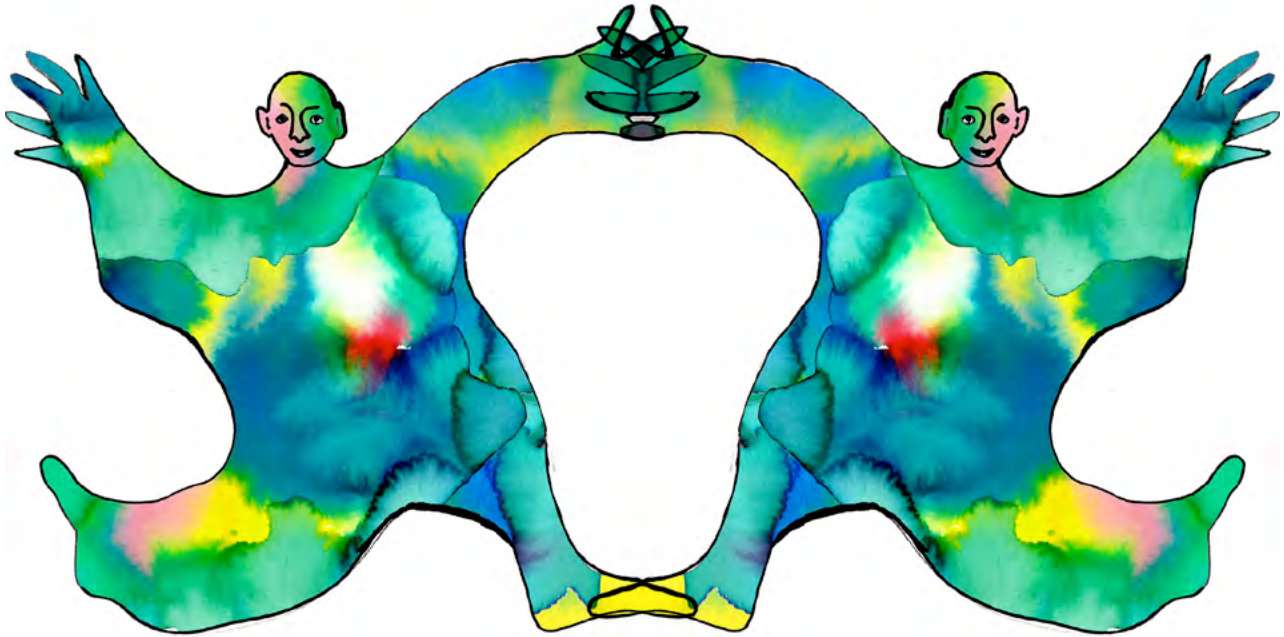


Zintuigenkaarten



Onderdeel van Beleven en verbinden vanuit zintuigen - onderzoek ***Zichtbaar maken wat werkt***

Colofon



dicht dichtbij dichtbij dichtbij rbij


HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES



STERK **PLAATS**
NIJMEGEN



Gefinancierd door Programma Langdurige Zorg en Ondersteuning



Inleiding

De zintuigenkaarten zijn een van de producten uit het onderzoek *Zichtbaar maken wat werkt*. Dit onderzoek gaat over momenten van verbinding in het dagelijkse leven op een woonvorm tussen mensen met een verstandelijke beperking, begeleiders en naasten. Zintuigelijke beleving bleek een belangrijk onderdeel uit te maken van deze mooie momenten. Voor meer informatie over dit onderzoek zie: www.han.nl/zichtbaarmakenwatwerkt.

In het dagelijkse leven zijn de meeste mensen erg gericht op taal. Maar niet iedereen drukt zich (gemakkelijk) uit met woorden. Door de focus op woorden sluiten we onbedoeld mensen en delen van onszelf uit. Een groot gedeelte van wat we uitdrukken en beleven doen we met onze zintuigen. De zintuigen helpen ons om de wereld te begrijpen, te overleven, maar ook om te verbinden.

