



## **ACCESS INTERACT**

# **“Toegankelijke peer-interactie voor jongeren met een beperking”**

**Project nummer: 2017-2-BG01-KA205-036420**

## **Intellectueel resultaat 2:**

### **Handboek**

# **"ABC voor inclusieve communicatie met mijn leeftijdsgenoten met een beperking”**

**Versie 1**

**October 2018**

**Authors:**

**PhoenixKM BVBA, België**

**Nationale vereniging van professionele samenwerking met mensen met een beperking,  
Bulgarije**

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die uitsluitend de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

## Inhoudsopgave

<b>1. INLEIDING .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ALGEMENE TIPS VOOR COMMUNICATIE MET MENSEN MET EEN BEPERKING .....</b>	<b>6</b>
2.1. Vraag ernaar .....	6
2.2. Een persoon met een beperking begroeten .....	7
<b>3. COMMUNICEREN MET MENSEN MET EEN LICHAMELIJKE BEPERKING .....</b>	<b>10</b>
3.1. Over.....	10
3.3. Communicatie .....	12
<b>4. COMMUNICEREN MET MENSEN MET EEN VISUELE BEPERKING .....</b>	<b>15</b>
4.1. Over.....	15
4.2. Belemmeringen.....	17
4.3. Communicatie .....	18
<b>5. COMMUNICEREN MET MENSEN MET EEN AUDITIEVE BEPERKING .....</b>	<b>20</b>
5.1. Over.....	20
5.2. Belemmeringen.....	23
5.3. Communicatie .....	24
<b>6. COMMUNICEREN MET MENSEN MET EEN SPRAAKSTOORNIS.....</b>	<b>28</b>
6.1. Over.....	28
6.2. Belemmeringen.....	29
6.3. Communicatie .....	30
<b>7. COMMUNICEREN MET MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING .....</b>	<b>31</b>
7.1. Over.....	31
7.2. Belemmeringen.....	33
7.3. Communicatie .....	34
<b>8. VOOR MEER INFORMATIE OVER ACCESS INTERACT.....</b>	<b>36</b>

## 1. Inleiding

Dit handboek 'ABC voor inclusieve communicatie met mijn leeftijdsgenoten met een beperking' is ontwikkeld voor jeugdorganisaties en hun leden om hun niveau van bewustzijn van mensen met een beperking te vergroten en om natuurlijke en gepaste communicatie mogelijk te maken met hun leden met een beperking.



Volgens het Verdrag inzake de rechten van personen met een beperking (CRPD)<sup>1</sup>, komt een handicap voort uit de interactie tussen personen met beperkingen en attitudes en omgevingsbelemmeringen die hun volledige en actieve deelname aan de samenleving op gelijke voet met anderen belemmeren.

In het sociale model is iemands beperking (bijvoorbeeld mobiliteit) een individueel kenmerk, terwijl 'beperking' iets is dat wordt veroorzaakt door externe maatschappelijke factoren, zoals een gebrek aan fysieke toegang tot de werkplek of welke sociale dienst dan ook en goederen die de persoon zou kunnen gebruiken.

<sup>1</sup> <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Mogelijkheden kunnen van persoon tot persoon verschillen en kunnen zelfs in de loop van de tijd veranderen. Mensen kunnen een combinatie van verschillende beperkingen hebben, elk in verschillende niveaus van ernst.

Bewust zijn van mensen met een beperking betekent mensen opleiden met betrekking tot beperkingen en mensen kennis geven om een inclusieve communicatie-ervaring te garanderen voor iedereen die actief is in jeugdorganisaties, of voor degenen die willen deelnemen aan jeugdactiviteiten.

We richten ons ook op jongeren met verborgen beperkingen die vaak niet het gevoel hebben dat ze deel uitmaken van de gemeenschap van jongeren met een beperking omdat ze niet worden beschouwd als 'voldoende beperkt' om in de groep te passen. Als gevolg daarvan bevinden jongeren met verborgen beperkingen zich gevangen tussen niet volledig geaccepteerd worden als mensen zonder beperkingen, en niet herkend te worden als personen die een "echte" beperking hebben.

