

## **Leven en laten leven**

Deze brochure bevat tips voor samen leven. Een blik op wat het inhoudt als iemand leeft met een beperking en ook hoe u daar in dagelijks verkeer en omgeving op eenvoudige wijze rekening mee kunt houden.

Voorwoord ;

Beste mensen,

Graag wil ik u kennis laten maken met de beperkte wereld. Ik ben blind en heb zagezegd een beperking, wat ik zelf overigens niet zo ervaar. Met een geleidehond van K N G F geleidehonden, allerlei hulpmiddelen en acceptatie kom je ver. Hulpmiddelen zijn er in overvloed, nu nog het begrip van de medemens. Om voor iedereen de wereld een beetje draagzaam te maken, geven wij voor scholen, verenigingen en bedrijven lezingen en heb ik in samenwerking met diverse organisaties deze brochure samengesteld.

Willem Groot Zwaaftink.

## **Personen met een visuele beperking en geleidehondgebruikers**

- 1 Hoe verleidelijk ook, aai een geleidehond in tuig nooit. Een geleidehond in tuig is aan het werk en mag daarbij niet uit de concentratie gehaald worden.
- 2 Voer een geleidehond nooit. Geleidehonden hebben een uitgekiend voedingsschema om ze in optimale conditie en op gewicht te houden.
- 3 Spreek eerst de geleidehondengebruiker aan en steek niet een heel verhaal af over de gebruiker tegen de hond.
- 4 Wandelt u met uw eigen hond, dan is het voor de geleidehondengebruiker heel prettig als u uw hond aangelijnd of onder appèl houdt bij het passeren. Met een geleidehond die zonder tuig losloopt, mag uw eigen hond uiteraard wel spelen.
- 5 Natuurlijk mag u een persoon met een visuele beperking helpen, maar vraag het eerst even. Is uw hulp gewenst, biedt dan uw linker elleboog aan als de witte stok of de hond links is en de rechter elleboog als de witte stok of hond rechts is en meld dit even. Neem nooit de beugel van het geleidetuig over en geef de hond geen commando's. Laat u vooral niet ontmoedigen als uw

hulp afgeslagen wordt. Een volgende keer wordt uw hulp wellicht wel op prijs gesteld.

- 6 Geleidehonden mogen ondanks een hondenverbod wel in veel winkels, restaurants en andere openbare gelegenheden komen. Ergert u zich aan hun aanwezigheid, bedenk dan dat mensen met een visuele beperking zonder hun hond vaak moeilijk of niet op die plek kunnen komen.
- 7 Vuurwerk is voor alle dieren een nachtmerrie, dus ook voor geleidehonden en geleidehondgebruiker. Steek nooit vuurwerk af in bijzijn van honden. Een geleidehond kan door de opgelopen angst zijn werk niet meer doen.
- 8 Als een persoon met een visuele beperking met of zonder een hond op het fietspad loopt, laat dan even horen dat u er aan komt, dan kunnen ze ruimte voor u maken. Bedenk wel dat, als er veel lawaai is van bijvoorbeeld het verkeer, overvliegende vliegtuigen en harde wind, die persoon u niet altijd kan horen. De bewering: "als je blind bent, is je gehoor beter" is een fabel; een blinde heeft geleerd beter gebruik te maken van het gehoor.
- 9 Soms staan ergens mensen te praten, Ze stoppen met praten als een blinde of slechtziende nadert, om te zien of alles wel goed gaat. Voor de persoon met een visuele beperking is het prettiger als u gewoon doorpraat zodat hij of zij u beter kan traceren.
- 10 Als een persoon met een visuele beperking op zandpaden of B-wegen loopt, laten automobilisten soms het gaspedaal los. Daardoor wordt de auto haast onhoorbaar. Beter is het om tussendoor het gaspedaal nog eens in te drukken, zodat de visueel beperkte u hoort aankomen.
- 11 Als u een persoon met een visuele beperking wilt aanspreken, groet dan door de naam te noemen zodat hij weet dat u het tegen hem heeft.
- 12 Als een persoon met een visuele beperking de weg wil oversteken, dan steekt hij de witte stok naar voren. Het is de bedoeling dat iedereen stopt voor de witte stok, ook fietsers. Vaak rijdt er nog snel even een fietser, brommer of scooter vlak voor of achter een slechtziende/blinde langs, die dan erg kan schrikken. Als dat vaak voorkomt, wordt de visueel beperkte op den duur bang om op straat te komen.