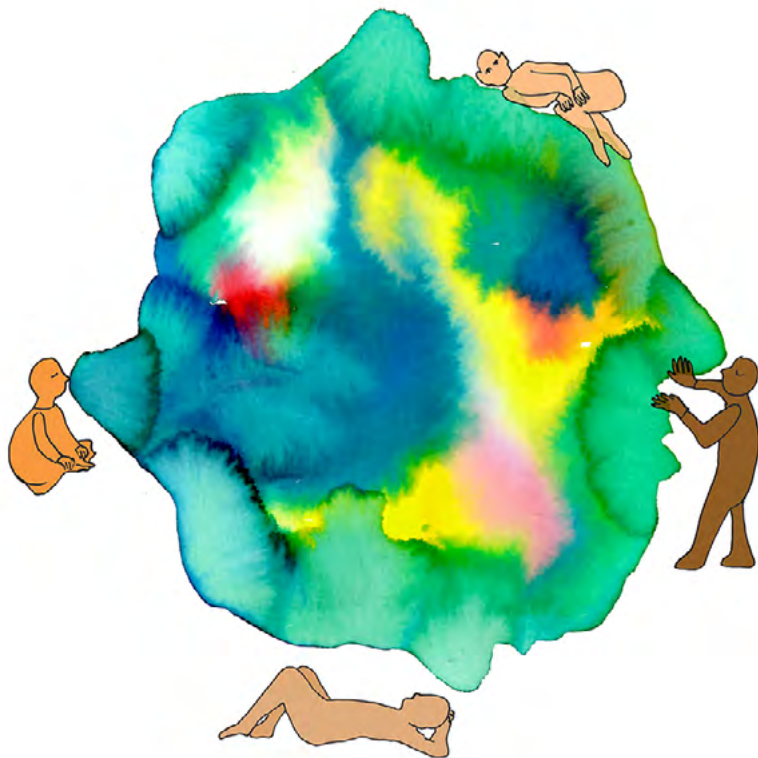
Met als doel om zintuigelijke manieren van verbinden en uitdrukken te onderzoeken hebben de STERKplaats Nijmegen en het Lectoraat Ethiek van Verbinding met Mensen met een Verstandelijke Beperking het Zintuigenlabo opgestart. Het Zintuigenlabo is een groep met ervaringsdeskundigen, coaches, onderzoekers, studenten en docenten. Samen hebben we deze zintuigenkaarten ontwikkeld, uitgetoetst, glorieus gefaald en weer aangepast.

Je kunt de kaarten gebruiken om samen de zintuigen te verkennen en te prikkelen en zo jezelf en elkaar beter te leren kennen en begrijpen.

De kaartenset is onderverdeeld in

- **Zintuigenkaarten** met een beschrijving van het zintuig en links naar meer informatie, filmpjes en ideeën om aan de slag te gaan.
- **Samen- ervaren-kaarten** met oefeningen waarin één of meerdere zintuigen aan bod komen.

Zintuigenlabo



[Meer weten over hoe
wij werken?](#)



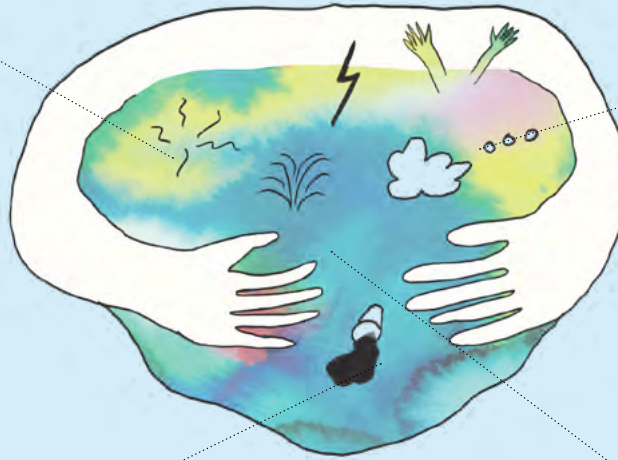
Kijk de film
[Zintuigenlabo](#)

Probeerruimte

Bondgenootschap en steun zijn de sleutel

Sla de plank eens mis!

