



Beleven  
en  
verbinden  
vanuit  
zintuigen

## **Inhoud**

- <b>Introductie</b>	<b>p. 3</b>
- <b>Handleiding</b>	<b>p. 6</b>
<b>1. Verbinden met en verkennen van je zintuigen als zorgprofessional</b>	<b>p. 7</b>
<b>2. Start de zoektocht</b>	<b>p. 8</b>
<b>3. Instrumenten</b>	<b>p. 9</b>
• <b>Beleven van de wereld</b>	<b>p. 10</b>
• <b>Mijn levensverhaal</b>	<b>p. 11</b>
• <b>Naastenverhaal</b>	<b>p. 12</b>
• <b>Belevingsplan</b>	<b>p. 16</b>
• <b>Zintuigelijke Poster</b>	<b>p. 20</b>
• <b>Zintuigenkaarten</b>	<b>p. 21</b>

# Introductie

## Het belang van aandacht voor verbinding en zintuiglijke beleving

*Beleven en verbinden vanuit zintuigen* is een van de producten uit het onderzoek Zichtbaar maken wat werkt. Dit onderzoek gaat over mooie momenten in het dagelijkse leven op een woonvorm tussen mensen met een verstandelijke beperking, begeleiders en naasten. Een innovatieve insteek omdat, wanneer we de zorg willen verbeteren de neiging is om te kijken naar wat er niet goed gaat. Maar wij focusten op: wat er gebeurt er in de verbinding tussen mensen, wanneer we kijken naar wat er **wel** goed gaat? Wat brengt dat? En hoe kunnen we die momenten meer waarderen, vergroten en stimuleren?

We hebben bij Siza, Pluryn, Dichterbij, Cello en Zozijn mooie momenten geobserveerd, vastgelegd, geanalyseerd en samen met de betrokkenen ingezoomd op deze momenten. Een van de thema's die naar voren kwam als aanknopingspunt en kans voor het stimuleren of verdiepen van verbinding was: aandacht voor zintuiglijke beleving en lichamelijk contact. Voor meer informatie over dit onderzoek zie: [www.han.nl/zichtbaarmakenwatwerkt](http://www.han.nl/zichtbaarmakenwatwerkt)

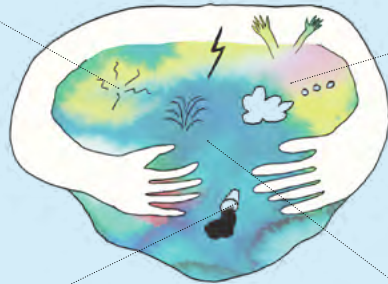
We zagen mensen samen koken. En wie niet kon snijden of bakken, deelde toch in het moment door te ruiken of te proeven. Muziek, bewegen en massage werden ingezet onder andere door middel van de *Ilse snoezel-methode* en *Beleven in Muziek (de BIM)*, om een ervaring te delen, te prikkelen of juist te relaxen. Van samen in de tuin werken of douchemomenten werd behalve een functioneel ook een fijn moment gemaakt door te vertragen en te ruiken, voelen, bewegen of proeven. Sommige begeleiders pasten dit bewust of onbewust toe, voor anderen was dit minder vanzelfsprekend.



## Probeerruimte

Laten we gaan doen!

Sla de plank eens mis!



Durf te dromen

Het is een proces



Kijk de film  
Zintuigenlabo

Samen iets nieuws doen,  
maakt kwetsbaar en  
gelijkwaardig

Een moment van verbinding aangaan vraagt om jezelf kwetsbaar durven opstellen en nieuwsgierig te zijn naar jezelf en de ander. Dat vraagt om inzet en moed van alle betrokkenen. Daarvoor is nodig dat je samen een veilige plek maakt, waarin je kunt uitproberen en waarin je samen kunt vallen en opstaan. Wij zijn noemen dat probeerruimte: ruimte maken voor persoonlijke verhalen en het delen van zintuiglijke ervaringen. Vanuit deze probeerruimte, kunnen andere perspectieven naar boven komen en kun je, met de broodnodige steun van elkaar en vanuit de organisatie, samen tot andere strategieën komen in zorgvragen.

Hoe kan beleven en verbinden vanuit zintuigen bijdragen op plekken waar de zorg complex is? Plekken waar bijvoorbeeld een woonvorm te kampen heeft met schaarste en ingewikkelde zorgvragen.

### 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 diens 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 aan de personen. Denk daarbij 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

Op de woonvormen waar ruimte is om samen mooie momenten van verbinding te zien en ervaren, hebben we gezien dat er ook een vorm van steun is. Vaak binnen een woonvorm, door collega's, een teamleider, door naasten, soms een manager of steun door de organisatie heen. We zagen een begeleider die als ze begint op een woning, eerst een handmassage geeft aan een bewoner zodat ze voelt hoe de spierspanning is en kan inspelen op de gemoedstoestand. We hoorden een naaste waardering uitspreken voor de nabijheid die een begeleider biedt. Een teamleider vertelde hoe zij als team de protocollen door en door kennen en afgewogen daarvan afwijken wanneer (mede)menselijkheid voor gaat.

Op plekken waar belang gehecht wordt aan verbinding en zintuiglijke beleving stellen mensen zich kwetsbaar op. Zo vertelde een teamleider dat in de samenwerking tussen teamleider, gedragskundige en manager er veel openheid is en ze precies weten van elkaar wat ze moeilijk vinden. Bij een andere organisatie noemde een gedragskundige hoe belangrijk het is om transparant te blijven in communicatie, juist als er moeilijke dingen zijn om te zeggen of om ruimte te maken voor verschil in perspectief. Waardering voor elkaar en een eerlijke communicatie worden hier dagelijks toegepast.

Om ruimte te ervaren voor verbinding en zintuiglijke beleving is het nodig om hier door de hele organisatie heen oog voor te hebben en dit ook op alle lagen toe te passen. In verbinding gaan en contact verkennen is niet een doel, maar een proces. Verwar het niet met een resultaat wat afgevinkt kan worden. Het is een leerproces dat doorlopend ondersteund en geëvalueerd wordt, en een basis is in de samenwerking.

