

Rustdoos

De materiële rustdoos is een onderdeel van de Rustbox en is gebaseerd op model van Bruce Perry. Neurosequential Model of Therapeutic (NMT, Bruce Perry) beschrijft 3 stadia bij het tot rust brengen van kinderen en jongeren (K/J): (1) regulate, (2) relate, (3) reason. Met de rustdoos focussen we op het eerste stadium, reguleren. Binnen dit stadium kunnen verschillende hersengebieden geactiveerd worden: de cortex, het limbisch systeem, de middenhersenen, de hersenstam of het autonoom zenuwstelsel. Het hersengebied dat overheerst, is bepalend voor de hulpmiddelen. Met de materiële rustdoos wordt via zintuiglijke hulpmiddelen de hersenstam gunstig beïnvloed, waardoor K/J zich rustiger kunnen voelen wanneer ze verhoogde stress vertonen.

Volgens NMT is het op zo'n moment helpend om ritmische en sensorische prikkels aan te bieden. Dit wil zeggen dat we K/J zowel auditief, tactiel, visueel en/of motorisch stimuleren om hen tot rust te brengen. Hierbij is het echter altijd belangrijk dat er door opvoeders voldoende nabijheid, responsiviteit en steun geboden wordt, afhankelijk van de individuele noden van het K/J.

Hoe gebruiken?

- De doos wordt bewaard op de bureau van de begeleiders
- De eerste keer samen met het K/J de inhoud en de mogelijkheden van de doos verkennen.
- Het K/J kan iets uitkiezen wat hem/haar rustig maakt
- Het K/J kan alleen of samen met de opvoeder een activiteit doen
- Materiaal nadien steeds terug in de doos steken

Inhoud Rustdoos

Verschillende groottes en soorten ballen:

- Egelballen;



- Dit zijn kleine ballen met harde stekels. Door de stekels zijn ze zeer geschikt om zichzelf te masseren en zo een betere doorbloeding te bekomen. Je ze het bv. rollen tussen jezelf en een muur of de grond. Dit heeft een ontspannende werking en draagt zo bij aan stressreductie.
- Stresskussentjes;



- De halve maan stresskussentjes werken stimulerend voor de tactiele input, maar ook voor visuele prikkels. De tactiele input wordt gestimuleerd doordat de buitenkant aanvoelt als kleine schubben en ze gevuld zijn met zachte korrels en de visuele prikkels worden gestimuleerd door de schubben die schitteren in het licht.

- Zachte stressballen;



- Deze ballen voelen zacht langs de buitenkant, maar als je erin knijpt voelen ze iets harder aan. Dit komt doordat ze gemaakt zijn van rubber. Wanneer je in de ballen knijpt, worden de spieren en zenuwbanen geactiveerd, waardoor er een betere circulatie van het bloed is. Dit alles heeft een ontspannende werking en draagt zo bij aan stressreductie.

- Harde stressballen;

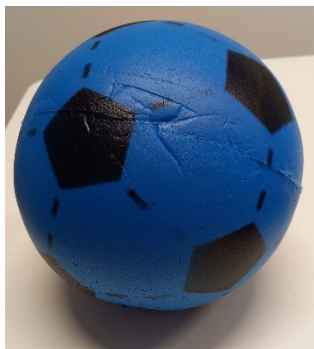


- Deze ballen voelen hard aan. Je moet al wat kracht zetten om erin te knijpen. Wanneer je in de bal knijpt, worden de spieren en zenuwbanen geactiveerd, waardoor er een betere circulatie van het bloed is. Dit alles heeft een ontspannende werking en draagt zo bij aan stressreductie.

- Noppenbal;



- Dit zijn ballen met noppen op. Deze ballen zijn harder waardoor deze gebruikt kunnen worden om in te knijpen/spieren en zenuwbanen te activeren. Door de noppen zijn ze ook geschikt om zichzelf te masseren en zo een betere doorbloeding te bekomen. Je ze het bv. rollen tussen jezelf en een muur of de grond. Dit heeft allebei een ontspannende werking en draagt zo bij aan stressreductie.
- Grote mouse bal;



- Deze grote bal kan gebruikt worden om mee te gooien, in te knijpen, tussen je benen te steken, over te rollen, ... Dit zijn allemaal manieren om spanning in het lichaam te verminderen. Doordat het een mouse bal is, kan het geen kwaad als het K/J ermee gooit. Erin knijpen, tussen benen steken, erover rollen, ... zijn allemaal manieren om spierspanning te stimuleren en daarna te verminderen. Op deze manier werkt het stress reducerend.

Verschillende potjes met kneedgommen:




- Deze kneedgommen zorgen vooral voor tactiele stimulatie van het K/J. Ze verschillen in dikte, waardoor je bij de ene kneedgom meer kracht moet gebruiken om ze uit elkaar te trekken dan bij de andere kneedgom. Dit zorgt ervoor dat de spieren en zenuwbanen geactiveerd worden, waardoor de bloeddorstrooming bevordert wordt. Dit heeft een ontspannende werking en draagt zo bij aan stressreductie. Het zorgt er ook voor dat ze iets om handen hebben, waarop ze hun frustraties wat kunnen uitweken.

