

# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt herkent lichaamsonderdelen aan de buitenkant van het lijf en benoemt deze.

### Benodigdheden en voorbereiding



- Van de werkbladen zijn verschillende versies, namelijk man, vrouw en huidskleur. Gebruik eerst de versie die past bij de cliënt.
- Infoblad: "Mijn Lichaam, man of vrouw".
- Spel: "Mijn Lichaam, mijn lichaamsdelen memory".
- Maak ter voorbereiding een foto van de voorkant en de achterkant van de cliënt waarop hij in het geheel te zien is en print deze uit.
- Spiegel waarin de cliënt zichzelf helemaal kan zien.

### Instructie

#### Moment 1.

- Laat de cliënt naar zijn eigen lijf kijken. Vraag welke lichaamsdelen hij bij zichzelf kan zien en laat hem het lichaamsdeel ook aanwijzen. Gebruik hier eventueel de grote spiegel bij.
- Vraag steeds wat je met het lichaamsdeel kan doen.
- Laat de cliënt eventueel ook naar jouw lichaam kijken en de lichaamsdelen benoemen.
- Knip de foto's op maat, plak ze op werkblad 3.1 en schrijf de lichaamsdelen erbij.

#### Moment 2.

- Let op: Je gaat samen met de cliënt kijken naar de verschillende lichaamsdelen. In de werkbladen zit een opbouw. Van aangekleed, naar ondergoed en langzaam naar bloot. Niet iedere cliënt wil zijn lijf in ondergoed en bloot bekijken. Laat eerst alleen werkblad 3.2 zien. De rest laat je nog niet zien. Per werkblad wordt gevraagd of de cliënt verder wil kijken, er gaat dan steeds een kledingstuk uit.
- Lees samen het infoblad en bespreek dit.
- Bekijk samen met de cliënt het werkblad 3.2. Laat de cliënt de lichaamsdelen benoemen en opschrijven. Bespreek samen:
  - Wat zie je?
  - Welke lichaamsdelen zie je?
  - Hoe zit dit bij jou, ziet dit er bij jou ook zo uit?
  - Wat is het verschil?
  - Wat vind je hiervan?
- Aan het eind van het werkblad wordt de vraag gesteld of hij ook verder wil. Als de cliënt dit wil pak je alleen het volgende werkblad erbij, de rest laat je nog niet zien. Herhaal de vragen van

# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3

---

hierboven. Wil de cliënt dit niet respecteer dan zijn keuze. Als hij niet verder wil kijken vraag dan of hij dit kan uitleggen. Laat de cliënt er eventueel nog even over nadenken en kom er dan later weer op terug.

### Moment 3.

- Speel het spel. Heeft de cliënt ervoor gekozen om de vrouw of man alleen in kleren te willen zien dan hoeft je het spel niet te spelen.
  - Wat zie je?
  - Welke verschillen vallen op?
- Maak eventueel een keuze uit de werkbladen man, vrouw of huidskleur om de lichaamsdelen te benoemen en in te vullen.

### Variatie

#### Individueel:

- Neem een groot stuk papier, bijvoorbeeld behangpapier. Laat de cliënt zichzelf tekenen op ware grootte. Laat de cliënt lichaamsdelen en bijzonderheden tekenen en/of ernaast schrijven. De cliënt kan de poster in zijn/haar kamer hangen. Of maak er een foto van om in de map te plakken.



- Bespreek tijdens het praten over het lichaam meteen dat jouw lichaam privé is en dat een ander dat niet zo maar aan mag raken. Hiervoor kun je werkblad 3: "Privé, als ik bloot ben" gebruiken. Deze kan je vinden bij Blok Ik -> thema Privé -> Werkblad.
- Als je merkt dat de cliënt meer wil weten of vragen heeft over de geslachtsorganen vind je meer info bij het thema: Seksualiteit de infobladen 'Geslachtsdelen man en vrouw' en werkblad 6: "Seksualiteit, geslachtsdelen". Die kan je vinden bij Blok Ik lief en leven -> thema Seksualiteit -> Info en Werkblad.

