Gedragscode VAL: omgaan met personen met een handicap

(bron: www.parantee.be en www.gripvzw.be)

Het is belangrijk dat onze maatschappij toegankelijk is voor iedereen, en iedereen heeft recht om de sport van zijn/haar keuze te beoefenen. Als federatie staan we dan ook open voor alle atleten, ook voor atleten met een handicap.

Iedereen wordt graag respectvol behandeld, dus ook de persoon met een handicap.

Enkele algemene tips voor het omgaan met personen met een handicap:

- We spreken over personen met een handicap, niet over gehandicapten. Altijd eerst de persoon benoemen. De persoon is belangrijker dan zijn of haar handicap. Spreek beter ook niet van "mindervaliden" of "andersvaliden".

- Een rolstoel is een hulpmiddel, geen beperking. We spreken over rolstoelgebruikers, niet over rolstoelpatiënten, rolstoelgebonden of nog erger: 'aan de rolstoel gekluisterd'. Voor een rolstoelgebruiker maakt zijn/haar rolstoel deel uit van de persoonlijke ruimte. Heb hier respect voor.
- Geduld hebben is vaak de boodschap. Soms gaan bepaalde handelingen wat trager. Heb hier begrip voor.

- Medelijden hebben met personen met een handicap is absoluut niet nodig. Medelijden en overmatige bezorgdheid (betutteling) worden door heel wat personen met een handicap niet aanvaard.
- Spontane hulp bieden kan in slechte aarde vallen, hoe goed je bedoelingen ook zijn. Mensen die hulp nodig hebben, zullen deze hulp wel vragen. Je kunt wel altijd vragen of jouw hulp gewenst is.
- Als je iemand met een handicap iets wil vragen, richt je dan tot die persoon zelf, niet tot een eventuele begeleider, vriend of tolk.
- Zorg voor een toegankelijke omgeving. Toegankelijkheid gaat verder dan een toegankelijk gebouw (liften i.p.v. trappen, hellend vlak, verlaagde toog in de cafetaria, aangepast sanitair, brede deuren). Ook communicatie moet toegankelijk

zijn (vb. website die ook door slechtzienden kan gebruikt worden, flyers en affiches, bewegwijzering)

Naast deze algemene tips zijn er ook specifieke tips toepasbaar voor verschillende doelgroepen van personen met een handicap

1. Mensen met een auditieve beperking.

Personen die doof of slechthorend zijn, behoren tot deze groep. Spreek deze mensen nooit aan met 'doofstom'; zij zijn misschien wel doof maar niet stom! Slechthorenden maken vaak gebruik van gehoorapparaten en/of liplezen. Veel mensen die doof zijn van bij de geboorte communiceren via de Vlaamse Gebarentaal

tips voor de omgang met slechthorende

- **Spreek traag en duidelijk, goed articuleren**
- **Het is niet nodig om te roepen, maar vermijd achtergrondlawaai**
- **Spreek Algemeen Nederlands (geen dialect)**
- **Spreek zonder iets voor of in de mond (sigaret, kauwgom, onverzorgde baard en/of snor)**
- **Maak oogcontact**
- **Creëer een sfeer van vertrouwen**
- **Herhaal jezelf indien nodig, gebruik eens andere woorden**
- **Het is moeilijk om groepsgesprekken te volgen, 1 op 1 is beter**
- **Vermijd te moeilijke of heel specifieke woorden en lange zinnen**
- **Schrijf belangrijke informatie op (adressen, telefoonnummer)**

2. Mensen met een visuele beperking.

Personen die blind of slechtziend zijn, behoren tot deze groep. Soms herken je deze mensen gemakkelijk aan hun witte stok of geleidehond. Bij velen van hen merk je pas als je beter toekijkt dat die persoon een visuele beperking heeft; bijvoorbeeld omdat de persoon iets van heel van heel dichtbij bekijkt, bv. met een loep of kijkertje. Wij verkennen onze omgeving vooral met de ogen, maar blinden en slechtzienden moeten zich beroepen op hun tastzin en gehoor.

