



*Scan de
QR code*
↙

HALLO... Hoe kan ik jou helpen?

**GEWOON
EVEN
VRAGEN !**



HALLO... hoe kan ik jou helpen?

Een boekje met tips hoe we op een prettige manier met elkaar om kunnen gaan. Zo voelen we ons allemaal welkom.

Het is namelijk belangrijk dat iedereen
MEE KAN DOEN, MEE TELT, WELKOM IS.

We willen allemaal graag hulp bieden en met de beste bedoelingen.
**Maar de ene mens is de andere niet, elke persoon is uniek.
Dat geldt ook voor de beperking/handicap van een persoon.**

De meeste beperkingen zijn niet altijd niet meteen te zien aan de buitenkant. Denk aan geheugenverlies, een verstandelijke of psychische beperking, blind of doof zijn. Bij een lichamelijke beperking valt vaak alleen het hulpmiddel op, zoals een rolstoel of een stok. Maar niet de mens en het verhaal erachter.

We hebben dikwijls een bepaald beeld van een beperking.
Wat het lastig maakt om met iemand in gesprek te gaan.
In deze waaier enkele eenvoudige tips voor de omgang met mensen met handicaps/beperkingen.

Als we op een prettige manier met elkaar omgaan, voelen mensen met een beperking zich minder of helemaal niet beperkt!



Enkele tips hoe je met elkaar omgaat.

Elk mens is uniek, zo ook zijn/haar beperking/handicap.

Elk mens reageert ook anders. Hoe help je iemand, hoe leg je contact?

Zeg wie je bent EN vraag het gewoon!

- Doe gewoon. Leg contact op de manier zoals jij zelf het prettigste met iemand in gesprek gaat.
- Praat gewoon, zonder stemverheffing. Mensen met een handicap zijn niet zielig of eng, omdat ze er misschien anders uitzien. De beperking of handicap is geen ziekte, de oorzaak vaak wel.
- Praat duidelijk en als het nodig is in gemakkelijke taal.
- NIVEAU = Niet Invullen Voor Een Ander. Vaak denken we al te weten wat een ander gaat zeggen of wat er bedoeld wordt.
- Ben geduldig. Alledaagse activiteiten kunnen meer tijd kosten.
- Probeer je in te leven in zijn/haar situatie.
- Raak de persoon of zijn hulpmiddel NOOIT aan zonder dit eerst te vragen. Vraag eerst of je hem/haar kunt helpen!
- Praat tegen de persoon met een beperking. Negeer hem/haar niet, dit is heel onprettig.

Meer informatie of vragen?

PMB Eersel: www.pmbeersel.nl

MKB Toegankelijk: www.mkbtoegankelijk.nl

Een ander woord voor lichamelijke beperking is fysieke beperking.

In dit hoofdstuk komen de motorische beperkingen (mobiliteit) en chronische ziekten aan bod.

Motorisch beperkt: hoe je je kunt bewegen of verplaatsen.
Chronisch ziek: is een ziekte of beperking die nooit overgaat.

Zoals reuma, longziekten, multiple sclerose, spierziekten, darmziekten, nierziekten, allergieën, spasticiteit, een dwarslaesie, ontbrekende ledematen (zoals een arm of been).

Een fysieke beperking geeft vaak problemen met de gewone, dagelijkse dingen. Het leven met een beperking kost meer tijd en energie. Dat betekent dat je jouw manier van leven moet aanpassen om het zo prettig mogelijk te maken.

Te zien of juist niet

Hulpmiddelen zoals een rolstoel, scootmobiel of rollator kun je zien. Maar dat zegt niks over de persoon of zijn/haar beperking. Sommige beperkingen zie je niet aan de buitenkant. Denk eens aan mensen die gauw buiten adem raken of een allergie hebben. Een beschadiging van de hersenen is vaak ook niet te zien.



ENKELE TIPS

- Vraag altijd of je iets voor de ander kunt betekenen of waar je op kunt letten. Zo geef je iemand de mogelijkheid om aan te geven wat nodig is.
- Praat tegen de persoon met een beperking. Ook al is hij/zij samen met iemand. Negeer hem/haar niet, dat is heel onprettig. Laat de persoon ook meedoen aan een gesprek.
- Raak de persoon of zijn hulpmiddel NOOIT aan zonder dit eerst te vragen. Vraag altijd eerst of en hoe je kunt helpen. Iedereen wil graag zélf de controle houden.
- Geef altijd een hand, ook al kan de ander zijn/haar hand niet gebruiken.
- Een helpende hand geven mag, maar de leiding overnemen niet.
- Iemand in een rolstoel zegt ook "Ik loop even naar..."