Samen met naasten, ervaringsdeskundigen, begeleiders, snoezelexperts, gedragskundigen en Sensorische Informatieverwerkingexperts gingen we aan de slag. Hoe zouden we de bestaande goede ervaringen meer bewust kunnen maken? We oefenden met elkaar, met collega's, stagiaires, bewoners en naasten.

Zie hier het resultaat, *Beleven en verbinden vanuit zintuigen*, een handreiking om mooie momenten te stimuleren en te verdiepen vanuit de zintuiglijke beleving. We dragen onze ervaringen nu over in een document, maar de waarde zit verscholen in de ervaring, het samen doen en leren.



# Handleiding

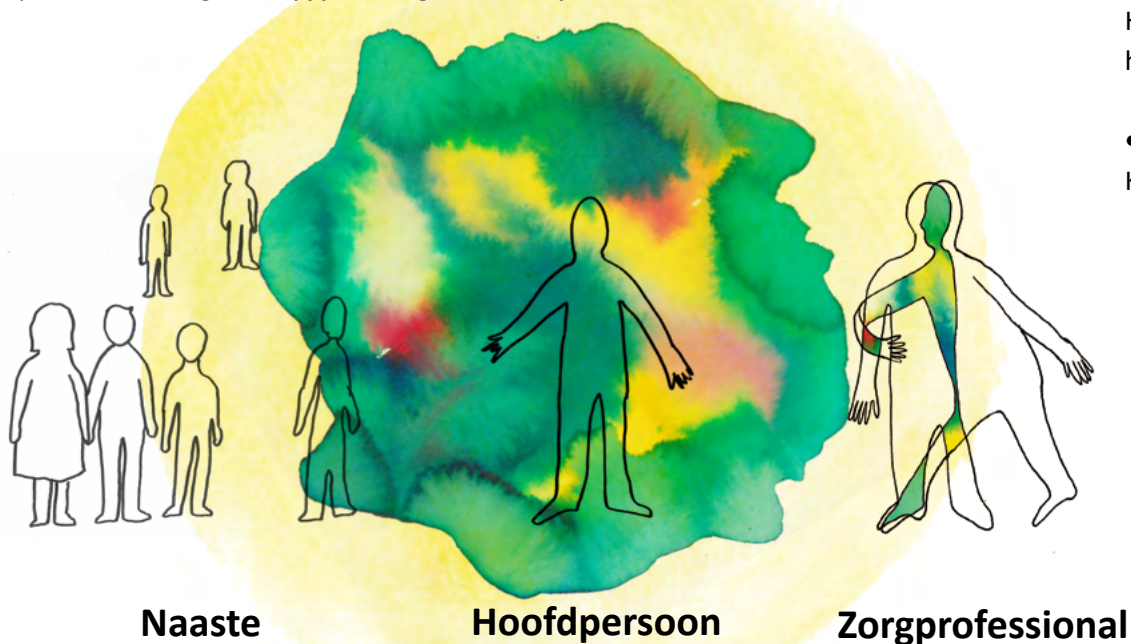
*Beleven en verbinden vanuit zintuigen* onderzoekt en stimuleert de verbinding tussen professionals, hoofdpersonen met een verstandelijke beperking en hun naasten. Alle perspectieven en hun verhalen en ervaringen zijn belangrijk. Hoe kunnen we dit bewust inzetten in de dagelijkse praktijk als zorgprofessional, naaste of hoofdpersoon?

*Beleven en verbinden vanuit zintuigen* bestaat uit een basisverkenning voor zorgprofessionals. En een aantal instrumenten die gebruikt kunnen worden door zorgprofessionals, naasten en hoofdpersonen. Want beleven en verbinden vanuit zintuigen doen we allemaal.

Je kunt de instrumenten los gebruiken om verbinding en zintuiglijke beleving te verkennen. Je kunt ook toewerken naar een *Belevingsplan*.

## Verbinden vanuit zintuigen voor zorgprofessionals

Als professional (gedragskundige, teamleider, begeleider, manager) heb je een initiërende rol in contact. Daarom beginnen we bij jou. Het is belangrijk om eerst te reflecteren op jezelf als professional: Wie ben jij als begeleider? Wat vind jij spannend? Hoe gebruik jij je zintuigen? Wat is jouw manier van contact maken?



## Instrumenten

### • Beleven van de wereld & Mijn levensverhaal

Dit kun je gebruiken in gesprek met een collega, voor het maken van een *Belevingsplan* of algemeen om inzicht te krijgen in iemands geschiedenis en hoe iemand de wereld ervaart.

### • Naastenverhaal

Hier kunnen naasten belangrijke ervaringen en informatie delen over de hoofdpersoon. Wat zijn de veilige ankers van thuis?

### • Belevingsplan

Dit kun je gebruiken om de informatie vanuit alle perspectieven te integreren rondom de vraag van een hoofdpersoon. Je kan van het *Belevingsplan* ook samen een *Zintuiglijke poster* maken.

### • Zintuiglijke poster

Hier laat iemand in materialen, beelden, geuren en kleuren zien wie die is en hoe die de wereld ervaart.

### • Zintuigenkaarten

Kaarten met uitleg over de zintuigen en inspiratie om deze samen te verkennen.

# 1. Verbinden met en verkennen van je zintuigen als zorgprofessional

## DOEL

- Jezelf leren kennen vanuit hoe jij je zintuigen gebruikt
- Van elkaar leren als collega's en/of als team in de samenwerking

## AAN DE SLAG!

### 1. Leren door doen

- Probeer samen met een collega *Mijn levensverhaal & Beleven van de wereld* en/of een *Zintuigenkaart* uit. Zie instrumenten.
- Vervolgens kun je in je team introduceren tijdens supervisie, teamdag, training.

**2. Heb je ervaringen opgedaan?** Ga vervolgens in gesprek met onderstaande vragen om te reflecteren op jouw manier van verbinden vanuit de zintuigen.

