



# Snoezelen-Raum

Du brauchst:

- einen Raum, mit keinen/wenigen Dingen die ablenken
- Sitzgelegenheiten/Matten/Kissen/Decken
- Einrichtunggegenstände, die die Sinne anregen... mehr dazu auf Seite 2

- Statt eines Zimmers könnt ihr natürlich auch ein Zelt oder einen anderen abgeschlossenen Bereich wählen.....

Bei der Wahl der Lage und der Gestaltung des Raumes solltet ihr folgende Fragen vorab klären: Ist der Raum ruhig und gut belüftet? Gibt es Strom? Kann der Raum verdunkelt werden? Ist der Raum gut zugänglich? Soll der Raum alleine oder in Gruppen genutzt werden? Welche Zielgruppe wollt ihr ansprechen? Haben die Nutzenden Personen Einschränkungen.....

Bevor es um den Raum als solches geht... **was ist eigentlich „Snoezelen“?**

Das Wort „Snoezelen“ (sprich: snuzelen), ist eine Wortschöpfung aus den beiden holländischen Worten „snuffelen“(schnüffeln, schnuppern) und „doezelen“(dösen, schlummern). Snoezelen ist ein Angebot für alle Menschen, die Entspannung und Ruhe, aber auch neue Anregungen suchen.

Gesnoezelt wird in einem gezielt ausgestatteten, vorzugsweise in weiß gehaltenem Raum. Alle Sinne werden hier über verschiedenes Material stimuliert: das Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken – entweder einzeln oder in Kombination – je nach Wunsch und Vorlieben.

Unterschiedliche Sitz- und Liegegelegenheiten bieten die Möglichkeit, es sich bequem zu machen und die Umgebung auf sich wirken zu lassen.

Gedämpftes Licht und verschiedene Lichtquellen laden zum Träumen ein, Musik unterstützt das Wohlfühlen, Sinnesmaterial lädt zum Erkunden ein, z.B. zum Tasten oder Riechen.





Der Snoezelenraum lädt dazu ein, sich fallen zu lassen, seinen Gedanken nachzugehen oder abzuschalten. Durch die Entspannung kann neue Kraft geschöpft werden, neue Ideen entwickelt und wieder das innere Gleichgewicht gefunden werden – der Mensch kann ausgeruht und mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren.

Beim Snoezelen gilt das Prinzip der Freiwilligkeit: nichts muss gemacht werden, aber alles darf ausprobiert werden. Natürlich nur soweit, wie kein anderer im Raum gestört wird.

Nach der Theorie nun die Praxis... grundsätzlich braucht ihr:

- Einen Raum, der möglichst wenig Ablenkung bietet. Im Inneren vor allem für das Auge, aber auch auf Geräusche sollte geachtet werden. Bunte Plakate mit Text, der Spielraum nebenan oder aber auch eine tickende Uhr im Raum können sehr kontraproduktiv sein, wenn es darum geht sich zu Entspannen.
- Für die Zielgruppe geeignete, bequeme Möglichkeiten zum Sitzen oder auch Liegen. Das können Sessel, Liegen, Matten etc. sein. Decken und Kissen erhöhen den Wohlfühlfaktor.
- Lichtquellen, die den Raum in ein sanftes Licht tauchen

Je nachdem was euch gefällt und welche Sinne ihr ansprechen wollt, könnt ihr nun noch weitere Dinge ergänzen:

- Für die Nase: Duftkerze, Aroma-Diffusor, Aromaöle, Riechsäckchen ...
- Für die Ohren: Klangschalen, Windspiele, Instrumente, Zimmerbrunnen, CDs z.B. mit Naturgeräuschen, Fantasiereisen ...
- Für die Augen: Blasensäule, Lichtprojektoren, Lava-Lampen, Lichterketten, Farbwechselstrahler ...
- Für die Hände: Massage-Rollen, Igel-Bälle, Kopf-Kralle, Knautsch-Bälle, Haarbürste ...

Nachdem jeden Menschen andere Dinge ansprechen, könnt ihr auch diverse Sachen bereitstellen und es den Nutzenden des Raumes freistellen, welche der Angebote sie nutzen wollen.

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll nur als Ideengeber dienen.