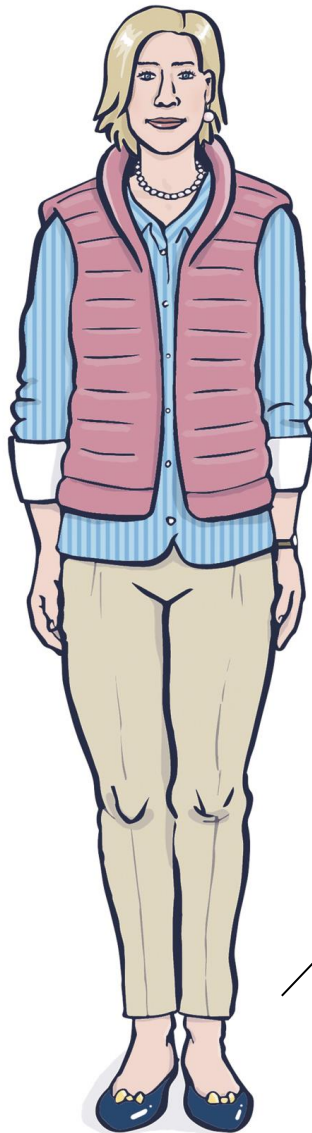
# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3.1

---

Mijn Voorkant

Mijn Achterkant



#### Welke lichaamsdelen zie je?

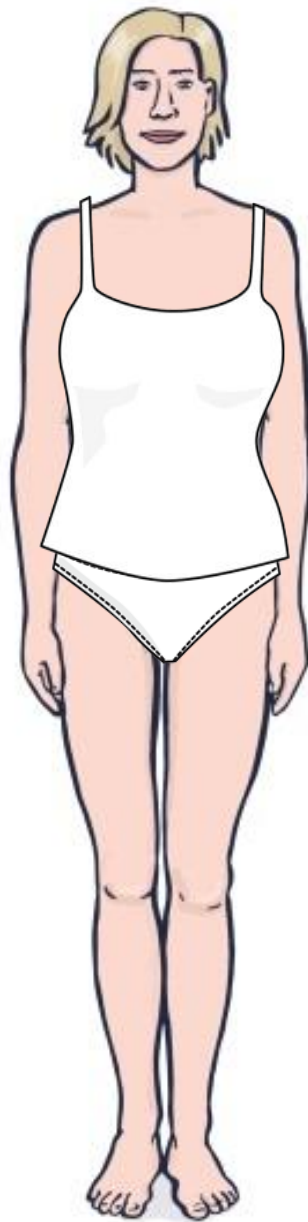
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

#### Deze vrouw kun je ook in hemd en onderbroek bekijken, wil je dat?

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

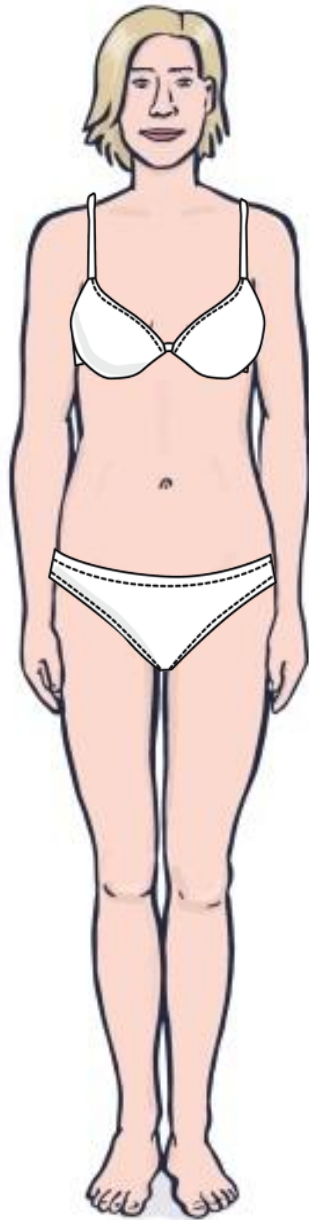
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook in bh en onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

