

Hoe doe ik gewoon normaal?



MEE

Tips voor de omgang met
mensen met een beperking

horen

bewegen

begrijpen

zien

verwerken

MEE: ondersteuning bij leven met een beperking

MEE ondersteunt mensen met een beperking om zo zelfstandig mogelijk mee te doen in de samenleving. Dat doen we deskundig, zonder verwijzing en gratis. We ondersteunen jong en oud op het gebied van opvoeding & ontwikkeling, leren & werken, wonen & samenleven, wetgeving & geldzaken. MEE is er ook voor familie en professionals.

www.meedemeentgroep.nl



Waarom dit boekje?

MEE heeft dit boekje gemaakt om minstens twee mensen blij te maken. Jou, omdat je dankzij deze tips beter met mensen met een beperking omgaat. En natuurlijk iemand met een beperking die met jou te maken krijgt. Die persoon voelt zich minder beperkt door de prettige manier waarop jij met hem of haar omgaat.

MEE doet dit omdat wij het belangrijk vinden dat mensen met een beperking net als ieder ander gewoon mee kunnen doen in de samenleving.

We spreken in dit boekje over 'je' en niet over 'u' omdat het ook voor jongeren is.



Hoeveel mensen met een beperking zijn er in Nederland?

In Nederland wonen 1,8 miljoen mensen met een matige of ernstige lichamelijke beperking (inclusief mensen met een zintuiglijke beperking; dat zijn doven, slechthorenden, blinden en slechtzienden) en mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Van het totaal is 5% jonger dan 20 jaar.

Daarnaast telt ons land 160.000 mensen met een verstandelijke beperking. Nog eens 360.000 mensen zijn zwak-begaafd. Het aantal mensen met een beperking in het autistisch spectrum bedraagt meer dan 100.000.

De kans dat je iemand met een beperking tegenkomt is groter dan 10%!

Waar vind ik welke tips in dit boekje?

Horen

6

Tips in de omgang met mensen die doof of slechthorend zijn.

- Voorbeelden van gebarentaal. 15

Bewegen

29

Tips in de omgang met mensen die in een rolstoel rijden, met een stok lopen of een andere lichamelijke beperking hebben.

- Hoe help ik een rolstoelrijder. 39

Begrijpen

52

Tips in de omgang met mensen met een verstandelijke beperking.

Zien

62

Tips in de omgang met mensen die blind of slechtziend zijn.

- Braille-alfabet. 72

Verwerken

74

Tips in de omgang met mensen met autisme.

Mensen met een auditieve beperking



- BENADER DOVEN NIET
ONOPGEMERKT VAN ACHTEREN -

Mensen met een auditieve beperking

In dit hoofdstuk krijg je tips te lezen en te zien voor de omgang met slechthorenden en doven.

Oogcontact

Een belangrijke voorwaarde voor de communicatie met een dove is het hebben van oogcontact. Zodra er geen oogcontact meer is, ligt de communicatie stil. Kijk de slechthorende of dove aan als je met hem wilt praten.

Communicatie

Veel slechthorenden en doven hebben een aparte manier van spreken. Vaak is de stem monotoon en spreken ze bepaalde spraakklanken anders uit. In veel gevallen moet je wennen aan deze manier van praten. Vraag om herhaling als je de dove niet verstaat en/of begrijpt. Doe dat indien nodig twee of driemaal en check of je het goed begrepen hebt.

Praten

Praat duidelijk, articuleer zonder te overdrijven.

Mensen met een auditieve beperking



- VOOR DOVEN: ARTICULEER DUIDELYK! -

Mensen met een auditieve beperking

Praat langzaam. Houd je mond vrij, houd geen hand, kopje of sigaret voor de mond.

Schreeuw niet, want dat helpt toch niet.

Gebruik je mimiek en maak ondersteunende, natuurlijke gebaren.

Nog een aantal handige weetjes

Benader de slechthorende of dove niet onopgemerkt van achteren. Hij of zij hoort je niet aankomen en zal zeer waarschijnlijk schrikken.

Wil je een slechthorende of dove roepen, tik dan even op de schouder.

Check of de dove je kan volgen. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen die niet met ja of nee beantwoord kan worden.

Mensen met een auditieve beperking



-VOORDOEN: SCHRYF MOEILYKE WOORDEN OP -

Mensen met een auditieve beperking

Word niet boos of verlegen wanneer de slechthorende of dove je niet meteen begrijpt. Herhaal dan nog eens wat je hebt gezegd of zeg het met andere woorden.

Schrijf woorden die niet of moeilijk te raden zijn, even op. Namen en adressen zijn heel moeilijk af te lezen, getallen ook.

De slechthorende of dove kan de sterkte van zijn eigen stem niet goed afstemmen op het omgevingsgeluid. Vraag hem of haar gerust wat harder of zachter te praten als dat nodig is.

Gun de slechthorende of dove af en toe een rustpauze in een gesprek of in een discussie. Dit geldt zeker bij ruzies of onenigheid. De slechthorende of dove kan zo moe worden van de communicatie, dat hij of zij dan niet meer kan opnemen wat er gezegd wordt.

Mensen met een auditieve beperking

Wees duidelijk en direct, vertel wat je wilt zeggen zonder veel omhaal, veel bijzinnen en omwegen.

Er zijn doven en slechthorenden die goed kunnen liplezen. Maar als jij een grote snor hebt, is je bovenlip niet goed te zien.

Ga als het even mogelijk is op een plek staan zonder tegenlicht. Met goed licht kan een dove of slechthorende je gezicht, uitdrukkingen of gebaren beter zien.

Mensen met een auditieve beperking

Gebarentaal

Het Nederlandse Gebarent centrum heeft een website waar meer dan 8.000 gebaren gedemonstreerd worden om te kunnen communiceren met doven. De gebaren zijn te zien in korte filmpjes van mensen die de gebaren maken.

Op de volgende pagina's hebben wij voor jou veertien gebaren in een tekening omgezet die van pas kunnen komen bij jouw (eerste) contact met dove mensen. Het zijn gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal.

Internationaal zijn er honderden gebarentalen.

Als je meer gebaren wilt leren, ga dan naar de website **www.gebarentaal.nl**

Er staat ook een woordenboekje op deze site met ruim 200 gebaren die volwassen dove mensen gebruiken in het dagelijks leven. Een grote selectie gebaren is ook op dvd verkrijgbaar.