Ten slotte is dit handboek bedoeld om:

- Een beter begrip ontwikkelen van de definitie van beperking bij actieve jongeren (of niet) in jongerenorganisaties;
- Begrijpen hoe dit het dagelijks leven van een persoon beïnvloedt, en in het bijzonder hun deelname aan jeugdactiviteiten, en de potentiële barrières identificeren;
- Promoot jongerenwerkers / leiders meer bewust te maken van de effecten van inclusieve communicatie tussen de jeugdgemeenschap en de samenleving als geheel;

Dit "ABC voor inclusieve communicatie met mijn leeftijdsgenoten met een beperking" zal jonge mensen helpen om eventuele aannames over mensen met een beperking te herkennen en te overwinnen. Dit ABC kan ook worden



Mede gefinancierd door het  
programma Erasmus+  
van de Europese Unie



---

gebruikt door leraren / trainers op reguliere scholen, beroepsonderwijs en  
volwasseneneducatie die geïnteresseerd is in het opzetten van inclusieve  
communicatiebewustmakingscampagnes.



## 2. Algemene tips voor communicatie met mensen met een beperking

### 2.1. Vraag ernaar ...

Het "Vraag ernaar ..." - principe is een van de belangrijkste tips, die van toepassing is op elke situatie waarin u in contact bent met een persoon met een beperking. Dit vereist dat we altijd de persoon hiervoor vragen:

- hem / haar hulp of ondersteuning biedt;
- Aannames doen over zijn / haar medische toestand;
- Stel je voor wat zijn capaciteiten zijn en welke barrières hij / zij tegenkomt;
- Advies geven.



Zoals u waarschijnlijk al hebt vastgesteld, gaat het om de grenzen die we zouden moeten respecteren wanneer we onderling communiceren, ongeacht of we zelf personen met een beperking zijn, of dat we interactie hebben met mensen met beperkingen, of dat we mensen zonder beperkingen zijn.

Om te illustreren wat we bedoelen, is hier een voorbeeld van een communicatiesituatie tussen een dame met een visuele beperking en een heer zonder beperking die elkaar tegenkomen op een kruispunt met verkeerslichten. De heer zonder beperking besluit om te helpen door de hand van de andere vrouw vast te pakken en haar de straat over te leiden. Wanneer ze aan de andere kant komen, zegt de dame: "Wat ben je aan het

doen? Ik was niet van plan om de straat over te steken - ik wacht gewoon op iemand?!"

## 2.2. Een persoon met een beperking begroeten

### Hoe begroet u iemand zonder beperking in uw gemeenschap?

Soms voelen mensen zich ongemakkelijk als ze praten met mensen met een beperking, omdat ze medelijden met hen hebben, aannemen dat ze verbitterd zijn over hun beperking, of bang zijn om iets "verkeerd" te zeggen, maar geen van deze wordt door veel mensen met een beperking als cruciaal beschouwd. Wat belangrijk is, is dat je de persoon respecteert en hen buiten hun beperking ziet.

### Hoe zou je iemand begroeten met een verlamde of ontbrekende rechterarm?

De meeste mensen, zelfs mensen met een prothetische ledemaat, kunnen de hand schudden. Het is aangewezen om uw linkerhand te gebruiken als de persoon niet kan reageren met zijn / haar rechterhand.

De persoon met een beperking geeft je meestal een "clue" door een arm of hand aan te reiken.

### Hoe zou je een persoon begroeten die een rolstoel gebruikt?

Wanneer je met iemand in een rolstoel praat of in bed ligt, kijk dan rond, trek een stoel naar voren, indien mogelijk, ga zitten of kniel om op ooghoogte te komen.

Als uw gesprek langer duurt dan 5 minuten, moet u gaan zitten om oogcontact mogelijk te maken. Dit is cruciaal!

### **Hoe zou je een persoon met een verstandelijke beperking begroeten?**

Heb je ooit opgemerkt dat wanneer je met iemand praat die de taal die je gebruikt niet begrijpt, dat je de neiging hebt om je stem te verheffen, denkend dat op de een of andere manier het schreeuwen van de woorden hun hersenen zal laten rammelen tot begrip? We doen soms hetzelfde als we mensen met een verstandelijke beperking aanspreken. Meestal is het niet nodig om uw stem te verheffen. Wanneer iemand echter een cognitieve beperking heeft, kan dit bijvoorbeeld helpen vertragen en duidelijk spreken. Gebruik hun voornaam alleen als iedereen naar zijn voornaam wordt verwezen. Beter nog, vraag naar hun voorkeur.