Durf te dromen



Het is een proces

Samen iets nieuws doen,
maakt kwetsbaar en
gelijkwaardig

Voorwaarden voor veiligheid en vertrouwen

Verbinden vanuit zintuigen vraagt probeerruimte. Een veilige plek en tijd om te vertragen en te reflecteren.

Elkaar en jezelf de ruimte geven om fantastisch te mislukken en kwetsbaar te zijn. Daar gaan bepaalde voorwaarden aan vooraf om je veilig te kunnen voelen en om samen te kunnen vertrouwen op het zoekproces. Het gaat niet om mooi of goed, het gaat om het samen ervaren en zoeken naar andere manieren van uiten en verbinden, met jezelf en met de ander. Het is belangrijk om dit samen te verkennen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- Waar spreek je af? Wat is een prettige ruimte voor eenieder?
- Hoe geef je elkaar de ruimte om te stoppen of pauze te nemen?
- Hoe zorg je er samen voor dat iedereen de dingen op eigen manier kan doen?
- Waardeer verschillen en heb oog voor wie zich aanpast aan wie.
- Wie bepaalt de norm en wat als we dat eens omdraaien!
- Durf je elkaar om hulp te vragen?
- Hoe steun je elkaar als je het even niet weet of als het even ongemakkelijk is?
- Pas de oefeningen aan waar nodig. Denk bijvoorbeeld aan fysieke veiligheid en allergieën.

Tips

- Maak ruimte om het ongemak er te laten zijn.
- Geef voorrang aan de ervaring. En dus niet aan praten of schrijven.
- Je hoeft niks te delen.
- Verken wat ieder nog nodig heeft

Zintuigen



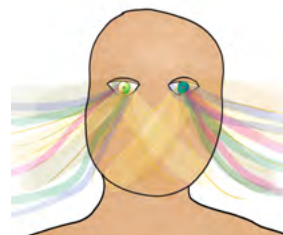
HOREN



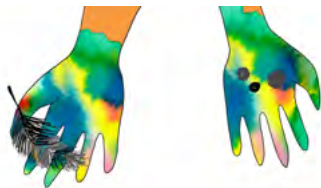
PROEVEN



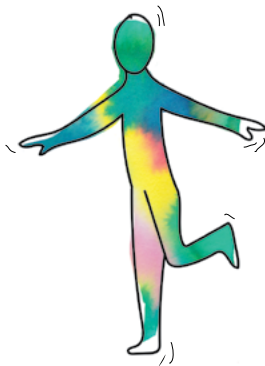
RUIKEN



ZIEN



VOELEN



EVENWICHT



ERVAREN VAN JE LIJF

Via onze zintuigen krijgen we prikkels binnen. Prikkels zijn kleine stukjes informatie van de wereld om ons heen, deze prikkels worden via zenuwbanen doorgegeven aan onze hersenen en hier verwerkt. Op basis daarvan maak je beslissingen iets wel of niet te doen.

We hebben allemaal een zenuwstelsel dat zorgt voor deze prikkelverwerking, maar dit werkt bij iedereen anders. Dat zorgt er bijvoorbeeld voor dat de een sneller overprikkeld raakt dan de ander.

Hoe werkt jouw zenuwstelsel?

Welke zintuigen gebruik jij vooral en welke minder?

Hoe is dat bij de ander?

Ga samen op onderzoek!



Je oren vangen signalen op. Die worden doorgegeven aan de hersenen. Daar worden de signalen herkend. Bijvoorbeeld als muziek om op te dansen of als een waarschuwing voor gevaar. Als je niet kunt horen, dan kun je (sommige) geluiden wel voelen via trillingen.

Niet iedereen kan horen of hoort hetzelfde. We verwerken geluiden anders. Ook zijn we allemaal op onze eigen manier gevoelig voor bepaalde geluiden. De een voor krassen over een krijtbord, de ander voor smaken of luide muziek. Ook onze voorkeuren verschillen!

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.





HOREN - INSPIRATIE

UITPROBEREN

Wat voor muziek luister je graag?

Wat zijn geluiden uit je jeugd?

