

Oefeningen

Oefening Warm welkom



Oefening Vertrouw op je handen



Oefening Samen vieren

OEFENING

Warm welkom

Een zoektocht naar gastvrijheid





Rob vertelt

Het elkaar zien, zit in de
kleine dingen.
Dat je weet wie ik ben
en dat ik er ben,
zoals ik ben.



WAAROM
is deze oefening belangrijk?

- Deze oefening gaat over gastvrijheid.
En over de keerzijde: gelijkwaardigheid.
Mag ik er zijn? Met alles wat ik ben?
- Gastvrijheid is een proces van afstemmen met elkaar.
- Je begint samen met een moment van rust.



Ervaring:

*De oefening vertraagt niet alleen,
het zet een andere toon,
je begint vanuit een andere ingang in je lijf.*

- ethicus



WANNEER
kun je de oefening gebruiken?

Bijvoorbeeld:

- Om te ervaren hoe je afstemt zonder woorden
- Om de dag bewust samen te starten.
- Om een rust moment te maken.
- Om elkaar beter te leren kennen.



Vorbereiding

1. Benodigdheden:

- iets kleins om te proeven
- een instrument dat een prettig geluid maakt

2. Vraag van tevoren of mensen iets niet (mogen) eten

3. Bij een grote groep leiden twee mensen de oefening en delen eten uit

Uitleg

- We gaan iets proeven wat de meeste mensen kennen.
- We willen jullie straks vragen om niet te praten en je ogen dicht te doen of naar beneden te kijken.
- Dan kun je beter proeven.
- Je mag altijd stoppen of een pauze nemen.
- We zullen aangeven wanneer we bij je zijn en het eten op je hand leggen.
- Neem de tijd om te ruiken, te voelen, en te proeven.
- Een instrument geeft het start -en eindgeluid.

Stappen

1

Maak het startgeluid.



2

Vraag mensen om de ogen te sluiten of naar beneden te kijken.



3

Deel het eten uit.

Bekijk samen al handelend wat per persoon nodig is om te kunnen proeven.

Geef je het in de hand?

Of en waar heeft iemand begeleiding nodig, en hoe je stem je daarover af met je lijf?



4

Mensen gaan proeven.

Hoe ruikt het?

Hoe voelt het in je hand?

Hoe voelt het in je mond?

Neem gerust de tijd

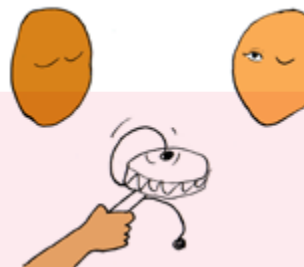


5

Houd in de gaten wanneer iedereen klaar is.
Of dat er ondersteuning nodig is.

6

Maak het eind geluid, dan mogen de ogen open.



7

Mogelijkheid voor reflectie

Wat heeft dit je gebracht?

Beeld uit

Teken

Spreek uit

Ervaringen

Tijdens het eten van de grote aardbei dacht ik aan de ander, hoe het voor haar zou zijn.

Ik vond het ontwapenend en grappig om zo met zijn allen iets te proeven.

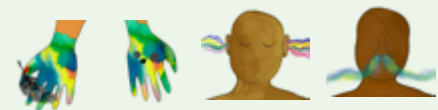
De opdrachten laten je iets ervaren en na afloop kun je ontdekken dat iemand dit heel anders ervaart. De oefeningen maken iets zichtbaar en voelbaar, wat een uitgangspunt kan zijn voor een gesprek.

We kunnen er van leren hoe het is om zonder te zien iets te ervaren. Je moet je wel durven overgeven.



OEFENING

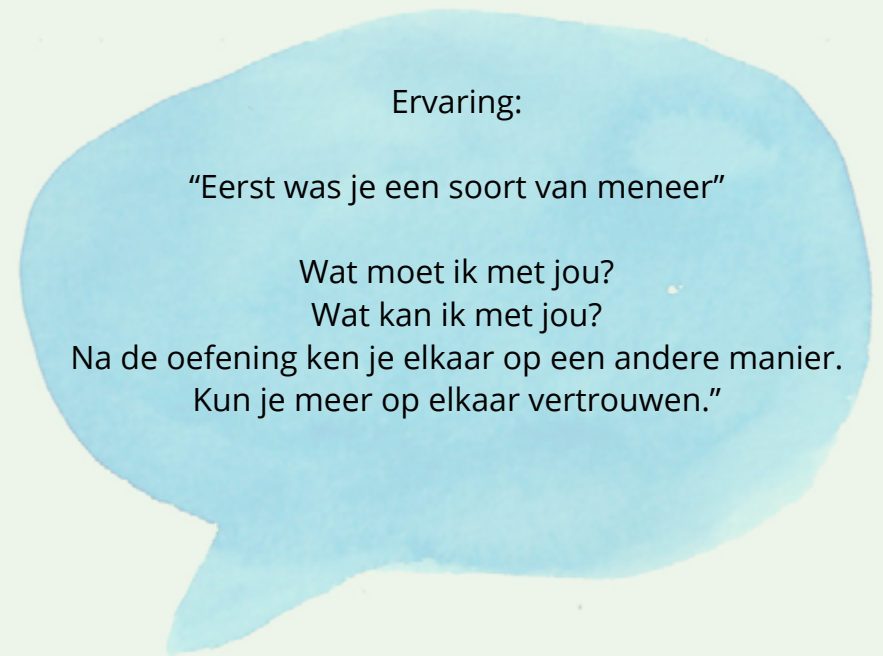
**Vertrouw op je handen
en laat je woorden even los**





WAAROM
is deze oefening belangrijk?