Op wat voor manieren maak jij contact?

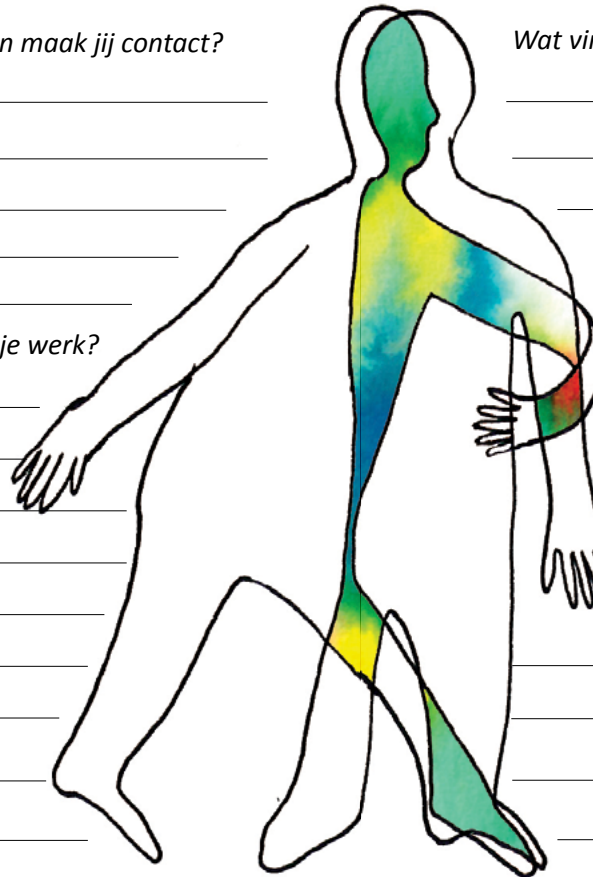
Wat vind jij spannende momenten?

Welke levenservaringen zet jij in in je werk?

Welke zintuigen zijn bij jou sterk ontwikkeld?

Wat zijn jouw krachten in het verbinden met anderen?  
En waar ben je nog aan het zoeken?

Wat leer je over jezelf door contact met de ander? En hoe kun je zo je eigen begeleidingstijl verrijken?



# 2. Start de zoektocht

*Bij wie begin je? Hoofdpersoon, naasten, collega's?*

**Wil je de verbinding in je team versterken?**

### Ideeën

- Probeer tijdens een vergadering of intervisie *Zintuigenkaarten* uit.
- Maak aan de start van een teamuitje allemaal een *Zintuigelijke poster* van jezelf. Vul elkaars posters aan of maak ze voor elkaar. Reflectie: hoe is dat? Hoe moet dat voor hoofdpersonen zijn? Wat zijn manieren waarop je dit écht samen kunt doen, ook als één van beiden weinig of anders communiceert?

**Wat is je zoektocht?**

**Wil je een hoofdpersoon beter leren kennen?**

### Ideeën

- Kies om de beurt een *Zintuigenkaartje*.
- Vul samen *Mijn levensverhaal* of *Beleven van de wereld* in en/of die van elkaar.

**Wil je met frisse ogen een ondersteuningsplan herzien?**

### Ideeën

- Welke perspectieven missen nog en hoe kun je daar eens bij beginnen? Denk bijvoorbeeld aan het *Naastenverhaal*.
- Of pak het *Belevingsplan* erbij voor een uitgebreid stappenplan.

**Wil je de relatie met een naaste versterken of verkennen?**

### Ideeën

- Maak ruimte voor het verhaal van de naaste. Zowel over de hoofdpersoon als diens eigen verhaal. Wat is hier voor nodig? Denk bijvoorbeeld aan de *Warm welkom Zintuigenkaart*.
- Bekijk samen hoe er een *Naastenverhaal* gemaakt kan worden.



### 3. Instrumenten

 <b>Beleven van de wereld</b>	
 <b>Mijn Levensverhaal</b>	
 <b>Naastenverhaal</b>	
 <b>Belevingsplan</b>	
 <b>Zintuigelijke poster</b>	
 <b>Zintuigenkaarten</b>	

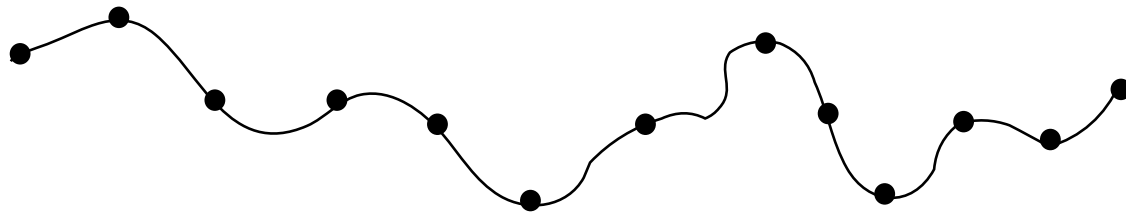
# Mijn levensverhaal



Wie zijn belangrijke mensen voor jou?  
Wat doen jullie graag samen?



Wat zijn belangrijke gebeurtenissen in jouw leven?  
Wat zijn belangrijke plekken en verhalen?



Wat zijn uitspraken  
en verhalen  
in jouw familie?



Wanneer voel jij je thuis?

Wat doe jij graag?



Waar geniet je van?



Wat is jouw natuurlijke tempo?



Hoe toon jij je emoties? En wanneer?  
Welke zijn minder zichtbaar?

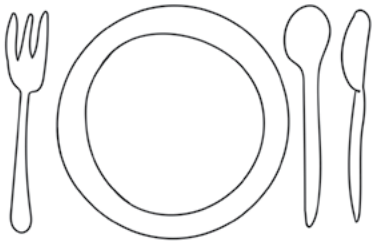
Wat is jouw kijk op het leven?



# Beleven van de wereld

## PROEVEN

Wat eet en drink je graag?



En wat niet?

Hoe waren de eetgewoontes vroeger bij jou thuis?

