappen ga je van de kruin met twee handen weer naar beneden waarbij je het hoofd als het ware vastpakt.

Je schouders	Je geef stevige druk op de schouders
Je voelt je borst	Duw met beide handen naast elkaar op de borst. Doe dit bij de dames ook weer met respect, vermijdt contact met de borsten.
Je voelt je maag	Duw zacht met beide handen naast elkaar, je vingers wijzen van je af, op de maag.
Je voelt je buik	Duw zacht met beide handen naast elkaar, je vingers wijzen van je af, op de buik.
Je voelt je ademhaling	Je gaat mee met de ademhaling, bij de uitademing duw je iets sterker op de buik.
Dit ben jij. Jij bent goed.	Je laat heel langzaam de ander los. Misschien wil hij nog even lekker blijven liggen. Misschien een dekentje over hem heen doen. En een lekker rustig muziekje aan.