

Handleiding

‘Beleef de Natuur’



*Natuurbeleving voor mensen met
een ernstige meervoudige beperking*

Handleiding

‘Beleef de natuur’

*Natuurbeleving voor mensen met
een ernstige meervoudige beperking*

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
1. Algemeen	6
1.1 Het belang van natuurbeleving.....	6
1.2 De doelgroep ernstig meervoudig beperkten	7
1.3 Natuurbeleving	8
1.4 Leeswijzer.....	2
1.5 Nuttige websites.....	2
2 Structurerende werkvormen	3
1. Lied zingen	3
2. Lievevingsplek.....	4
3. Verhalen vertellen	5
C. Zintuiglijke werkvormen.....	7
4. Begraven handen.....	7
5. Beleven met... ..	8
6. Bloemen plukken	9
7. Blootsvoets 'wandelen'	10
8. Bosparfum	11
9. Ervaar de regen.....	12
10. Geur in de lucht.....	13
11. Hier met dat geluid	14
12. Naar het strand.....	15
13. Natuurmassage	16
14. Ontspannen zon.....	17
15. Spiegels	18
16. Stamp met je voeten.....	19
17. Stilte in de natuur.....	20
18. Tollen uit de natuur	21
19. Verstoppertje	22
20. Verzamelliefde.....	23
21. Zon verwarmt	24
D. Actie-reactie werkvormen	25
22. Blazen maar	25
23. Pootjebaden	26

24.	Stampen in de plassen.....	27
25.	Tweezijdige plakband.....	28
26.	Water doet drijven	29
Bijlage 1: Ervaringsordening		30
Bijlage 2: Sensorische informatieverwerking.....		33

Voorwoord

Deze handleiding is ontwikkeld voor de begeleiders van mensen met een Ernstige meervoudige beperking (EMB). De activiteiten zijn zeker voor een grotere doelgroep toe te passen, met name mensen met een ernstige ontwikkelingsachterstand en mensen die ervarings- en belevingsgericht zijn. Door middel van deze handleiding krijg je, als begeleider, ouder of familielid, een selectie activiteiten, tips en ideeën aangereikt op het gebied van natuurbeleving. Alle activiteiten worden beschreven in deze handleiding en gevisualiseerd in de bijbehorende kaartenwaaier. We hopen op deze manier enthousiasme en inspiratie op te wekken om met natuurbeleving aan de slag te gaan.

Met z'n allen

Om de bruikbaarheid te vergemakkelijken is deze handleiding ontworpen deels in overeenkomst met de reeks Doe-mappen van 'Cello in beweging'. De activiteiten in deze handleiding zijn ontwikkeld door Mascha Stroop van Het Bewaarde Land in samenwerking met Sylvia van Gorkom van Cursuscentrum EigenWijze en Geert Peters van Heikant Unit 13.

Aan de ontwikkeling van de handleiding en bijbehorende kaartenwaaier hebben enkele ernstig meervoudig beperkten meegewerkt. Met hun hulp zijn ideeën verbeterd en activiteiten verder uitgebreid. Met name dank aan Bernadette en Tonny.

Over 'Beleef de Natuur'

Het project 'Beleef de natuur', waarvan deze handleiding onderdeel is, bestaat uit een natuurbelevingsaanbod dat is ontwikkeld voor specifieke doelgroepen: ernstig meervoudig beperkten, dementerenden, licht verstandelijk beperkten en mensen in hun laatste levens fase. Een belangrijke les die deze doelgroepen ons leren is dat we niet de kleine kansen aan ons voorbij laten gaan, onder het mom dat iemand het niet kan. Dit project heeft dan ook tot ontzettend leuke en nuttige natuurbelevingsactiviteiten geleid die voor meer mensen dan enkel deze doelgroepen geschikt zijn.

Over Het Bewaarde Land

Stichting Het Bewaarde Land is een organisatie die mensen meer in contact wil brengen met de natuur. Dit doen we o.a. door het aanbieden van programma's voor basisscholen. Daarnaast biedt Het Bewaarde Land nu ook trainingen en workshops aan zorggerelateerde doelgroepen aan.

Mascha Stroop

Stichting Het Bewaarde land

T (0411)683407

info@hetbewaardeland.nl

www.hetbewaardeland.nl

1. Algemeen

‘Beleef de natuur’ is een natuurbelevingsprogramma voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Het programma biedt begeleiders de mogelijkheid om de deelnemer de natuur op verschillende manieren te laten beleven en ervaren. Er wordt 1-op-1 gewerkt, onder begeleiding van een vrijwilliger, familielid of personeelslid van de zorginstelling. Het programma bestaat uit verschillende werkvormen die los of gecombineerd kunnen worden gebruikt.

Het complete pakket van ‘Beleef de natuur’ bestaat uit een praktische training, deze handleiding en een kaartenwaaier met de verschillende activiteiten.

Tijdens een korte training van een halve dag leert de begeleider welke soort werkvormen in de natuur geschikt zijn voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Hierbij ligt de nadruk op het zelf ervaren van de natuurbeleving op het niveau van de deelnemer. Daarnaast leert men waar op moet worden gelet bij het uitkiezen van een werkvorm en hoe deze activiteiten vervolgens uit kunnen worden gevoerd. De werkvormen worden tijdens de training uitvoerig behandeld. Tijdens de training zal de begeleider mogelijkheden gaan zien tot natuurbeleving, hoe klein deze soms ook zijn.

Deze handleiding geeft o.a. informatie over hoe om te gaan met de deelnemers, waar op te letten bij het uitvoeren van de werkvormen en aanvullende activiteiten op de training. De training is de basis om goed met de handleiding aan de slag te kunnen.

In Hoofdstuk 1 van deze handleiding staat algemene informatie over het gebruik, de werkvormen en de doelgroep. In Hoofdstuk 2 / 4 staan de werkvormen in detail. Ten slotte staan in de bijlagen informatie over extra onderwerpen als ervaringsordening en communicatie.

1.1 Het belang van natuurbeleving

De laatste decennia komen mensen steeds minder buiten. De ruimte voor natuur in de directe omgeving is ingeperkt. Ook is de concurrentie van naar buiten gaan veel groter dan vroeger: huizen zijn ruimer, vol met speelgoed, tv en alles wat we maar nodig zouden kunnen hebben.

Voor mensen met een ernstige meervoudige beperking worden veel keuzes door de mensen in hun omgeving gemaakt. Vaak zijn deze keuzes gebaseerd op wat vanuit de zorg van belang is, of op de beschikbare tijd. Daardoor komen zij vaak weinig buiten en krijgen vrijwel niet de kans om de natuur te beleven.

Toch is die natuurbeleving ook voor hen belangrijk. Uit onderzoek van Agnes van Den Berg¹ is gebleken dat natuurbeelden een positieve gedragsverandering kunnen veroorzaken. Ook heeft het een positieve invloed op het concentratievermogen en herstel van geestelijke stress. Beauchemin & Hays² hebben met onderzoek aangetoond dat het zien van natuur een positieve

¹ Van den Berg, A. (2005) *health impacts of healing environments; a review of evidence for benefits of nature, daylight, fresh air, and quiet in healthcare settings* - the architecture of hospitals, foundation 200 years university hospital Groningen, Groningen.

² Beauchemin, K. & Hays, P. (1996) *sunny hospital rooms expedite recovery from severe and refractory depressions* - journal of affective disorders, uitgave 40.

invloed heeft op de herstelperiode van patiënten. In onderzoek van Walch et al³ werd een mogelijke positieve invloed van zonlicht op de door de patiënt ervaren stress en pijn vastgesteld. Nog steeds wordt er onderzoek gedaan naar de invloed van natuur op de gezondheid, en voor de positieve effecten van natuur wordt steeds meer wetenschappelijk bewijs gevonden.

Voor een doelgroep die zoveel verschillende aandoeningen kunnen hebben en daardoor (onbewust) gespannen en/of gestrest zijn, kan natuurbeleving bijdragen aan een kwaliteitsverbetering van hun leven.

1.2 De doelgroep ernstig meervoudig beperkten

Deze handleiding is gericht op mensen met een ernstige meervoudige beperking. Deze mensen hebben een ontwikkelingsleeftijd van hooguit 24 maanden. Naast deze (zeer) ernstige verstandelijke beperking is er ook sprake van ernstige cognitieve stoornissen (stoornissen in de waarneming, aandacht, geheugen, oriëntatie, taalgebruik en/of vaardigheden) en ernstige motorische en/of sensorische stoornissen. Het kan zijn dat er sprake is van een grote motorische ontwikkelingsachterstand waardoor diegene hooguit kan kruipen.

De verschillende typen stoornissen beïnvloeden en storen elkaar en bepalen zo de complexiteit van de beperking. Daardoor is een ernstige meervoudige beperking meer dan een optelsom van de afzonderlijke stoornissen, want de hulp die voor een bepaalde beperking doorgaans wordt geboden is in die vorm niet bruikbaar als gevolg van één of meerdere andere beperkingen. De heterogeniteit die ontstaat door de vele verschillende combinaties aan op elkaar inwerkende beperkingen is typerend voor de groep mensen met een ernstige meervoudige beperking.

Juist de complexiteit heeft als gevolg dat er bij deze groep sprake is van een sterk verminderde zelfredzaamheid en ook ernstige communicatieve beperkingen. Meestal beschikken ze niet over een actief of passief taalbegrip. Stemmingen en voorkeuren van de mensen zijn vaak alleen af te leiden uit geluiden, bewegingen en gelaatsuitdrukkingen.

Mensen met een ernstige meervoudige beperking zijn voornamelijk afhankelijk van anderen: een blijvende ondersteuning en stimulatie is noodzakelijk. Bij de interactie moet rekening worden gehouden met hun belevingswereld. Dit vraagt om een bewuste houding van de begeleiders, die aansluit bij de ervaringsordening en het communicatieniveau van de betrokken deelnemer. Het tempo van handelen en spreken dient af te worden gestemd op de deelnemer. Ook moet de begeleider een gevoeligheid hebben voor de vaak kleine signalen die de deelnemer uitzendt.

Concreet betekent dit voor de begeleider:

- Zicht hebben op de alertheid van de deelnemer.
- Tijd nemen en tijd geven. Het tempo aanpassen.
- Klein kijken: betekenis geven aan geluiden, mimiek, lichaamstaal en bewegingen. De kleine dingen opmerken en ook waarderen.

³ Walch, J., Rabin, B., Day, R., Williams, J., Choi, K. & Kang, J. (2005) *the effect of sunlight on post-operative analgesic medication usage; a prospective study of spinal surgery patients* - psychosomatic medicine, uitgave 67.

- Observeren van kleine reacties en er rekening mee houden. Daarbij is het essentieel de deelnemer te laten ervaren dat hij door handelingen, mimiek of geluid zelf iets kan bewerkstelligen.
- Het uitgangspunt is: hoe kan ik een persoon met EMB zo ondersteunen dat hij meer invloed kan uitoefenen op de omgeving, bijvoorbeeld door het maken van keuzes en het uiten van zijn eigen voorkeuren.