## VOELEN



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

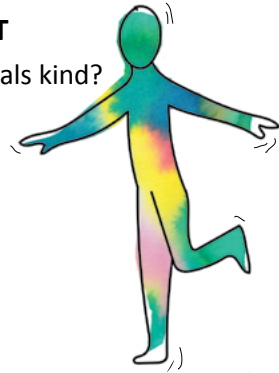
Heb je herinneringen aan bepaalde materialen, stoffen of structuren?



## EVENWICHT

Hoe beweog jij graag als kind?

Hoe is jouw balans?



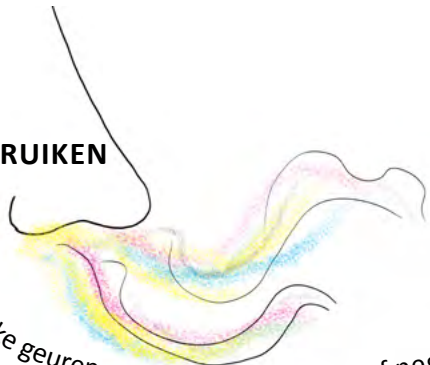
## ZIEN



Waar kijk je graag naar?

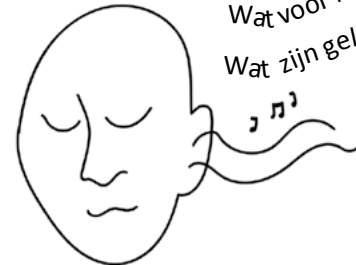
Wat valt jou als eerste op als je ergens binnenkomt?

## RUIKEN



Welke geuren prikkelen jou, positief of negatief?  
Welke geuren omringden jullie thuis?

## HOREN



Wat voor muziek luister(de) je graag?  
Wat zijn geluiden uit je jeugd?



## ERVAREN VAN JE LIJF

Wanneer voel je je prettig in je lijf?

Waar voel jij spanning in je lijf?

# Naastenverhaal

*Jouw perspectief als belangrijke ander is onmisbaar*

Een *Naastenverhaal* is een plek voor jouw perspectief om de dingen die jij weet en ervaren hebt over te dragen. Dit gaat zowel om de verhalen en herinneringen als de zintuiglijke beleving. Dit zijn als het ware de zintuiglijke ankers in iemands leven. Denk bijvoorbeeld aan geluiden en bewegingen die iemand kunnen activeren of geruststellen. Bijvoorbeeld het geluid van water voor iemand die geniet van de zee of dierengeluiden voor iemand die op de boerderij is opgegroeid.



Wat zijn de veilige ankers van thuis? Welke geuren, kleuren, smaken, geluiden, materialen of bewegingen horen daarbij?

Hoe geef je *[naam hoofdpersoon]* het vertrouwen dat jij die kent?

Wat moeten mensen om *[naam hoofdpersoon]* heen weten, kennen en kunnen aanbieden?

Hoe zie je of *[naam hoofdpersoon]* het fijn of moeilijk heeft?

Wat helpt in moeilijke momenten?

Zie de *Zintuigenkaarten* voor meer aanknopingspunten

Op de volgende pagina's staan bestaande voorbeelden van *Naastenverhalen*. Zoek een vorm die passend is bij de persoon, ervaringen, herinneringen en ankers. Hoe ziet jouw naastenverhaal eruit? En hoe kunnen betrokkenen hierdoor beter begrijpen wat de hoofdpersoon nodig heeft?

Je kan als zorgprofessional ook in gesprek met een naaste samen een *Naastenverhaal* maken. Bijvoorbeeld met de instrumenten *Beleven van de wereld* en *Mijn Levensverhaal*.

## Beeldverhalen

De pleegouders van Eduard hebben beeldverhalen gemaakt zoals hiernaast. Ze hangen op zijn kamer. Het zijn belangrijke momenten in Eduards leven en verhalen waar hij vaak over begint. Op deze manier leren de zorgprofessionals hoe ze hem hier in kunnen begeleiden. Deze verhalen zouden nog een extra laag kunnen krijgen wanneer je ze samen met Eduard kan bekijken op de tablet met geluidsfragmenten ingesproken door zijn pleegouders.



*We hebben allemaal onze verhalen, maar iemand als Eduard kan het niet zeggen. Hij begint er echter wél over: als je dan kan aanhaken in het verhaal en hem kan bevestigen, dan zorg je voor veiligheid.*

- Lenie, pleegmoeder

### Een Schatkist vol leven

Begeleider María heeft voor een hoofdpersoon een Schatkist vol leven gemaakt. Een koffer gevuld met dingen die belangrijk zijn voor deze persoon. Ook zit er een boekje in dat mee kan van huis naar dagbesteding. Sommige begeleiders plakken er tekeningen of foto's in, om samen naar te kijken. Ook is er een digitale fotolijst, waar oude foto's op staan en een boxje met ingesproken verhalen. De koffer bevat een uitleg waarmee elke begeleider samen met de hoofdpersoon de Schatkist kan ontdekken en doorlopen. Op deze manier kunnen begeleiders die niet bekend zijn met de volledige geschiedenis de hoofdpersoon beter leren kennen en contact maken op een persoonlijk niveau en houvast bieden in onrustige momenten.

*Hoe kunnen we als organisatie ruimte maken voor een naastenverhaal? Bijvoorbeeld door af te spreken bij de naaste thuis. En of met verschillende mensen uit de organisatie te luisteren naar het verhaal, zoals een facilitair medewerker, iemand van vastgoed, begeleiders en gedragskundige, dan kun je gezamenlijk een plan maken en voorkom je een hoop miscommunicatie.*

- María, begeleider

### EEN SCHATKIST VOL LEVEN



## Verhalen van verbinding

Er zijn ook hoofdpersonen zonder naasten of waar de naasten niet in staat zijn om hun perspectief te delen. In het Wave project is een verhalenbundel gemaakt voor Sandra, een hoofdpersoon met op dat moment geen betrokken naasten. In de verhalenbundel delen (oud) begeleiders, gedragskundige, wettelijk vertegenwoordiger en bestuurder persoonlijke verhalen. Zo leer je Sandra vanuit verschillende perspectieven kennen. Daarnaast staan er per verhaal activiteiten die gedaan kunnen worden met Sandra of juist een activiteit voor een team, waardoor er gewerkt kan worden aan teambinding, die weer ten goede komt aan de ondersteuning van Sandra.