- Luister naar verschillende soorten muziek. Hard, zacht, snel, langzaam. Wat doet dat met je lijf?
- Maak samen muziek met instrumenten of met je eigen lijf, knippen met je vingers, trommelen, tikken en klappen. Gebruik ook je stem: fluisteren, gorgelen, zingen, fluiten.
- Ga samen op onderzoek naar de dagelijkse geluiden, zoals water uit de kraan laten stromen, vogels buiten, potten en pannen, ruisende bladeren.

Anekdote

*Klaartje bloeit op van herkenbare muziek
die moeder vaak heeft laten luisteren.
Ze herkent het en zingt de tekst mee.
Hierdoor is ze even uit het onrustmoment.*

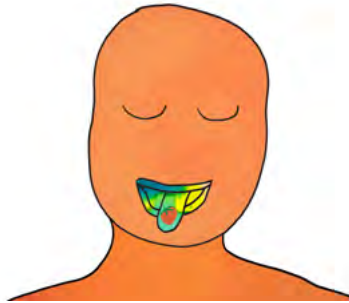


HOREN - SAMEN ERVAREN



HOREN - SAMEN ERVAREN





Proeven doe je met je mond en tong. Ook andere zintuigen, zoals tast en reuk, werken mee.

We kennen 5 verschillende smaken die je kunt proeven:

- **zoet**, bijvoorbeeld fruit of honing
- **zuur**, bijvoorbeeld citroen
- **zout**, bijvoorbeeld chips of zoute drop
- **bitter**, bijvoorbeeld pure chocola
- **umami**, hartig, bijvoorbeeld tomaat of kaas

Je kunt dingen heel vies of juist lekker vinden.

Ook kun je gevoelig zijn voor pittig eten.

Of heb je voorkeur voor bepaalde structuren zoals knapperig of zacht eten.

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de link.





UITPROBEREN

Wat eet en drink je graag? En wat niet?

Hoe waren de eetgewoontes vroeger bij jou thuis?

- Eet eens een maaltijd alleen maar met de vingers/handen.
- Maak van een dagelijks eet of -drinkmoment iets bijzonders.
- Speel met verschillende structuren of warm en koud zoals: knapperige sla, zachte pruimen, ijsblokjes of warme chocolade.



Anekdote

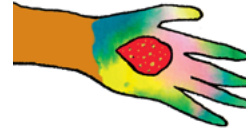
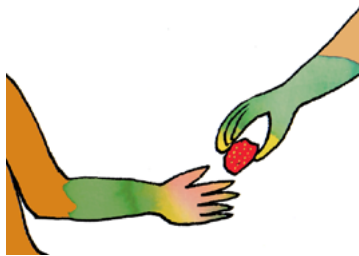
*Als Janine één keer geen ijsje wil,
betekent het niet dat ze geen ijs lust.*

*"Tijdens het eten van de grote aardbei
dacht ik aan de ander,
hoe het voor haar zou zijn.
Lukt het haar wel alleen?"*

*"Ik vond het verbindend en
grappig om zo met zijn allen
iets te proeven."*



Een warm welkom



Warm welkom

Samen stilstaan bij het proeven van iets lekkers schept ruimte voor ontmoeting.

Je kunt deze oefening doen om even tot jezelf te komen, of om samen te schakelen naar iets anders: voorafgaand aan een gesprek bijvoorbeeld.

Aan de slag

Hoe kun je samen beginnen op een toegankelijke manier?

Niet in woorden maar bijvoorbeeld door samen te proeven.

Mag met je ogen dicht.

Stil zijn helpt.

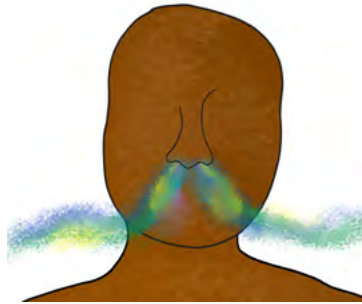


PROEVEN - SAMEN ERVAREN



PROEVEN - SAMEN ERVAREN





Ruiken doe je met je neus. Het reukzintuig is sterk gekoppeld aan je emotie. Geuren kunnen zonder dat je het beseft heel snel een herinnering of emotie oproepen. Geur is belangrijk in het herkennen van gevaar, bijvoorbeeld brandlucht of de geur van rot voedsel.