Mensen met een auditieve beperking

Uitleg symbolen bij de gebaren

De tekeningen op de volgende pagina's laten woorden in gebarentaal zien. De betekenis staat onder de tekening. Let op de **pijlen** en de **kruisjes** op de tekeningen. Zo kun je zien hoe je het gebaar moet maken.

De pijl geeft de richting aan en is ook een aanduiding van de lengte of grootte van de beweging. Het kruisje betekent dat de ene hand contact maakt met het lichaam of de andere hand.



ALSTU BLIEFT

Mensen met een auditieve beperking



BEDANKT



DOOF

Mensen met een auditieve beperking



GELD



GOEDEMORGEN

Mensen met een auditieve beperking



HELPEN



HOE LAAT ?

Mensen met een auditieve beperking



KOFFIE



PROBLEEM

Mensen met een auditieve beperking



SORRY



THEE

Mensen met een auditieve beperking



TOT-ZIENS



WACHTEN

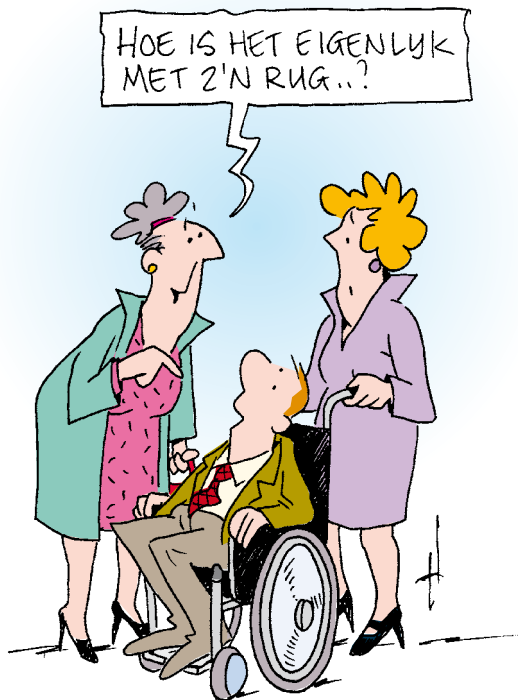
Mensen met een auditieve beperking



Mensen met een lichamelijke beperking

In dit hoofdstuk krijg je tips te lezen en te zien voor de omgang met mensen die een lichamelijke beperking hebben. De grote groep mensen in Nederland die te maken heeft met een chronische aandoening (chronisch zieken) valt voor wat betreft het doel van dit boekje onder deze groep.

Nederland telt meer dan 65.000 mensen die van een rolstoel gebruikmaken. Daarom hebben we in dit hoofdstuk ook een onderdeel opgenomen over het helpen van een rolstoelgebruiker.



Mensen met een lichamelijke beperking

Neem nooit beslissingen voor iemand met een beperking als het hem- of haarzelf aangaat. Als jij of de betrokkene bekenden ontmoeten, ga dan zo staan dat de rolstoelgebruiker ook aan het gesprek kan deelnemen zonder dat deze zijn of haar nek hoeft te verrekken.

Als iemand in een rolstoel iets wil kopen, is het wenselijk dat deze zelf zijn wensen kenbaar maakt. Verkopers en personeel zijn snel geneigd om de begeleider aan te spreken.

Veel rolstoelgebruikers, stoklopers of mensen met een rollator hebben alleen maar hulp nodig bij stoepen, trappen, aflopende straten en in- en uitstappen. Help niet meer dan nodig of gewenst is.

Sprek altijd iemand zelf aan. Vraag niet aan degene achter de rolstoel of *'mevrouw een kopje koffie wil'*.



Mensen met een lichamelijke beperking

Probeer op ooghoogte te communiceren. Zak door de knieën of ga op een stoel zitten. Rolstoelgebruikers bekijken de wereld ook vanuit deze positie. Wil je de betrokkene attent maken op iets, doe dat dan vanuit zittende positie.

Sprek iemand met een beperking gewoon aan zoals je een ander aanspreekt, gebruik geen kinderachtige taal.

In de supermarkt is het lastig nog een extra wagentje mee te nemen. Overleg met de rolstoelrijder of deze een mandje of doos op de schoot wil nemen, want het is vervelend om diepvriesprodukten en zware spullen op je benen te hebben liggen.

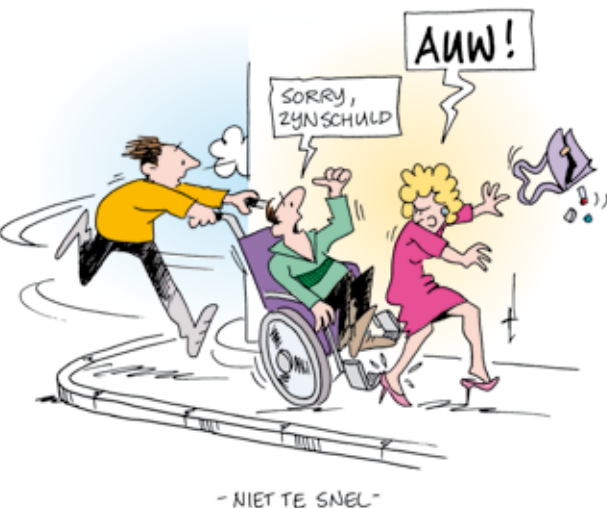
Mensen met een lichamelijke beperking

Rijd je op een druk station waar veel mensen rondlopen, rijd dan voorzichtig als je achter de rolstoel loopt en duwt.

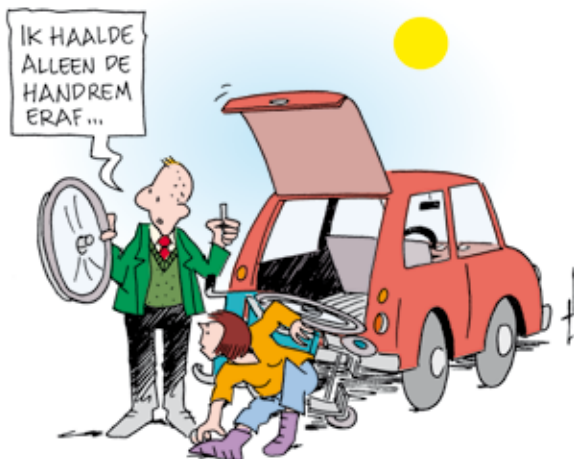
Het is niet prettig door metalen voetsteunen van een rolstoel aangereken te worden.