### **Hoe een persoon met een visuele beperking begroeten??**

Ten eerste, stel jezelf voor door je naam te vermelden wanneer je iemand met een visuele beperking ontmoet of begroet. (bijv. "Hallo, Simon, dit is mevrouw Thompson. Hoe gaat het met u vandaag?) Vermijd het vragen "Hebt u mij herkend? "of" Raad eens wie dit is? ", enz., omdat dit voor de persoon kan schamen.

Het noemen van de naam van de persoon is als het maken van oogcontact met mensen met een visuele beperking. Raak zijn arm of schouder licht aan als u dat doet, om er zeker van te zijn dat uw communicatiepartner weet dat u hem aanspreekt.

Als u tijdens een gesprek met een persoon met een visuele beperking iemand begroet die langskomt, moet u hem op naam begroeten, zodat uw communicatiepartner weet wie deze is.

Probeer niet te verdwijnen tijdens je interacties. Vertel de persoon wanneer je vertrekt en informeer hem / haar als je van plan bent je gesprek stop te zetten door woorden te gebruiken die het einde van de discussie markeren. Bijvoorbeeld: "Dit is alles wat ik wil zeggen".





In de volgende secties zullen we kijken naar een aantal beperkingen, de barrières die worden geconfronteerd en de accommodaties, alternatieven en tips.

### 3. Communiceren met mensen met een lichamelijke beperking



#### 3.1. Over

Een fysieke beperking houdt verband met het fysieke functioneren van een persoon, zoals mobiliteit, behendigheid of uithoudingsvermogen. Niet alle mensen met een lichamelijke beperking zijn hetzelfde.

Sommige lichamelijke beperkingen kunnen verschillende aspecten van het dagelijks leven beïnvloeden, zoals gezondheid, leven

met pijn of slechte slaappatronen. Niet alle mensen met een beperking hebben een nauwkeurige medische diagnose, maar er zijn veel oorzaken van een lichamelijke beperking bij jongeren. Deze kunnen omvatten:

- Traumatische hersenschade
- Hersenverlamming
- Taaislijmziekte
- Ruggengraat letsel
- Multiple sclerose
- Spina bifida
- Prader-Willi-syndroom

Mensen met een fysieke beperking kunnen een verlies van vrijheid en onafhankelijkheid ervaren, met een mix van frustratie en woede over het moeten vertrouwen op andere mensen. Dit kan op zijn beurt leiden tot een slechte geestelijke gezondheid, zoals angst of depressie die verband houdt met een laag zelfbeeld of een gebrek aan vertrouwen. Dit kan een bijzondere zorg zijn in sociale situaties.



### 3.2. Belemmeringen

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen veel hindernissen ervaren die hun mogelijkheden om volledig en onafhankelijk in de samenleving te participeren verminderen.

Belemmeringen kunnen ontoegankelijk openbaar vervoer en gebouwen omvatten, wat leidt tot een beperkt aantal beschikbare

activiteiten en vervolgens verminderde deelname aan het dagelijks leven en maatschappelijke activiteiten.

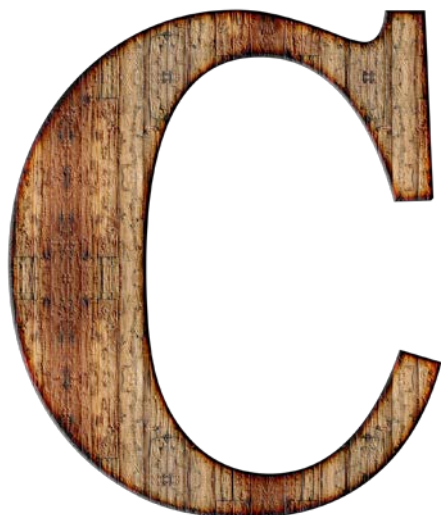
Veel mensen met een lichamelijke beperking suggereren dat de belangrijkste belemmering voor hun volledige opname in de samenleving de houding van anderen is, en niet hun toestand of behoeften.

Bijvoorbeeld: jongeren met een lichamelijke beperking kunnen problemen hebben met communiceren. Daarom is het van vitaal belang dat we geen aannames doen over vaardigheden alleen omdat de spraak erg traag of onduidelijk is.

