

'Tiresias'

Verdiepend materiaal in verband met slechtziend of blind zijn

Goed om te weten:

Ongeveer 2 personen op de 100 in België hebben een visuele handicap. Daarvan is ongeveer 1 op de 1000 mensen blind. In België leven dus 200.000 mensen die slechtziend zijn en 10.000 mensen die blind zijn.

Velen krijgen de visuele handicap pas op latere leeftijd. Zo'n 85 procent van de mensen met een visuele handicap zijn ouder dan vijftig jaar. In onze vergrijzende samenleving vormen senioren met een visuele beperking een steeds grotere groep.

Om je in te leven in de wereld van blinden en slechtzienden, kun je enkele opdrachtjes uitproberen. Je zult daardoor niet echt weten wat het is om blind of slechtziend te zijn, maar je zult wel merken waar blinden en slechtzienden het zoal moeilijk mee hebben.

- Schil geblinddoekt (of met een simulatiebril) een appel.
- Vul geblinddoekt (of met simulatiebril) een glas water.
- Schrijf geblinddoekt (of met simulatiebril) je naam op het bord.
- Schrijf je naam in brailleschrift op het bord. (Je mag daarbij een braillealfabet gebruiken).
- Doe je schoenen uit, leg ze tussen een hoop andere schoenen en zoek geblinddoekt je eigen schoenen terug. Trek ze geblinddoekt terug aan.
- Probeer, alleen door er geblinddoekt aan te ruiken, producten te herkennen.
- Probeer, enkel door te luisteren, geluiden te herkennen.
- Steek geblinddoekt het lokaal over door met de witte stok links en rechts van je op de grond te tikken.
- Teken geblinddoekt een mannetje op het bord.
- Probeer geblinddoekt, enkel op het gevoel, voorwerpen te herkennen.
- Probeer geblinddoekt (of met simulatiebril) een gezelschapsspel te spelen.

TIPS VOOR OMGANG EN BEGELEIDING

Op de volgende twee pagina's vind je een aantal vragen en antwoorden over slechtziend of blind zijn. Werk in tweetallen: één persoon leest pagina A, de andere persoon leest pagina B. Stel elkaar achteraf de vragen op je blad, en vertel elkaar wat je over het thema hebt gelezen.

Omgaan met blinde en slechtziende mensen, of hen begeleiden, is helemaal niet moeilijk! We geven je hieronder enkele eenvoudige tips die een groot verschil kunnen maken. Je zult je zekerder voelen en je hulp zal efficiënt zijn.

1. Wat als ik me ongemakkelijk of onwennig voel?

Het is normaal dat je niet meteen weet of en hoe je een blinde of slechtziende persoon kunt helpen. Geen nood: **vraag het gewoon even.**

De ander heeft **geen medelijden** nodig, maar misschien wel een helpende hand. Of misschien ook niet. Denk eraan dat elke blinde of slechtziende persoon een mens is met eigen wensen, gewoonten, verwachtingen en dromen... net als jij.

Dring jezelf dus niet op en **doe niet anders dan anders.** Maar wees attent, want soms maakt wat hulp of een vriendelijk woord echt een groot verschil.

2. Hoe spreek ik een blinde of slechtziende persoon aan?

Begroet een blinde of slechtziende persoon door even zijn arm aan te raken en hem met zijn naam aan te spreken. Vermeld direct ook jouw eigen naam en, indien nodig, je functie (bijvoorbeeld als verpleegkundige in een ziekenhuis).

Verwittig steeds als je de ruimte binnenkomt of verlaat.

Als je een hand wilt geven, raak dan even de hand van de blinde of slechtziende persoon aan, of zeg gewoon dat je een hand wilt geven. Is er een begeleider mee, spreek dan toch altijd de blinde of slechtziende persoon rechtstreeks aan. Het is heel vreemd als je enkel tegen de begeleider spreekt.

© Blindenzorg Licht en Liefde

Als je de vragen en antwoorden hierboven gelezen hebt, stel dan de onderstaande vragen aan je partner. Vertel elkaar wat je weet!

Hoe kun je iemand begeleiden?

Wat als je bij een blinde of slechtziende persoon thuis komt?

Een blinde of slechtziende ervaringsdeskundige kan je nog veel meer vertellen over het leven met een visuele handicap. Zo'n rechtstreeks gesprek en het 'zelf ervaren' laten een diepere indruk na dan het lezen van een tekst. Geïnteresseerd? **Vraag een workshop, vorming of inleefactiviteit aan bij Vivor, de educatieve cel van Blindenzorg Licht en Liefde: tel. 0473 95 18 99, vorming@lichtenliefde.be.**

Omgaan met blinde en slechtziende mensen, of hen begeleiden, is helemaal niet moeilijk! We geven je hieronder enkele eenvoudige tips die een groot verschil kunnen maken. Je zult je zekerder voelen en je hulp zal efficiënt zijn.