Voorkom bij aflopende straten en afritten een hoge snelheid zodat je de controle over de rolstoel niet verliest en geen onnodige angst bij de rolstoelgebruiker oproept.

Rij zonodig achteruit.



Mensen met een lichamelijke beperking



-LOSSE ONDERDELEN-

Ga na welke afneembare onderdelen zoals armleuningen, beensteunen, hoofdsteen er aan een rolstoel zitten. Dit is gemaakt om de rolstoel gemakkelijk uit elkaar te kunnen nemen en te vervoeren. Maar aan deze onderdelen kun je de rolstoel beter niet optillen. Ga met respect met een hulpmiddel om. Een kapot rolstoelonderdeel kan voor iemand weken lang hinderlijk zijn.

Mensen met een lichamelijke beperking

Een rolstoelgebruiker kan een hulphond hebben die zijn baas helpt met ADL-handelingen (= Algemeen Dagelijkse Levensbehoefte) zoals de jas uitdoen of iets oprapen. De hond mag niet geaaid worden.

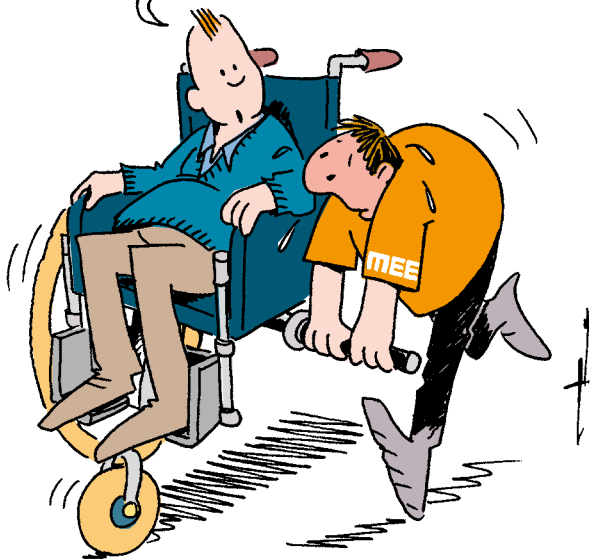


-HULPHOND-



Hoe werken de remmen? Hoe wordt de rolstoel vastgezet? Soms is er slechts één rem, vaak zijn er twee remmen. Moet je de hevel naar voren of naar achteren zetten? Het is aan te bevelen bij ieder oponthoud de remmen vast te zetten. Bij het in of uit de rolstoel stappen, is dit beslist noodzakelijk.

NU BEGRYP IK WAT **MEE**
MET ONDERSTEUNING BEDOELT



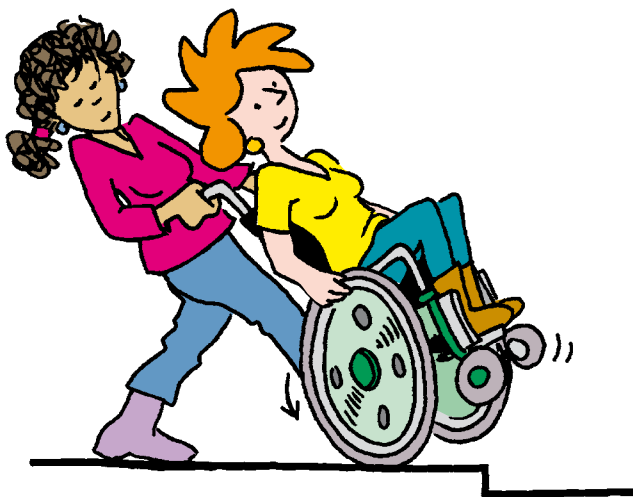
Mensen met een lichamelijke beperking

Hoe help je een rolstoelrijder?

Deze informatie kan handig zijn als iemand in een rolstoel je vraagt om te helpen. Met behulp van een aantal tekeningen laten we zien hoe je het beste iemand in een rolstoel kunt helpen een stoep op of af te rijden. Er is ook nog een instructie over het tillen van een rolstoel op een trap.

Let op je rug

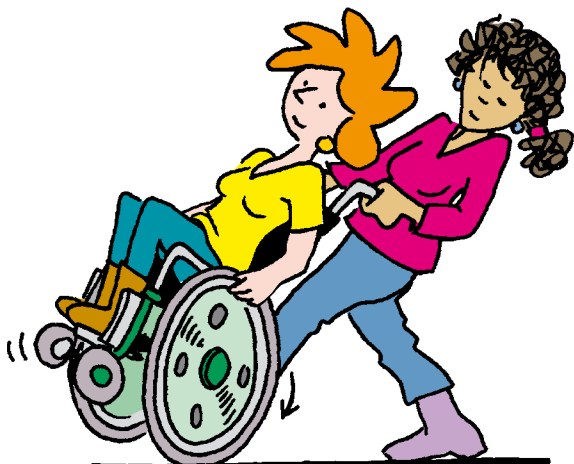
Bij het tillen van een rolstoel of de rolstoelrijder is het voor jou als begeleider van het grootste belang je rug verticaal te houden en vanuit je knieën te bewegen.



De stoep af met een rolstoel met grote achterwielen

Til de wagen een beetje op aan de handgrepen en laat de achterwielen langzaam van de stoep afzakken. Houd de wagen in achteroverhellende stand en rijd de wagen achteruit tot de voorwielen vrijkomen van de stoep. Dan laat je de rolstoel weer langzaam op vier wielen komen.

Als de rolstoelrijder niet te zwaar is, kun je ook vooruit een stoep af (zie de tekening hiernaast). Je rijdt tot aan de stoeprand. Je zet een voet op de hiervoor aangebrachte steunen aan de onderkant naast het achterwiel. Tegelijkertijd druk je met je handen de handgrepen naar beneden en laat je de rolstoel naar achteren komen (kiepen) tot een evenwicht bereikt is. Duw daarna de rolstoel in deze stand naar voren en laat deze langzaam naar beneden zakken. Tot slot breng je de rolstoel rustig weer op vier wielen terug. Je kunt het hoofd van de rolstoerijder zo nodig ondersteunen.