Verschillende projectorlampen:

- Projectorlamp met muziek;



- Deze lamp heeft 8 lichtstanden die gekozen kunnen worden met een afstandsbediening. Hierdoor verandert je kamer, waardoor het lijkt alsof je in een lichtspektakel zit. Dit heeft een heel rustgeven effect. Naast de verschillende lichtstanden is er ook keuze uit 8 rustige muziekjes. Zo wordt het geheel nog rustgevender doordat het multi-sensorische prikkels biedt: visuele en auditieve prikkeling. Met deze lamp kan je elke donkere kamer omtoveren tot een mini-snoezel!
- Korte handleiding:
 - Opzetten: knopje op onderkant kort induwen
 - Muziek opzetten: druk een 5-tal seconden op de knop waar M op staat om de muziek op te zetten.
 - Andere muziek: druk op het pijltje om een ander muziekje op te zetten. Er zit ook een aux kabel bij, dus je kan ook zelf muziek opzetten, bv van op je gsm. Het werkt ook met bleutooth
 - Luider/zachter: druk een 5-tal seconden op het pijlte/+ of pijltje/- om de muziek harder of stiller te zetten.
 - Andere kleurtjes: schuiven met je vinger over de knop met /M op om de kleuren te veranderen.
 - Uitzetten: knopje op onderkant kort induwen

- Projectorlamp bewegende sterrenhemel;

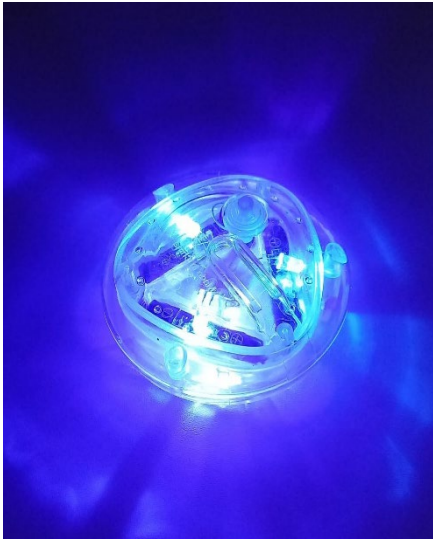


- Deze lamp projecteert een bewegende sterrenhemel en is voorzien van 2 muziekjes (slaapliedje of natuurgeluiden). De lamp heeft 2 scenario's: 1 voor een rustig K/J en 1 voor een onrustig K/J. Hierdoor kan het zowel helpen om het K/J rust te bieden of om het K/J rustig te houden. Door de combinatie van visuele en auditieve prikkeling, is het extra stress reducerend.
- Korte handleiding:
 - Opzetten: op de knop op de onderkant duwen
 - Muziek: als je geen muziek wilt, shuif dan de knop met het muzieknootje op naar 'off', als je wel muziek wilt

- 1 = rustgevend muziekje
- 2 = natuurgeluiden met deuntje op achtergrond
- Uitzetten: de kop op de onderkant 3 sec ingedruwd houden

Materiaal voor in bad:

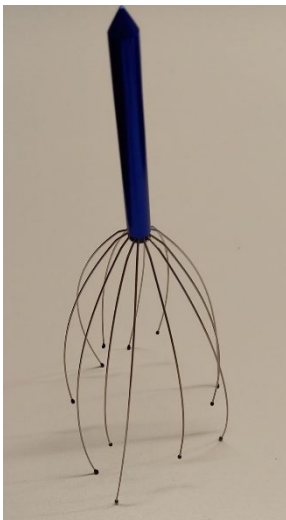
- Spaverlichting;



- Deze lichtprojector drijft in het bad. Hij heeft de vorm van een edelsteen en schijnt zo op de bodem en de zijkanten van het bad. Er zijn verschillende lichtstanden en kleuren. Het is een rustgevende spa-lamp die helpt om te ontspannen in bad.

Andere materialen:

- Hoofdmassage;



- Deze hoofd- en nekmassage tool moet je vanboven op het hoofd zetten en zo als het ware over het hoofd duwen. Door de verschillende sprietten geeft het een ontspannend en soms kriebelend gevoel over je huid, die je kan voelen tintelen in de rest van je zenuwbanen. Op deze manier is het een tactiele ontspanning en kan het een rustgevend effect veroorzaken.

- Kinetic zand;



- Dit zand laat zich vormen als echt nat zand, maar het laat droge en schone oppervlakten achter. Het is gemaakt om te kneden en zo de spieren te spannen, of om gewoon het fijne gevoel van zand in je handen te voelen. Beide hebben een rustgevend effect. Je kan bij het kinetische zand ook nog andere tools geven (vormpjes, een mes en vork, ...) om andere soorten stimulatie mogelijk te maken.

- Tangle speelgoed;



- Deze tangles kunnen gebruikt worden om het K/J te kalmeren. Je kan ze in oneindig verschillende bochten draaien, waardoor het K/J zich een lange tijd bezighouden met deze tangle. Je kan ze ook uit elkaar halen en weer in elkaar steken. De tangles kunnen ook gebruikt worden om het K/J alert te houden.

- Staaf met bellen;



- Met deze staaf wordt het visuele van het K/J gestimuleerd. Wanneer ze de buis omdraaien, dwarrelen kleine gekleurde bellen door de buis en zorgen ze voor een fascinerend schouwspel. Dit kan het K/J tot rust brengen, doordat het een repetitieve handeling is, die voor een visuele prikkeling zorgt.

- Fidgetspinner;



- Een fidgetspinner is gemaakt om iets in je handen te hebben. Het werkt echter ook stress reducerend en verhoogt de concentratie, doordat je hersenen een extra proces verwerken dat weinig cognitieve vaardigheden vergt.

- Geurpotjes;



- In de geurpotjes kan je zelf verschillende geuren maken. Op deze manier kan je het K/J een olfactorische prikkel bieden. Veel K/J worden hier rustig van en het heeft zo een stress reducerend effect.

Per leefgroep

TWE	PW1	PW2	PW4
- Sterrenlamp	- Stressbal	- Stressbal	- Mouse bal
- Stresskussentje	- Projector	- Projector	- Stressbal (met hagelslag)
- Badlamp	- Badlamp	- Badlamp	- Projector
- Regenboog pijp	- Regenboogpijp	- Geurpotjes	- badlamp