- Om meer te leren vertrouwen op je tastzintuig.
- Om je te verplaatsen in anderen die met hun tastzintuig de wereld verkennen.
- Om de relatie met de ander te verkennen:
hoe zit het met vertrouwen en veiligheid?
- Om machtsverhoudingen te verkennen.
Ze zijn er de hele dag door, hebben we het daar wel over?
Misschien kan dit een aanleiding zijn?



Ervaring:
"Eerst was je een soort van meneer"
Wat moet ik met jou?
Wat kan ik met jou?
Na de oefening ken je elkaar op een andere manier.
Kun je meer op elkaar vertrouwen."



WANNEER
kun je de oefening gebruiken?

- Bijvoorbeeld:
- Tijdens of na een moeilijk gesprek.
Om van praten naar voelen te gaan.
Wat vertellen je handen jou over het gesprek?
 - Om elkaar beter te leren kennen
 - Om de band die je hebt te onderzoeken.
 - Om (on)gelijkwaardigheid bespreekbaar te maken



Bedoeling

Voor wie ga je dit zakje maken?

Wat wil je bereiken?

Ontspanning, concentratie, activatie of?

Uitleg

- Nodig mensen uit om op reis te gaan in *de wereld van de tast*
- Samen ga je voelen en ervaren
- Het is belangrijk dat ieder de oefening op eigen wijze kan doen
- Je mag altijd stoppen of een pauze nemen
- Ieder krijgt een zakje (nog niet in kijken) waar dingen in zitten
- De oefening duurt ongeveer 10 minuten
- We nodigen je uit om je ogen dicht te doen en probeer weinig te praten
- Dat helpt om in contact te komen met je tastzintuig

Stappen

1

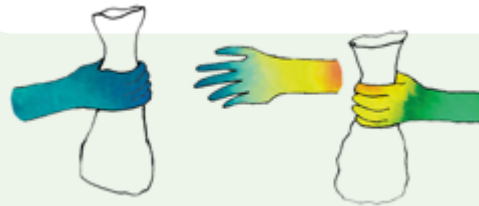
Open het zakje en voel met een hand in het zakje

2

Wil je met je andere hand in het zakje voelen?

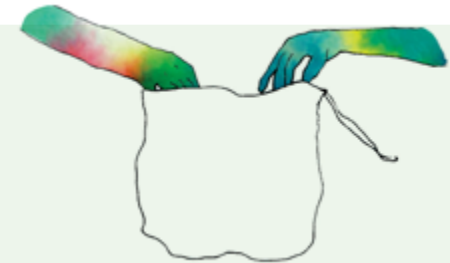
3

Zouden jullie met je ogen dicht de zakjes willen ruilen?



4

Vraag om even ogen te openen.
Wat zouden jullie ervan vinden om samen in één zakje te voelen? Het hoeft niet, het mag.
Ja: Welk zakje heeft de voorkeur om in te voelen?
Jullie mogen je ogen sluiten of openhouden.



5

Afsluiting

- Ben je iets tegengekomen in het zakje wat je de ander zou willen geven?
- Doe de ogen maar open.
- Wil je nog iets vertellen aan de ander?
- Hoe was het om dit samen te doen?



Ervaringen

We hadden elkaar nog nooit aangeraakt realiseerde ik me. We hebben wel persoonlijke verhalen gedeeld en de aanraking bevestigde voor mij onze band.

De ervaring van deze oefening werkt door in mijn leven. In het zakje was ik bezig met aftasten, ruimte geven en dat doe ik nu ook bewuster in contact met anderen.