Mensen met een lichamelijke beperking

De stoep af met een rolstoel met vier gelijke wielen

Een rolstoel met vier wielen die even groot zijn rijdt je achteruit tot aan de stoeprand. Til de rolstoel een beetje op aan de handgrepen en laat de achterwielen langzaam van de stoep afzakken. Houd de rolstoel in de achteroverhellende stand en rijdt de rolstoel achteruit tot de voorwielen vrijgekomen zijn van de stoep. Laat daarna de rolstoel weer langzaam op vier wielen komen.

De stoep af met een rolstoel met kleine achterwielen

Rijdt de rolstoel achteruit naar de stoeprand. Til de rolstoel een beetje op aan de handgrepen en laat de achterwielen langzaam van de stoep afzakken. Daarna rijdt je langzaam achteruit en laat rustig de grote voorwielen van de stoeprand afglijden.



Mensen met een lichamelijke beperking

De stoep op met een rolstoel met grote achterwielen

Een rolstoel met grote achterwielen en kleine voorwielen (zie tekening hiernaast) vooruit rijden tot de stoeprand. Vervolgens licht achteroverkiepen door een voet op de hiervoor aangebrachte steunen aan de onderkant naast het achterwiel te zetten. Dan rijdt je naar voren. Als de voorwielen op de stoep staan, kun je de rolstoel aan de handgrepen omhoog tillen en duwen tot de achterwielen ook op de stoep staan.

Zonodig kun je het hoofd van de rolstoelrijder hierbij ondersteunen als hij of zij dat gevraagd heeft.

De stoep op met een rolstoel met vier gelijke wielen

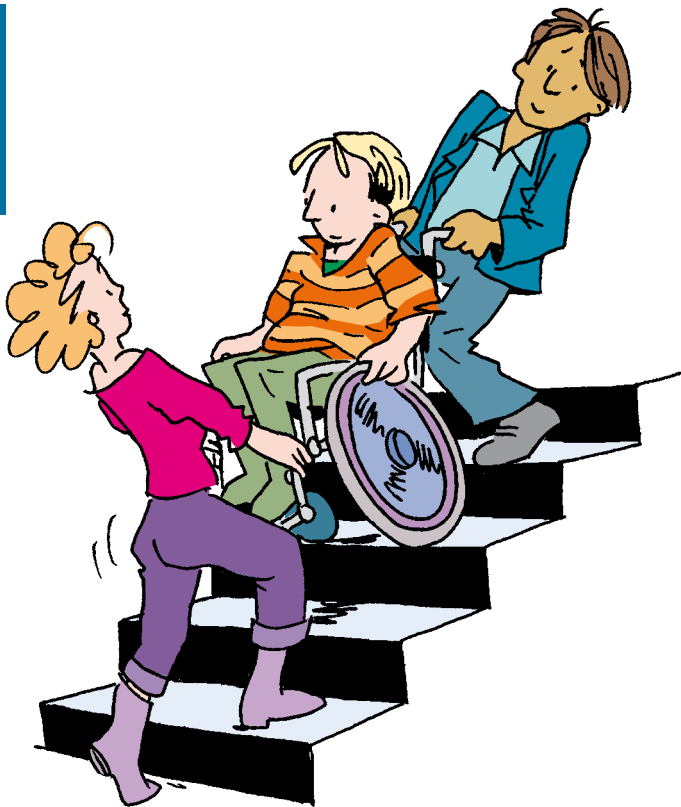
Deze manier van een stoep op rijden, kun je ook doen met een rolstoel met vier wielen die allemaal even groot zijn.



Mensen met een lichamelijke beperking

De stoep op met een rolstoel met kleine achterwielen

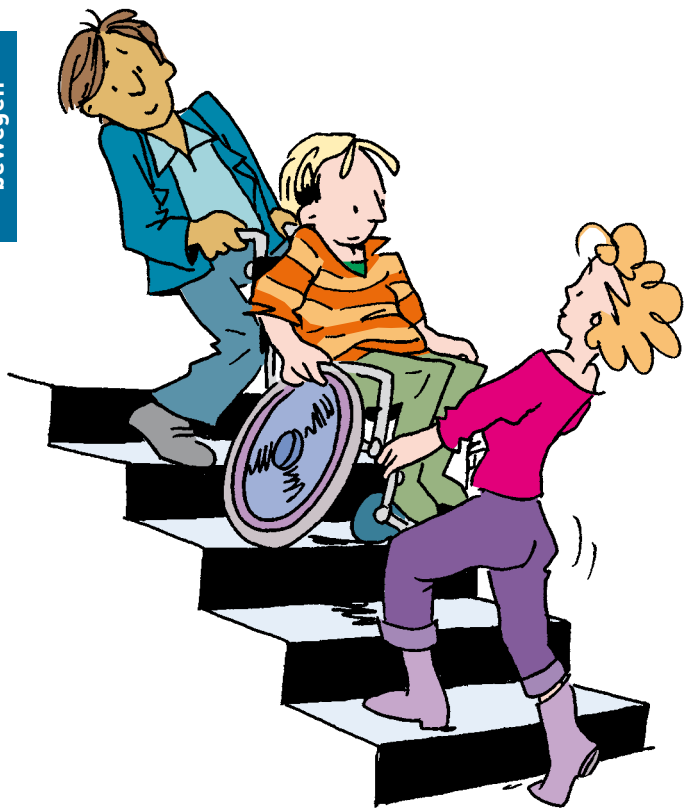
Er bestaan ook rolstoelen met kleine achterwielen en grote voorwielen. Bij die modellen is het veel moeilijker de stoep op te rijden. Zonodig met twee helpers doen. Let hierbij op terugzwenkende wieltjes.



Mensen met een lichamelijke beperking

Iemand in een rolstoel een trap af dragen

Dit is zonder onnodig risico alleen mogelijk met rolstoelen met de kleine wielen voor. Bovendien zijn er altijd twee helpers nodig. De eerste helper (achter de rolstoel) doet hetzelfde als beschreven onder 'de stoep af gaan met een rolstoel'. Deze helper zorgt er ook voortdurend voor dat de achterwielen tree na tree stevig tegen de trap gedrukt worden. Dit kan hij of zij doen door de handgrepen naar achteren te trekken. De tweede helper staat voor de rolstoel met het gezicht naar de persoon die in de rolstoel zit. Deze pakt de rolstoel aan de voetsteunen of (als er 'losse' voetsteunen zijn) aan de onderkant van het frame en houdt de naar beneden glijdende rolstoel voornamelijk tegen. Beide helpers dienen tree na tree ervoor te zorgen dat zij hun voeten stevig op de volgende tree plaatsen. Bij rolstoelen met uitstekende beensteunen (bijvoorbeeld vanwege stijve knieën) zijn twee helpers aan de voorzijde noodzakelijk.