1.3 Natuurbeleving

Bij ernstig meervoudig beperkten is natuurbeleving een dankbare oefening. Het gebruiken van de zintuigen om de omgeving op verschillende niveaus te ontdekken is juist wat aansluit op hun belevingswereld. Juist bij ernstig meervoudig beperkten moet worden genoten van alles wat nog wél mogelijk is. Hoe eenvoudig het ook is.

1.3.1 Programma

Meestal wordt de natuurbeleving uitgevoerd in de vorm van een wandeling, maar de werkvormen kunnen ook op 1 locatie worden uitgevoerd. Het natuurbelevingsprogramma zoals deze in de praktijk wordt uitgevoerd volgt de 4 stappen van de Flow Learning methode:

- enthousiast maken (structureerende werkvormen),
- de aandacht focussen (zintuiglijke werkvormen)
- de natuur beleven (actie-reactie werkvormen).
- inspiratie delen (navertellen)

De eerste 3 stappen uit het natuurbelevingsprogramma bestaat uit een of meerdere werkvormen die voor deze stap zijn ontwikkeld. De begeleider kiest uit deze werkvormen een geschikte activiteit, afhankelijk van het concentratievermogen, de alertheid en het ontwikkelingsniveau van de deelnemer.

Aan het einde van het natuurbelevingsprogramma vindt het navertellen plaats. Het navertellen moet niet worden verward met het normale verhalen vertellen. Navertellen is het samen aan tafel zitten terwijl in losse vorm nog eens wordt doorgenomen wat er allemaal is gebeurd en wat de deelnemer heeft gedaan. Deze vierde stap in het programma kan dus worden ingevuld op een manier dat de deelnemer zelf mee kan 'vertellen'. Om deze reden omvat het navertellen geen werkvormen die bij deze stap horen.

Tijdens het navertellen kan de deelnemer zelf deelnemen in het verhaal doordat hem dingen worden gevraagd en hij zelf reacties mag geven op zijn belevenissen. Zo kan de deelnemer enthousiast worden tijdens het verhaal, of naar een 'souvenir' gebaren wanneer hem gevraagd wordt wat hij zoal heeft gedaan. Maar ook kan navertellen gebeuren terwijl de deelnemer verder verzorgd wordt. Door bijvoorbeeld te vragen waarom er dennenappels in zijn rolstoel liggen, of waarom er zand uit zijn sokken komt.

Navertellen kan de deelnemer niet alleen, vooral door de communicatieve beperkingen. Navertellen gebeurt dan ook altijd met de hulp van de begeleider, maar wel op een manier waarbij de deelnemer ruimte heeft zijn eigen bijdrage te leveren.

Het meest voorkomende moment om aan navertellen toe te komen is wanneer de deelnemer met zijn begeleider thuis komt en verzorgers of familie vragen hoe de wandeling is geweest. Dit geeft aanleiding om tot het navertellen toe te komen en geeft de deelnemer het gevoel dat wat hij heeft gedaan interessant is voor de mensen om hem heen.

Naast het doornemen van zijn avontuur heeft het navertellen nog een tweede functie voor ernstig meervoudig beperkten. Door structureel bij het thuiskomen de wandeling nog eens door te nemen, vormt dit een afsluiting die de deelnemer kan gaan herkennen

1.3.2 Structuur

Structuur en duidelijkheid zijn van belang voor mensen met een ernstige verstandelijke beperking. Dit maakt de wereld voor hen enigszins begrijpelijk en biedt houvast. De werkvormen die in deze handleiding beschreven staan hebben daarom allemaal dezelfde opbouw en zijn doelgericht en methodisch. Voor een begeleider is het belangrijk om de activiteiten aan te bieden in een steeds terugkerend kader, vandaar dat een aantal activiteiten (onderdeel B) zijn ontwikkeld die kunnen helpen deze structuur aan te brengen in de natuurbeleving.

Als begeleider kunnen er meer kaders worden ontwikkeld als houvast voor de deelnemer, bijvoorbeeld een activiteit die altijd op dezelfde locatie wordt gedaan, of altijd dezelfde volgorde of route aanhouden.

1.3.3 Begeleiding

Tijdens het werken met de deelnemer ontstaat er vaak een groeiproces waarop ingespeeld kan worden. De begeleider zal op basis van zijn kennis van de deelnemer moeten vaststellen welke activiteiten, in welke volgorde en met welke herhalingen, voor de deelnemer toepasbaar zijn.

Observatie is dan ook belangrijk als begeleider. Uit lichaamstaal kun je veel halen. De mimiek, spierspanning, ademhaling, bewegingen, voorkeur voor bepaalde geluiden of materialen. Maar ook of de deelnemer contact zoekt door middel van aanraking, oogcontact of door het maken van geluiden.

Het is daarom dan ook van belang dat er - vooral de eerste keer - iemand aanwezig is die de deelnemer goed kent. Die kan de signalen van de deelnemer goed oppikken en verwoorden. Zo kan er een goede interpretatie worden gemaakt van het gedrag en de uitdrukkingen van de deelnemer. De voorkeur heeft dan ook dat er eerst een (paar) keer iemand van het verzorgend personeel of een ervaren vrijwilliger mee gaat om de nieuwe vrijwilliger te leren waar op moet worden gelet.

Als begeleider is het fijn om te weten wat de ervaringsordening van de deelnemer is (zie bijlage 1), zodat hiermee rekening kan worden gehouden. Daarnaast is het prettig om inzicht te hebben in de achterliggende oorzaken van moeilijk verstaanbaar gedrag om deelnemers te begrijpen (zie bijlage 2).

1.3.4 Uitvoering

Voor natuurbeleving heeft men over het algemeen niet veel materialen nodig. Bij de in deze handleiding beschreven activiteiten wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van natuurlijke materialen die overal te vinden zijn. Probeer de activiteiten bij jezelf uit, zodat je weet hoe het

voelt en hoe het werkt. Wanneer je zelf een activiteit eerst hebt uitgetoetst weet je ook waar je de materialen kunt vinden die je wilt gebruiken.

Zelfs als je al meer dan eens dit programma hebt uitgevoerd kunnen de reacties van deelnemers je verrassen. Aanrakingen, geluid en de hardheid van het geluid zijn per individu anders. Wat de een prettig vindt kan voor een ander verschrikkelijk zijn en andersom.

Denk bij het uitzoeken van natuurlijke materialen aan de individuele persoon:

- Denk aan de structuur en mate van druk bij mensen die onder- of overprikkeld zijn.
- Denk aan tastbare materialen bij slechthorende mensen. Zij moeten meer informatie krijgen vanuit hun zicht om het gehoor te kunnen plaatsen.
- Denk aan contrasterende kleuren bij visueel beperkte mensen.

Om goed voorbereid aan de slag te kunnen met de deelnemer reken we er op dat de activiteit is doorgelezen en door de begeleider zelf uitgetoetst. Op die wijze weet u hoe de activiteit verloopt en ook of de materialen buiten te vinden zijn in dat seizoen, op die locatie. Naarmate de activiteiten vaker worden gedaan, zal de begeleider minder voorbereidingstijd nodig hebben. Daarnaast zorgt meer ervaring voor de mogelijkheid om de activiteiten te variëren en aan te passen aan de specifieke behoeften van de deelnemer.

1.3.5 Materialen

Om de werkvormen uit te voeren zijn er enkele materialen nodig. Dit zijn stuk voor stuk geen dure producten die makkelijk kunnen worden aangeschaft.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • Stukjes touw | • Teiltje |
| • Kleine stukjes stof | • Karton |
| • Paraplu | • Tweezijdig plakband |
| • Handspiegel | • Fototoestel |

Enkel de spiegel, paraplu, karton en dubbelzijdig plakband zijn écht nodig om een werkvorm uit te kunnen voeren. De overige materialen zijn extra's om de werkvorm beter vorm te kunnen geven of te vergemakkelijken.

1.3.5 Keuzemogelijkheden

Het 'zelf invloed kunnen uitoefenen op je eigen leven' is voor iedereen belangrijk, ook voor ernstig meervoudig beperkten. Voor hen zijn het vaak kleine gebieden waarin zij medezeggenschap kunnen hebben. Het is belangrijk om juist die kleine dingen ook te benutten en bevorderen. Bij verschillende activiteiten wordt de aandacht gericht op juist het maken van die keuzes, zoals het aangeven van voorkeuren.

1.3.6 Foto's

Tijdens de activiteiten kan het leuk zijn om foto's te maken. Vooraf kun je informeren of dit bij de deelnemer mag (sommigen mogen niet worden gefotografeerd of gefilmd). Wanneer je deze foto's maakt is het leuk om ze bijvoorbeeld in kleur op A4-formaat uit te printen, te lamineren en op te hangen in hun woonruimte. Het is een manier om andere begeleiders en ouders te laten zien waar je mee bezig bent.

1.4 Leeswijzer

In deze handleiding wordt steeds gesproken in de 'hij'-vorm, hier kan uiteraard ook 'zij' gelezen worden.

Bij de activiteiten wordt gesproken over 'deelnemer' wanneer we het hebben over een persoon met een ernstige meervoudige beperking. De natuurbeleving wordt niet alleen begeleid door professionals, maar ook door familie en vrienden. Daarnaast is het de bedoeling dat hij niet enkel aanwezig is, maar juist zelf deelneemt. Daarom is cliënt niet de juiste bewoording en houden we het in deze handleiding op 'deelnemer'.

1.5 Nuttige websites

Voor meer informatie over Het Bewaarde Land en het huidige natuurbelevingsaanbod, verwijzen we u naar de website.

- www.hetbewaardeland.nl

Er is heel veel te vertellen over mensen met ernstige meervoudige beperkingen. Wilt u meer weten over deze doelgroep, dan kunt u op zoek gaan op verschillende websites. Hieronder een aantal aanbevelingen.

- www.cello-zorg.nl
- www.emgplatform.nl
- www.emgplatform.nl/communicatiemethodenemb

Over het effect van natuur op de gezondheid van mensen heeft Agnes van den Berg een hele reeks rapporten uitgegeven die mogelijk ook interessant zijn.

- www.agnesvandenbergh.nl

2 Structurerende werkvormen

1. Lied zingen

Een goede manier om de deelnemer enthousiast te maken is door zelf ook vrolijk en enthousiast te beginnen. Een liedje zingen wat ze misschien al vaker hebben gehoord is hierbij een leuk hulpmiddel. In de zorg worden liedjes ook gebruikt om activiteiten, zoals therapie, te beginnen. Deelnemers kunnen dus al gewend zijn dat liedjes worden gezongen wanneer er iets anders dan de dagelijkse handelingen gaat gebeuren. Door ook bij de natuurbeleving een liedje uit te kiezen dat standaard aan het begin van het programma wordt gezongen is wordt dit een vertrouwd begin van de natuurbeleving.

Als begeleider kun je zelf een liedje verzinnen dat aansluit op de belevingswereld van de deelnemer. Ben je niet zo creatief of heb je geen inspiratie, dan kan altijd terug worden gegrepen op (kinder)liedjes over de natuur. Wel is het de bedoeling om iedere keer te beginnen met hetzelfde lied. Op die manier wordt het een sterk teken voor de deelnemer dat hij naar buiten gaat om natuur te beleven.