tips voor de omgang met slechtziende

- **Introduceer jezelf voor je begint te praten**
- **Als je een hand wil geven, raak dan zelf even de hand aan, of waarschuw "ik ga u een hand geven"**
- **Kijk naar de persoon terwijl je praat**
- **Vermijd storende omgevingsgeluiden**

- **Ondersteun je spontane gebaren met woorden (vb. gelaatsuitdrukkingen, knikken, glimlachen)**
- **Richt je altijd tot de persoon zelf en praat niet via een eventuele begeleider**
- **Om iemand te begeleiden bied je best je arm aan. De persoon die moet begeleid worden, kan dan je arm vastnemen boven je elleboog of inhaken. Het is dan niet nodig om te zeggen of je naar links of rechts draait, dat voelt die persoon wel**
- **Aan trappen of obstakels kan je best wel even stilstaan en zeggen wat er komt (vb. trap naar boven, roltrap naar beneden)**
- **Om een zitplaats aan te wijzen is het voldoende de hand van de persoon op de rugleuning van de stoel te brengen**
- **De woorden 'hier' en 'daar' betekenen voor een persoon met visuele handicap niets**
- **De woorden 'zien', 'kijken', 'lezen'... zijn geen taboewoorden. Je kan bijvoorbeeld gerust aan een blinde persoon vragen "Wil je dit even zien?".**
- **Verwittig als je weggaat**
- **Zorg ervoor dat een deur ofwel helemaal open, ofwel helemaal dicht is. Een halfopen deur is een gevaarlijk obstakel**

3. Mensen met een fysieke beperking.

Een fysieke beperking verwijst naar een obstakel in de lichamelijke context. Sommige personen met een fysieke beperking zijn rolstoelgebruikers, andere niet. Sommigen hebben een amputatie van een lidmaat of halfzijdige verlamming (hemiplegie).

tips voor de omgang met iemand met een fysieke beperking

- **Raak de hulpmiddelen (vb. rolstoel) niet aan. Aai een geleidehond nooit.**
- **Neem geen beslissingen in plaats van de persoon met een fysieke beperking**
- **Spreek de persoon in een rolstoel op ooghoogte aan (ga zitten, of buk je een beetje)**
- **Als iemand moeilijk spreekt (vb. CP), tracht dan zo aandachtig mogelijk te luisteren. Als je het niet begrijpt, vraag dan om het te herhalen. Doe zeker niet alsof je het verstaan hebt**

4. Mensen met een verstandelijke beperking.

Een verstandelijke beperking is de naam voor een ontwikkelingsstoornis waarbij de verstandelijke vermogens zich niet met de normale snelheid ontwikkelen, en meestal ook nooit een normaal niveau bereiken. De persoon heeft door een cognitief tekort moeite om hetzelfde te functioneren, in vergelijking met leeftijdgenoten.

Vermijd verouderde en denigrerende terminologie als mentaal gehandicapten, zwakzinnigen, of geestelijk gehandicapten.

tips voor de omgang met iemand met een verstandelijke beperking

- **Zorg voor een omgeving met niet te veel afleiding**
- **Laat de persoon niet alleen achter in een ruimte (sporthal, kleedkamer, …)**
- **Gebruik eenvoudige taal. Probeer zoveel mogelijk moeilijke woorden en lange zinnen te vermijden**
- **Checken of de persoon je begrepen heeft kan zeker geen kwaad**
- **Behandel volwassen mensen met een verstandelijke beperking niet als kleine kinderen**
- **Geef duidelijkheid en structuur: tijdsschema, niet te veel informatie ineens**
- **Maak duidelijk wat er gaat gebeuren en wanneer zodat de persoon met een verstandelijke beperking weet wat hij kan verwachten**
- **Hou er rekening mee dat zij niet altijd oogcontact maken**
- **Hou rekening met spontaan, vrij direct gedrag**
- **Hou rekening met het feit dat niet iedereen met een verstandelijke beperking kan lezen en/of schrijven**