Mensen met een lichamelijke beperking

Iemand in een rolstoel een trap op dragen

Ook hier zijn minstens twee helpers nodig. De rolstoel achteruit tot aan de trap rijden. De helper aan de achterzijde kiept de rolstoel naar achteren (zie 'de stoep op met een rolstoel met de grote wielen achter') en trekt de rolstoel aan de handgrepen tree voor tree omhoog. De andere helper pakt de voorkant van de rolstoel aan de voetsteunen of (als er 'losse' voetsteunen zijn) aan de onderkant van het frame en duwt de rolstoel rustig tree voor tree omhoog. Beide helpers dienen ervoor te zorgen na iedere tree eerst stevig te staan voordat de volgende tree genomen wordt. Denk eraan zo nodig het hoofd van de rolstoelrijder met je borstkas te ondersteunen.

Dit zijn slechts een paar tilvormen. Om iemand uit een rolstoel te kunnen tillen, bestaan weer andere technieken. Raadpleeg hiervoor andere informatiebronnen via internet. Komt het vaak voor dat je bij dit soort handelingen moet helpen? Volg dan een tilcursus. Ook dit soort cursussen vind je op internet.

Mensen met een verstandelijke beperking

In dit hoofdstuk krijg je tips te lezen en te zien voor de omgang met mensen die een verstandelijke beperking hebben.

Mensen met een verstandelijke beperking

Hoe herken je ze en hoe help je ze verder?

Veel mensen met een verstandelijke beperking die in aanraking komen met dienstverleners worden vaak onvoldoende her- of erkend. Een aantal krijgt daardoor niet de ondersteuning die gewenst is. Dit kan grote gevolgen hebben.

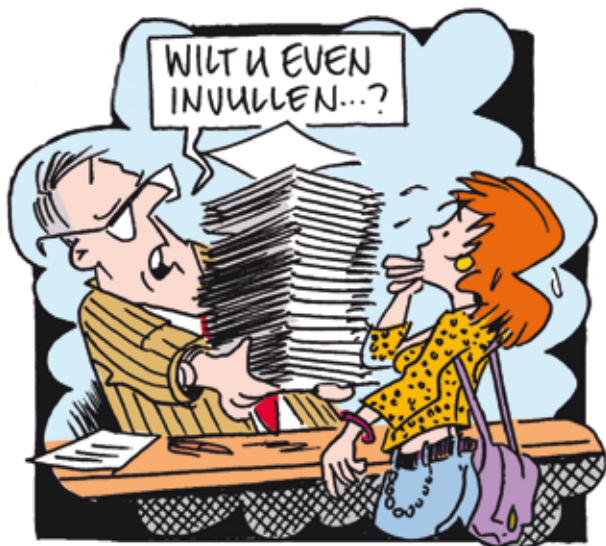
Wanneer gaat het om een verstandelijke beperking?

In Nederland is ongeveer twee procent van de bevolking zwakbegaafd. In Nederland leven ongeveer 160.000 mensen met een verstandelijke beperking (info Sociaal en Cultureel Planbureau).

Een kort overzicht van de indeling naar intelligentie quotiënt (IQ).

IQ 0-35 Ernstig/diep verstandelijke beperking
IQ 35-50 Matig verstandelijke beperking
IQ 50-70 Licht verstandelijke beperking
(Dit is vergelijkbaar met een ontwikkelingsleeftijd van een kind tussen 6 en 12 jaar oud.)
IQ 70-85 Zwakbegaafd

Mensen met een verstandelijke beperking



Mensen met een verstandelijke beperking

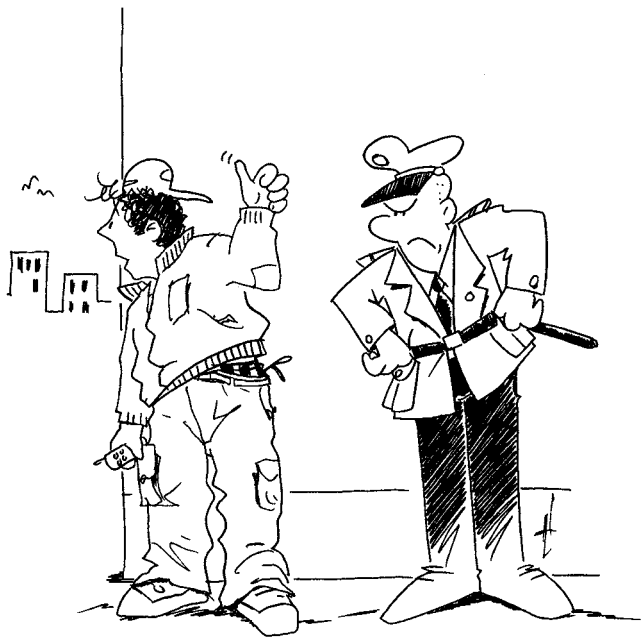
Mensen met een matig of ernstig verstandelijke beperking kom je niet zo vaak alleen, zonder begeleiding, tegen. Mensen met een licht verstandelijke beperking wel. Ze zijn nauwelijks als doelgroep te omschrijven. Ieder mens is immers uniek! Toch noemen we in dit boekje een aantal kenmerken die jou kunnen helpen in de omgang met deze mensen.

Iemand met een licht verstandelijke beperking...

Beschikt over beperkte kennisvaardigheden, zoals lezen, schrijven en klokkijken. Bijvoorbeeld: komt veel te vroeg opdagen of juist veel te laat op een afspraak.

Schrijft vaak fonetisch, doet alsof hij leest en knikt daarna 'ja' alsof hij het begrepen heeft. Velen kunnen wel lezen maar begrijpen niet wat er staat.

Mensen met een verstandelijke beperking



Mensen met een verstandelijke beperking

Iemand met een licht verstandelijke beperking...

Kan beperkt informatie opnemen en onthouden. Voorbeeld: wanneer hij of zij uitleg krijgt over het invullen van een formulier. Vaak is deze persoon de informatie alweer kwijt zodra hij of zij buiten staat.