Toegankelijkheid:

- Voorkom onveilige (verkeers)situaties: houd de stoep vrij! Dus parkeer geen auto, fiets, vuilcontainer, reclamebord enz. midden op de stoep.
- Zorg voor een (brede) toegang zonder drempels (< 2 cm). Of een toegang met een schuine oprit of een losse oprijplaat. Denk aan gemakkelijk te openen deuren en niet te zware deurdrangers. Zorg voor een ruim toilet met een brede toegang (90 cm). Indien mogelijk met een aantal kleine aanpassingen zoals beugels aan beide kanten; een vrije draaicirkel van 1,5 meter.

Meer informatie of vragen?

Ieder(in): www.iederin.nl of 030 - 720 00 00



Als je blind of slechtziend bent heb je een visuele beperking.

Veel mensen denken dat blinden of slechtzienden niets kunnen zien. Maar vaak ziet men wel grote verschillen in licht en donker, vlakken, vormen of omtrekken. Voldoende licht is heel belangrijk.

Natuurlijk verschilt het van persoon tot persoon en de soort beperking.

Blinde mensen maken veel meer gebruik van hun andere zintuigen: horen, voelen, proeven en ruiken.

Bedenk dat zij al deze zintuigen nodig hebben voor hele gewone dagelijkse dingen. Voor blinden en slechtzienden kost dit meer tijd en energie.

De ene slechtziende heeft een hulpmiddel, zoals de rood-witte stok of taststok, nodig om deel te nemen in het verkeer. De ander heeft juist hulp nodig bij het lezen.

Te zien of juist niet

Aan een hulpmiddel, zoals de bekende rood-witte stok of de hulp van een geleidehond, kun je zien dat iemand blind of slechtziend is. Zonder hulpmiddel zien mensen dikwijls niet dat iemand slechtziend is. Dat kan voor irritatie en onbegrip zorgen.



ENKELE TIPS

- Raak de persoon of zijn hulpmiddel **NOOIT** aan zonder dit eerst te vragen. Met de taststok of geleidestok kan een blinde namelijk voelen waar hij/zij loopt en of hij/zij nergens tegenaan botst. Dus vraag altijd eerst of en hoe je kunt helpen.
- Aai of raak nooit een hulphond aan, dan kan hij zijn werk niet doen. Leid de hulphond dus niet af, zijn baasje kan daardoor in gevaar komen.
- Zeg je naam en wie je bent voordat je een vraag stelt. Ga er niet vanuit dat iemand jouw stem wel herkent.
- Kijk de blinde of slechtzierende persoon aan met praten. Blinde en slechtzierende mensen gaan op het geluid, op stemmen af. Let op: ze kunnen geen emoties op jouw gezicht zien of de bewegingen die je met je handen maakt.
- Vertel wat je doet of gaat doen. Zeg bijvoorbeeld dat je even naar de keuken gaat om een kopje koffie te halen. Meld een hindernis, zeg dat er een trap is.
- Neem de tijd, heb geduld.
- Voorkom onveilige (verkeers)situaties: houd de stoep vrij! Plaats geen auto, fiets, container, reclamebord enzovoort midden op de stoep. Zorg dat de heg/haag gesnoeid is, zodat de blinde of slechtzierende geen takken in het gezicht krijgt.

WEETJE: Hulphonden zijn altijd welkom, behalve bij een slagerij of in een keuken van een restaurant.

Meer informatie of vragen?

Visio: www.visio.org/nl-nl/home

Ooglijn: ooglijn@oogvereniging.nl, of 030 294 54 44



Als je doof of slechthorend bent heb je een auditieve beperking.

Je kunt aan mensen niet zien of ze doof of slechthorend zijn. Vaak merk je pas later in het gesprek dat iemand niet goed hoort. Minder goed kunnen horen geeft vaak problemen met het communiceren.

Je kunt doof geboren zijn, maar ook doof worden. Ook hier geldt dat iedere persoon uniek is en dus ook zijn/haar gehoorbeperking. Er is een groot verschil tussen doof geboren worden of op latere leeftijd je gehoor geheel of gedeeltelijk verliezen.

De Nederlandse gebarentaal wordt vaak gebruikt door mensen die al op jonge leeftijd doof zijn. Gebarentolken kunnen worden ingezet, zodat de horende persoon met de dove persoon kan praten. Maar ook bij het nieuws op TV of in het theater. Er zijn ook muziektolken.

Soms lukt het dove mensen om te leren spreken, maar hun stem klinkt vaak vreemd. Liplezen is ook een manier van communiceren.

De omgevingsfactoren zijn heel belangrijk. Veel lawaai, geluiden op de achtergrond zijn erg lastig.