Een fysieke beperking kan ook invloed hebben op schriftelijke communicatie. Bij het lezen kunnen pagina's moeilijk te keren zijn en kunnen mededelingen of folders op een hoogte worden geplaatst die het lezen bemoeilijkt. Wanneer schrijven, een pen vasthouden of typen kan onmogelijk zijn.

Mensen met een lichamelijke beperking ervaren een breed scala aan barrières, die variëren afhankelijk van hoe de omgeving is ontworpen en toegankelijk is gemaakt.

### 3.3 Communicatie



Bij het communiceren met mensen met een lichamelijke beperking zijn de volgende tips nuttig

- Spreek direct in plaats van via een collega of persoonlijke assistent.
- Aanbieding om de hand te schudden wanneer deze wordt geïntroduceerd. Degenen met beperkt gebruik van hun handen of met een kunstledemaat kunnen

meestal handen schudden.

- Identificeer uzelf en anderen die mogelijk bij u zijn wanneer u iemand met een lichamelijke beperking benadert. Ze hebben misschien niet het vermogen van volledige rotatie van hun lichaam om zich te wenden naar het geluid van iemand die hen nadert.
- Bied hulp aan en wacht tot de aanbieding is geaccepteerd. Luister dan of vraag om instructies.
- Behandel volwassenen als volwassenen. Gebruik alleen voornamen wanneer u dezelfde bekendheid aan alle anderen wilt geven.
- Luister aandachtig wanneer u praat met mensen die moeite hebben met praten en wacht tot ze zijn voltooid. Stel zo nodig korte vragen die korte antwoorden vereisen, of een knikje van het hoofd.
- Plaats uzelf op ooghoogte wanneer u spreekt met iemand van korte lengte of die in een rolstoel of op krukken zit.

Evenzo is het nuttig om het volgende te vermijden

- Doe nooit alsof u het begrijpt; herhaal in plaats daarvan wat u hebt begrepen en laat de persoon reageren of verduidelijken.

- Leun niet tegen of hang niet op iemands rolstoel of scooter. Houd in gedachten dat mensen met een beperking hun rolstoelen of scooters behandelen als verlengstukken van hun lichaam.
- Nooit mensen betuttelen door ze op hun hoofd of schouder te kloppen.
- Hetzelfde geldt voor mensen met diendieren. Nooit een werkdier van zijn werk afleiden zonder toestemming van de eigenaar.

De taal die we gebruiken kan ook barrières creëren en een slechte houding versterken. Om dit aan te pakken, moeten we proberen

- Vermijd uitdrukkingen als "Gehandicapte man beperkt tot een rolstoel ...", "Een meisje getroffen door hersenverlamming ...", enz.
- Vermijd het gebruik van negatieve woorden die onjuiste percepties creëren van mensen met een beperking.

Negatieve attitudes zijn vaak de moeilijkste obstakels voor mensen met een beperking om te overwinnen, dus:

- Vermijd uitdrukkingen als "Gehandicapte man beperkt tot een rolstoel ...", "Een meisje getroffen door hersenverlamming ...", enz.
- Vermijd het gebruik van negatieve woorden die onjuiste percepties creëren van mensen met een beperking.
- Label een groep personen niet als "gehandicapten"; die de nadruk legt op hun beperkingen.
- Voorwaarden zoals "Mensen met een beperking" of "personen die rolstoelen gebruiken" plaatsen mensen op de eerste plaats.
- Vermijd termen zoals "Getroffen", want het is een negatieve term die hopeloosheid suggereert.
- Vermijd termen zoals "Beperkt tot een rolstoel." Mensen zitten niet in een rolstoel vast. Individuen gebruiken rolstoelen om te bewegen.
- verminkt "impliceert iemand die zielig is en niet in staat om iets te doen.

- "Arm" beschrijft een gebrek aan geld of iemand om medelijden te hebben.
- "Achterlijk" en "Vertragen" zijn onaanvaardbare voorwaarden. Sommige beperkingen kunnen mensen ongemakkelijk doen lijken; dit betekent niet dat het individu een verstandelijke beperking heeft.
- "Spastische." Mensen moeten niet worden geëtiketteerd omdat ze coördinatie missen als gevolg van fysieke of neurologische beperkingen.
- "Lijden." Zeggen dat iemand aan een beperking lijdt, houdt in dat de beperking constante pijn veroorzaakt; dit is niet altijd waar.
- "Ongelukkig" betekent ongelukkig of niet succesvol.
- "Slachtoffer" is een persoon die getroffen wordt door een onbeheersbare kracht of persoon. Personen met een beperking zijn geen hulpeloze slachtoffers.