We hebben allemaal voorkeuren. Bepaald eten vind je misschien lekker ruiken of een luchtje herinnert je aan een moment van vroeger. Misschien houd je er niet van als iemand een sterk parfum draagt. Of juist wel? Wat doe jij als je eten in je handen hebt, ruik je daar bewust aan of niet?

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.





UITPROBEREN

Welke geuren prikkelen jou, positief of negatief?

Welke geuren omringden jullie thuis?

- Ga samen naar de markt of kook samen.
- Maak een seizoenstafel met geurige dingen: herfstbladeren, dennenappels, lavendel.
Of gebruik een Etherische olie die past bij het seizoen, zoals bergamot bij de herfst.
- Ga de tuin of natuur in. Welke geuren neem je waar? Vers gemaaid gras, natte aarde of paddenstoelen.
- Wees je bewust van de geuren van dagelijkse verzorgingsproducten.
Wat doet dat met jou en degene die je verzorgt?

Anekdote

*Als je Sandra verzorgt,
laat haar dan even aan de zeep ruiken.
Maak er een momentje van.*

Verschillende geuren verschillende ervaringen





Ga samen op onderzoek uit en maak een geurtafel. Denk aan bijvoorbeeld:

- Fruit
- Verzorgingsproducten zoals zeep of tandpasta, of de parfum van iemand die belangrijk voor je is
- Etherische oliën: lavendel, mandarijn, eucalyptus
- (Verse) kruiden of bloemen uit de tuin of de keukenla

Ruik aan de verschillende geuren.

Wat zijn jouw associaties?

Wat doet het met je lijf?

Wat doet het met je hoofd?

Welke herinneringen roept het op?

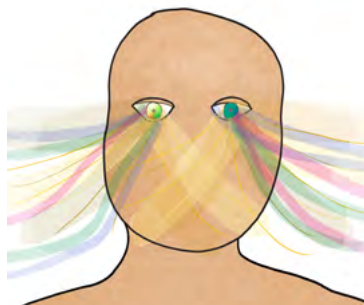


RUIKEN - SAMEN ERVAREN





ZIEN



Zien doe je met je ogen. Via je ogen komt een heleboel binnen. Daar maken de hersenen beelden van. Zo herken je bijvoorbeeld verschillende soorten bloemen of kun je verschillende kleuren zien.

Je kunt gevoelig zijn voor (fel) licht. Houd je bijvoorbeeld van een stralende zon of voel je je prettig bij gedempte lampen? Ook een opgeruimde of rommelige kamer geeft jouw zintuig bepaalde informatie.

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.



[School TV - zicht](#)



ZIEN - INSPIRATIE

UITPROBEREN

Waar kijk je graag naar?

Wat valt jou als eerste op als je ergens binnenkomt?

- Verken verschillende manieren van kijken. Zoals kijken door een zonnebril, spiegels, verrekijker, kijkdoo's of caleidoscoop.
- Je kunt ook andere manieren van kijken verkennen door samen naar hetzelfde te kijken en dan te delen wat jij ziet. Bijvoorbeeld als je samen naar een foto van een druk strand kijkt. De een ziet allemaal gekleurde parasollen, terwijl de ander het gesmolten ijsje op de voorgrond ziet.

Wat zegt wat jij ziet over jezelf?

- Maak oogcontact of kijk elkaar juist niet aan.
- Speel met sfeer en licht.

Anekdote

*Tala ziet een haar oom Mo en
"vraagt" om een bepaalde activiteit,
die ze altijd met hem doet.*



Zie je mij?

En,



En...mag ik jou zien?

Elkaar aankijken



Elkaar aankijken

Tijd nemen voor elkaar hoeft niet veel tijd te kosten. Door maar een paar minuten samen bewust iets te doen, kun je vertragen en elkaar op een nieuwe manier leren kennen.

Aan de slag

Zet een wekker voor 1 minuut.

Ga lekker zitten. Rug tegen de rugleuning. Voeten op de ondergrond.

Kijk elkaar 1 minuut aan.

Wat voel je, wat gebeurt er?