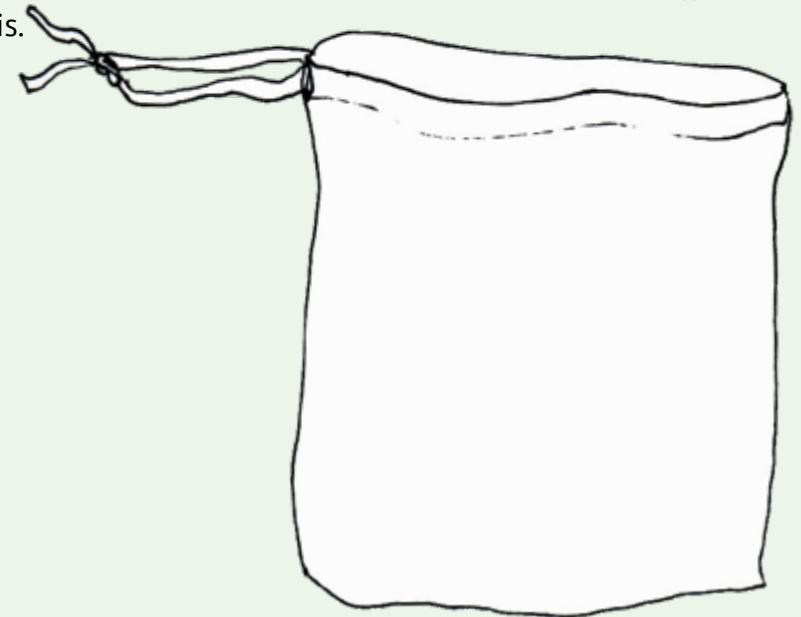
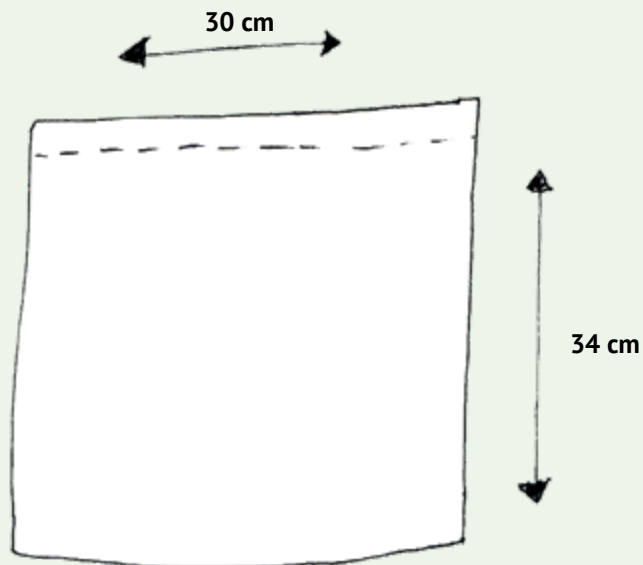
Ik ben zo verbaasd, over de andere informatie die mijn tastzintuig geeft. En dat het eigenlijk oké is om het niet volledig te begrijpen met mijn hoofd.

Er is gewoon een machtsverhouding tussen ons als docent en student. En de momenten dat dat speelt hebben we het er niet over.

De oefening heeft me aan het denken gezet. Ik raak wel eens medebewoners aan. De volgende keer zal ik eerst zeggen dat ik dat ga doen.

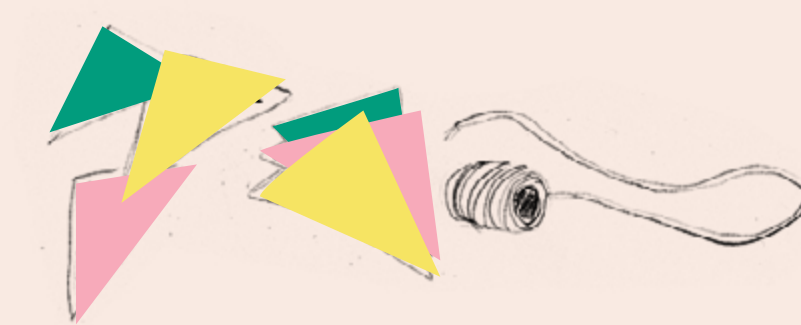
Voelzakjes maken

- Kies een neutrale kleur stof. Dan leidt het niet af.
- Maak de zakjes breed genoeg zodat het veilig voelt om samen in een zakje te voelen.
- Onze zakjes zijn ongeveer 30 x 34 cm.
- Hoe wil je de zakjes gebruiken? Voor een gezamenlijke oefening of voor 1 persoon?
- Vul de zakjes met natuurlijke materialen zoals stenen, schelpen, hout, wol, knopen, kralen, watjes, touw.
- Je kan ook voorwerpen aan elkaar lijmen of naaien zodat het onherkenbaar wordt. Of een vorm heeft die prettig in de hand voelt.
- Je kan nadenken over wat de structuren doen. Is het bijvoorbeeld teer of zwaar?
- Doe geen herkenbare objecten erin. Het gaat om het voelen, niet om het "herkennen".
- Wanneer je 2 zakjes maakt, zorg er dan voor dat de inhoud van de zakjes verschillend is.



OEFENING

Samen vieren



De slingers ophangen

Het is waardevol wanneer een team, in moeilijke tijden, de moeite neemt om te blijven zoeken naar wat verbindt.

Medewerkers hebben momenten van plezier met een bewoner gedeeld op vlaggetjes, die vervolgens werden samenbracht in een slinger. Deze slinger hebben begeleiders en gedragskundige op de kamer van de bewoner gehangen.

projectwave.nl