## ACTIVITEITEN

*Twee lieting Sandra begeleidde hebben ze intensief samengewerkt. Dat gebeurde o.a. door activiteiten te doen. Dit heeft geleid tot een bijzondere band en een dagelijkse hulp voor Sandra.*

**?** Wat zou Sandra nu leuk vinden om te doen?  
 Wat wil zij graag met Sandra ondernemen?  
 Welke activiteiten van vroeger zouden weer opgepakt kunnen worden?  
 Welke (nieuwe) activiteiten geven jullie beide plezier?

**Tip!**  
 Een aantal ankerpunten zijn helpend:  
 • De activiteit heeft een begin, midden en eind. Dat geeft duidelijkheid.  
 • Laat Sandra het einde van de activiteit ervaren. Bijv. bij het papier scheuren geef je haar nog 3 papiertjes en zeg je, dit zijn de laatste dan is het klaar.  
 • Iets waar ze makkelijk kan instappen: wat ze al een beetje kent en wat niet teveel van haar vraagt.

**Basisactiviteit**  
 Papier scheuren was lang de basisactiviteit van Sandra, een manier om haar uit bed te krijgen en een overbrugging naar andere activiteiten. Brainstorm als team over de vraag: wat biedt het papier scheuren San (nog) en kunnen we 1-3 nieuwe basisactiviteiten ontwikkelen waar ze rust uit haalt en die haar verder brengen in de dag.

**?** Wie wil er een nieuwe collage maken?  
 Welke foto's kies je uit? Wat vertellen die, hoe inspireren die?  
 Hoe kunnen deze beelden helpen zijn in bijvoorbeeld interview?



**Beeld vorming**  
 Er staan foto's van San jaren geleden op haar kamer. Er is heel veel (nieuwe) beeldmateriaal van Sandra. Foto's en video's.

**Tip!**  
 • Gebruik beeldmateriaal om mooie en moeilijke momenten uit te wisselen.

**Hydrobad en zwembad**  
 Sandra ging vroeger regelmatig zwemmen.



**Tip!**  
 • Neem haar mee naar het zwembad in de badkamer: badpak aan, handdoek om...  
 • Maak van het bad een Hydrobad-ervaring: gummy en bubbels, muziekje, knisballen!  
 • Ook van een voetbadje kan ze enorm genieten!

**?** Hoe kun je Sandra weer naar het zwembad krijgen?  
 Wie zou dat met haar willen doen?  
 Wat merk jij aan Sandra als ze onder de douche staat of in bad ligt?

## BETTINA &

9 jaar met Sandra gewerkt.  
 Ik zie mijn verhalen meer als een soort fotoboek om herinneringen op te halen. Onderschat de kracht van voorlezen niet! Sandra heeft een heel goed geheugen.  
 Idee voor verhaal delen: Bandje inspreken met mijn stem, geur van het zwembad, meenemen naar de eerste keer zwembad. Dat zal heel veel met haar doen. Ze vertelt altijd verhalen achteraf.  
 Laatste was ik er weer even, kroop ze meteen op schoot. Goeiehergen Sandra! Ze lag binnen 3 minuten op schoot.  
 Met lineke en ... botsauto's, rups.  
 Ze associeert het meten met messen. Koppelk alles aan hen. Supergoed geheugen.  
 Als je met haar een band wil krijgen, dan moet je activiteiten buiten haar ruimte gaan doen. Want daar heeft ze jou echt nodig. En als je haar dan het vertrouwen kan geven dat het dan goedkomt, dan win je 100 punten.  
 Sandra heeft ruimte om 2-3 begeleiders iets speciaals op te bouwen. Iedere begeleider kan naast dagelijkse structuur ook op eigen manier nabijheid bieden. Ik herinner me ook dat ik mensen inverteer en dan zeg ik naast Sandra op de bank en vertelde ik de ander waar je het beste kan gaan staan (bij tafel, eers op afstand) en dat Sandra tijd nodig heeft voordat je dichterbij mag komen. Dat is tegenstrijdig natuurlijk als ik dan naast San zit, maar ik kan dan niet anders (tegenover Sandra) want zo bied ik haar veiligheid.  
 Sandra voelt haarlijn aan of je bang bent en dan kun je niet veel met haar bereiken. Het is belangrijk om haar vertrouwen geven, het gevoel geven dat het niet uitmaakt als het niet lukt. Zelfreflectie van degene die naast Sandra staat is cruciaal.  
 Ik had heel graag heel veel mensen ingewerkt op Sandra, maar daar is een andere keuze in gemaakt.