Sluit samen af met een gebaar. Wat is een passende afsluiting bij jullie ervaring?

Variatie

Kijk samen naar iets (door het raam, naar een schilderij of foto).

Wat ziet eenieder?

*“Zo gek, we kennen elkaar al jaren.
Ik weet wie je bent.
Maar toen ik naar je keek,
voelde en zag ik dat ook echt helemaal.
En dat ontroerde me.”*

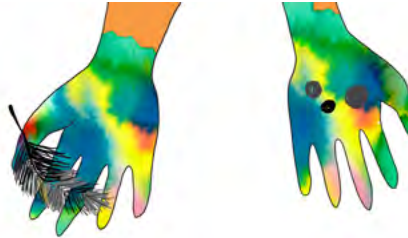


ZIEN - SAMEN ERVAREN





VOELEN



Voelen doe je met je huid. De huid is ons grootste orgaan. Je kunt voelen dat je aangeraakt wordt, maar ook kou, warmte, pijn en druk voel je met je huid.

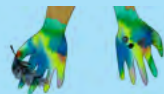
Er is ook een ander soort voelen. Dat doe je niet met je huid, maar gaat over de dingen die je in je lichaam voelt: honger, zenuwen in je buik, vermoeidheid, gespannen spieren of een volle blaas.

Dat noemen we *interoceptie*.

Ons vermogen om pijn te voelen, of dat iets te heet is om aan te raken bijvoorbeeld, heet *nociceptie*.

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.





VOELEN - INSPIRATIE

UITPROBEREN

Wat vind je fijn of niet fijn om aan te raken?

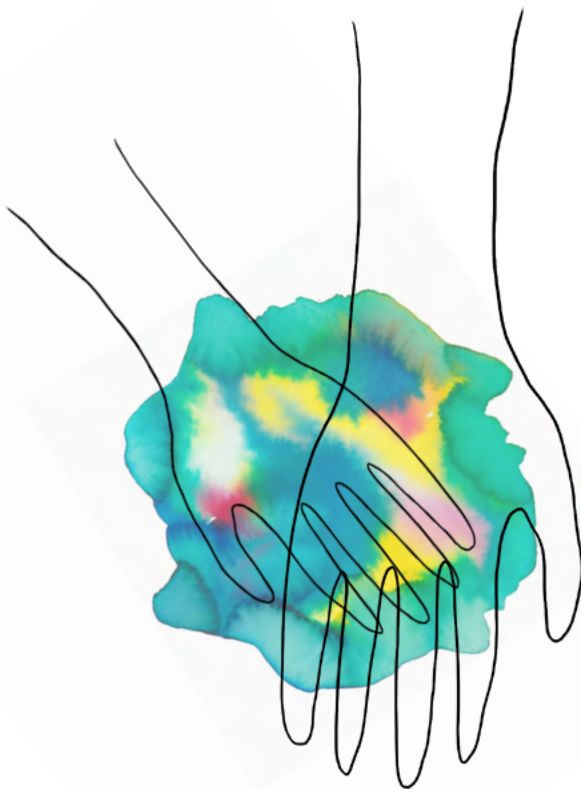
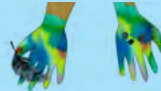
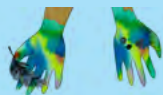
Heb je herinneringen aan bepaalde materialen, stoffen of structuren?

- Speel met scheerschium op tafel spuiten en voelen, spelen, uitsmeren. Dit kan ook met klei of kinetisch zand.
- Voel aan verschillende materialen voelen uit de omgeving. Dit kan door geblinddoekt of met gesloten ogen de omgeving te verkennen.
- Hoe reageer jij? Verken samen de reacties op de wind/een ventilator, plantenspuit, warme en koude sensaties met bijvoorbeeld kruiken of ijsklontjes.
- En wat doet stof met jou? Hoe ervaar je bepaalde kleding op de huid? Denk aan strakke of losse kleding of labels. Hoe registreer jij dat?