Beschikt vaak over een concreet denk- en leerniveau gericht op het heden. Daarom is het belangrijk dingen zichtbaar te maken door het voor te doen, te tekenen of te voorzien van een foto.

Heeft een beperkte sociale redzaamheid. Voorbeeld: kan vaak geen onderscheid maken in goede of slechte mensen. Vaak zijn er mensen in de omgeving die misbruik maken van bijvoorbeeld huis of uitkering.

Mensen met een verstandelijke beperking



Mensen met een verstandelijke beperking

Iemand met een licht verstandelijke beperking...

Kan vaak beperkt grenzen stellen waardoor hij of zij gemakkelijk beïnvloedbaar is. Voorbeeld: kan sneller verstrikt raken in het criminele circuit (bolletjes slikken, pakketjes leveren, gewelds-delicten, op de uitkijk staan).

Beantwoordt vragen door het gewenste antwoord te geven en vindt het vaak moeilijk om een eigen mening te uiten.

Overziets niet alle gevolgen van handelen. Voorbeeld: diverse leningen afsluiten ondanks dat hij of zij een minimuminkomen heeft.

Kan de beperking overschreeuwen door bravouregedrag, nonchalance of het vertellen van fantasieverhalen. Vaak is er sprake van ontkenning van de beperking en zelfoverschatting. Voorbeeld: het omgaan met geld, zelfstandig wonen, werk en/of vrienden.

Mensen met een verstandelijke beperking



Mensen met een verstandelijke beperking

Tips in de omgang

Neem de tijd. Wacht tot iemand klaar is met praten.

Luister actief: vat samen, check of je het goed begrepen hebt en vraag door.

Sprek in korte zinnen, zonder moeilijke woorden. Gebruik geen beeldspraak of leg uit.

Houd informatie eenvoudig, maar niet kinderachtig.

Herhaal afspraken en zoek een manier om ze vast te leggen. Vraag: 'wat is voor jou handig of hoe kunnen we afspreken.' Laat er niet te veel tijd tussen zitten anders vergeet hij of zij de afspraak. Schrijf het op.

Help bij het nemen van beslissingen, maar laat de persoon zelf beslissen.

Doe normaal, ga om met een ander zoals je zelf behandeld wilt worden.



Mensen met een visuele beperking

Blindheid

De meeste mensen kunnen zich wel een voorstelling maken bij iemand die blind is. Je kunt het ook even zelf ervaren door je ogen te sluiten. Als je met gesloten ogen een gesprek voert met iemand anders, van een stoel naar de deur wilt lopen of een kopje thee wilt inschenken ervaar je al meteen beperkingen. Blinde mensen maken veel meer gebruik van hun andere zintuigen: horen, voelen, proeven en ruiken.

Slechtziendheid

Mensen die slechtziend zijn hebben veel vaker onaangename misverstanden met hun omgeving dan blinde mensen. De ene oogaandoening is immers de andere niet. Kan de ene slechtziende zich nog aardig in het verkeer begeven, de ander zou daar zonder hulpmiddelen zoals een herkenningsstok, niet zonder ongelukken doorkomen. Tegelijkertijd kan degene die hulp nodig heeft in het verkeer op een terras neerstrijken en de krant gaan zitten lezen.



Mensen met een visuele beperking

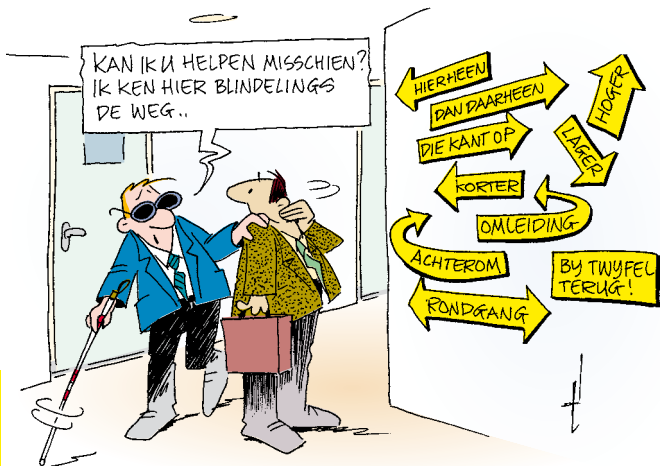
Daarnaast kan iemand bij voldoende licht zich nog aardig zelfstandig redden, maar is diezelfde persoon in het donker zeer onzeker. Het is dus heel moeilijk voor een ziende om een goed beeld te krijgen van het gezichtsvermogen van een slechtfziende. Het vraagt begrip en aandacht voor de slechtfziende waar je op dat moment mee te maken hebt.

Hulp bieden

Vooraf in een drukke omgeving is het voor een blinde of slechtfziende vaak moeilijk om zich zelfstandig met de witte stok veilig voort te bewegen. Als je denkt dat hij geholpen moet worden, dan kun je dat het beste de persoon zelf vragen.

Hoe te leiden

Als een blinde of slechtfziende je heeft gevraagd om even te leiden, bijvoorbeeld bij het oversteken, naar de balie of naar het toilet, bied je de persoon een arm of een schouder aan. Ga altijd voor de persoon lopen en duw hem niet vooruit.



Mensen met een visuele beperking

Trappen

Bij het leiden hoeven traptreden helemaal geen probleem te zijn. Bij trappen zeg je eenvoudig: 'opgelet, een trap naar boven (naar beneden)'. Je kunt ook vragen of de blinde of slechtziende er de voorkeur aan geeft de trapleuning te gebruiken. In dit geval breng je zijn hand bij de leuning of je zegt: 'de leuning is links (rechts) van u'. Je kunt zeggen of het een lange of een korte trap is. In ieder geval waarschuw je als de trap eindigt. Is er de keuzemogelijkheid tussen een roltrap en een gewone trap, dan wordt de keuze aan de blinde of slechtziende overgelaten. Bij gebruik van de roltrap moet dit altijd heel duidelijk gezegd worden.

Waar is de koffer gebleven

Op vliegvelden is men vaak hulpvaardig met het aannemen van de koffer. 'Kom, zal ik even helpen?' en weg is de koffer. Zie hem dan maar eens terug te vinden. Het is dus beter de blinde of slechtziende zelf zijn spullen een plaats te laten geven. Als je hem hierbij helpt, zeg dan duidelijk waar je de koffer precies neerzet.