Zintuigen:



kaart # 1.01

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

Terrein: alle terreinen

Doel:	Het geven van een duidelijk startsignaal van de natuurbelevingsactiviteiten De deelnemer hoort het lied De deelnemer weet wat er komen gaat
--------------	---

Uitvoering:

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie samen naar buiten gaan.
- Maak de deelnemer gereed om te vertrekken.
- Vertel de deelnemer dat je met een lied wilt beginnen.
- Zing een lied dat de deelnemer kent.
- Herhaal het lied eventueel meerdere keren.
- Sluit de activiteit duidelijk af met de woorden 'zo, nu gaan we naar buiten'.

Tips:

- Is de deelnemer al gereed om naar buiten te gaan wanneer je arriveert? Zing dan een lied terwijl je hem daadwerkelijk mee naar buiten neemt, onderweg naar de (wandeling)locatie.
- Ken je geen leuke (kinder)liedjes die je geschikt lijken? Kijk eens op bijvoorbeeld <http://www.kinderliedjes.info> (zonder muziek) en <http://www.kinderliedjes.overtuin.net> (met muziek). Voorbeelden: alle eendjes zwemmen in het water, plons de kikker of spinnetje kruis.

2. Liefelingsplek

Wat is er leuker dan het hebben van een vast plekje waar je samen je wandeling begint? Misschien wel om hem samen te hebben uitgezocht. Door bij elk bezoek dezelfde plek te kiezen als beginpunt en hier even bij stil te staan, wordt dit een vertrouwde plek waaraan de deelnemer kan herkennen dat hij een wandeling in de natuur gaat maken. Vooral voor vrijwilligers die met nieuwe deelnemers op pad gaan is het prettig om deze wat beter te leren kennen. Door het uitvoeren van deze oefening ontwikkelt de begeleider ook een basis kennis over de voorkeuren van de deelnemer. Deze kennis is verder toe te passen bij het uitkiezen van geschikte oefeningen tijdens de natuurbeleving. Is er uiteindelijk een plekje gevonden die voldoet aan de voorkeuren van de deelnemer, dan kan hiervan het vaste beginplaats worden gemaakt. Op die manier zal de deelnemer in de loop der tijd het plekje gaan herkennen als de plek waar ze de natuur in gaan.

Zintuigen:



kaart # 1.02

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: geen

Terrein: terrein met verschillende bomen en ondergronden

Doel:	De deelnemer ervaart materialen Zijn voorkeuren beïnvloeden zijn omgeving Er ontstaat een herkenningplek
--------------	--

Uitvoering:

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie samen een liefelingsplekje gaan uitzoeken.
- Probeer door middel van vallen en opstaan erachter te komen wat de deelnemer fijn vindt.
- Heeft hij liever een grasveld of een bos of een grasveld met bomen? Pas hierop de locatie aan.
- Vindt de deelnemer zacht mos onder de voeten fijn, of liever een wat stevigere ondergrond?
- Laat de deelnemer bomen onderzoeken. Welke bast vindt hij interessanter? Wat vindt hij van naalden? Laat hem deze ook ruiken.
- Ga zo allerlei aspecten van de locatie af, totdat je een plek hebt gevonden die hij leuk vindt.
- Sluit de activiteit duidelijk af en vertel hem dat dit een liefelingsplek is, dat je vanaf hier samen de natuur in gaat.

Tips:

- Sommige voorkeuren zijn ook te gebruiken tijdens andere activiteiten.
- Kies je als begeleider ervoor om te beginnen met bijvoorbeeld het zingen van een lied, dan is het ook mogelijk om een liefelingsplek uit te zoeken als pauzeplek om iets te eten of drinken.

3. Verhalen vertellen

Vaak moeten mensen een stukje reizen voordat ze bij een natuurgebied aankomen. Maar juist doordat reizen niet altijd gepaard gaat met natuurbeleving zullen de deelnemers die link met grote waarschijnlijkheid niet leggen. Door vooraf een verhaal te vertellen over het bezoeken van de natuur kan de deelnemer zo een herkenning vormen in dat verhaal. Hij leert dat als dit verhaal vertelt wordt, dat hij een stukje gaat reizen en daarna de natuur in gaat. Het is een herkenningspunt dat de start van deze activiteit aankondigt.

Verhalen vertellen past bij de rol als begeleider. Zelfs al begrijpen niet alle deelnemers de inhoud van een verhaal, het aanvoelen van het verhaal, de sfeer en emoties die ermee worden uitgedrukt is misschien nog wel belangrijker. Het vertellen van verhalen kan ook zinvol zijn voor mensen die ernstige beperkingen kennen, die niet kunnen lezen of schrijven, zelfs niet of nauwelijks spreken en meestal weinig begrijpen van wat wij in onze dagdagelijkse taal uitdrukken. Mensen beleven plezier aan zowel het luisteren naar een verhaal als het vertellen ervan. Luisteraars genieten van de 1-op-1 aandacht. Daarnaast is de mogelijk (positieve) invloed op de taal- en communicatieontwikkeling niet te onderschatten. Een verhaal dat goed geschreven is, nodigt de luisteraar uit om hierop te reageren, te communiceren.

Zintuigen:



kaart # 1.03

Tijdsduur: 10-15 minuten

Materiaal: ondersteunend materiaal bij het verhaal, zoals een schepje om te graven

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer hoort een verhaal over de natuur De deelnemer weet dat hij de natuur in gaat
--------------	--

- Uitvoering:**
- Neem de materialen die je vooraf hebt verzameld en zoek een rustig plekje waar de deelnemer niet wordt afgeleid.
 - Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Vertel het korte verhaal volgens de Multi-sensory storytelling methode, zoals hieronder uitgelegd.
 - Let op je gebruik van een goede intonatie, een aangepast stemvolume en de sfeer die je als verteller zelf creëert bij het vertellen van het verhaal.
 - Sluit de activiteit duidelijk af.

Multi-sensory storytelling

Bij Multi-sensory storytelling wordt het verhaal niet alleen vertelt, maar ook met objecten en gebaren uitgebeeld. Deze verhalen zijn zelf ook te ontwikkelen door op een aantal punten te letten.

- De hoofdpersoon in het verhaal heeft de naam van de luisteraar. Hierdoor wordt het verhaal persoonlijk en duidelijker voor de luisteraar.
- De zinnen zijn kort en duidelijk.
- Het verhaal gaat over 1 onderwerp, gebeurtenis of actie. Bijvoorbeeld

bloemen planten, schapen aaien, eendjes voeren of wandelen door de natuur.

- Het verhaal wordt verteld onder begeleiding van plaatjes, voorwerpen en/of bewegingen.
- Een verhaal kan gaan als volgt:
 - o **het is een mooie lentedag. Hoor de vogeltjes fluiten!**
(begeleidster fluit zachtjes, eventueel met een zacht fluitje)
Oh, wat fluiten ze mooi!
 - o **Alex loopt op blote voetjes over het gras.**
(begeleidster wrijft gras over de hand van Alex)
Voel eens aan het gras, Alex!
 - o **Alex plant bloemen in het zand.**
(bloemen en zand: Alex 'plant' de bloemen in het zand)
Dat is leuk hé, Alex!
 - o **oh wat ruiken de bloempjes lekker!**
(ruiken aan bloem)
Ruik eens aan de bloempjes, Alex!
 - o **de zon schijnt een beetje in Alex's ogen.**
(begeleidster houdt een tak opzij zodat de zon tevoorschijn komt)
 - o **de bloempjes hebben dorst. Alex geeft ze water.**
(Alex giet met gieter en de begeleidster spuit water op zijn handen)
Oh, wat is dat water koud!
 - o **Alex is klaar. Hij is helemaal nat. Met een handdoek wrijft Alex zich weer helemaal warm.**
(begeleidster gaat met een handdoek over Alex' gezicht en natte handen)
Zo, Alex, het verhaaltje is uit! Zullen we naar buiten gaan?

Tips:

- Zorg dat je goed voorbereid bent. Je moet het verhaal goed kennen en dus herhaaldelijk doorgenomen hebben voordat je het de eerste keer gaat vertellen.
- De stimuli moeten allemaal binnen handbereik liggen, zodat je niet tijdens je verhaal op hoeft te staan / weg hoeft te lopen om iets te pakken.
- Het is ook belangrijk dat de stimuli op zo'n manier worden aangeboden dat ze de persoon optimaal bereiken, waarbij uiteraard zijn mogelijkheden en beperkingen een rol spelen.
- Bied steeds de stimuli aan op dezelfde manier. Dit geeft het verhaal rust en duidelijkheid.
- Het is uiterst belangrijk dat je als verteller de nodige tijd neemt om het verhaal te brengen, waarbij je jezelf aanpast aan het tempo van de deelnemer. Deze krijgt zo de tijd de prikkels tot zich te laten doordringen en er ook op te reageren.

C. Zintuiglijke werkvormen

4. Begraven handen

Door de handen van de deelnemer te 'begraven' in natuurlijke materialen wordt de beleving heel anders dan wanneer hij iets in de handen houdt. De sensatie van zand boven op de handen is anders dan wanneer zand in de hand wordt gehouden. De sensatie van bladeren rondom de handen kan spannender zijn dan wanneer iemand een blad in zijn vingers vasthoudt. Mos dat zachtjes op de huid drukt is weer heel anders dan de handen onder een berg dennenappels te hebben liggen.

Het begraven van de handen maakt dat deelnemers de materialen met andere huid voelen dan de huid op binnenkant van de vingers en de hand. Deze zones zijn gewend materialen aan te raken en zijn hierdoor minder gevoelig voor de sensaties dan bijvoorbeeld de armen die meestal onder een laagje kleding verstopt zitten. Daarnaast kan de deelnemer worden gestimuleerd om zelf de handen / armen onder het materiaal te trekken, wat een goede oefening is voor de grove motoriek en voor de concentratie.

Zintuigen:



kaart # 2.01

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: natuurmateriaal, zoals gras, los zand, bladeren of mos

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer voelt materialen De deelnemer haalt zijn eigen handen uit het materiaal
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie zijn handen gaan begraven.
 - Laat het materiaal duidelijk zien en vertel wat je gaat doen.
 - Vraag of de deelnemer zelf het materiaal wil bekijken.
 - Wanneer de deelnemer nog niet alert lijkt te zijn, raak dan de handen zacht aan. Wanneer de deelnemer zich bewust is van de handen gaat de activiteit pas verder.
 - Leg het natuurlijke materiaal voorzichtig over de handen. Zorg dat het materiaal niet te zwaar is of scherpe kanten heeft. Lok de deelnemer uit om zelf de handen onder het materiaal vandaan te halen.
 - Probeer of de deelnemer zijn handen nogmaals laat begraven of dat hij meer interesse heeft in een ander materiaal.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de materialen op te ruimen en te vertellen dat jullie weer verder gaan.

- Tips:**
- Merk je dat een materiaal over de huid glijdt of juist erg stabiel blijft liggen, probeer dit dan ook over te brengen.

5. Beleven met...

Beleven met de zintuigen. Meestal beleven mensen de wereld vooral met hun ogen en handen. Door ook andere zintuigen erbij te betrekken kan de beleving nog completer worden gemaakt. Een droog blad ziet er maar saai uit, het voelt heel teer. Maar het ritselt lekker als je het fijn knijpt en soms ruikt het naar de bodem of naar de boom.