1. Hoe kan ik iemand begeleiden?

Vraag eerst of en hoe je kunt helpen.

Bied jouw arm aan, zodat de blinde of slechtziende persoon kan inhaken. Hij loopt dan een beetje achter je en voelt het vanzelf als je naar links of rechts draait. Sommigen leggen liever hun hand op je schouder. Neem de blinde of slechtziende persoon niet zelf bij de arm: voortgeduwd of -getrokken worden geeft een onveilig gevoel. **Geef obstakels of drempels tijdig aan.**

Als je de weg uitlegt, geef dan concrete aanwijzingen en vermeld referentiepunten. De woorden 'hier' en 'daar' zeggen niets. Gebruik woorden als: 'links', 'rechts', 'vlak voorbij de openstaande poort', 'voorbij de haag aan uw rechterkant'.

2. Wat als ik bij een slechtziende persoon thuis kom?

Een blinde of slechtziende persoon heeft zijn huis meestal goed georganiseerd. **Alles bevindt zich op een vaste plek.** Leg elk voorwerp dus steeds op dezelfde plaats terug, zodat het makkelijk te vinden is.

Schuif **stoelen** altijd volledig onder de tafel. **Laat niets slingeren** op de grond, zodat de slechtziende persoon niet kan struikelen.

Deuren laat je het best ofwel helemaal open, ofwel helemaal dicht. Een halfopen deur vormt immers een gevaarlijke hindernis. Houd ook kasten, lades en de deur van de vaatwasmachine dicht, om pijnlijke botsingen te voorkomen.

© Blindenzorg Licht en Liefde

Als je de vragen en antwoorden hierboven gelezen hebt, stel dan de onderstaande vragen aan je partner. Vertel elkaar wat je weet!

Wat moet je doen als je je ongemakkelijk voelt?

Hoe spreek je een blinde of slechtziende persoon aan?

Een blinde of slechtziende ervaringsdeskundige kan je nog veel meer vertellen over het leven met een visuele handicap. Zo'n rechtstreeks gesprek en het 'zelf ervaren' laten een diepere indruk na dan het lezen van een tekst. Geïnteresseerd? **Vraag een workshop, vorming of inleefactiviteit aan bij Vivor, de educatieve cel van Blindenzorg Licht en Liefde: tel. 0473 95 18 99, vorming@lichtenliefde.be.**

Veelgestelde vragen

Hieronder staan enkele vragen over slechtziend of blind zijn. Ken jij het antwoord? Bespreek de vragen met je klasgenoten en probeer samen naar antwoorden te zoeken. Nadien kun je de teksten lezen waar de antwoorden in staan. Had je het goed?

1. Zijn er meer blinden of meer slechtzienden?
2. Horen blinden en slechtzienden beter dan zienden?
3. Hoe kijken blinden en slechtzienden televisie?
4. Hoe herkent een blinde of slechtziende persoon zijn kleren?
5. Hoe steekt een blinde of slechtziende de straat over?
6. Kan een blinde of slechtziende op vakantie gaan?
7. Welke beroepen kunnen blinden en slechtzienden kiezen?
8. Hoe kan een blinde of slechtziende geld herkennen?
9. Sommige blinden gebruiken naast een witte stok ook een ander hulpmiddel om zich te verplaatsen. Welk?
10. Hoe gaan blinde en slechtziende kinderen naar school?

Veelgestelde vragen

1. Zijn er meer blinden of meer slechtzienden?

Er zijn meer slechtzienden. Dat komt vooral doordat er steeds meer oudere mensen zijn. Zij zien vaak niet goed meer, maar dankzij de medische vooruitgang en betere hulpmiddelen zien ze toch nog een beetje.

2. Horen blinden en slechtzienden beter dan zienden?

Een blinde of slechtziende persoon gebruikt zijn oren beter. Wij kijken de hele tijd rond, maar een blinde of slechtziende moet zich beter concentreren en heel goed luisteren. Wie al van jongs af blind is, kan vaak ook echt beter horen. Het deel van de hersenen dat dient om te zien, gebruiken zij om te horen. Ze hebben dus meer hersenen om te horen!

3. Hoe kijken blinden en slechtzienden televisie?

Eigenlijk luisteren blinde mensen naar de televisie, maar ze gebruiken net als wij het woord 'kijken'. Soms is het wel moeilijk om een programma te volgen als er weinig gezegd wordt en het verhaal in beelden verteld wordt. Er bestaan ook films en series waarin een extra stem de dingen vertelt die je niet kunt horen, maar die toch belangrijk zijn. Dat heet 'audiobeschrijving' of 'audiodescriptie'.

4. Hoe herkent een blinde of slechtziende persoon zijn kleren?

De meeste blinden en slechtzienden herkennen hun kleren door te voelen aan de stof, het model, de kraag, de knopen of het stiksel. In T-shirts kunnen ze een merkje naaien waarop in braille de kleur staat. Er bestaan ook kleine knoopjes om kleuren aan te duiden: een rond knoopje betekent bijvoorbeeld rood, een vierkant knoopje geel,...

