

Oefening 6 – De supermarkt als doolhof

Inleiding

Na Niet Aangeboren Hersenletsel kunnen ogenschijnlijk simpele dagelijkse handelingen complex worden. Oriëntatie, logisch denken, overzicht houden en informatie filteren kosten meer moeite. Een supermarkt – voor velen een routineplek – kan daardoor overweldigend en verwarrend zijn.

Deze oefening is bedoeld voor mensen zonder NAH, om aan den lijve te ervaren hoe het is wanneer vanzelfsprekendheid verdwijnt.

Opdracht

Ga alleen naar een voor jou onbekende supermarkt.
Je kent de indeling niet en hebt geen vast loopplan.

Je krijgt een boodschappenlijstje.
Je taak is alle producten te vinden in de winkel.

Let op:

- Je hoeft de producten niet in een mandje te leggen
- Je hoeft niet af te rekenen
- Het gaat om het *zoeken*, niet om het kopen

Verplichte ervaring

Tijdens het uitvoeren van de opdracht:

- MOET je minimaal 3 keer een winkelmedewerker om hulp vragen
- Ook als je denkt: *“ik kan het eigenlijk wel zelf”*

Dit is een essentieel onderdeel van de oefening.

Het doel is ervaren hoe het voelt om afhankelijk te zijn van hulp, bij iets wat voor jou normaal gesproken vanzelfsprekend is.

Boodschappenlijstje

- Monchoukaas
- Cacao
- Zelfrijzend bakmeel
- Kokosmelk
- Pompoenpitten
- Witte chocoladepasta
- Appelmoes zonder suiker

- Gestampde muisjes
 - Bladerdeeg
 - Verse munt
 - Jalapeño peper
 - Make-up doekjes
 - Schuursponsjes
 - Coca-Cola Zero
-

Reflectie (na afloop)

Neem na de oefening 5–10 minuten om stil te staan bij je ervaring:

- Waar raakte je het overzicht kwijt?
- Wat deed het met je om meerdere keren hulp te moeten vragen?
- Merkte je frustratie, schaamte, vermoeidheid of ongeduld?
- Wat gebeurde er in je hoofd toen je de weg niet meer wist?

Bedoeling van de oefening

Deze ervaringsopdracht laat voelen hoe het is wanneer:

- informatie niet vanzelf wordt gefilterd
- oriëntatie energie kost
- logisch denken onder druk staat
- zelfstandigheid niet meer vanzelfsprekend is

Zo ontstaat begrip van binnenuit voor het dagelijks leven met NAH — niet door uitleg, maar door ervaring.