**Denk eraan:** na te denken over de taal die we gebruiken, naast de manier waarop we omgaan met en communiceren met mensen met een fysieke beperking, levert dit een belangrijke bijdrage aan een meer inclusieve omgeving.

#### 4. Communiceren met mensen met een visuele beperking



##### 4.1. Over

Visusstoornis, ook wel bekend als Visuele beperking of Visusverlies, wordt gekenmerkt door een totale of gedeeltelijke verslechtering van het visuele vermogen van één of beide ogen, die niet kan worden gecorrigeerd of verbeterd door het gebruik van lenzen voor klinische of chirurgische

behandeling.

Dit type stoornis kan aangeboren zijn (vanaf de geboorte), zoals oculaire misvorming, of erfelijke oogziekten zoals glaucoom. Het kan ook worden verworven, zoals oogtrauma, seniele degeneratie van hoornvlies en zelfs veranderingen in verband met arteriële hypertensie of diabetes.

Visusstoornis is te herkennen aan:

- niet-visuele herkenning van objecten en personen
- slechte prestaties op school
- ontwikkelingsachterstand

Visusstoornissen kunnen worden onderverdeeld in twee hoofdgroepen:

- subnormaal zicht of slechtziendheid, wanneer het verlies mild, matig, ernstig of diep is en een vermindering van visuele reacties veroorzaakt, zelfs na behandeling of optische correctie
- blindheid, wanneer er totaal geen visuele reactie is

De diagnose van slechtziendheid kan heel vroeg worden gesteld, zoals in gevallen van degeneratie zoals cataract en glaucoom, die in de loop van de jaren evolueren.

Soorten visuele beperkingen (verschillende graden) volgens de criteria van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO), kunnen worden ingedeeld in:

- **Slecht zicht:** dit omvat mild, matig of ernstig gezichtsverlies. Het kan worden gecompenseerd door het gebruik van een vergrootglas en met behulp van wandelstokken en oriëntatietraining.
- **Dicht bij blindheid:** wanneer de persoon nog steeds licht en schaduw in het gezichtsveld kan onderscheiden. Deze mensen bewegen met behulp van een wandelstok en hebben oriëntatie- en mobiliteitstraining nodig.
- **Blindheid:** wanneer de persoon de aanwezigheid van licht of schaduw niet kan waarnemen, is het gebruik van een wandelstok en oriëntatie- en mobiliteitstraining van fundamenteel belang. Belangrijk: niet elke persoon met een visuele beperking gebruikt een stok, schermleessoftware of braille. Het hangt allemaal af van hoe de persoon zijn / haar onafhankelijkheid heeft ontwikkeld. Misschien geeft hij / zij er de voorkeur aan door een persoonlijke assistent te worden vergezeld.



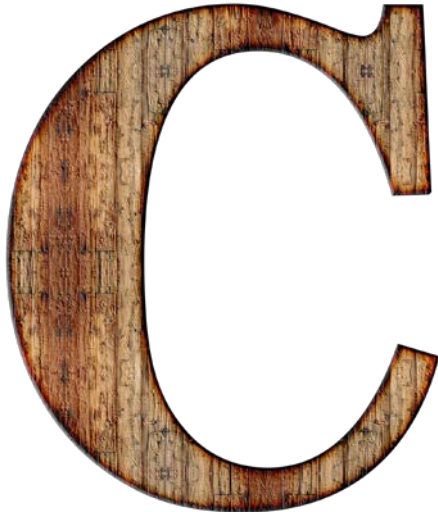
## 4.2. Belemmeringen



Mensen met een visuele beperking ondervinden veel hindernissen die hun kansen om volledig in de samenleving te participeren verminderen, zoals:

- **Milieu-uitdagingen:** fysieke beweging is een van de belangrijkste uitdagingen voor blinden, ze moeten de paden onthouden die ze doormaken met de hulp van iemand anders, waardoor het moeilijker wordt om buiten in de gemeenschap te zijn;
- **Sociale uitdagingen:** mensen met een visuele beperking kunnen niet gemakkelijk deelnemen aan activiteiten, die hun zelfrespect beïnvloeden. Het is daarom noodzakelijk om hen te helpen slagen en een deel van de gemeenschap te voelen, net als iedereen.
- **Technologische uitdagingen:** mensen met een visuele beperking ondervinden problemen bij het gebruik van technologieën, hoewel ondersteunende technologieën steeds geavanceerdere ondersteuning bieden voor het gebruik van de computer, smartphone, enz.