## SANDRA

Toen ze in april 2010 bij ons kwam wonen, sbeag ze alles en iedereen, ging het slecht. Toen was er opeens een redelijk goede dag. Ik was er zo Maar: mee om met haar binnen te zitten en 'vriets' te doen. Ik dacht na de lunch we gaan gewoon zwemmen. Voor het eerst. Teamleider meegenomen, want ik wist het niet, ik dacht: ik weet niet of het goed gaat. Die ging mee. En daar gingen we.  
 We hebben het maar 10 minuten volgehouden in dat zwembad. Maar daarna kon ik dichtbij haar komen, ze had me in dat zwembad inners zo nodig gehad. Ze klemden zich helemaal vast aan mij. Ik vond het niet eng haar maar ik dacht wel "ok, wat gaat er nu gebeuren... ok, aha, dit vind jij dus bijkbaar fijn, nou prima, dan doen we dat."  
 Teamleider zat toen nog op de groep, die had op dat moment wel even tijd, ik moest backup hebben. Debby zag dat wel zitten, die ging mee, die bleef buiten het zwembad en heeft het gelind.  
 Ook het gewone zwembad.  
 Het is altijd wel beschreven overal. Het is logisch dat het spannend is om met Sandra zoiets te gaan doen. Snoezelen, hoofd op je borst. Je bent best kwetsbaar als je zoiets met haar doet. Best spannend, voor haar de hoogtepunten van haar leven. Dat merk je m.n. erin. Om moech het opkopen in te begin, dan zit ze op de bank, met een glimlach van oor tot oor, ze heeft het er nog maanden daarna erover. Dan weet je dat het voor haar heel mooi was.  
 Ook een keer in de botsauto's: ze vond het megaspannend. Daarna heb ik haar meteen languit op het gras gelegd. Ik dacht: jij zou hele tijd moet maar even de grond voelen. Op het moment is ze dan gespannen, ik dacht nog van was dit wel zo goed idee. Maar ze heeft het er nog maanden over gehad.  
 Hydrobad. Bad ik nog steeds van dat dat weg is. Bubbelsbad, groot, waar je met een paar in kan zitten. Muziekjes, lampjes, geuren. Nooit verder gekomen dan met haar in hydrobad zitten, en op schoot, met haar haar spelen, knuffelen.  
 Vond ze fantastisch.  
 Ze zat dan al de hele ochtend in de agressie. Alles veel slaan, bonken en dwang. En dan deed ik haar in dat hydrobad, dan ontspande ze. Verassingseffecten werken wel bij haar. Al is bij Sandra is niks zwart wit. De ene keer werkt een verassingseffect of ze volgt juist een tijd dezelfde structuur.

Meer weten en lezen? Kijk op:  
<https://www.projectwave.nl/>



# Belevingsplan

Dit stappenplan kun je gebruiken om de informatie vanuit alle perspectieven te integreren rondom de vraag van een hoofdpersoon.

Met het *Belevingsplan* ga je analyseren hoe iemand gebruik maakt van diens zintuigen. Hiervan kun je een samenvatting opnemen in het ondersteuningsplan.

Je kan van het *Belevingsplan* ook samen een *Zintuigelijke poster* maken.



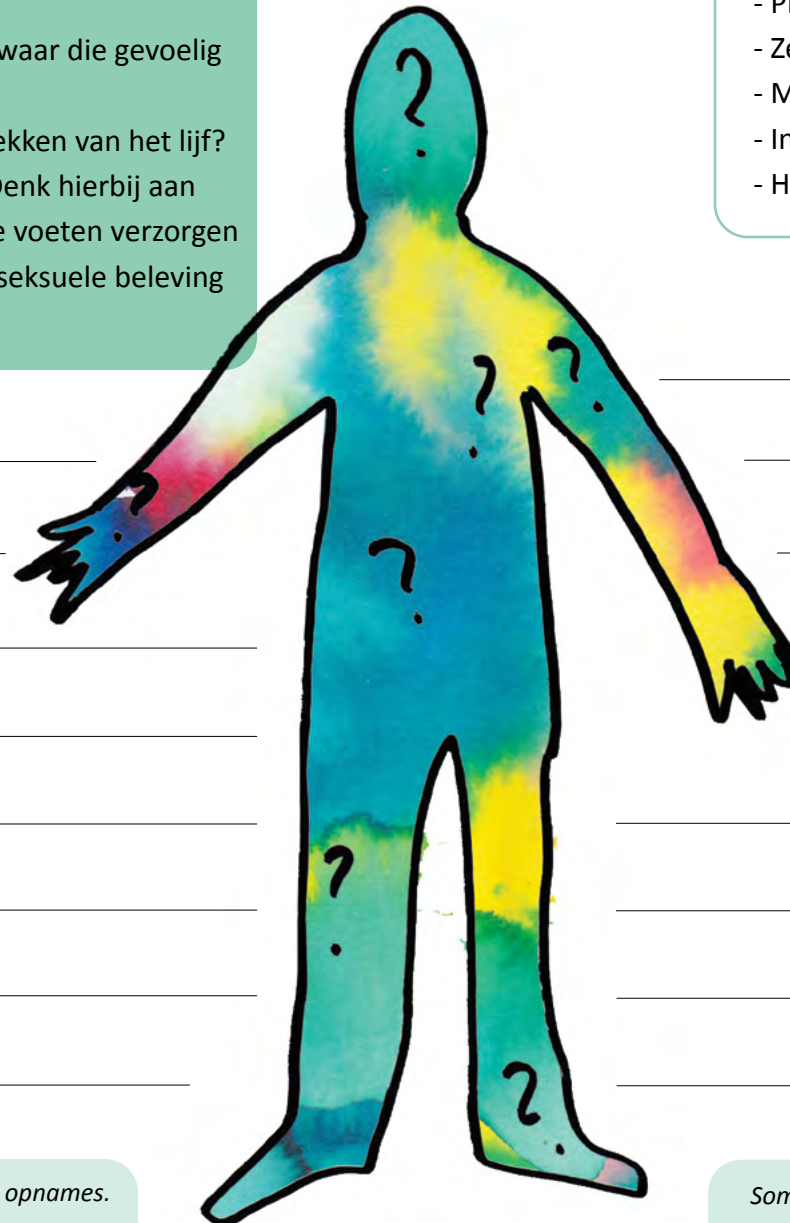
# Belevingsplan - stap 1

*Wat weten we al?*

- Hoe uit iemand zich?
- Hoe maken jullie contact?
- Wat weten we al over waar iemand van geniet en waar die gevoelig voor is?
- Hoe ervaart iemand aanraking op verschillende plekken van het lijf?
- Ga samen het hele lijf na van hoofd naar voeten. Denk hierbij aan dagelijkse verzorgingsmomenten. Bijvoorbeeld de voeten verzorgen of de haren wassen. Hoe ervaart iemand dit? Ook seksuele beleving hoort hier bij.

## Belangrijke info

- Prikkelverwerking
- Zenuwstelsel / neurodiversiteit/ ontwikkelingsniveau
- Medische info
- Innerlijke en lijfelijke ervaring
- Hoe betrek je collega's uit andere disciplines?



Ik ben .....