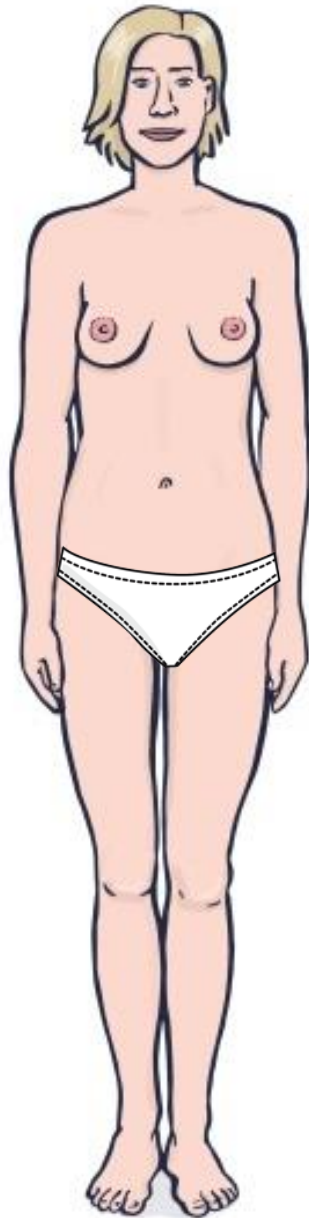
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook in onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook bloot bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel

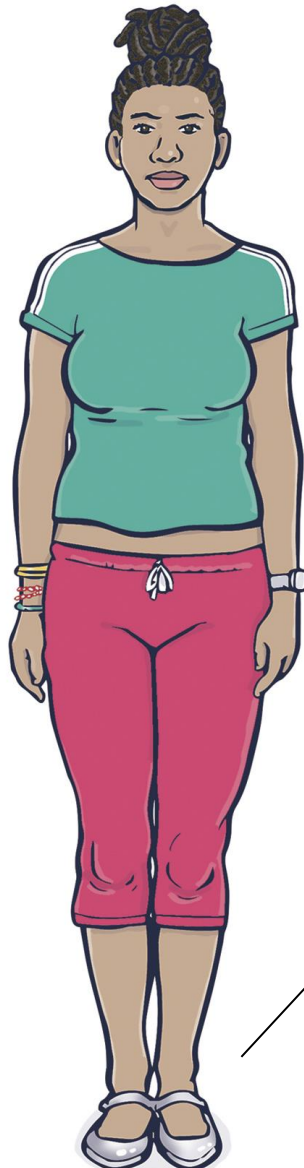


**De vrouw is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.





**Welke lichaamsdelen zie je?**

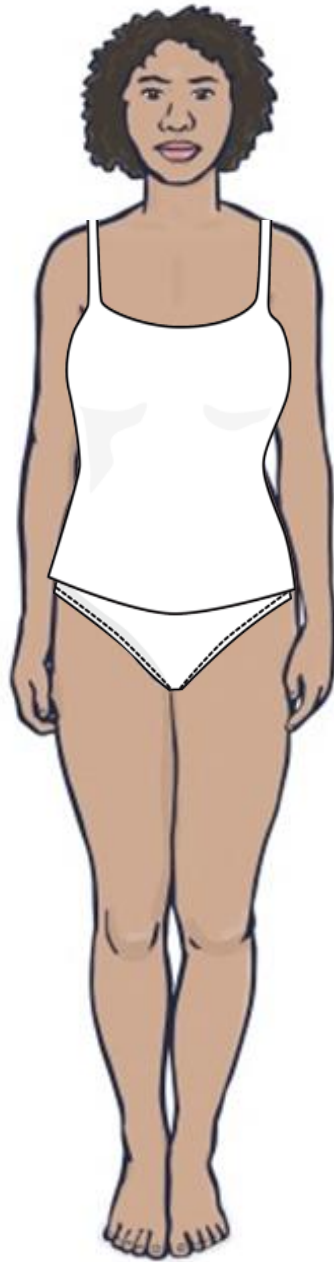
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook in hemd en onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

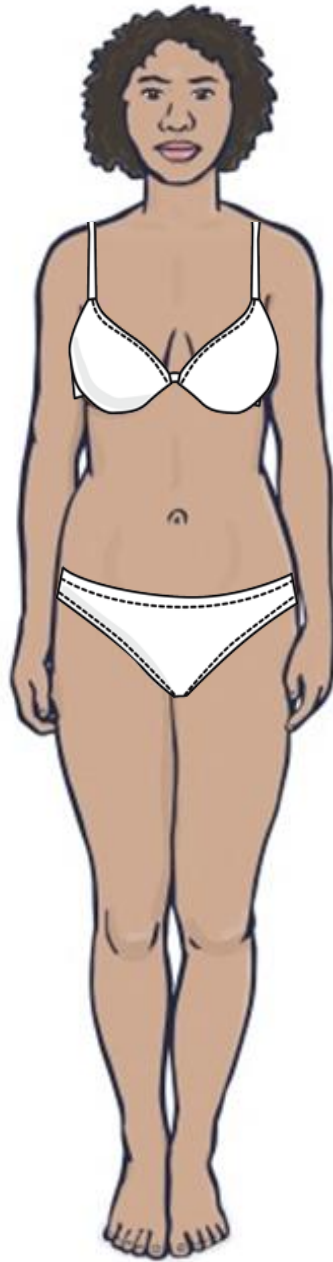
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook in bh en onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