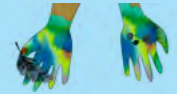


Anekdote

*Door handen te masseren
maak je verbinding en creëer je rust.
Je kan dan merken hoe het gaat met iemand
door de spierspanning en ademhaling
die je voelt en hoort.*



Een moment voor elkaar



Handmassage - Voor jezelf of een ander

Een eenvoudige dagelijkse handeling,
kan makkelijk uitgebreid worden naar een ontspanningsmoment.
Bijvoorbeeld van handen insmeren naar een handmassage.
Vertraag.
Ruik aan de zalf, olie of creme.
Maak langzame bewegingen.
Soms met meer druk.

Wat voel je als je masseert?

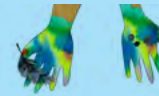
Wat is de spierspanning?

Wat voel je als je de massage krijgt?

Wissel uit, met woorden of door goed je zintuigen te gebruiken.



Voelzakjes maken



Op de tast

Je handen kunnen je veel vertellen. Met of zonder woorden. Je leert elkaar en jezelf beter kennen door met aandacht naar jouw tastzintuig te gaan. Dat kan herinneringen oproepen of een gevoel uitdrukken. Vertrouw op je handen!

Je kunt de voelzakjes op verschillende manieren gebruiken:

- **Stilstaan bij je tastzintuig, zonder eerst te kijken**

Hoe voelt het om met je ogen dicht de materialen te verkennen, onder ze persé te willen herkennen? Het gaat vooral om het voelen. Wat voor structuren voel je? Je kunt dit ook samen doen door eerst één voelzak te verkennen en daarna te ruilen en ervaringen uit te wisselen. Je kunt ook samen in één zakje voelen. Wat vertelt dit je over grenzen en de band met de ander?

- **Door zonder te kijken te voelen welk materiaal op dit moment bij jou past**

En je daarna aan de hand daarvan voor te stellen.

- **Als middel om na een activiteit hierop te reflecteren**

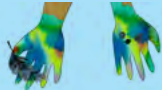
Ieder voelt dan in stilte aan de verschillende materialen.

Vervolgens kies je een materiaal dat jouw reactie of gevoel op dat moment weerspiegelt.

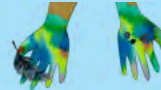
- **Steun**

Je kunt ook op zoek gaan in het zakje en voelen: Welk gevoel / materiaal zou je de ander gunnen? Dan kun je dit symbolisch geven.



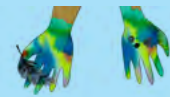


VOELEN- SAMEN ERVAREN



Jouw krachtbron

Zoeken naar zintuiglijke ankers



Jouw krachtbron: zoeken naar zintuigelijke ankers

Wat zijn fijne ervaringen, mensen, objecten in jouw leven waar je steun aan hebt?

We gaan op zoek naar een steun, een anker waar je kracht uit haalt.

Aan de slag: eerst gaan we in onszelf op zoek

Je mag je ogen sluiten of naar één punt kijken.

Adem diep in en uit. Voel je rug tegen de leuning en je voeten op de grond.

Maak een moment aandacht voor je lichaam.

Verbeeld in gedachten: Wie zijn jouw steunpilaren? Waarin vind jij steun? Wie moedigen jou aan?

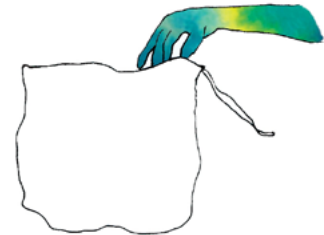
Wat is een plek waar je je fijn voelt? Hoe ziet het eruit? Zijn er geluiden, geuren of smaken?

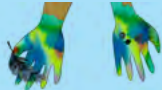
Op de tast

Voel in het zakje (kijken kan ook), welk materiaal past bij je gevoel?

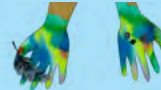
Leg of bewaar dit op een plek waar je het kunt zien of bij je kunt dragen.

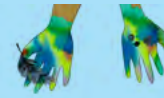
Dit is jouw symbolische anker.