### 4.3. Communicatie



Communiceren met mensen met een visuele beperking kan worden verbeterd door deze tips te volgen:

- tel jezelf voor. Niet iedereen herkent stemmen of herinnert ze .
- Niet schreeuwen. Een visuele beperking hebben of blind zijn, betekent niet dat men slechthorend is.
- Laat een persoon die blind is niet met zichzelf praten. Laat ze weten wanneer je in beweging bent.
- Gebruik geen handsignalen. Mensen met ernstige visuele beperkingen kunnen geen zwaaiende of wijzende handen zien.
- Laat woorden als "Zien" of "Kijk" niet weg. Mensen met een visuele beperking zijn niet beledigd door deze woorden en begrijpen dat deze woorden deel uitmaken van reguliere gesprekken.
- Voel je vrij om iemand te fotograferen die blind of slechtziend is. Iedereen vindt het leuk om speciale momenten vast te leggen om te bewaren en aan anderen te laten zien. Vergeet niet om het eerst te vragen, of laat ze weten dat je een foto maakt.
- Spreek wel direct met iemand met een visuele beperking. Praat niet met een familielid, vriend of persoonlijke assistent terwijl u de persoon met een visuele beperking negeert. Vergeet niet dat ze voor zichzelf kunnen spreken.
- Duw, trek of grijp niet naar een persoon die blind is; dit kan ongelukken veroorzaken en is vaak gênant.
- Bied je arm aan voor hulp. Een persoon die blind is, geeft er misschien de voorkeur aan om uw arm vast te houden in plaats van dat u de uwe

neemt. Sommige mensen geven er de voorkeur aan de schouder te raken tijdens het lopen.

- Ontspan en wees jezelf; het is niet nodig om je raar te voelen als je praat met iemand met een visuele beperking.
- Als de persoon een geleidehond heeft, vermijd dan om met de hond te praten of ermee in contact te komen. Draag nooit een hulphond die een harnas of vest draagt. Ze zijn er om de persoon met een visuele beperking te helpen en niet voor hun amusement.

**Denk eraan:** mensen met een visie-toewijding willen zinvolle vriendschappen net als iedereen, dus als u in de buurt bent van iemand met een dergelijke beperking, behandel ze dan alsof u iemand anders zou behandelen. Vergeet ze niet als je in een groep zit. Neem ze altijd op in de gesprekken en beschrijf de omgeving om hen heen als dat nodig is. Het enige dat hen anders maakt dan jij, is hun visie, dus er is niets om bang voor te zijn!

## 5. Communiceren met mensen met een auditieve beperking

### 5.1. Over



Communicatie is een essentieel onderdeel van ons bestaan. Wanneer iemand gehoorverlies heeft, kan de kwaliteit van de communicatie beperkt zijn.

Mensen die doof of hardhorend zijn, gebruiken verschillende manieren om te communiceren. Sommigen vertrouwen op gebarentolken of ondersteunende luisterapparaten, terwijl sommigen hoofdzakelijk op geschreven berichten vertrouwen.

Velen kunnen spreken, ook al kunnen ze niets horen. De communicatiemethode en de geleverde diensten of hulpmiddelen zullen variëren afhankelijk van de mogelijkheden van de persoon die doof of slechthorend is en van de complexiteit en aard van de vereiste communicatie.

Mensen die een gehoorverlies hebben maar op het Engels of een andere gesproken taal vertrouwen als hun primaire communicatiemiddel, worden 'hardhorenden' of 'slechthorenden' genoemd. Ze zullen meestal vertrouwen op hun resterende gehoor, hoortoestellen en andere apparaten, evenals spraak lezen (liplezen), visuele aanwijzingen, tactieken en strategieën om effectief te communiceren.

Mensen met een ernstig gehoorverlies krijgen mogelijk weinig of geen baat bij gehoorapparaten. Ze vinden het misschien heel moeilijk om te leren spreken, omdat ze geen spraak kunnen horen en ervoor kunnen kiezen om in gebarentaal te communiceren.

