



# OEFENING

## In de wereld van de tast komen. Wat voel je?

*We zijn al zoveel in ons hoofd, hoe komen we in ons lijf?*

*Als onze lichamen zichtbaar zijn, helpt dat om in ons lijf te komen.*

*Samen iets doen wat spannend of beetje ongemakkelijk is, opent de ruimte voor verbinding.*

*We hebben elkaar nodig.*

### Voorbereiding

1. Leg twee voelzakjes klaar.  
Zie de laatste pagina voor het maken van voelzakjes.
2. Zorg dat mensen in duo's kunnen zitten.

### Introductie van de oefening

Nodig de 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 met de oefening of een pauze nemen.

De oefening doen we in duo's. Een derde persoon begeleidt.

Kies iemand uit bij wie je je fijn voelt en met wie je de oefening wil doen.

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.

*Alle oefeningen komen voort uit het Zintuigenlabo. Het Zintuigenlabo is opgericht door ervaringsdeskundigen van de LFB STERKplaats Nijmegen, onderzoeker Meike Heessels en sociaal ontwerper Sanneke Duijf, lectoraat ethiek van verbinding met mensen met een verstandelijke beperking, hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). [www.han.nl/zintuigenlabo](http://www.han.nl/zintuigenlabo)*

## Stappen

Tip: Stuur als begeleider zo min mogelijk. Tegelijkertijd houd je goed in de gaten of het tijd is voor een volgende stap. Of om zo nodig de oefening te stoppen. Ongemak mag er best even zijn. Geef ruimte voor eigen initiatief, dus als iemand meteen met twee handen in een zakje gaat voelen is dat prima.

# 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?  
(Help zo nodig met ruilen zakjes)



# 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 als dat prettiger is.



# 5

### Afsluiting

- Ben je iets tegengekomen in het zakje wat je de ander zou willen geven?
- Doe de ogen maar open.
- Hoe is het om dit te doen? Hebben jullie elkaar gevonden in het zakje?
- Extra optie: gooi de zakjes leeg op een tafel of de grond en bekijk samen wat erin zit.