DOE 'NS **MEE**



Mensen met een visuele beperking

Een stoel vinden

Als een blinde of slechtziende wil gaan zitten, kun je hem daarbij behulpzaam zijn en samen met hem een plaats zoeken. Je vraagt waar en eventueel bij wie hij wil zitten. Een plaats aanwijzen is eenvoudig. Je hoeft hem niet in een stoel te duwen. Als je de hand op de rugleuning van de stoel legt, dan weet hij hoe de stoel staat en zal hij zonder moeite gaan zitten. Als er een tafel staat kun je die eveneens aanwijzen.

Waar is daar?

Zeg nooit: 'daar staat een stoel', 'verderop staat een koffer in de weg' of 'de bushalte is die kant op', terwijl je in de bedoelde richting wijst. Het is beter om te zeggen: 'vlak voor u staat een stoel' of 'drie meter voor u staat links een koffer tegen de muur'. Bij het bedienen aan tafel kun je zeggen: 'uw glas staat recht voor u'. Als je zelf goed in klokkijken bent, kun je ook zeggen: 'uw glas staat op kwart voor twaalf' als het glas links van het midden voor iemand staat.



Mensen met een visuele beperking

Betalen

Wanneer een blinde of slechtziende wil betalen, zeg dan waarmee hij betaalt. 'u geeft mij een briefje van 20 euro'. Ook kun je hem het wisselgeld in de hand geven. 'hier heeft u een briefje van 10 euro terug'.

Geleidehond

Een geleidehond is er voor de veiligheid van de baas, de hond is aan het werk als hij zijn baas begeleidt tijdens het lopen. De hond mag niet geaaid worden.

Licht

Een slechtziende heeft moeite om zich te oriënteren in een ruimte die slecht verlicht is. Kijk of je in zo'n situatie voor meer verlichting kunt zorgen.

zien

Mensen met een visuele beperking

Het alfabet in braille-tekens

· : ¨ ∴ ∙ ∶ ∷ ∸ ∙ ∷

a b c d e f g h i j

∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴

k l m n o p q r s t

∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∙ ∴ ∴ ∙ ∴

u v w x ij z , . - ? !

∴ ∴ ∴ ∴ ∴

1 2 3 4 5

∴ ∴ ∴ ∴ ∴

6 7 8 9 0

zien

Mensen met een visuele beperking

Braille

Natuurlijk is het niet mogelijk om alles in brailletekst beschikbaar te hebben. Lees eventueel hardop de informatie voor die op papier of op een wegwijzer staat.



NEEMT ALLES HEEL LETTERLYK
HEEFT GEEN NORMALE FANTASIE

Mensen met autisme

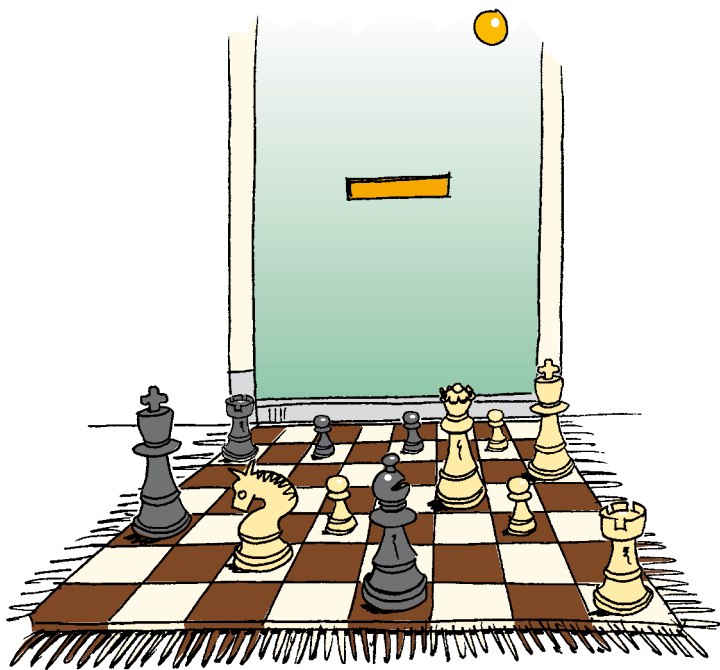
In dit hoofdstuk krijg je tips te lezen en te zien voor de omgang met mensen met autisme.

Wat is autisme?

Autisme is een levenslange beperking die in hoge mate erfelijk is bepaald. De hersenen verwerken de informatie die binnenkomt niet goed tot een zinvol geheel. Mensen met autisme leven daardoor in een wereld die zij niet begrijpen. Als je geen autisme hebt, is het bijna niet voor te stellen dat mensen met autisme de wereld om ons heen zo anders ervaren.

Oefen zelf eens autistisch denken

De cartoons in dit hoofdstuk zijn eigenlijk kleine oefeningen in autistisch denken. Ze confronteren jou als lezer op een speelse manier met het feit dat de gewone manier van verwerken en waarnemen niet de enige is. Enige oefening in het autistisch denken leert je al gauw dat niets vanzelfsprekend is. Er bestaan nog meer manieren waarop iemand naar dingen kan kijken.



SCHAAKMAT

Mensen met autisme

Belangstelling voor details

Iemand met autisme heeft een buitengewone belangstelling voor details. Daarnaast bestaat er vaak een mate van overgevoeligheid voor bijvoorbeeld geluid, licht of aanraking.

Een autist kan dagelijkse situaties vaak als chaotisch ervaren. Hierdoor kan angst en frustratie ontstaan, wat weer kan leiden tot gedragsproblemen.

Iemand met autisme ziet er meestal aan de buitenkant heel gewoon uit en praat duidelijk en correct. Het probleem is dat de autist informatie anders verwerkt. Hierdoor kan hij de volle betekenis van wat je zegt soms niet begrijpen of plaatsen. Achter het ogenschijnlijke zelfstandige voorkomen kunnen angst, sociale isolatie en sociaal onvermogen schuil gaan.

Geen twee mensen met autisme zijn gelijk en het komt voor bij elk intelligentie-niveau. Begrip en steun vanuit de omgeving zijn onmisbaar.



KUNSTSCHILDER

Mensen met autisme

Tips in de omgang

Raak een persoon met autisme niet onnodig aan.

Structuur en duidelijkheid zijn belangrijk!
Iemand met autisme wil vaak weten wat er gaat gebeuren, met wie dat moet gebeuren, waar en wanneer en wat er daarna komt.