Tekens van de witte stok:

Wanneer een persoon met een visuele beperking de arm met de witte stok vertikaal naar voren steekt, dan zijn alle weggebruikers verplicht

om te stoppen. Als de persoon in kwestie daarna de stok horizontaal naar voren steekt, is dat een teken dat hij of zij gaat oversteken.

- 13 Een persoon met een visuele beperking moet op het gehoor oversteken ook al heeft hij een geleidehond. Houd daar als het mogelijk is rekening mee. Soms staat er een auto of vrachtwagen met draaiende motor vlak bij de plaats waar hij wil oversteken. Door het lawaai is het onmogelijk om over te steken, omdat hij het andere verkeer niet kan horen. Een geleidehond kan niet zelfstandig oversteken. Een hond kan geen snelheid bepalen en bij verkeerslichten kan hij niet zelfstandig oversteken, hij is kleurenblind.
- 14 Stop niet met uw auto als een persoon met een visuele beperking niet aangeeft over te willen steken. Het kan de slechtziende aanzetten om snel over te steken. Door het geluid van uw auto in combinatie met de haast dreigt een gevaarlijke situatie.
- 15 In veel steden en stations in Nederland zijn looproutes aangelegd voor personen met een visuele beperking. Dit wordt gedaan met ribbeltegels. Zet nooit uw container, fiets, auto of iets anders op of direct naast de ribbellijn. Het kan voor een persoon met een visuele beperking rampzalige gevolgen hebben.
- 16 Laat een persoon met een visuele beperking ook meepraten of lachen. Houd er rekening mee dat de slechtziende geen lichaamstaal meekrijgt.
- 17 Ziet u dat een persoon met een visuele beperking zijn kleding niet goed aan heeft, bijvoorbeeld binnenstebuiten, laat het dan weten. Dat is beter dan iemand voor schut te laten lopen.
- 18 Regelmatig staan er auto's met twee of meer wielen op de stoep geparkeerd. Er is dan te weinig ruimte voor de slechtziende en geleidehond om te passeren. Deze moet dan uitwijken naar de rijweg wat kan zorgen voor een gevaarlijke situatie; er kan verkeer aankomen. Toon begrip en zet uw auto niet op de stoep!

## **Personen met een lichamelijke beperking**

- 1 Spreek de persoon in de rolstoel aan en niet de persoon achter de rolstoel.
- 2 Wie in een rolstoel zit heeft vaak te maken met obstakels zoals drempels, hoge brievenbussen, fout geparkeerde fietsen en auto's, zware deuren, smalle winkelpaden, etcetera. Ook de lichamelijke beperkte wil zelfstandig door het leven maar als de

omstandigheden dit onmogelijk maken, is hulp erg prettig. Vraag altijd eerst of deze hulp gewenst is.

- 3 Als een rolstoelgebruiker door een smal winkelpad wil, toon dan respect en laat hem voor.
- 4 Personen met een lichamelijke beperking verbruiken meer energie voor het dagelijkse leven dan andere mensen. Het lukt hen in hun vermoeidheid wellicht niet altijd om u met een stralende lach te woord te staan.

### **Gespreksrichtlijnen in de omgang met slechthorenden.**

- 1 Slechthorenden gebruiken niet alleen hun gehoor om te verstaan wat u zegt, maar kijken ook naar uw mond en uw gezichtsuitdrukking.
- 2 Kijk een slechthorende aan als u tegen hem spreekt en voel u niet opgelaten als hij of zij strak terugkijkt.
- 3 Spreek langzaam en rustig. Geen hand voor de mond of sigaret, sigaar, pijp of kauwgom in de mond. Kom in de buurt staan van de slechthorende en praat niet van een afstand.
- 4 Praat duidelijk maar zonder overdreven bewegingen met de mond te maken. Spreek nooit zonder stemgeluid.
- 5 Schreeuw niet tegen een slechthorende, het hoortoestel versterkt uw stemgeluid al. Slechthorenden hebben vaak meer last van harde geluiden dan goed horende.
- 6 Heb wat geduld als u een zin moet herhalen. Zeg het zelfde woord niet meer dan twee keer. Gebruik de volgende keer liever een ander woord of een omschrijving, dat vergroot de mogelijkheid voor de slechthorende u te begrijpen.
- 7 Zorg voor een goed verlichte kamer, bij schemering kan een slechthorende moeilijk liplezen. Zorg ook dat u naar het licht kijkt, zodat uw gezicht goed te zien is.
- 8 Slechthorenden reageren wat trager omdat ze eerst luisteren of ze u verstaan. Wees er op bedacht dat de inhoud van wat u zegt daardoor iets later doordringt.
- 9 Begin niet te lachen als een slechthorende een verkeerd of vreemd antwoord geeft, maar vertel dat hij of zij het kennelijk verkeerd begrepen heeft.
- 10 Als u zich speciaal tot een slechthorende richt, noem dan eerst diens naam of raak hem of haar even aan.
- 11 Als u aan een slechthorende namen en adressen moet opgeven, schrijf ze dan op.