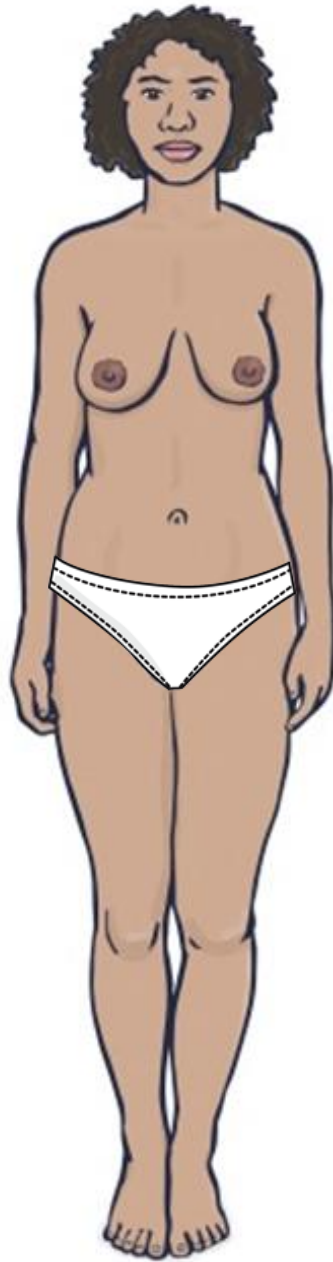
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook in onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze vrouw kun je ook bloot bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**De vrouw is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze in het hokje en trek een streep naar het lichaamsdeel.



### Welke lichaamsdelen zie je?

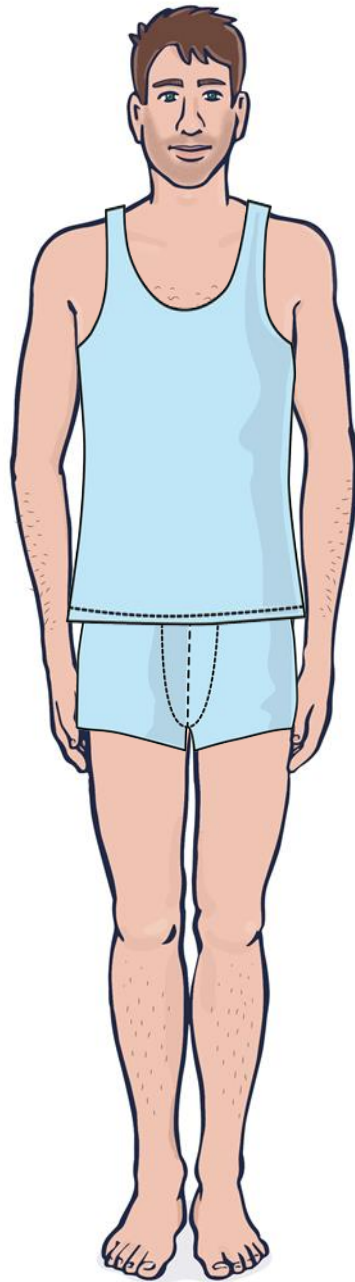
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

### Deze man kun je ook in hemd en onderbroek bekijken, wil je dat?

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

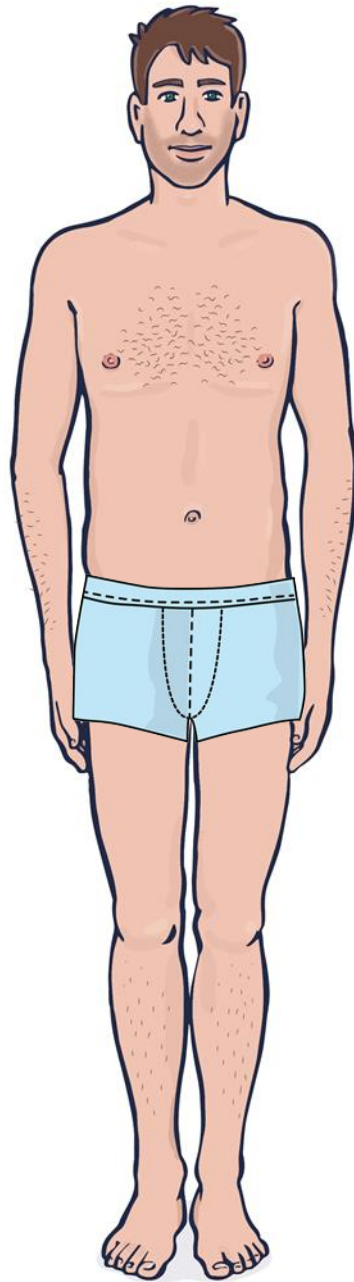
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze man kun je ook in onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

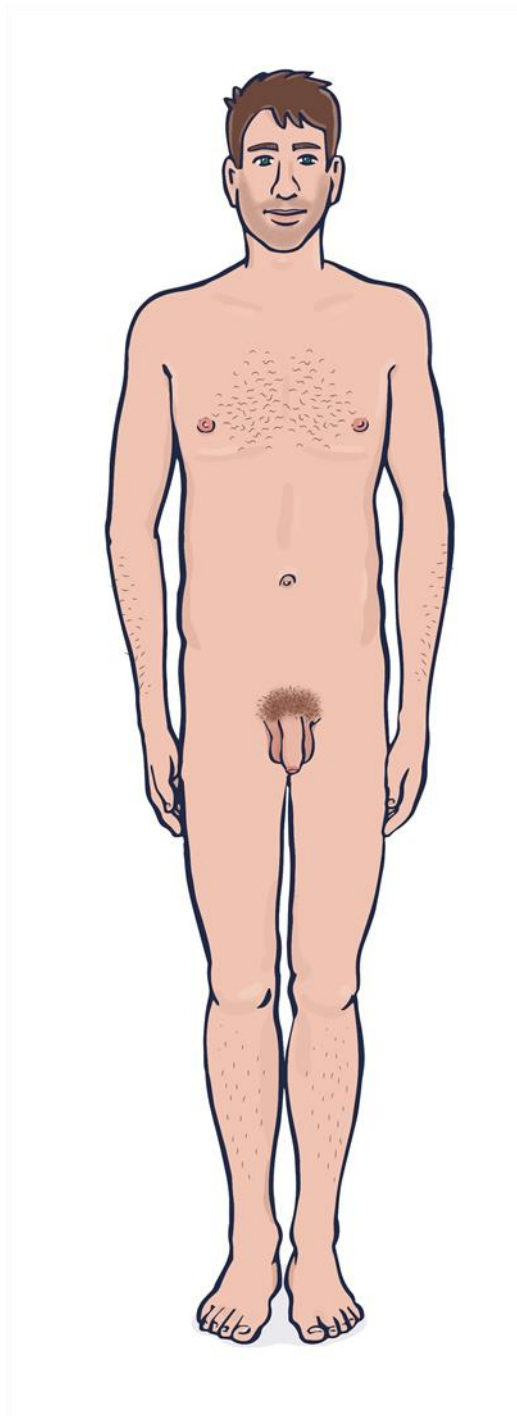
**Deze man kun je ook bloot bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel





**De man is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze in het hokje en trek een streep naar het lichaamsdeel.



