Het weer op je rug

5-10 minuten **individueel** **LVB**

Doel

Aanraken is een levensbehoefte en een manier van contact maken. Omdat aanraken ook beladen kan zijn is deze activiteit een mooie manier om afgebakend contact te maken.
Daarnaast wordt op deze manier ook het contact met het eigen lichaam gestimuleerd.

Dit heb je nodig

- Rustige muziek op de achtergrond. Bijvoorbeeld op Spotify of YouTube de afspeellijst: Rustige instrumentale muziek
- De beschrijving op het werkblad op de volgende pagina
- Kijk eventueel het filmpje op de pagina Film

Zo doe je het

- Neem de beschrijving op de volgende pagina een keer door. Het spreekt voor zich.
- Doe alles in een laag tempo. Stem als het kan af op de muziek.
- De eerste keren vertel je steeds welk weertype het is. Bijvoorbeeld: de zon schijnt, voel de warmte maar van de zon op je rug. Er komen wolken, voel maar. Het gaat zachtjes regenen. Steeds harder. En dan: onweer. Maar de onweer gaat weer weg, je voelt de regen. Het gaat steeds zachter regenen. De wind blaast de wolken weer weg. De zon komt weer terug. En aan het einde: de regenboog!

Tips:

- Doe dit iedere week een keer. Of wanneer de client er om vraagt.
- Sommige clienten willen dit heel graag maar vinden het lastig om te vragen. Help hen dan door een vaste tijd af te spreken of door te vragen of ze het weer bericht willen.
- Voor sommige clienten die gespannen zijn is deze vorm van contact ook een mooie manier om weer te ontspannen. Je kunt er dan ook bijzeggen dat het leven soms mooi is maar dat er donkere wolken kunnen komen. Dat het leven dan moeilijk en zwaar is. Maar dat aan het einde altijd de zon weer schijnt en dat de regenboog een teken van hoop is: het komt goed.

Het weerbericht

*1. **de zon**: met de volle hand stevige cirkels over de rug wrijven*
De hele rug dus ook de onderrug

*2. **de wolken**: de hele rug 'inzepen' door met 2 handen van buiten naar binnen over de rug te gaan en weer terug*

*3. **regen**: zacht tokkelen met de vingertoppen over de hele rug*

*4. **harde regen of hagel**: harder tokkelen met de vingertoppen*

5. bliksem: met de hand zigzagbewegingen maken van boven naar beneden

6. De regen komt weer, nu omgekeerd van hard weer naar zacht gaan.

7. de wolken worden weggeblazen: met de handen vanuit het midden naar links en rechts bewegen. Dit van boven naar onderen doen

8. Aan het einde komt de zon weer te voorschijn en die verwarmt weer de hele rug. Met volle hand stevige cirkels op de rug draaien

9. En dan verschijnt de regenboog: met 2 handen vanaf de nek rustig aan beide kanten naar beneden bewegen