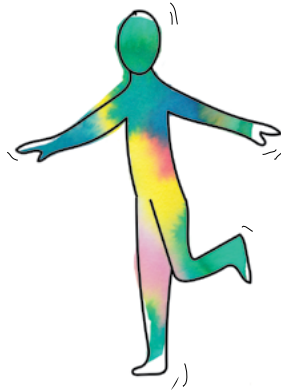


VOELEN- SAMEN ERVAREN





EVENWICHT



Het evenwichtszintuig zorgt ervoor dat we kunnen bewegen en geeft aan waar we ons in de ruimte bevinden. Dit noemen we ook wel het vestibulair systeem. We gebruiken ons evenwicht om onszelf in balans te houden. Zo kun je het bijvoorbeeld voelen als je op een wiebelende boot zit of juist op een stevige ondergrond. Het evenwichtsorgaan werkt samen met de ogen.

Word je snel misselijk in een auto of op de schommel? Hoe reageert jouw lijf op hoge snelheid? Ga je graag in de achtbaan bijvoorbeeld? En ben je iemand die hoogtes goed kan inschatten? Of moet je opletten bij oneffen terrein?

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.





EVENWICHT - INSPIRATIE

UITPROBEREN

Hoe bewoog jij graag als kind?

Hoe is jouw balans?

- Je kunt je evenwichtszintuig prikkelen door bijvoorbeeld te schommelen of wiegen.
- Een kleine oefening kan ook zijn op een wiebelkussen of meditatiekussen te zitten.
- Veel spelletjes zoals touwtje springen, hinkelen, over stapstenen lopen of “De vloer is lava” stimuleren het evenwichtssysteem.

Anekdote

*Jan tolt rondjes in goede stemming
en zingt hierbij*



EVENWICHT - SAMEN ERVAREN



EVENWICHT - SAMEN ERVAREN





Dit zintuig gaat over de waarneming van je lichaamsdelen en de houding van je lichaam.

Je lichaamsbeleving verzamelt informatie vanuit de bewegingen van je spieren, gewrichten, pezen en banden. Zo kun je bijvoorbeeld met je ogen dicht het puntje van je neus aanwijzen en weet je zonder veel moeite hoe je je voeten neer zet. We noemen dit zintuig ook wel het proprioceptisch systeem.

Ken jij je eigen kracht? Ben jij je bewust van je lichaam?

Dit is een moeilijke vraag, want veel hiervan regelt ons lijf zonder dat we ons hier actief bewust van zijn.

Wil je meer weten over dit zintuig? Scan de QR-code of klik op de weblink.





ERVAREN VAN JE LIJF - INSPIRATIE

UITPROBEREN

Wanneer voel je je prettig in je lijf?

Waar voel jij spanning in je lijf?

- Een massage kan helpen de spanning in je lijf te voelen. Je kan ook een massage geven met een bal*.
- Geef jezelf een massage door te kloppen op of zacht te knijpen in verschillende delen van je lijf.
- Kom in je lijf door te springen en stampen op de grond. Met of zonder muziek.
- Er zijn ook verschillende manieren om druk op je lichaam te ervaren, bijvoorbeeld met een zware deken of pittenkussens.

Anekdote

*Ali slaat of aait zichzelf.
Om zo contact te maken met zijn lijf.*

*Zie de Beleven in muziek methode voor inspiratie



Spiegelen

Afstemmen zonder woorden



Spiegelen

We hebben ieder verschillende manieren en voorkeuren van ons uitdrukken.

Bewust geen woorden gebruiken, wat brengt dat jou? Wat leer je over elkaar?

Aan de slag

Je gaat elkaar spiegelen. Volg bewegingen en als je wil gezichtsuitdrukkingen van elkaar.

Zonder woorden stem je met elkaar af. Wie begint? Wie leidt? Wie neemt over?

- Op rustige, vrolijke of snelle muziek.
- In stilte.



Verschillende vormen van delen

- Sluit af met een gebaar. Wat is een passende afsluiting bij jullie ervaring?
- Wat heb je ontdekt over jezelf en de ander?

*"Op een bepaald moment kon je niet meer zien
wie leidde en wie volgde.
Dat was een mooie samenwerking."*



ERVAREN VAN JE LIJF - SAMEN ERVAREN



ERVAREN VAN JE LIJF - SAMEN ERVAREN