**Welke lichaamsdelen zie je?**

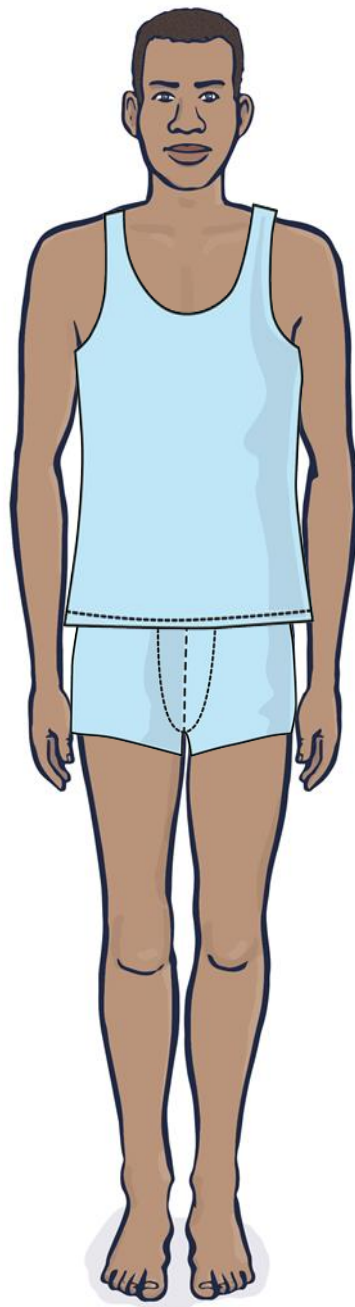
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze man kun je ook in hemd en onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

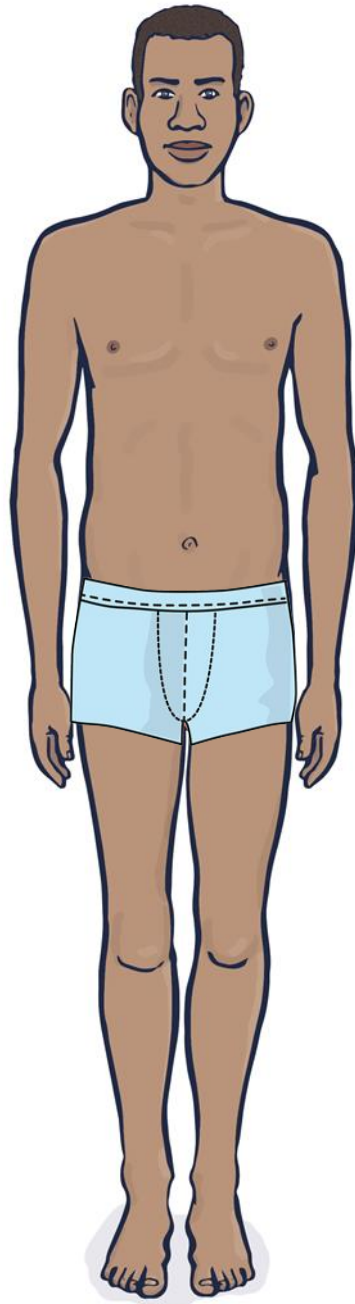
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze man kun je ook in onderbroek bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

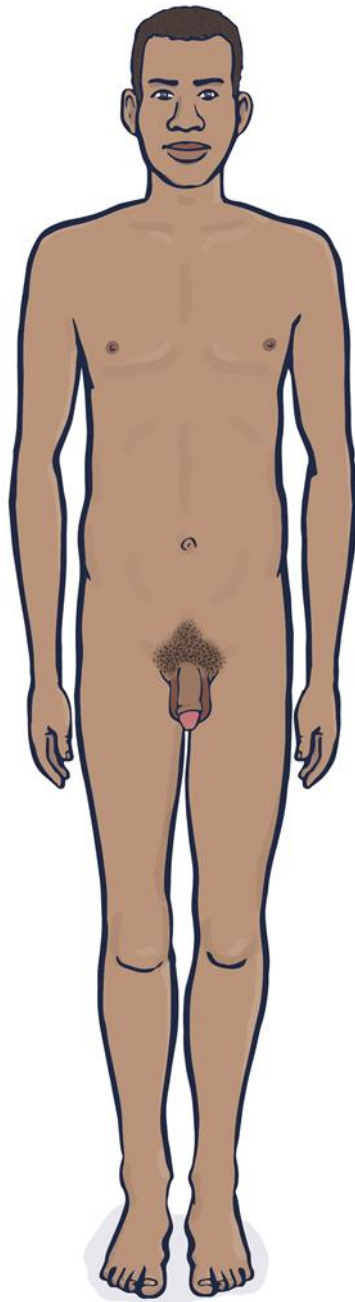
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze man kun je ook bloot bekijken, wil je dat?**

☐ Ja

☐ Nee, ik wil niet verder

☐ Nee, misschien later wel



**De man is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze in het hokje en trek een streep naar het lichaamsdeel.