Wie blind of slechtziend is, moet extra veel orde hebben in de kleerkast om alles snel terug te vinden. Alle kleren hebben een vaste plaats.

Kleren kopen doet een blinde meestal niet alleen. Hij gaat samen met een goede vriend of vriendin. Die vertelt dan hoe de kleren er precies uitzien en of de blinde persoon er goed mee staat.

5. Hoe steekt een blinde of slechtziende de straat over?

In steden vind je op drukke kruispunten vaak rateltickers en speciale tegels.

Een rateltikker is een toestelletje dat in de paal van het verkeerslicht zit. Als hij traag tikt, is het rood. Tikt hij vlug, dan is het groen.

De juiste plaats van het zebrapad wordt aangeduid met ribbel- en noppentegels. Die tegels zijn uit beton gemaakt en hebben ribbels of noppen. Noppen zien eruit als halve bolletjes, die met de voeten goed voelbaar zijn. Ribbeltegels leiden naar het zebrapad. Waar het zebrapad begint, liggen noppentegels aan de rand van het voetpad. Noppentegels waarschuwen voor gevaar. De ribbeltegels leiden de blinde altijd ergens naartoe.

Aan bushaltes en belangrijke gebouwen kun je ook rubbertegels vinden. Die geven de blinde mensen informatie: bv. hier is de bushalte, hier is de ingang van het gemeentehuis.

Je vindt rateltickers en speciale tegels niet overal. En oversteken blijft altijd gevaarlijk. Dus als je merkt dat een blinde wil oversteken of de weg zoekt, kun je het best even vragen of je kunt helpen. Als het antwoord "Ja" is, dan kun je je arm aanbieden en samen met de blinde of slechtziende de straat oversteken. Zegt hij "Nee, dank je, het lukt wel", help dan niet.

6. Kan een blinde of slechtziende op vakantie gaan?

Blinden en slechtzienden gaan meestal niet alleen op vakantie. Ze reizen samen met familie of gaan in groep, met begeleiders. Vanaf 13 jaar kunnen ze ook mee op jeugdkamp gaan. Dat is een kamp zoals bij een jeugdbeweging. Ziende jongeren doen samen met de blinde en slechtziende jongeren allerlei leuke activiteiten en steken een handje toe waar nodig.

7. Welke beroepen kunnen blinden en slechtzienden kiezen?

Vroeger waren er speciale beroepen voor blinde mensen, zoals telefonist, vlechter en kinesist. Door de technologische vooruitgang kan nu veel meer. Toch hebben blinden en slechtzienden het extra moeilijk om een job te vinden. Want spijtig genoeg wil niet iedereen geloven dat ze echt heel veel kunnen.

8. Hoe kan een blinde of slechtziende geld herkennen?

De negen euromuntstukken zijn allemaal een beetje verschillend (grootte, gewicht, rand). Toch moet je goed oefenen om ze te kunnen herkennen op het gevoel. Want als je ze op een rij legt, zul je merken dat 10 cent kleiner is dan 5 cent en 1 euro kleiner dan 50 cent! Er bestaan handige portemonneetjes en muntboxen waarin elk soort muntstuk maar in één vakje past.

De eurobriefjes zijn herkenbaar aan hun grootte. Er bestaat een mal om ze te meten.

Als een blinde persoon aan de kassa betaalt, heb dan eventjes geduld. En als je aan iemand die blind is geld geeft, zeg dan welke stukken en briefjes je in zijn hand legt.

9. Sommige blinden gebruiken naast een witte stok ook een ander hulpmiddel om zich te verplaatsen. Welk?

Blinden of ernstig slechtzienden die van dieren houden, kunnen een geleidehond gebruiken. De hond zorgt ervoor dat zijn baasje nergens tegenaan loopt. Hij kan ook een deur of een zebepad zoeken. Maar de kleuren van verkeerslichten kan hij niet herkennen. Zo'n hond kan dus heel veel, maar niet alles. De blinde persoon moet goed de weg weten. Hij is de baas, niet de hond.

10. Hoe gaan blinde en slechtziende kinderen naar school?

Sommige kinderen volgen les in een speciale blinden- en slechtziendenschool. Daar zijn de klasgroepen klein en de lessen aangepast. Omdat er weinig speciale scholen zijn, moeten veel leerlingen op internaat gaan.

Maar de meeste kinderen met een visuele handicap gaan naar een gewone school. Zij krijgen dan enkele uren per week extra begeleiding. Een leerkracht van de blinden- en slechtziendenschool leert hen braille lezen en schrijven, de weg vinden op school en moeilijke lessen beter begrijpen. Ook de gewone leerkracht krijgt een beetje hulp.