Door te stimuleren om meer zintuigen te gebruiken kan de koppeling worden gemaakt tussen objecten die ze misschien al kennen en geuren en geluiden. Er moet wel op worden gelet dat mensen de materialen niet in de mond stoppen, in verband met mogelijke giftige eigenschappen. Je moet als begeleider dus een veilige selectie maken.

Zintuigen:



kaart # 2.02

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: (contrasterend) natuurmaterialen, zoals steen en veertje, blad en dennennaald

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer voelt materialen De deelnemer ervaart verschillen tussen de materialen
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie materialen gaan beleven.
 - Pak wat van het materiaal op dat je wilt gebruiken en laat het zien.
 - Biedt vervolgens het materiaal aan bij de handen. Kijk goed naar de reactie van de deelnemer. Hoe reageert hij op de materialen?
 - Daag de deelnemer uit om het natuurlijke materiaal zelf te onderzoeken. Pas op dat materialen niet in de mond worden gestopt.
 - Kan de deelnemer het materiaal zelf vasthouden?
 - Sluit de activiteit duidelijk af door het materiaal terug te leggen en te vertellen dat jullie weer verder gaan.

- Tips:**
- Sommige materialen geven extra geur af wanneer het wordt gekneusd (gras en sommige bladeren) of wanneer er aan wordt gekrabd (sommige soorten takken).
 - Geen inspiratie? Denk aan het knisperen van een blad, de geur van gras, het verschil tussen zand en modder.
 - Het is ook leuk om steeds 2 contrasterende materialen te gebruiken. Bijvoorbeeld iets zachts en iets hards, iets glads en iets ruws, iets lichts en iets zwaars.

6. Bloemen plukken

De deelnemer ziet bloemen en samen worden er een paar geplukt. Deze bloemen kunnen thuis in een vaas(je) worden gezet of kunnen tijdens de wandeling worden meegenomen. Tijdens deze werkvorm kan er gebruik worden gemaakt van een tuin of een bloemrijk grasland.

Wanneer een bloemrijk grasland wordt bezocht, zorg dan er voor dat er niet te veel bloemen worden geplukt en enkel bloemen die er veel aanwezig zijn.

Door samen bloemen te plukken wordt de deelnemer gestimuleerd om zijn voorkeur kenbaar te maken. Daarnaast kunnen de bloemen van dichtbij worden beleefd in plaats van ze enkel van veraf te zien. Bloemen kunnen contrasterend zijn van elkaar, lekker of vies ruiken, groot zijn of heel klein.

Zintuigen:



kaart # 2.03

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

Terrein: bloemrijk grasveld of tuin

Doel:	De deelnemer ziet en ruikt bloemen De deelnemer stelt met de begeleider een (klein) veldboekje samen
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Laat een bloem zien en ruiken.
 - Geef eventueel de bloem bij de deelnemer zelf in de hand.
 - Neem een paar bloemen van de soorten die zijn interesse lijken te wekken.
 - Vorm de bloemen samen tot een klein boeketje dat de deelnemer mee kan nemen.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de bloemen bijeen te binden en te zeggen dat hij die mee naar huis kan nemen.

7. Blootsvoets 'wandelen'

De voeten krijgen meestal veel minder prikkels, omdat deze vrijwel altijd door sokken en schoenen worden bedekt. Toch is er heel veel met de voeten te beleven. De deelnemer wordt uitgedaagd eens iets anders te doen dan hij gewend is. Bij natuurbeleving gaat het er niet om dat iedereen constant dingen doet waar hij bekend mee is. Het gaat ook om het verleggen van je eigen grenzen en jezelf uitdagen om de wereld eens op een andere manier te beleven dan vanachter een raam.

Zintuigen:



kaart # 2.04

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: geen

Terrein: alle terreinen, let op afwezigheid van glas, takken met doorns, etc.

Doel:	De deelnemer beleeft met de voeten De deelnemer voelt de lucht, een briesje, het pad, gras
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer wanneer je op de door jou geschikt bevonden locatie komt, en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Vertel dat je met de blote voeten gaat wandelen.
 - Wanneer de deelnemer alert is, doe je de schoenen en sokken uit.
 - Laat hem de voeten op de grond zetten.
 - Laat hem wennen aan het gevoel aan zijn voeten.
 - Wanneer de deelnemer gewend is aan de bodembedekking stimuleer je hem om eens wat te lopen of zijn voeten te bewegen.
 - Bevalt dit? Stimuleer de deelnemer om ook eens over andere bodembedekkers te lopen.
 - Sluit de activiteit duidelijk af en zorg dat de voeten weer droog en schoon zijn voordat de sokken en schoenen weer aangaan.

- Tips:**
- Alleen het voelen van de lucht en de zon op de voeten kan al een grote uitdaging zijn. Ga eens lekker lopen met de rolstoel terwijl de voeten bloot zijn. Let er hierbij wel op dat een briesje de voeten kan verkleumen als deze te sterk en te koud is. Controleer dit dus regelmatig.
 - Laat hem met de voeten de verschillende soorten ondergrond voelen. Let hierbij ook op bijvoorbeeld de temperatuurverschillen tussen warm zand en koel gras. Probeer samen er achter te komen wat voor de deelnemer het prettigste is en stem daar de soorten ondergrond op af.
 - Overweeg of het makkelijker is om vooraf slippers of pantoffels aan te doen i.v.m. aan en uitdoen van schoeisel.
 - Doe zelf ook je schoenen en sokken uit om het een gezamenlijke belevens te maken.

8. Bosparfum

In het bos zijn veel verschillende geuren te ontdekken. Samen kun je op zoek gaan naar geuren die je met anderen wilt delen. Bij bosparfum worden geuren verzameld die (indien mogelijk) mee naar huis worden gebracht. Zo kan de deelnemer kennissen en familieleden aan zijn parfum laten ruiken. Dit is meteen een goede manier om thuis de natuurbeleving te delen met anderen. Door actief te ruiken aan verschillende materialen ervaart de deelnemer de vele verschillende geuren van de natuur.

Zintuigen:



kaart # 2.05

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmateriaal, zoals mos, vers gemaaid gras, bloesem, stukje doek en touw om een zakje te vormen

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer ruikt aan natuurlijke materialen De deelnemer ziet waar de geur vandaan komt
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Maak de deelnemer alert op een sterke geur in de omgeving, bijvoorbeeld als de bloesem bloeit of pas gemaaid gras.
 - Neem wat van het geurende materiaal en laat het de deelnemer zien.
 - Laat de deelnemer aan het materiaal ruiken. Zorg dat hij het niet in de mond stopt!
 - Vindt de deelnemer het lekker ruiken? Of draait hij bijvoorbeeld het hoofd weg?
 - Leg de lekker geurende materialen op het stukje doek.
 - Neem verschillende materialen, die het liefst sterk anders geuren.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door het stukje doek bijeen te binden met wat touw.

- | | |
|----------------------------|---|
| Geurende materialen | <ul style="list-style-type: none">- <u>bloemen</u>: rododendron, roos, lelietje-van-dalen, linde- <u>bladeren</u>: munt, lavendel- <u>vruchten</u>: jeneverbes (vrucht is wel giftig), gagel- <u>schors</u>: Amerikaanse vogelkers, gewone vogelkers- <u>hout</u>: Gelderse roos- <u>knop/hars/gom</u>: (reuzen)zilverspar, dennen, Douglas spar- <u>wortels</u>: kalmoes |
|----------------------------|---|

- Tips:**
- Eventueel kunnen de materialen in een bakje worden verzameld, zodat thuis de lekkere geuren kunnen worden gedeeld met anderen. Laat dan duidelijk zien dat je het materiaal in het bakje verzameld.
 - Het is ook leuk om een stapeltje 'lekkere' materialen te maken en een stapeltje 'vieze' materialen.

9. Ervaar de regen

Goed aangekleed met een regenjas kan het heel leuk en anders zijn om eens door de regen te lopen. De wereld ruikt ineens veel sterker, de druppels maken geluid op alles waarop ze landen. Het beleven van de regen kan een hele leuke activiteit zijn als zowel begeleider als deelnemer niet bang is om een beetje nat te worden.

Door gebruik te maken van een paraplu kunnen de geluiden van de vallende regen dichterbij worden gehaald (druppels vallen op de paraplu). Ook kan dan worden gezien hoe de regen van de paraplu af loopt. Ook kan de deelnemer vanonder de paraplu de regen over zijn voeten of schoenen voelen spetteren. Het is wel belangrijk dat de deelnemer warm wordt aangekleed, omdat hij snel kan afkoelen tijdens een regenbui.

Zintuigen:



kaart # 2.06

Tijdsduur: 10 minuten

Materiaal: paraplu, eventueel regenkleding

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer hoort de regen De deelnemer voelt de regen
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Ga samen naar buiten en neem de paraplu mee.
 - Zoek een plekje om te zitten / staan en maak de deelnemer alert op de paraplu.
 - Wijs de deelnemer op het spetteren van het water op de paraplu.
 - Laat de deelnemer zien hoe het water in stroompjes van de paraplu loopt.
 - Daag de deelnemer uit om de stroompjes water te grijpen.
 - Houd samen de handen onder het water om deze op te vangen.
 - Sluit de activiteit duidelijk af en zorg dat de deelnemer weer warm en droog wordt.

- Tips:**
- Zit de deelnemer niet in een rolstoel en heeft hij voldoende aandacht? Probeer deze werkvorm eens te combineren met 'stampen in de plassen' (werkvorm D.25).

10. Geur in de lucht

De deelnemer ruikt buiten verschillende geuren. Dit kan zijn hooi van een schapenstal, bladeren van de bomen, bloemen, gras of mos. Samen met de begeleider gaat hij op zoek naar de herkomst van de geuren en kan zo leren geuren te herkennen.

Het doel van deze werkwijze is om de wereld met de neus te beleven. Vaak wordt de nadruk gelegd op het zien en voelen, waarbij het ruiken op de tweede plaats komt. Door samen actief op zoek te gaan naar een geur ligt de nadruk op dat zintuig.

Door de bron van een geur te zoeken leert de deelnemer geuren makkelijker te herkennen. Door geuren te kunnen herkennen wordt hem meer grip gegeven op de wereld om hem heen en op de prikkels die hij vanuit die wereld krijgt.

Zintuigen:



kaart # 2.07

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmaterialen, zoals mos, vers gemaaid gras, bloesem

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer ruikt iets in de lucht De deelnemer zoekt waar de geur vandaan komt
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Ruik je een sterke geur? Maak de deelnemer hierop attent.
 - Is de geur lekker? Is hij vies? Praat over de geur.
 - Vraag de deelnemer of hij weet waar de geur vandaan komt. Ga op speelse wijze op zoek naar de bron van de geur. Dit kan zijn op een 'is de geur hier sterker?' manier.
 - Als je de geur hebt gevonden laat de deelnemer eens goed ruiken. Is dat de geur die jullie zochten?
 - Sluit de activiteit duidelijk af door hem te prijzen dat hij de geur heeft gevonden.