Sommige mensen met minder ernstig gehoorverlies kunnen gebarentaal gebruiken en vaak leren praten. Ze kunnen ervoor kiezen om in gebarentaal te communiceren en ook wat spraak, liplezen en restgehoor gebruiken om de communicatie te vergemakkelijken wanneer dat nodig is.

Bij gesprekken met mensen die doof of slechthorend zijn, is het essentieel om waar mogelijk de juiste manier van communiceren te kiezen; dit kan het gebruik van een gebarentolk vereisen.

Veel factoren kunnen de keten van gebeurtenissen verstoren die gehoorverlies mogelijk maken.

- **Geleidend gehoorverlies treedt** op wanneer de kleine botten van het middenoor geen geluid naar het slakkenhuis geleiden of wanneer het trommelvlies niet trilt. Het gehoorverlies dat optreedt, is meestal licht tot matig.
- **Zenuwverlies** vindt plaats wanneer de haarcellen van het slakkenhuis of de gehoorzenuw zijn beschadigd. Dit verlies is meestal matig tot ernstig. Het kan voorkomen vanwege problemen voorafgaand aan de geboorte of geboorte, en de impact van toenemende leeftijd (90% van de zenuwdoofheid is bij mensen ouder dan 60 jaar).
- **Centraal gehoorverlies** wordt veroorzaakt door schade aan de gehoorgebieden van de hersenen, mogelijk door een verworven hersenletsel. Sommige mensen hebben psychisch gehoorverlies wanneer er geen fysieke reden is voor het verlies, maar factoren zoals extreme stress zorgen ervoor dat ze tijdelijk of permanent niet meer horen.

Horen is een belangrijk onderdeel van communicatie. Het is belangrijk om dit samen met vele andere factoren te beschouwen, zoals:

- andere communicatievaardigheden (geheugen, vertrouwde met het Engels, interpersoonlijke vaardigheden, etc.)
- culturele invloeden op communicatie
- of de ideeën en informatie die wordt gecommuniceerd nieuw of bekend zijn
- persoonlijkheid, gemoedstoestand, gezondheid, enz.

Effectieve communicatie houdt in dat ze allemaal in balans worden gebracht.

Het belangrijkste effect van gehoorverlies is het begrijpen en produceren van spraak. Wanneer een jongere zijn gehoor verliest voordat hij / zij leert spreken, is hun vermogen om spraak te leren aanzienlijk verminderd omdat ze geen gelegenheid hebben gehad om anderen te horen spreken, ze imiteren en krijgen feedback.

Zelfs voor degenen die hebben leren spreken voordat ze hun gehoor verloren, kan het een uitdaging zijn om gesproken gesprekken te begrijpen. Ze kunnen bepaalde geluiden zoals 's', 'f' en 't' niet horen of kunnen ongewenste geluiden niet filteren, waardoor spraak op luidruchtige plaatsen moeilijk te begrijpen is. De meeste jonge mensen die goed leren liplezen, kunnen slechts een bepaald percentage spraakgeluiden nauwkeurig opnemen door de vorm van de mond en de context van de discussie.

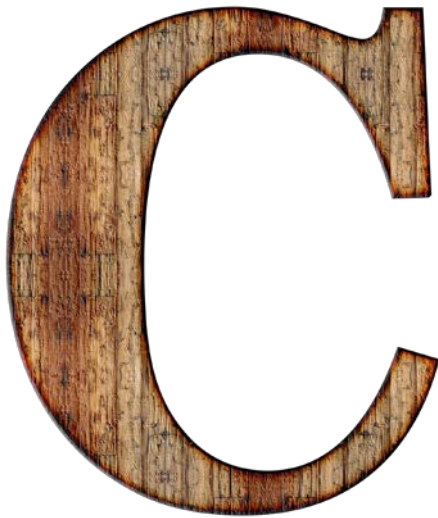


## 5.2. Belemmeringen

Veel jonge mensen die een gehoorstoornis krijgen als ze jong zijn, leren tekenen voordat ze worden geleerd gesproken taal te gebruiken of te schrijven. Dit betekent dat ze leren spreken en schrijven (in het Engels of in een andere taal) als een tweede taal. Dit kan communicatieproblemen met horende mensen veroorzaken. Dit komt deels omdat gebarentalen een heel andere structuur hebben dan gesproken of geschreven woorden.