Leg eerst uit wat u gaat doen en ga na of u goed begrepen bent, voordat u tot actie overgaat.

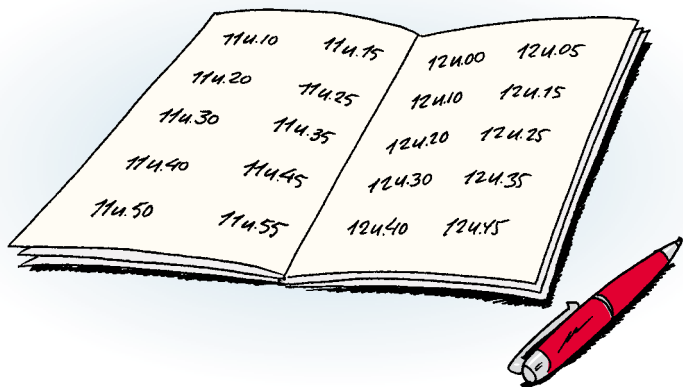
Stel simpele, eenduidige vragen.

Vermijd ironie en sarcasme en gebruik geen figuurlijke taal, vergelijkingen of taal met een dubbele betekenis!

Geef iemand met autisme extra bedenktijd om uw informatie op te nemen.

Bedenk dat de persoon met autisme niet onbeleefd wil zijn door u niet aan te kijken.

Mensen met autisme



TYDSCHRIFT

Mensen met autisme

Bedenk dat afwijkend gedrag van iemand met autisme voortkomt uit onmacht, niet uit onwil.

Laat iemand met autisme niet in een lange rij wachten.

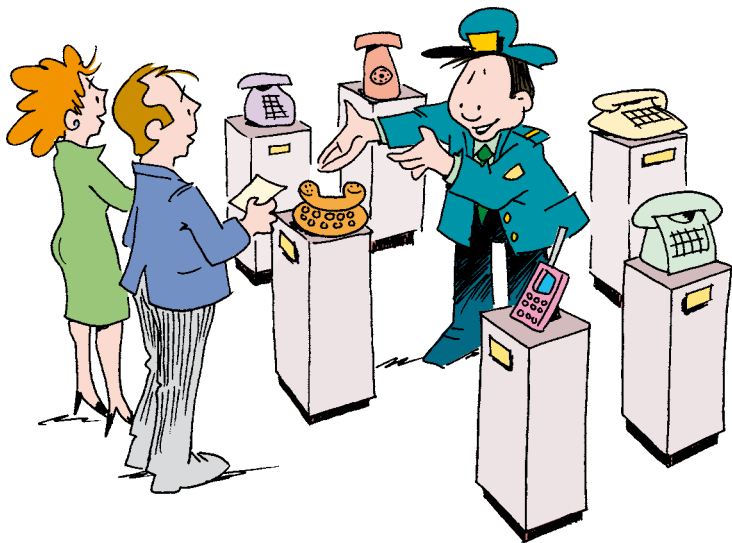
Mensenmassa's kunnen angst opwekken; ondersteun de persoon met autisme in dergelijke situaties.

Een harde stem of schreeuwen kan als beangstigend worden ervaren. Schreeuw dus niet en praat niet te snel.

Zintuiglijke prikkels worden anders verwerkt, houd hier rekening mee.

Mensen met autisme begrijpen vaak de ongeschreven sociale regels niet.

Mensen met autisme kunnen zich niet of moeilijk verplaatsen in de situatie van een ander; help hen hierbij.



TELEFOONGIDS

Mensen met autisme

Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid; geef hen zoveel mogelijk heldere informatie.

Heldere en duidelijke bewegwijzering is belangrijk.

Autismevriendelijk taalgebruik: houd het simpel en direct.

Blijf altijd kalm en duidelijk.

Gebruik concrete, ondubbelzinnige en positieve woorden.

Mensen met autisme reageren vaak op één woord, dus maak je zinnen niet onnodig lang.

Door gesprekken iets trager te voeren en tot de kern te beperken, verklein je de kans dat mensen met autisme zich in details verliezen.



TAFELVOETBAL

Mensen met autisme

Oogcontact kan voor mensen met autisme heel moeilijk zijn. Kijk bijvoorbeeld niet recht in de ogen, maar naar wenkbrauwen of neus. Dwing hen niet om je aan te kijken!

Er is geen kant-en-klare methode voor het omgaan met mensen met autisme. Ieder mens met autisme verdient een aanpak die past bij zijn of haar persoonlijkheid. Autismevriendelijkheid bestaat voor 90% uit duidelijkheid en voorspelbaarheid. De overige 10% is gewone vriendelijkheid.

Handige websites en bronnen voor dit hoofdstuk: www.autismecentraal.com en www.autisme.nl

Sommige mensen hebben een AUTIPAS. Dat is een persoonlijke pas waarop, behalve de contactgegevens van de pashouder, ook de belangrijkste kenmerken van autisme worden uitgelegd (www.autipas.nl).

Met dank aan de mensen van de NVA, Wij en Autisme Centraal voor het gebruik van teksten en tekeningen.



Ondersteuning bij leven met een beperking

Colofon

Titel

Hoe doe ik gewoon normaal?

Uitgave

MEE De Meent Groep.

Tweede druk, januari 2014

Aanpassing contactgegevens, januari 2025

Met dank aan

MEE Rotterdam Rijnmond

Tekeningen

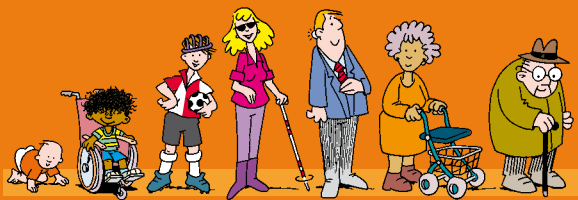
Ad Oskam (Autisme naar idee Wij)©

horen

MEE ondersteunt mensen met een beperking om zo zelfstandig mogelijk mee te doen in de samenleving. Onze kennis en ervaring zetten wij ook in om de samenleving beter in te richten voor mensen met een beperking. Dit boekje levert daar een bijdrage aan. Zo maakt MEE meedoen mogelijk.

bewegen

www.meedemeentgroep.nl



zien

MEE

verwerken

Ondersteuning bij leven met een beperking