- Tips:**
- Het is handig om dit, vooral de eerste keer, te doen met een geur die je zelf al herkent. Op die manier hoeft de zoektocht niet te lang te duren en kan verliest de deelnemer de aandacht niet voordat jullie het hebben gevonden.
 - Zorg dat je niet te ver van de geur verwijderd bent, zodat je niet te lang hoeft te zoeken.
 - Heb je de geur gevonden? Vier dit dan met een gek dansje of duidelijke uitingen van goedkeuring, zoals een vrolijke kreet of een aai over de bol. Is de deelnemer vrolijk, vier het dan zeker samen, door samen gek te doen.

11. Hier met dat geluid

Met behulp van natuurlijke objecten, zoals een grote dennenappel, en een stevig stokje / takje kun je samen geluid maken. Probeer er eens bij te zingen terwijl je geluid maakt. Ook door een paar steentjes of wat eikeltjes in twee handen te houden en te schudden kun je geluiden produceren.

Samen geluid maken wat plezier oplevert is een manier waarop de deelnemer ervaart zelf ook plezier aan anderen te kunnen geven. Hij kan iets terug geven in plaats van altijd aan het ontvangende eind van de relatie te zijn. Tegelijkertijd wordt de deelnemer in staat gesteld zelf iets te doen waar een ander op reageert. Hij maakt geluid met de natuurlijke materialen, waardoor de begeleider op hem kan reageren. Deze reactie kan een kopiëren van zijn geluid zijn, maar ook het prijzen van zijn inzet of het lachen wanneer hij iets gekks doet of een melodie weet te creëren.

Zintuigen:



kaart # 2.o8

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmateriaal, zoals steentjes, eikels, dennenappels, stukje stof

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer hoort het geluid De deelnemer maakt zelf geluid
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Neem een grote dennenappel die al volledig open staat.
 - Zoek een stevig stokje dat goed in de hand ligt.
 - Ratel met het stokje over de dennenappel.
 - Zoek een aantal (kiezel)steentjes en doe ze in een stukje stof.
 - Schud met het pakketje om een klaterend geluid te maken.
 - Neem ieder een van de twee natuurlijke muziekinstrumenten.
 - Ga samen op weg terwijl jullie muziek maken.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de muziekinstrumenten op te bergen.

- Tips:**
- Kun je een deuntje maken met de instrumenten? Zing er dan eens een liedje bij.
 - Zie je andere objecten die muziek kunnen maken? Probeer zelf eens een instrument te maken. Ook bladeren van een populier maken geluid als ze aan een tak zitten, of twee stevige takken als trommelstokken op een stuk (holstaande) bast.

12. Naar het strand

Soms kunnen er spontaan schelpen worden gevonden in een natuurgebied. Schelpen zijn niet iets wat veel deelnemers dagelijks kunnen beleven. Soms zijn ze klein, soms zijn ze wat groter. ze voelen hard aan en soms kun je de 'zee' horen als je het tegen je oor aanhoudt.

Niet iedereen gaat even vaak naar het strand. Door de deelnemer iets te laten beleven waar hij niet vaak de kans voor krijgt wordt zijn wereld een klein stukje groter. Woont de deelnemer in de buurt van het strand en is hij niet rolstoelgebonden, ga dan eens lekker met de voeten in het zand zitten of verzamel schelpen in een mandje. Ook in de duinen is het heerlijk vertoeven, terwijl deze wel beter te betreden zijn via verharde fiets en wandelpaden.

Zintuigen:



kaart # 2.09

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: schelpen, eventueel fototoestel

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer voelt de schelpen De deelnemer is creatief met schelpen
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat jullie gaan doen.
 - Laat een duidelijke schelp zien en laat de deelnemer er aan voelen en het zelf onderzoeken.
 - Is de schelp mooi? Hij is wel heel hard.
 - Laat een andere schelp zien. Is die ook mooi?
 - Laat de deelnemer indien mogelijk zelf ook zoeken of aangeven wat hij mooi of leuk vindt en welke schelpen niet.
 - Maak een mooie 'legtekening' met de schelpen en maak er eventueel een foto van. Je kunt de schelpen in de vorm van een hart leggen, of een boom, of misschien een mens. Dit kan op de grond, maar ook op de rolstoel als deze een werkblad heeft.
 - Wil de deelnemer er bij op de foto?
 - Sluit de activiteit duidelijk af door te zeggen dat jullie weer verder gaan.

- Tips:**
- Schelpen vindt je op het strand, maar soms vindt je schelpen ook nog intact op bijvoorbeeld een schelpenpad. Kijk eens om je heen, misschien zijn ze in de buurt te vinden zonder dat je naar het strand hoeft te gaan.
 - Is de deelnemer mee op de foto gegaan? Misschien leuk om de foto op stevig papier af te drukken en in een envelop als vakantiekaartje op te sturen naar familie of vrienden.
 - Een legtekening is natuurlijk ook van andere materialen te maken, zoals steentjes, stokjes of dennenappels.
 - Is de legtekening af? Misschien kun je het nog verfraaien. Gras als haar van een poppetje, of dennenappel in een boom. Wees lekker creatief!

13. Natuurmassage

In de natuur zijn veel verschillende materialen te vinden die allemaal anders aanvoelen. Voor mensen met een EMB is het vaak fijn om op zachte wijze te worden 'gemasseerd'. Dit masseren gebeurt met zachte ronddraaiende bewegingen die meer dienen om hen bewust te maken van hun lichaam en ze te laten ontspannen dan om spieren stevig te masseren. Deze massages kunnen ook worden uitgevoerd met natuurlijke materialen, zoals zacht, geurend mos, koel, kriebelend gras of een platte steen.

Het doel van deze oefening is om de deelnemer te laten ontspannen en tegelijkertijd de structuren van de natuurlijke materialen te laten ervaren met de huid. De massages worden op de bovenkant van de handen en op de huid van de (onder) armen uitgevoerd. Sommige deelnemers vinden het ook prettig om in de nek of in het gezicht aangeraakt te worden, maar dit moet niet als vanzelfsprekend worden aangenomen.

Zintuigen:     

kaart # 2.10

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmaterialen, zoals mos, dennenappel, gladde steen, stompe stokjes

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer krijgt een lichte massage De deelnemer ontspant
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem wat je gaat doen.
 - Laat een stukje materiaal, zoals mos, aan de deelnemer zien.
 - Laat duidelijk zien dat je het materiaal naar de handen of naar de armen brengt om de deelnemer alert te houden op het materiaal.
 - Leg zachtjes het materiaal op de huid.
 - Is de deelnemer hier mee eens, beweeg het materiaal dan zachtjes om het goed te laten voelen. Wrijf het in lange ovalen of in kleine cirkels.
 - Blijf langzaam masseren met het materiaal, of met verschillende materialen, tot de deelnemer lekker ontspannen is.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de materialen weg te doen.

- Tips:**
- Ruik eerst even of een materiaal niet stinkt, anders blijft de deelnemer er de rest van de wandeling naar ruiken.
 - Pas op met harde materialen, zoals kiezels, dat er geen scherpe randen aan zitten. Probeer het materiaal eerst even uit op je eigen arm of hand.

14. Ontspannen zon

De zon kan de huid heerlijk verwarmen. Zeker voor mensen die vaak binnen zitten, of stil in een rolstoel zitten kan dit heel prettig aanvoelen. Door de deelnemer bewust te maken van de warmte van de zon beleeft hij deze nog beter.

Deze oefening kan op verschillende manier worden uitgevoerd. Er kan een schaduwplek en een zonnige plek worden uitgezocht om het contrast te benadrukken. Maar er kan ook enkel in de zon worden gezeten, terwijl zachtjes op de huid aangeven waar de zon het lichaam raakt. Beide manieren benadrukken het contact met de zon en de bijkomende warmte.

Zintuigen:



kaart # 2.11

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: eventueel zonnebrand en/of een zonnebril

Terrein: terrein met zon

Doel:	De deelnemer voelt de zon De deelnemer wordt zich bewust van de warmte van de zon
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel dat jullie gaan ontspannen.
 - Maak de deelnemer alert op de warmte van de zon: vertel dat de zon heel lekker warm is, vraag of hij dit kan voelen. Raak de huid die verwarmd wordt heel zachtjes aan om zijn aandacht op die warmte te richten.
 - Laat hem voelen hoe de zon hem verwarmt en streel eventueel zijn hand om hem (meer) te laten ontspannen.
 - Wanneer de huid van de deelnemer goed verwarmd aanvoelt (niet verbrand!) maakt je op rustige wijze weer contact met hem.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door hem rustig weer alert te maken en samen uit de zon te gaan.

- Tips:**
- Zorg ervoor dat de deelnemer niet verbrand door de zon. Smeer hem eventueel van te voren in met een geschikte zonnebrandcrème en achteraf met aftersunlotion.
 - Vind de deelnemer het niet leuk om gewoon ergens te zitten? Maak dan eens een zonnige wandeling in rust en stilte. Zorg ervoor dat je rustig loopt, zodat ook de deelnemer rustig kan worden.
 - De deelnemer kan al ontspannen door de warmte, maar als begeleider kun je hierbij ook de spieren helpen ontspannen door zachtjes met ronde masserende bewegingen op armen en handen te maken.

15. Spiegels

Spiegels zijn bijna overal te zien. Ze worden gebruikt om het haar te doen, te scheren, te kijken of kleren goed zitten. Maar voor mensen die vooral worden verzorgd door anderen zijn spiegels iets wat niet vaak gebruikt wordt. Juist door het weinige gebruik van die spiegels is het een nieuwigheid die voor veel hilariteit kan zorgen.

Door een spiegel te gebruiken kan een deelnemer die zijn hoofd niet goed kan bewegen ineens ook omhoog kijken naar de bomen. Ze kunnen achter zich kijken. Ze kunnen ineens dingen zien die ze anders niet konden zien. Door (eventueel zelf) de spiegel te bewegen kan er meer worden bekeken en worden beelden ook dichterbij gehaald (op de spiegel in plaats van een paar meter boven ze) waardoor de deelnemer zich makkelijker kan focussen. Door de spiegel wordt hun belevingswereld ineens vergroot.

Zintuigen:



kaart # 2.12

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: een wat grotere, handzame spiegel

Terrein: terrein met afwisseling in de bomen en open lucht

Doel:	De deelnemer kijkt in de spiegel De deelnemer ziet zijn omgeving De deelnemer ziet de onderkant van de bomen en de open lucht
--------------	---

Uitvoering: **LET OP!** Bij deze activiteit kunnen **lichtflitsen** voorkomen wanneer de spiegels worden bewogen of wanneer de deelnemer wordt verplaatst terwijl hij in de spiegel kijkt. Houdt hier rekening mee wanneer de deelnemer **epilepsie** heeft en **lichtflitsgevoelig** is.

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie spiegels gaan gebruiken.
- Toon hem de spiegel en laat hem er even aan wennen.
- Ziet hij zijn eigen gezicht? Vindt hij dat leuk?
- Beweeg de spiegel een beetje totdat je zelf zijn gezicht ziet.
- Dan kan hij jouw gezicht zien. Trek zijn aandacht door even te zwaaien of hem zachtjes te roepen. Vindt hij dit leuk?
- Draai de spiegel wat naar boven, zodat hij de boomtoppen kan zien. Probeer ook eens de wolken te bekijken of de struiken om hem heen. Zie je ergens een vogel, probeer deze eens met de spiegel te vangen zodat de deelnemer de vogel ook kan zien. Wat vindt hij er van?
- Sluit de activiteit duidelijk af door de spiegels op te bergen.

Tips:

- Niet alle deelnemers zijn bekend met spiegels. Daarom is het ook echt niet vreemd dat de eerste paar keer dat deze werkvorm wordt toegepast de deelnemer het ook geweldig vindt om zichzelf te zien.

16. Stamp met je voeten

Als er wordt gestampt met de voeten ontstaat er geluid. Op zand is dit geluid heel anders dan op gras of op bladeren. Door samen te stampen op de grond ervaar de deelnemer de bodem op een andere manier. De ene keer krijg je een dof geluid, de andere keer een knisperend geluid. Mos is zacht en veert wat mee, gras kan lang of kort zijn. Door samen te stampen kun je de deelnemer harder en zachter laten stampen.

Het stampen op verschillende ondergronden kan de deelnemer leren dat de ene ondergrond hard is en de andere zacht. Door een doelbewuste beleving van ondergronden kan de deelnemer nieuwe materialen leren kennen.

Zintuigen:



kaart # 2.13

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

Terrein: terrein met afwisseling in de bodembedekking

Doel:	De deelnemer stampt met de voeten De deelnemer hoort en voelt het verschil tussen de verschillende materialen
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie gaan stampen.
 - Laat hem horen dat als jij stampt met je voeten dat er dan geluid komt.
 - Stimuleer de deelnemer om mee te doen. Hoort hij geluid?
 - De grond is hard, laat dit de deelnemer ook voelen.
 - Verander eens van ondergrond. Hier is het geluid anders.
 - Ga eens met 1 voet op de ene ondergrond en met het andere been op de andere ondergrond staan, bijvoorbeeld gras en kiezel. Je hoort het verschil.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door bijvoorbeeld eens met je benen te schudden en te zegen dat je benen moe worden.

- Tips:**
- Ondergronden die veel geluid maken zijn bijvoorbeeld dorre bladeren of kiezelstenen.
 - Ondergronden die zacht zijn en dus weinig geluid maken zijn mos en los zand.
 - Om de hardheid van de grond te bepalen kun je de deelnemer ook rustig laten voelen aan de grond. Dit kan door zachtjes met de voet op de grond te drukken of door even met de handen te voelen.

17. Stilte in de natuur

De stilte in de natuur is geen echte stilte. Maar door zelf stil te zijn hoor je de rustige geluiden die vanuit de natuur te horen zijn.

Veel mensen met een ernstige meervoudige beperking hebben last van spanning. Ze schrikken makkelijk van plotselinge harde geluiden, zitten niet altijd even lekker in de vel en houden vaak van rust en rustige omgevingen. Door de natuur om zich heen te zien en de rust te ervaren die er van uitstraalt krijgen de deelnemers een moment om even helemaal tot zichzelf te komen.

Zintuigen:



kaart # 2.14

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: geen

Terrein: terrein met weinig/geen menselijke geluiden

Doel:	De deelnemer hoort de rustige, natuurlijke geluiden De deelnemer ontspant
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat het heel stil is.
 - Laat de deelnemer ergens comfortabel zitten of liggen, bijvoorbeeld in het koele gras dat hem een beetje kietelt, of onder een boom zodat hij de bladeren kan zien bewegen.
 - Ga zelf ergens zitten waar de deelnemer goed bewust is van je aanwezigheid. Leg eventueel je eigen hand op zijn hand, arm of been.
 - Wees heel stil en luister naar het zachte ruisen van de bladeren, de vogels die fluiten en mogelijk zelfs water dat door een beekje stroomt.
 - Probeer de deelnemer door imitatie bewust te maken van de rust oom hem heen, bijvoorbeeld zachtjes fluiten zoals de vogels doen, door zijn haren blazen als er een briesje staat, zachtjes tegen een takje tikken om de bladeren wat harder te laten ritselen.
 - Wanneer het tijd is om te stoppen beweeg je duidelijk in zijn blikveld en kijkt hem aan. Zeg rustig, maar duidelijk zijn naam om zijn aandacht te trekken zonder hem te laten schrikken.
 - Sluit daarna de activiteit duidelijk af door hem te vragen of hij het prettig vond.

- Tips:**
- Om de deelnemer te helpen ontspannen zou je zijn handen, armen of benen zachtjes kunnen masseren. Zie ook werkvorm 13; natuurmassage.
 - Kan de deelnemer niet stil zitten of liggen? Neem hem dan eens mee voor een stilte wandeling.
 - Eventueel kan door middel van imitatie de deelnemer bewust worden gemaakt van de zachte geluiden om hem heen, zoals het geluid van een vogel en het ruisen van de wind.

18. Tollen uit de natuur

In de winter zijn er leuke objecten te vinden die ook kunnen tollen. Denk aan eikeltjes en dennenappels. Door de objecten te laten tollen gaan ze bewegen. Beweging trekt de aandacht van de deelnemer. Laat de deelnemer de tollen proberen te pakken. Zijn ze zelf in staat te tollen, laat ze dit dan zelf ook proberen.

Deze opdracht is goed voor de fijne motoriek. Het proberen te pakken van iets kleins zoals een dennenappel die tolt vergt een concentratie die een echte uitdaging is voor mensen met een EMB. Om het makkelijker te maken kan worden gekozen voor wat grotere objecten in plaats van kleine eikels. Hoe groter het object, hoe makkelijker het vast te pakken is. Is de deelnemer niet in staat object vast te pakken, dan kan hij worden uitgedaagd de tol om te gooien. Ook dit is soms nog een hele uitdaging, maar wel leuk om te doen.

Zintuigen:



kaart # 2.15

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmaterialen, zoals een dennenappel, eikeltjes, kleine steentjes

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer ziet de objecten tollen De deelnemer stopt het tollen
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem jullie gaan tollen.
 - Laat duidelijk een eikeltje zien. Probeer met het eikeltje te tollen. Lukt dit?
 - Probeer hetzelfde met bijvoorbeeld een dennenappel.
 - Is de deelnemer ook in staat de objecten te laten tollen? Kan hij ze laten stoppen?
 - Steek eens bijvoorbeeld een bloem in de dennenappel. Blijft deze zitten? Of beland de bloem bij de deelnemer op schoot?
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de materialen terug te leggen.

19. Verstoppertje

De deelnemer zoekt een voorwerp. Als begeleider laat je het voorwerp heel goed zien en verstopt het vervolgens bij het lichaam van de deelnemer terwijl deze het voorwerp volgt. In het haar, onder de oksel, achter het been, in een sok.

Deze werkvorm heeft als doel de deelnemer te stimuleren en uit te dagen. Door de blijde uitgelaten reactie van de begeleider wanneer het voorwerp weer gevonden is kan de deelnemer de associatie maken tussen een gevonden voorwerp en de reactie. Soms vindt een deelnemer het leuker om zelf te verstoppertje dan om te zoeken.

Zintuigen:

kaart # 2.16



Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: een goed zichtbaar en voelbaar object uit de natuur, zoals een takje of kiezel

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer ziet dat het object wordt verstopt De deelnemer zoekt het object
--------------	--

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat je iets gaat verstoppertje.
 - Laat duidelijk het voorwerp zien dat je gaat verstoppertje. Dit kan een mooie gladde steen zijn, maar ook een dennenappeltje, eikel of kastanje.
 - Wanneer je de aandacht van de deelnemer hebt, verstopt je het object bij de deelnemer. Dit kan zijn onder of naast zijn been, arm of haar.
 - Laat de deelnemer het object zoeken.
 - Wanneer de deelnemer het object heeft gevonden vier je dit met een enthousiaste reactie.
 - Herhaal dit een paar keer met steeds andere verstoppertplaatsen.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door het voorwerp te pakken en de deelnemer te prijzen voor zijn zoekkunsten.

- Tips:**
- Als de deelnemer hiertoe in staat is, kun je hem het object uiteindelijk laten verstoppertje, waarna je het zelf gaat zoeken.
 - Maak de zoekplaats iedere keer iets moeilijker, afhankelijk van het kunnen van de deelnemer.
 - Sommige deelnemers kunnen door hun beperkingen niet zoeken wanneer het voorwerp dicht bij hun lichaam ligt. Dan kan er worden gekozen om het voorwerp bijvoorbeeld op een paaltje te leggen wanneer de deelnemer het ziet. Vervolgens kan samen met de deelnemer worden gezocht naar het voorwerp. Dit kan met bijvoorbeeld een goed of fout systeem: "Ligt het in deze richting? Nee? Ligt het dan hier?"

20. Verzamelliefde

Het verzamelen van spulletjes is iets wat sommige mensen erg aanspreekt. Samen met een begeleider een verzameling starten kan heel mooi en stimulerend zijn. Deelnemers kunnen zo hun eigen verzamelvoorkeuren hebben, bijvoorbeeld schelpen, galappels, mooie stenen of uilenballen. Door actief aan deze 'hobby' bezig te zijn kan de deelnemer een verhoogd gevoel van eigenwaarde krijgen. Hij ontwikkelt een hobby, waardoor zijn tijd niet alleen met tv-kijken en therapie wordt gevuld, maar ook met een activiteit die hij zelf heel leuk vindt.

Zintuigen:



kaart # 2.17

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmateriaal, zoals mooie steentjes, uilenballen, schelpen en een mooi doosje om het in te bewaren.

Terrein: alle terreinen

Doel:	De deelnemer ziet de materialen De deelnemer vindt het mooi of niet mooi
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie iets gaan verzamelen.
 - Laat hem een object zien waarvan je hebt gemerkt dat het hem fascineert of dat hij het echt heel mooi vindt. Dit kunnen mooie stenen zijn of bijvoorbeeld aparte vormen van bladeren.
 - Vraag hem of hij dit object graag zou willen verzamelen. Vindt hij het moeilijk dit te begrijpen, laat hem dan duidelijk zien dat je het in een mooi doosje doet en geef hem het doosje in bewaring.
 - Terwijl jullie wandelen en hij vindt weer een mooi object, laat dan heel duidelijk zien dat je het wederom in het doosje doet en geeft het doosje terug aan hem.
 - Wanneer je terug thuis bent kun je samen nog eens heel het doosje doornemen en zo de wandeling aan een ander laten zien aan de hand van wat jullie gevonden hebben. Bijvoorbeeld aan geïnteresseerde vrienden, familie of verzorgers.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door het doosje weer dicht te doen en het op een plekje in zijn kamer te zetten. Dat is zijn doosje. Dat hoort dus bij hem te zijn.

- Tips:**
- Is de deelnemer heel creatief? Maak dan vooraf een keer samen een doosje, door een stevig doosje te beplakken met gekleurd papier, stikkertjes of zelfs glitter.
 - Niet alleen een vaste verzameling is leuk om bij te houden, ook bijvoorbeeld een seizoensgebonden verzameling kan leuk zijn, bijvoorbeeld galappels in de lente, mooie en bijzondere eikels (dopjes) in de herfst, mooie schelpen in de zomer en mooie stenen in de winter.

21. Zon verwarmt

De zon kan alles heerlijk verwarmen. Een steen uit het zonlicht kan lekker warm zijn, terwijl een steen uit de schaduw koud en mogelijk zelfs een beetje vochtig kan zijn. Deze oefening kan op verschillende manier worden uitgevoerd. Je kunt een schaduwplek en een zonnige plek uitzoeken om het contrast te benadrukken van de materialen. Maar je kunt ook op het gras gaan liggen en met het eigen lichaam ondervinden waar het warm is (zon) en waar het koud is (bijvoorbeeld het hoofd in de schaduw). Een andere variant is het samen verzamelen van materialen. Voel of ze warm of koud zijn. Leg de warme materialen bij elkaar en de koude materialen op een andere hoop.

Deze oefening benadrukt het contact met de zon en de bijkomende warmte. In de ruime zin is het vergelijkbaar met de oefening 'ontspannen zon', maar dan actiever en niet alleen met het eigen lichaam, maar ook met natuurlijke materialen.

Zintuigen:



kaart # 2.18

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: natuurmateriaal uit de schaduw en uit de zon, zoals steentjes, bladeren, zand

Terrein: terrein met schaduw en zon

Doel:	De deelnemer voelt de verschillende materialen De deelnemer voelt het verschil tussen koel en (lauw)warm
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat de zon verwarmt.
 - Maak de deelnemer alert op de warmte van de zon: vertel dat de zon heel lekker warm is, vraag of hij dit kan voelen. Raak de huid die verwarmd wordt heel zachtjes aan om zijn aandacht op die warmte te richten.
 - De zon verwarmt ook andere dingen, zoals stenen. Laat hem een door de zon verwarmt steentje voelen.
 - Dit is toch wel heel anders dan de schaduw. Laat hem een koel steentje uit de schaduw voelen.
 - Ook de grond wordt warm door de zon. Laat hem de grond voelen op de grens tussen schaduw en zon. Aan de ene kant voelt hij warmte, de andere kant is koel.
 - Zoek nog meer verschillen die warm en koel zijn. Bijvoorbeeld een boom die in de zon staat. Deze zijn soms warm aan de ene kant en koel aan de andere kant (moet de bast wel echt in de zon staan).
 - Sluit de activiteit duidelijk af door de materialen terug te leggen.

D. Actie-reactie werkvormen

22. Blazen maar

In de lente begint alles te bloeien en komen onder andere de paardenbloemen ineens met pluizige zaden die zo de lucht in kunnen worden geblazen. Door samen met de deelnemer 'bloemen' te gaan blazen merken ze dat hun actie (blazen) een reactie (wegzweven van de zaden) geeft. Als het wat waait zie je nog beter hoe de zaden met de wind mee worden gedragen. Blaas je de zaden weg terwijl een briesje in je gezicht blaast, dan kom je zelf onder te zitten met de zaden.

Het doelgericht blazen naar een object om zo de zaden de lucht in te krijgen vergt concentratie en blaaskracht die soms een echte uitdaging is voor mensen met een EMB. Tegelijkertijd is het bereiken van het gewenste resultaat een mooie beloning die zeker het prijzen waard is.

Zintuigen:



kaart # 3.01

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: uitgebloeide paardenbloemen

Terrein: terrein met uitgebloeide paardenbloemen (zomer)

Doel:	De deelnemer ziet de uitgebloeide paardenbloemen De deelnemer blaast zelf een bloem uit De deelnemer ziet de zaadjes door de lucht zweven
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie bloemen gaan blazen.
 - Laat de uitgebloeide paardenbloem zien. Er zitten heel veel pluusjes aan de steel, die er heel makkelijk af vallen.
 - Blaas tegen de bloem zodat de zaadjes de lucht in dwarrelen.
 - Vraag de deelnemer of hij dit ook kan / wil doen.
 - Houdt een bloem voor zijn mond en probeer hem te stimuleren om te blazen.
 - Lukt het de deelnemer niet terwijl hij het wel probeert? Help hem dan door zachtjes mee te blazen.
 - Kan de deelnemer de pluizige zaadjes uit de lucht graaien?
 - Wat gebeurt er als hij er naar grijpt? De zaadjes dwarrelen nog sneller door de lucht.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door te zeggen dat jullie weer verder gaan.

23. Pootjebaden

Heerlijk het water tegen de voeten, het voelen van het zand op de bodem van het water, de geur van het natuurlijke water, het zitten op de waterkant. Dat alles is de beleving bij het pootjebaden. Als begeleider moet je goed letten op de diepte van het water en de steilheid van de waterkant. De veiligheid van de deelnemer is hiervan afhankelijk.

Bij deze werkvorm draait het om het op een andere manier kennis maken met water. Het ondervinden dat als je met je voeten snel op en neer gaat in het water dat het gaat kolken en opspatten. Maar ook dat je als je voeten in het water gaan, dat daar zand te voelen is. En dat je voeten in het zand kunnen worden geduwd en dat het zand door het water gaat drijven. Doe zelf ook je schoenen en sokken uit om het een gezamenlijke belevenis te maken.

Zintuigen:



kaart # 3.02

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: handdoekje om voeten weer droog te maken

Terrein: ondiep water zonder steile oever en een vrij vlakke bodem

Doel:	De deelnemer voelt het water De deelnemer voelt de (zand)bodem
--------------	---

Uitvoering: LET OP! Ga niet pootje baden bij DIEP WATER of water met een STEILE OEVER. Door de (mogelijke) beperkingen in de mobiliteit van de deelnemer is dit gevaarlijk. Zorg dat de deelnemer TEN ALLE TIJDEN STABIEL ZIT / STAAT en niet in het water (voorover) kan vallen.

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie gaan pootjebaden.
- Maak hem bewust van zijn voeten en doe zijn schoenen en sokken uit.
- Voel aan het water en vertel hem of het warm of koud is.
- Ga zelf in het water staan en help hem om met zijn voet het water te voelen.
- Stimuleer de deelnemer om met beide voeten in het water te gaan staan.
- Kun je niet garanderen dat de deelnemer stabiel staat, laat hem dan op de oever zitten, met zijn voeten in het water.
- Voelt hij het zand tussen zijn tenen? Ziet hij dat het zand het water troebel maakt?
- Sluit de activiteit duidelijk af door de voeten af te drogen en de schoenen weer aan te doen.

Tips:

- Overweeg of het makkelijker is om vooraf slippers of pantoffels aan te doen i.v.m. aan en uitdoen van schoeisel.

24. Stampen in de plassen

Met slecht weer zijn mensen geneigd om binnen te blijven. Maar vlak na een regenbui, wanneer de plassen nog op de stoep liggen, is het heel leuk om samen naar buiten te gaan. De geuren zijn anders, alles is fris en schoongespoeld. En samen in de plassen stampen is een unieke ervaring.

Het doel van deze werkvorm is om te ervaren dat als je door de plassen stampt dat dan het water opspat. Je laarzen worden nat en de mensen naast je worden ook nat. Het spetteren zorgt voor een vorm van plezier die niet vaak wordt ervaren. De meeste deelnemers hebben vooral ervaring met water in de vorm van een douche of bad. Maar ook buiten in de natuur kan water veel plezier leveren.

Zintuigen:



kaart # 3.03

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: laarzen

Terrein: regenplassen

Doel:	De deelnemer stampt in de plassen Het water spat op De deelnemer voelt het water De deelnemer ziet zijn eigen natte voetstappen
--------------	--

Uitvoering:

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie door de plassen gaan stampen.
- Tik met je voet in het water, laat het daarna door nog een keer te tikken opspatten.
- Stimuleer de deelnemer om mee te doen.
- Kan hij het water laten opspatten? Durft hij in het water te stampen?
- Probeer ook eens door het water te lopen. Zijn laarzen houden zijn voeten als het goed is droog.
- Ziet hij de rimpels over het water?
- Sluit de activiteit duidelijk af door te zorgen dat hij weer droge kleding aan heeft.

Tips:

- Zit de deelnemer in een rolstoel? Duw de rolstoel dan eens wat harder door het water om het water op te laten spatten. Varieer in snelheden.

25. Tweezijdige plakband

Door tweezijdige plakband op karton te plakken kan er een schilderij worden gemaakt van natuur materialen. De een vindt mos mooi, de ander een eikeltje. Kleine producten blijven prima op het plakband plakken. Het schilderij kan ten slotte thuis worden opgehangen of cadeau worden gedaan aan familie of vrienden.

Het doel van deze werkvorm is om echt iets te maken. Door zelf objecten op het karton te bevestigen ontstaat er een 'schilderij'. Tevens wordt er aanspraak gemaakt op de motoriek, om de objecten op het plakband te krijgen en (met hulp van de begeleider) vast te drukken.

Zintuigen:



kaart # 3.04

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: stuk karton, dubbelzijdig plakband

Terrein: terrein met uitgebloeide paardenbloemen

Doel:	De deelnemer voelt het plakkende plakband De deelnemer ziet dat objecten blijven kleven De deelnemer maakt een 'schilderij'
--------------	---

- Uitvoering:**
- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat jullie gaan knutselen.
 - Laat hem het karton met het stuk tweezijdig plakband erop zien.
 - Laat hem voelen dat de plakband plakt.
 - Neem de objecten die hij tijdens het natuurbelevingsprogramma leuk vond en plak ze samen om het plakband.
 - Druk de objecten stevig aan.
 - Vul het schilderij aan met bijvoorbeeld wat mooi gekleurd zand, mos of andere materialen die om je heen te vinden zijn.
 - Sluit de activiteit duidelijk af door het kunstwerkje op te hangen.

- Tips:**
- Dit kan ook in het groot worden uitgevoerd door een mozaïek van natuurmaterialen te maken op de grond. Maak een cirkel met takken. Verdeel deze cirkel door middel van een aantal dwars lijnen. Vul elk vak met een ander materiaal; dennenappels, mos, gras, eikels, etc.

26. Water doet drijven

Water doet producten drijven. Een eikeltje anders dan een blaadje. Als je met een hand het water in gaat beweegt het water en dobberen de producten rond. Als je een eikel in het water gooit gaat deze kopje onder, maar komt vervolgens weer boven water. Een dennennappel die een klein zetje krijgt kan rondjes gaan draaien.

Bij deze werkvorm krijgt de deelnemer een reactie als deze iets aan het water toevoegt. Dit kan rustig erin leggen zijn, of erin gooien waardoor het water opspat. Ook het voelen van water wanneer iets wordt toegevoegd geeft een extra prikkel. Door het gebruiken van de armen en handen en het variëren in de manier van gooien (hard gooien, in het water leggen, in het water laten vallen) oefent de deelnemer het gebruik van deze ledematen, zonder dat het een saaie oefening wordt.

Zintuigen:



kaart # 3.05

Tijdsduur: 5 minuten

Materiaal: objecten die in water drijven en objecten die in water zinken

Terrein: ondiep water

Doel:	De deelnemer voelt het water De deelnemer ziet objecten drijven en zinken De deelnemer tikt objecten aan en ziet een reactie
--------------	--

Uitvoering:

- Maak contact met de deelnemer en vertel hem dat water heel leuk is.
- Laat de deelnemer een object zien. Leg het samen in het water.
- Drijft het object? Dan beweegt het als je er tegen aan tikt. Het beweegt zelfs al wanneer je met je hand het water aanraakt.
- Zinkt het object? Dan moet je met heel je arm er in om het er weer uit te halen.
- Spettert het object als je het er wat harder in gooit? Of land het dan heel zachtjes?
- Probeer allerlei objecten uit. Materialen die de deelnemer flink nat kunnen maken wanneer hij ze in het water gooit kunnen beter alleen worden gebruikt op dagen dat het heel erg warm is.
- Sluit de activiteit duidelijk af door alle materialen terug te leggen en de spetters water van de deelnemer af te vegen met een handdoek.