*Denk ook aan het toevoegen van geluidsfragmenten en video opnames. Bijvoorbeeld hoe zie je of iemand het fijn of niet fijn heeft?*

*Soms helpt het om dit op te schrijven en weer even los te laten, zodat je met een frisse blik kunt kijken.*

# Belevingsplan - stap 2

*Aan de slag*

Datum: .. .. .

## DOEL

Wat hopen we met *Beleven en verbinden vanuit zintuigen te ontdekken*?

---

---

---

Welke aanknopingspunten komen uit de instrumenten *Beleven van de wereld, Mijn levensverhaal* en *Naastenverhaal* ingevuld door en met hoofdpersonen en naasten?

---

---

---

**Nu gaan we ontdekken door te doen. Wat is het doel en wat voor ervaring past daarbij?**

### contactmoment 1

- Wat viel me op? .....

- Wat bracht het ons? .....

### contactmoment 2

- Wat viel me op? .....

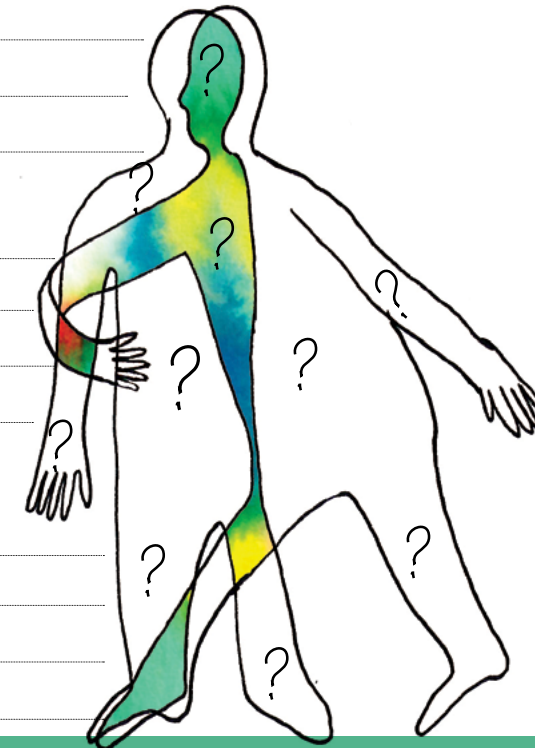
- Wat bracht het ons? .....

### contactmoment 3

- Wat viel me op? .....

- Wat bracht het ons? .....

Kies bijvoorbeeld een oefening uit de Zintuigenkaarten

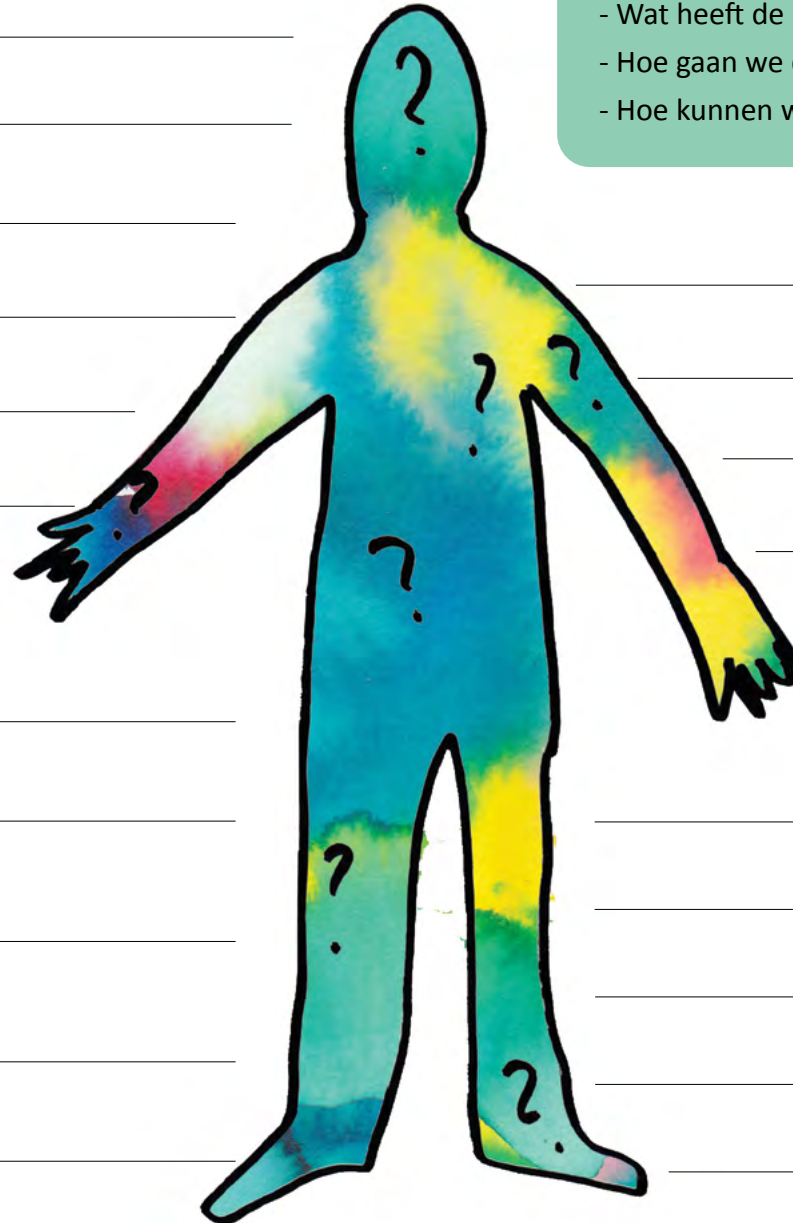


# Belevingsplan - stap 3

Wat heb ik nodig aan zintuiglijke ervaringen?



- Om te kunnen beleven?
- Om zich veilig te voelen?
- Wat heb je zelf als begeleider nodig?
- Wat heeft de naaste nodig?
- Hoe gaan we dit in het dagelijkse leven toepassen?
- Hoe kunnen we dit delen met collega's?



Horizontal lines for writing notes around the silhouette.

# Zintuigelijke poster

## Doel

Met de *Zintuigelijke poster* laat je zien, ruiken, horen of voelen wie jij bent. Ook kan het aanknopingspunten bieden voor gesprek of interactie voor hoe jij de wereld beleeft: wat vind je fijn en niet fijn? Wat helpt jou in ingewikkelde momenten? Dit geldt voor zowel zorgprofessionals, hoofdpersonen en naasten.

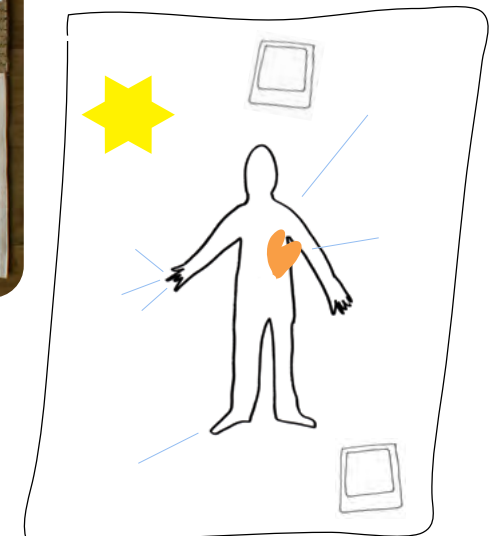
## Zintuigelijke poster maken

Maak een *Zintuigelijke poster* over jezelf waarin je in een oogopslag ziet of voelt hoe jij de wereld beleeft. Het zou ook een geurkistje kunnen zijn of een aaibare deken. Dit kun je doen als hoofdpersoon, samen met de hoofdpersoon of als collega's of met naasten.

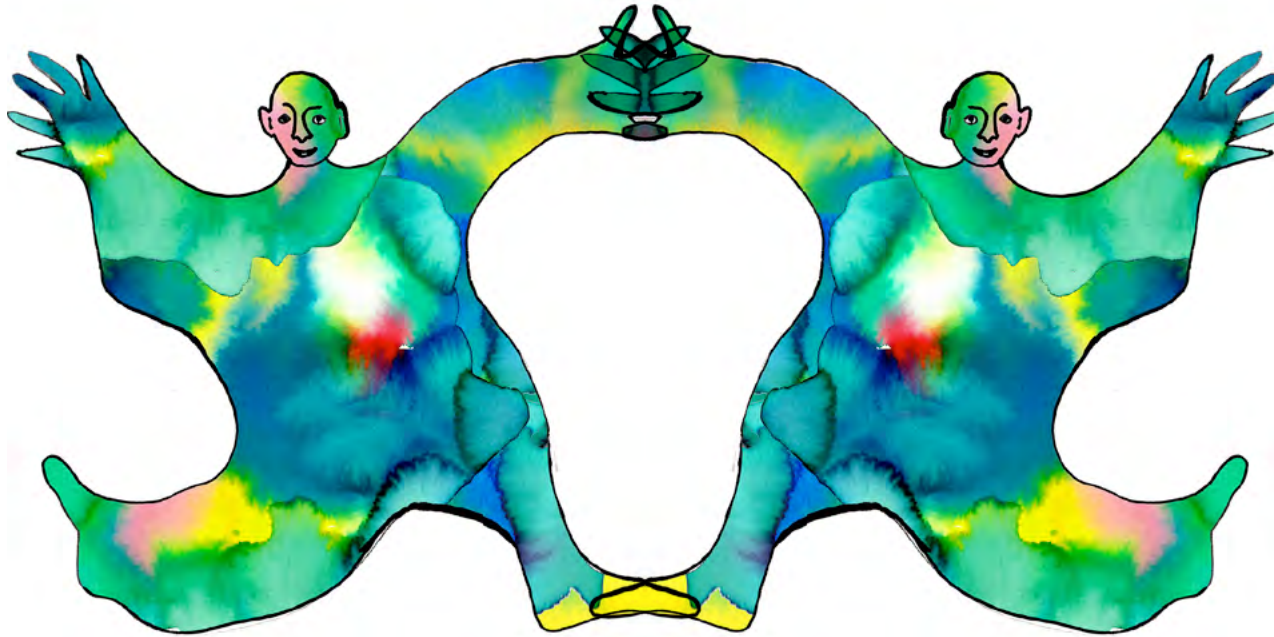
Je kunt putten uit alle instrumenten ter inspiratie om jouw *Zintuigelijke poster* te maken.

## Ideeën

- Pak de poster erbij tijdens een MDO.
- Pas de poster tijdens een jaargesprek.
- Maak posters met en voor elkaar binnen een team.
- Maak van een belevingsplan samen een poster.
- Op een van de woongroepen waar we in ons onderzoek zijn geweest, zagen we van alle medewerkers en bewoners een voel- en vertelposter.



# Zintuigenkaarten



*Zie het aparte document Zintuigenkaarten*

## COLOFON



dicht dichterbij rbij

  
HAN UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES



**ROC**  
Nijmegen



**STERK** PLAATS  
NIJMEGEN



### Gemaakt door

Meike Heessels, Sanneke Duijf, Lisanne den Heijer, María Pozo Paz, Lenie van den Engel-Hoek, Simone Krijgsman, Ida van Asselt-Goverts, Maaïke Hermsen, Paulike Coehorst-de Groot, José van Zutphen, Ingrid van Hees, Tiny Kepser en het volledige team van de Sneeuwheide Dichterbij.

### Vormgeving

Sanneke Duijf.

### Met dank aan

Christel Pennings, Gabriëlle Berning, Inez Esveld, Beppie Jansen, Nikki Struijk, Mycha Kilian, Mariëtte Kuijl, Hans Leune, Tess Pijnenburg, Angela Zhu, Rob Jacobs, Yanne-Li Peters, Floor van Santvoort en Nathalie Slegers.

### Mede gefinancierd door

Programma Langdurige Zorg en Ondersteuning van ZonMw.