Er zijn hulpmiddelen als een gehoorapparaat, ringleiding, ondertiteling, mobiele telefoon (berichtjes) om het communiceren gemakkelijker te maken. '



ENKELE TIPS

- Maak oogcontact. Kijk de persoon aan als je met hem/haar wilt praten. Zonder oogcontact is geen gesprek mogelijk.
- Neem de tijd, heb geduld. Wacht tot hij/zij klaar is met praten. Praten kost veel energie. Praat langzaam. Praat duidelijk, zonder te overdrijven en zonder schreeuwen. Houd je mond vrij; houd geen hand of ander voorwerp voor de mond. Een snor of baard maakt het ook lastig.
- Vertel in het kort wat je wilt zeggen, zonder al te veel details.
- Gebruik gebaren en laat je emoties en gezichtsuitdrukking zien. Goed licht is daarbij belangrijk.
- Tik zachtjes op de schouder van een slechthorende of dove, als je hem/haar wilt roepen. Benader de slechthorende of dove niet onverwacht van achteren. Hij of zij hoort je niet aankomen en zal zeer waarschijnlijk schrikken.
- Ga na of de dove je begrijpt, door bijvoorbeeld een vraag te stellen.
- Wanneer de slechthorende of dove je niet meteen begrijpt, herhaal dan nog eens wat je hebt gezegd of zeg het met andere woorden. Ook als jij de slechthorende of dove niet begrijpt, vraag dan om nog eens te herhalen.
- Schrijf woorden op die moeilijk te raden zijn. Zoals namen, adressen en getallen.

Gebarentaal

Als je meer gebaren wilt leren, ga dan naar de website van Nederlands Gebarencentrum: www.gebarencentrum.nl



Geheugenverlies of hersenletsel?

Je geheugen tijdelijk of blijvend verliezen kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld door dementie of een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Bij dementie wordt de informatie door het geheugen niet goed meer verwerkt.

Een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) is een beschadiging aan de hersenen die iemand tijdens zijn leven oploopt. Door bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening. Er zijn ook mensen met een aangeboren hersenletsel. De schade is dan ontstaan rond of na de geboorte.

De gevolgen van een hersenbeschadiging zijn heel verschillend. Van een gedeeltelijke verlamming, verlies van spierkracht, epilepsie tot lichamelijke pijn. Maar ook moeite hebben met de taal, de spraak of het zien. Het gedrag van iemand met een hersenbeschadiging kan veranderen. Ook kan men snel moe of vergeetachtig zijn of men kan prikkels minder goed verwerken.



ENKELE TIPS

- Besef dat je niets weet van de ander en laat elk oordeel los.
Aan de buitenkant is vaak op het eerste gezicht niets te zien.
- Doe gewoon.
Leg contact op de manier zoals jij zelf het prettigste met iemand in gesprek gaat.
- Neem de tijd en heb geduld.
- Praat langzaam en gebruik korte zinnen.
Stel één vraag of maak één opmerking tegelijk.
- Benader de ander met respect en niet 'als een kind.' Hij of zij is een volwassen mens, met een eigen geschiedenis.
- Stel mensen op hun gemak. Leg eerst contact met een 'algemeen sociaal praatje'. Blijf kalm bij boosheid en poets verdriet niet weg. Probeer de persoon af te leiden door bijvoorbeeld over een ander onderwerp te beginnen.
- Neem niets uit handen wat hij of zij nog kan, ook niet als het een beetje fout loopt, of iets te lang duurt.

Meer informatie of vragen?

Stichting Alzheimer Nederland:

www.alzheimer-nederland.nl of 033 303 25 02

Professionals in NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel):

www.nah.nl of 0573-442646



Ongeveer 1% van alle Nederlanders heeft een verstandelijke beperking. Het merendeel heeft een lichte verstandelijke beperking (LVB).

Iemand met een verstandelijke beperking heeft in het dagelijks leven hulp nodig. Lezen, schrijven en rekenen vinden veel mensen lastig. Ook kan het moeilijk zijn om met geld om te gaan, goed voor jezelf te zorgen en je aan een planning te houden. Omgaan met emoties kan een probleem zijn.

Meedoen wordt lastig als je langzamer bent, of de dingen niet goed begrijpt of kunt onthouden. Dat leidt tot problemen in de omgang met andere mensen.

Als je naast een verstandelijke beperking ook nog een lichamelijke beperking hebt (meervoudige beperking), kunnen gedragsproblemen groter worden.

Ook hier geldt dat er grote verschillen zijn en dat iedere persoon uniek is.

Het syndroom van Down is de meest zichtbare verstandelijke beperking. Je herkent iemand met het syndroom van Down vaak aan de ogen die wat schever zijn. Als je rekening houdt met zijn/haar beperking, kun je dikke vrienden worden.



ENKELE TIPS

- Besef dat je niets weet van de ander en laat elk oordeel los. Soms is de manier van bewegen of praten anders. Soms zie je op het eerste gezicht niets aan de buitenkant.
- Doe gewoon. Leg contact op de manier zoals jij zelf het prettigste met iemand in gesprek gaat. Neem de tijd en heb geduld. Wacht tot hij/zij klaar is met praten.
- Praat tegen de persoon met een beperking, ook al is hij/zij samen met iemand. Negeer hem/haar niet, dat is heel onprettig. Lukt het niet om in contact te komen, vraag dan gerust "mag ik even met je vader/zus / vriend/begeleider praten?"
- Gebruik korte zinnen en gemakkelijke woorden. Stel één vraag of maak één opmerking tegelijk.
- Zeg precies wat je bedoelt en wees duidelijk in wat je van de ander verwacht. Laat het hem of haar in eigen woorden navertellen.
- Help bij het nemen van beslissingen, maar laat het besluit over aan de persoon zélf.

Meer informatie of vragen?

MEE Zuidoost Brabant: www.meedemeentgroep.nl/mee-in-uw-gemeente/zuidoost-brabant



Voorbeelden van een psychische beperking zijn angststoornis, schizofrenie, borderline, depressie, burn-out, eetstoornis en autisme.

Laat de persoon met de beperking zelf aangeven wat de handicap of ziekte voor hem/haar betekent in het dagelijkse leven.

Een psychische handicap of beperking heeft een grote invloed op je dagelijkse leven. Elke dag ervaar je hindernissen op belangrijke levensgebieden zoals leren, wonen, werken en sociale contacten. Dat je niet meteen iets ziet aan iemand, betekent niet dat diegene geen handicap kan hebben.

Psychische beperkingen zijn er in vele vormen. Ze kunnen tijdelijk zijn, met regelmaat terugkomen, maar ook aangeboren zijn. Ook hier geldt dat ieder uniek mens is, maar ook zijn beperking en de behandeling ervan. De ene persoon weet hoe hij/zij hiermee om moet gaan en kan dit uitleggen. De andere blijft onvoorspelbaar.

Als de werkelijkheid op een andere manier wordt ervaren kan dat gemakkelijk tot misverstanden leiden. Een goed voorbeeld is autisme.



ENKELE TIPS

- Besef dat je niets weet van de ander en laat elk oordeel los. Soms kan iemand warrig overkomen of valt op door zijn/haar bijzondere manier van doen. Bedenk dat dit gedrag kan ontstaan door angst of omdat iets niet lukt.
- Gebruik geen moeilijke medische woorden. Vraag simpel wat zijn/haar beperking voor hem of haar betekent en waar je rekening mee kunt houden.
- Raak de persoon niet onnodig aan.
- Neem de tijd en heb geduld.
- Stel duidelijke korte vragen en vertel ook duidelijk wat je gaat doen.
- Vraag of hij/zij jou begrepen heeft.
- Gebruik geen woorden met een dubbele betekenis.
- Oogcontact kan moeilijk zijn. Kijk naar de wenkbrauwen of neus.
- Het is moeilijk om veel prikkels te verwerken. Als gedrag hinderlijk is voor jezelf of anderen, geef dat dan aan en leg het uit.

Meer informatie of vragen?

GGzE www.ggze.nl

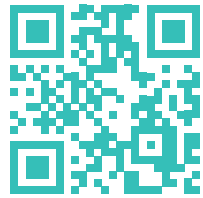
Autisme Informatie Centrum (AIC) de Kempen:

www.nva-nb.nl/aic-de-kempen/





PMB
E E R S E L



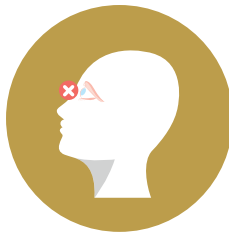
↑
Scan de QR code

HALLO...

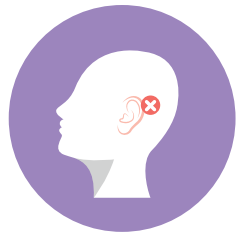
Hoe kan ik jou helpen?



**LICHAMELIJKE
BEPERKING**



**BLIND
SLECHTZIEND**



**DOOF
SLECHTHOREND**



**GEHEUGENVERLIES
HERSENLETSEL**



**VERSTANDELIJKE
BEPERKING**



**PSYCHISCHE
BEPERKING**

Deze brochure wordt aangeboden door PMB Eersel:

Platform voor **M**ensen met een **B**eperking gemeente Eersel.

Het platform komt op voor de belangen van mensen met een beperking, biedt ondersteuning en geeft adviezen.

Want het is zo belangrijk dat iedereen
MEE KAN DOEN, MEE TELT, WELKOM IS
en het gevoel heeft erbij te horen.