Tips:

- Kan er niet dicht genoeg bij veilig water worden gekomen? Gebruik dan een teiltje om het water dichterbij te halen.

Bijlage 1: Ervaringsordening

Dr. Dorothea Timmers-Huigens heeft een theorie ontwikkeld waarin het ordenen van ervaringen is uitgewerkt. Zij benoemt vier delen van ervaringsordening: *het lichaamsgebonden deel*, *het associatieve deel*, *het structurerende deel* en *het vormgevende deel*. Deze delen zijn afzonderlijk beschreven, maar werken altijd samen. Één deel is nooit uitgeschakeld, verdwenen of (nog) niet ontwikkeld. Dit geldt voor alle mensen, met of zonder (verstandelijke) beperking of ontwikkelingsstoornis.

Het lichaamsgebonden deel

Dit deel geeft informatie over het lichaam in de werkelijkheid en hoe het ingezet wordt als instrument. De informatie is van groot belang voor het fysiek overleven. Ons lichaam gebruiken we altijd en overal.

Het associatieve deel

Het associatieve deel geeft ons informatie over de betrouwbaarheid van de actuele werkelijkheid. Deze informatie wordt gebruikt om toekomstige situaties te hanteren. Die associaties zijn belangrijk. Alles waar we geen associatie mee hebben moeten we eerst ervaren.

Het structurerende deel

Dit deel helpt ons begrijpen dat de werkelijkheid meer is dan de som der delen. Het structurerende deel verwerkt de informatie die je niet uit associatiereeksen kunt halen.

Het vormgevende deel

Iedereen wil erkend worden in zijn unieke mens-zijn, met eigen mogelijkheden en beperkingen. Alleen dan zijn we in staat om handelend op te treden. De behoefte om zelf vorm te geven aan het bestaan blijft het leven lang bestaan en wordt niet verminderd door een beperking.

De vier delen kun je herkennen aan vier vragen. Deze vragen zorgen er samen voor dat je de ander en de situatie precies in kaart kunt brengen. De antwoorden op de vragen geven essentiële informatie: wanneer de vraag met nee wordt beantwoord moet er iets veranderen. Iemand kan zelf zijn andere delen inzetten om de situatie te veranderen, maar het kan ook zijn dat hij daar hulp bij nodig heeft.

- **Is mijn lichaam veilig? (*lichaamsgebonden deel*)**
Ja, dan mag het blijven zoals het is.
Nee... dan moet er iets veranderen. Kan ik dat zelf of moet een ander mij helpen?
- **Is de omgeving betrouwbaar? (*associatieve deel*)**
Ja, dan past het bij wat ik in gedachten heb voorspeld, dan klopt het met wat ik verwacht.
Nee... dan moet er iets veranderen of ik word onveilig.
- **Ken ik de samenhang? (*structurerende deel*)**
Ken ik de samenhang van de gebeurtenis, episode of situatie waarin ik mij bevind?
Ja? Dan klopt het met wat ik verwacht.
Nee... dan voel ik mij angstig, ik weet niet wat me te wachten staat.
- **Mag ik mezelf zijn? (*vormgevende deel*)**
Mag ik vorm geven aan de situatie door daar mijn eigen kleur aan te geven?

Ja? Dan sluit het aan bij mij behoeften.

Nee... dan kan ik onrustig worden of trek ik mij terug.

Wanneer je een individueel persoon observeert, kun je zien op welke manier hij veelal met een situatie omgaat. Hieruit wordt duidelijk welk deel van de ervaringsordening veelal door deze persoon wordt ingezet. Wanneer je dit weet kun je als begeleider van te voren al rekening houden met het te verwachten gedrag. En weet je ook welk gedrag je kunt stimuleren, welke activiteiten je kiest en hoe je ze aanbiedt. Je kunt je begeleiding aan laten sluiten bij de beleving van het individu. Hieronder staan per deel de kenmerken beschreven wanneer dat specifieke deel van ervaringsordening veelal leidend is bij een persoon.

Lichaamsgebonden deel

- Initiatief gaat uit van de begeleider
- Veel geduld en herhaling nodig
- Meestal gedragskenmerken zoals zuigen, sabbelen, frunniken, pulken
- Begeleider moet oog hebben voor kleine details in de belevingswereld
- de communicatie verloopt vaak non-verbaal
- er moet rekening worden gehouden met stilstand of achteruitgang
- de persoon ervaart een prikkel steeds opnieuw, ondanks herhaling
- de persoon is afhankelijk van wat de omgeving aanbiedt
- verlangt naar directe behoeftebevrediging
- is afhankelijk van de opvoeder

Associatieve deel

- de persoon kan verbanden leggen
- vertoont beleving uit het hier en nu
- heeft regelmaat en herhaling nodig om te komen tot associatie
- herkent de begeleider als persoon en medemens
- heeft een (vrij eenvoudige) relatie met de ander
- er kan een begin van taal zijn
- herkent de functie van voorwerpen
- de dagindeling wordt een gewoonte
- ervaart de lichaamsdelen bewust

Structurerende deel

- er is overzicht en er kan gevarieerd worden met reeksen
- inzicht in verbanden (oorzaak-gevolg)
- er is flexibiliteit
- er is meer wederzijdse communicatie
- er is een mogelijkheid tot toekomstperspectief
- de ander heeft besef van het fenomeen 'tijd'
- de belevingswereld is groot
- begrippen kunnen binnen de belevingswereld onderling op verschillende wijze verbanden met elkaar hebben

Vormgevende deel

- er wordt iets persoonlijks toegevoegd aan bestaande structuren
- zelf oplossingen bedenken en ideeën aandragen
- verhaal goed kunnen uiten en gevoelens verwoorden
- begrip van sociale omgangsregelingen
- mogelijkheden tot probleemoplossend redeneren

Deze informatie komt uit de Cursusmap 'hoofd schouders knie en teen' van Cello Ondersteunt.

Bijlage 2: Sensorische informatieverwerking

Als begeleider krijg je elke dag met veel verschillende vragen te maken. Hoe kan het dat mijn deelnemer begint te schreeuwen als er veel geluid is? Waarom raakt mijn deelnemer iedereen aan? Inzicht krijgen in de achterliggende oorzaken van moeilijk verstaanbaar gedrag is een belangrijke voorwaarde om deelnemers te begrijpen. Pas dan is het mogelijk het systeem rondom de deelnemer aan te passen en te optimaliseren. Inzicht krijgen in onze alertheidregulatie en de verwerking van prikkels die wij gedurende de dag waarnemen is voor onszelf al heel lastig, laat staan voor de deelnemers.

Wanneer we met onze zintuigen iets zien, voelen, ruiken, proeven of horen, noemen we dat waarnemen. Vaak is een waarneming aanleiding voor ons om iets te doen of juist niet te doen. Maar ook bij dagelijkse activiteiten zoals eten en aankleden maken we gebruik van de informatie van onze waarnemingen. De samenwerking tussen waarnemen en de activiteit die daarvan het gevolg is, wordt sensorische informatieverwerking genoemd. De termen sensomotorische integratie en sensorische integratie worden ook wel gebruikt.

Bij sensomotorische integratie nemen de volgende ervaringen een belangrijke plaats in:

- Het voelen van aangeraakt worden
- Het voelen van bewogen worden
- Het voelen in welke houding je je bevind
- Het voelen welke beweging je maakt

Het handhaven van evenwicht en stabiliteit heeft altijd voorrang boven het uitvoeren van andere activiteiten. De verschillende manieren van voelen werken hierbij nauw samen, maar hebben in dit proces een andere functie.

Het voelen van een aanraking of het tastgevoel

Het tastzintuig bevindt zich vooral in onze huid. Hierdoor voelen we het wanneer we worden aangeraakt, wanneer iets warm of koud is, hard of zacht. Ook voelen we via de huid of het prettig is om door iemand aangeraakt te worden en of de grond stevig genoeg is om op te staan. Dit gevoel wordt ook wel tactiele informatie genoemd.

Het voelen van een beweging of het evenwichtsgevoel

De informatie van het evenwichtsorgaan, dat zich in ons hoofd vlakbij de oren bevindt, noemen we het evenwichtsgevoel. Dit orgaan zorgt dat we weten hoe ons hoofd staat en de bewegingen die we met het hoofd maken. Hierdoor waarschuwt het ons wanneer we dreigen om te vallen, bijvoorbeeld bij het struikelen over een losse stoeptegels. Dit gevoel wordt ook wel vestibulaire informatie genoemd.

Het houdings- en bewegingsgevoel

Zintuigcellen in onze spieren en gewrichten geven ons informatie over de houding van ons lichaam en de manier waarop wij zelf bewegen. Dit gevoel wordt ook wel proprioceptieve informatie genoemd.

Aan de sensorische informatieverwerking liggen zintuigprikkelers ten grondslag. Problemen met de sensorische informatieverwerking ontstaan door stoornissen in de verwerking van die

zintuigprikkel. Dit doet zich vooral voor met de informatie die de verschillende vormen van voelen oplevert. Doordat we dan ons lichaam en onze bewegingen onvoldoende voelen gaan veel activiteiten fout, gebeuren langzaam of gebeuren niet logisch. Dit is bijvoorbeeld te zien bij mensen die minder goed opletten bij wat ze doen. Ze worden soms extra druk, of juist heel stil, angstig, teruggetrokken of dromerig.

Sensorische informatieverwerking speelt een belangrijke rol bij het waarschuwen voor gevaar, het richten van de aandacht en het opnemen van informatie. Er zijn verschillende manieren waarop we op zintuiginformatie kunnen reageren.

- Een zintuigprikkel geeft een signaal, waardoor we onze aandacht op die zintuigprikkel richten. Hierdoor kunnen we reageren en richten we onze aandacht ergens op, doen informatie op en leren we dingen.
- Sommige zintuigprikkel zijn belangrijker dan andere omdat ze een groter gevaar inhouden. Daarom geven ze een sterker signaal af, bijvoorbeeld bij brandlucht. Als een zintuigprikkel ons waarschuwt voor gevaar, dan komen we in actie om ons in veiligheid te brengen. Onze aandacht is helemaal op het gevaar gericht en het opnemen van informatie is dan niet aan de orde.
- Een zintuigprikkel kan ook een heel zwak signaal afgeven. We richten onze aandacht dan niet op de prikkel en merken die dan helemaal niet op. De prikkel gaat langs ons heen en we nemen er geen informatie van op.

Bij iedere zintuigprikkel kiezen we op welke manier we reageren. Gelukkig gebeurt dit meestal onbewust en hoeven we hier niet over na te denken.

Deze informatie komt uit de Cursusmap 'hoofd schouders knie en teen' van Cello Ondersteunt.