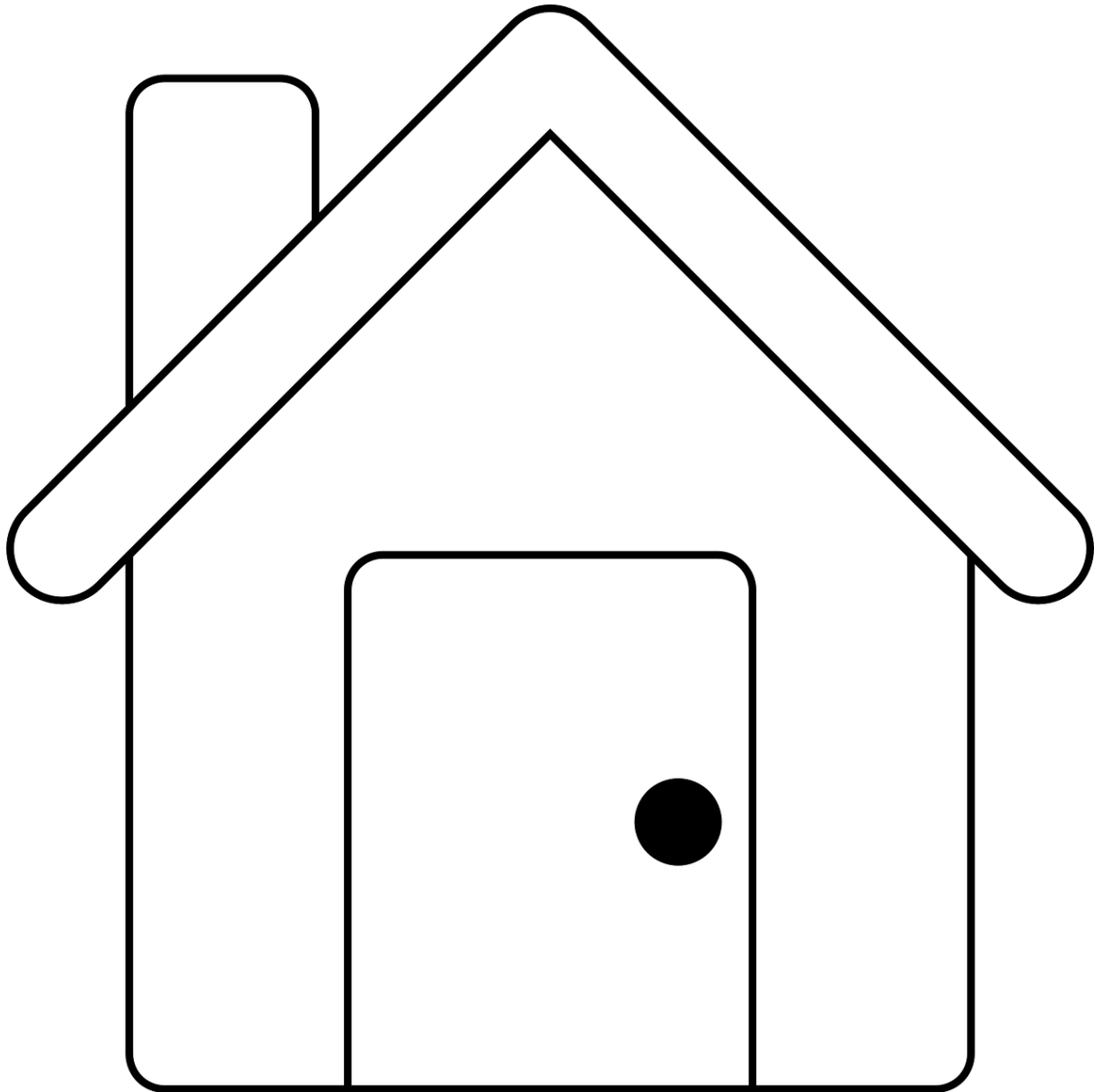


# **Niet-aangeboren hersenletsel**

## **Ervaringsoefening 1**



### **Vervolg ervaringsoefening 1**

Benodigdheden: spiegel (liefst één die op tafel kan staan en die je kunt kantelen), pen en de afbeelding

Trek de lijnen van de tekening over met een pen.

Doe dit echter door naar de afbeelding te kijken via de spiegel die je achter de tekening op de tafel zet. Als extra moeilijkheid kun je het ook proberen te doen met je hand waar je normaal niet mee schrijft.

Met deze oefening word je je bewust wat voor extra inspanning je moet leveren als je een beschadiging van je hersenen hebt en de samenwerking tussen wat je ziet en wat je hand doet niet meer zo goed werkt. Ook hebben een aantal mensen met hersenletsel een halfzijdige verlamming waardoor ze niet meer de hand kunnen gebruiken waarmee ze hebben leren schrijven toen ze klein waren.

## Ervaringsoefening 2

Benodigheden: een touw van ca 3 meter

Leg het touw in een rechte lijn op de vloer.

Laat degene die de oefening doet en aantal rondjes om zijn as draaien totdat hij een beetje duizewrlig wordt.

Laat hem vervolgens over het touw lopen.

Met deze oefening ervaar je wat het is als je door hersenbeschadiging minder goede controle hebt over evenwicht en de aansturing van je benen.

## **Ervaringsoefening 3**