- 12 Noem zo mogelijk eerst het onderwerp van gesprek, vooral in gezelschap, zodat de slechthorende weet waarover het zal gaan.
- 13 Zorg er voor dat in gezelschap ook de slechthorende kan lachen en meepraten. Tracht hem of haar bij het gesprek te betrekken. Alleen zijn binnen een groep maakt eenzaam.
- 14 Als de radio of televisie aanstaat, kan een slechthorende u nauwelijks verstaan. Zet ze voor een gesprek bij voorkeur uit.
- 15 Als een slechthorende moe wordt (luisteren via een hoortoestel en liplezen zijn zeer vermoeiend) en zich liever wil terugtrekken, toon daar dan begrip voor. Zeg niet: "Waarom ga je nu al weg, het is juist zo gezellig". Voor slechthorenden is het vooral in een lawaaige omgeving erg moeilijk anderen te verstaan en dat is niet altijd gezellig.
- 16 Benader een slechthorende nooit ongemerkt van achteren. Daarvan kan hij schrikken.
- 17 Besef dat een hoortoestel slechts een hulpmiddel is en geen geneesmiddel dat van de slechthorende een goedhorende maakt.

### **Personen met een vermoeidheidssyndroom**

- 1 De grootste handicap voor personen met een vermoeidheidssyndroom is dat dit niet zichtbaar is voor buitenstaanders.
- 2 Als iemand met een vermoeidheidssyndroom halverwege de avond naar huis wil, terwijl jij het net gezellig vindt, toon dan begrip. Voor iemand die erg moe is, is het niet zo gezellig meer.
- 3 Wil de persoon met het vermoeidheidssyndroom niet mee ergens naar toe, blijf dan niet door zeuren. Hij was ook liever meegegaan, maar moet vanwege de beperking vaak nee zeggen.
- 4 Ook personen met een vermoeidheidssyndroom willen af en toe geholpen worden, maar vraag het ze eerst even en bied dan je hulp aan.
- 5 Bel de persoon in kwestie niet 's avonds na 21.00 uur op, hij ligt dan vaak al te rusten. Personen met een vermoeidheidssyndroom hebben meer slaap nodig.

### **Voor alle mensen met een beperking geldt: Leven met een beperking kost veel energie.**

Weet u niet hoe u iemand moet benaderen of wilt u meer weten, vraag dit dan gewoon aan de betreffende persoon. Dat is beter dan mensen te negeren.

Mensen met een beperking zijn niet zelig, maar vragen wel om uw begrip.

Houd de stoep vrij, parkeer geen auto's op de stoep en zet fietsen aan de kant.

Deze brochure is met toestemming en goedkeuring van de hieronder genoemde organisaties samengesteld door:

Willem Groot Zwaaftink, voorlichter gehandicapten adviesraad gemeente Raalte, ambassadeur KNGF Geleidehonden en medewerker Bartiméus.  
Nieënhof 1, 8111CB Heeten

tel: 0572-382035

mobiel: 06-21648370

e-mail: [willemgroot@lijbrandt.nl](mailto:willemgroot@lijbrandt.nl)

Heeft u na het lezen van deze brochure opmerkingen of aanvullende informatie, laat het mij weten.

Algemeen

[www.gehandicaptenadviesraadraalte.nl](http://www.gehandicaptenadviesraadraalte.nl)

Geleidehonden en geleidehondgebruikers

[www.geleidehond.nl](http://www.geleidehond.nl) KNGF Geleidehonden

Personen met een visuele beperking

[www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl), [www.ooglijn.nl](http://www.ooglijn.nl) of [www.viziris.nl](http://www.viziris.nl)

Doven en slechthorenden

[www.hoorstichting.nl](http://www.hoorstichting.nl) of [www.oorakel.nl](http://www.oorakel.nl)

Personen met een lichamelijke beperking

[www.ango.nl](http://www.ango.nl) Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie.

Chronisch zieken

[www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl)