



SnoezElke

Start to snoezel

Een snoezelruimte in 10 stappen

SnoezElke
Elke Roox

Schildekensstraat 98
9340 Smetlede

0498 13 32 12
contact@snoezelke.be
www.snoezelke.be



SnoezElke

1. Kies je ruimte

Geen snoezelruimte zonder ruimte natuurlijk. Toch hoef je niet meteen een balzaal vrij te maken. Een hoekje in een slaapkamer of een vergeten plaatsje onder de trap kunnen een leuke snoezelhoek worden.

Het is ook niet nodig om een ruimte enkel als snoezelruimte te gebruiken. Heb je er al eens aan gedacht om een polyvalente ruimte te hebben die omgebouwd kan worden van snoezel- naar vergaderzaal? Het is belangrijk om rekening te houden met de personen die gaan snoezelen in de ruimte. Hoe groot is de groep? Moet de ruimte rolstoeltoegankelijk zijn?

SnoezElke

2. Maak de ruimte praktisch

Vele snoezelmaterialen werken op elektriciteit. Het is dus van belang dat er voldoende stopcontacten aanwezig zijn. Afhankelijk van het doel van de ruimte, zullen er kasten of gordijnen voorzien worden om materialen weg te stoppen.

Temperatuur en ventilatie is belangrijk in een snoezelruimte.

Zorg voor een comfortabele zitting of ligging. Als je geen aangename houding hebt, zal je ook niet goed kunnen snoezelen. Kijk ook of de hele ruimte toegankelijk is voor de doelgroep.

TIP

Laat het plan van je ruimte uittekenen door ons. Zo ben je zeker dat er met de praktische zaken rekening wordt gehouden.

3. Zorg voor sfeer

Snoezelen gaat volledig over sfeer scheppen. Gelukkig is dit een stap die niet veel geld hoeft te kosten. Met wat dekens, kussens, kerstlichtjes, spiegels en een laagje verf kom je al ver. Toch zijn er ook speciale snoezelmaterialen zoals projectoren, bubbelbuizen, waterbedden, blacklights en zoveel meer. Het aanbod is eindeloos en er is een snoezelmateriaal voor iedereen, van kleine ontdekkers tot oudere genietters.

Snoezelmateriaal is vaak duur in aankoop, toch zijn er verschillende zaken die ook zelf gemaakt kunnen worden. Of wat dacht je van huren? Zo kan je de materialen eens uitproberen.

4. Kies zintuigen

Zintuigen aanspreken, dat kan zo moeilijk niet zijn?

Toch is het belangrijk dat er geen overvloed aan zintuiglijke prikkels ontstaat. Het is veel beter om één of twee zintuigen uit te kiezen en daarop in te spelen. Er kan natuurlijk afgewisseld worden.

Snoezelen draait om het selectief aanbieden van sensaties. Overprikkeling is het laatste wat we willen bereiken.

Welke zintuigen je kiest hangt volledig af van de persoon die snoezelt. De ene persoon luistert graag, terwijl de andere liever een massage krijgt of aan alles voelt.

SnoezElke

5. Kom tot rust...

Snoezelen komt van snuffelen en doezelen. Het ontspannen, doezelen, wordt het vaakst toegepast. Hierbij kom je volledig tot rust. Bewezen effecten van snoezelen zijn onder andere een lagere bloeddruk, minder stress en minder spierspanning. In dit deel kan er gerust worden, gekeken worden naar de projecties of genoten worden van een massage. Alles wat tot rust brengt is mogelijk, of dat nu lavendelgeuren of natuurgeluiden zijn.

TIP

Print de SnoezElke-deurhanger en hang hem aan de deur. Zo weet iedereen dat je aan het snoezelen bent en wordt de rust niet bruusk verstoord.

6. ...of net niet

Maar niet iedereen kan de hele tijd rustig blijven liggen. Snoezelen is ook meer dan dat. Snuffelen (het tweede woord van de samentrekking) staat voor het op ontdekking gaan in de ruimte. Er zijn interactieve snoezelmaterialen op de markt die gebruik maken van de nieuwste technologie. Maar voel dozen kunnen even spannend zijn.

Een waterbed kan heerlijk ontspannend zijn, maar is ook de ideale plaats om als kind je koprollen of andere kunsten te tonen. Bij snoezelen mag het allemaal, zolang dat de zintuigen en het contact maken met zichzelf en de omgeving centraal staan.

SnoezElke

7. Maak contact

Voor mij heeft snoezelen als belangrijkste doelstelling om dichterbij jezelf en je omgeving te komen. Een snoezelmoment is een moment waar iedereen gelijk is en iedereen kan genieten binnen zijn eigen mogelijkheden. Uit onderzoek blijkt dat snoezelen familiebanden versterkt. Maar dan moet je natuurlijk durven in contact komen. Luister naar elkaar, ontdek samen, stel vragen over wat je ziet en voelt.

TIP

Leg je hoofd op de buik van iemand anders en voel de ademhaling. Wat gebeurt er als iemand begint te lachen? Hoe lang kan de ketting van hoofden en buiken worden?



8. Snoezel!

Zo nu heb je een mooie basis om aan de slag te gaan. Het is dus tijd om te doen! Laat niets je tegenhouden en ga ervoor! Iedereen kan snoezelen en dit stappenplan helpt je daarbij.

SnoezElke

9. Evalueer

Is alles goed verlopen? Herbekijk de snoezelsessie.

Was het aangenaam? Welke snoezelmaterialen spraken het meest aan? Wat kun je de volgende keer anders aanpakken? Vraag dit aan alle snoezelaars, zo krijg je het beste een zicht op de snoezelmomenten en kan het alleen maar beter gaan.

TIP

Kies een smiley op het einde van het snoezelmoment. Dit is een eenvoudige manier om het gesprek te beginnen. Hierna is het gemakkelijk om te vragen waarom dit gezichtje is gekozen.





Snoezelke



10. Contacteer ons

Heb je nog vragen?

Aarzel niet om ons te contacteren.

We staan klaar om jouw snoezelruimte in te richten
en volledig uit te werken naar jouw wensen.

Wil je snoezelmateriaal aankopen of huren, ontdek
dan zeker onze website.

www.snoezelke.be
contact@snoezelke.be

Je kan mij printen
en plakken!





SnoezElke

Elke Roox

Schildekensstraat 98,
9340 Smetlede

contact@snoezelke.be
0498 13 32 12

website:
www.snoezelke.be

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/-of
verspreid zonder vermelding of toestemming van de schrijver.

Elke Roox

SnoezElke