Naast problemen met communicatie, kunnen sommige andere effecten van gehoorverlies ook aanwezig zijn:

- Problemen bij het lokaliseren van de richting waaruit het geluid komt
- Geluidsvervorming, waardoor het moeilijk is om muziek te waarderen
- Gevoeligheid voor harde geluiden
- Bellen in de oren (tinnitus)
- Duizeligheid of verlies van balans
- Een gevoel van isolement - gevoel dat je bent afgesneden en achtergelaten



### 5.3. Communicatie

Bij communicatie met slechthorende mensen kunnen de volgende punten het communicatieproces vergemakkelijken:

- Zorg dat u de aandacht van de jongere hebt voordat u spreekt. Er zijn veel manieren om aandacht te trekken. Vraag de jongere met gehoorverlies zo mogelijk om suggesties. Een zachte aanraking van de arm kan voldoende zijn
- Laat de jongere met gehoorverlies het onderwerp van het gesprek op voorhand weten, indien mogelijk, en probeer hem of haar op weg te helpen bij een verandering van onderwerp.
- Spreek duidelijk en in een gematigd tempo. Overdrijving of overmatige nadruk van woorden kan de mondbewegingen verstoren, waardoor liplezen moeilijker wordt. Verhoog uw stemvolume en schreeuwen is niet nuttig en werkt vaak contraproductief.
- Kijk direct naar de jongere terwijl u spreekt en sta op hetzelfde oogniveau als mogelijk; sta als ze staan of zit als ze zitten. Zelfs een lichte draai van het hoofd kan het zicht belemmeren. Andere afleidingen zijn baarden en snorren, die de lippen verbergen.
- Probeer gezichts- en lichaamsexpressie te tonen. Je hoeft geen mimespeler te zijn, omdat iedereen een bepaalde vorm van lichaamstaal gebruikt in communicatie.
- Vermijd gewoonten zoals roken, kauwgom of potlood kauwen, handen in de voorkant van het gezicht zetten of eten tijdens het spreken.
- Zorg dat er verlichting op uw gezicht is en niet achter u. Een lamp achter de luidspreker zorgt voor verblinding en maakt het moeilijker voor de persoon om visuele aanwijzingen te krijgen voor liplezen. Voorkom schaduwen over uw gezicht.



- Verminder achtergrondgeluiden waar mogelijk. Als iemand spraaklezing en restgehoor gebruikt om te communiceren, kan achtergrondgeluid het luisteren erg moeilijk maken.
- Maximaliseer visuele aanwijzingen voor het milieu. Goede bewegwijzering, aanwijzingen, hand-outs en notities kunnen allemaal helpen om de boodschap over te brengen.
- Overweeg de afstand tussen de jongere met het gehoorverlies en uzelf. Dit is van invloed op het luisteren en het lezen van de lip.
- Slechts ongeveer 30% van wat we zeggen kan op de lippen en in de mond worden gezien. Niet iedereen met een gehoorverlies kan lippen lezen en zelfs de beste spraaklezers missen veel woorden. Als de jongere moeite lijkt te begrijpen, probeer dan het bericht opnieuw te formuleren in plaats van het precies te herhalen.
- Gebruik zo nodig potlood en papier om uw communicatie aan te vullen. In een lawaaierige omgeving kan het opschrijven van zoekwoorden mensen helpen die slechthorend zijn. Het is belangrijk om flexibel te zijn om in de behoeften van elke persoon te voorzien.
- Vraag bij twijfel de jongere met een gehoorverlies om suggesties om uw communicatie te verbeteren.
- Ga er niet vanuit dat mensen met een gehoorverlies geen telefoon nodig hebben in een werksituatie, hoewel het misschien een telefoon moet zijn met een volume- of toonregeling of een app voor visuele teksttelefoons.
- Veel jonge mensen met een gehoorbeperking hebben een kleine hoeveelheid restgehoor, wat wordt versterkt door hoortoestellen en ondersteunende luisterapparaten. Personen die slechthorend zijn, kunnen ook profiteren van een reeks ondersteunende luisterapparaten.
- De communicatie wordt verbeterd wanneer alle partijen geduldig, zelfverzekerd en ontspannen zijn.

**Onthoud:** communicatie is tweerichtingsverkeer, en zowel de luisteraar met het gehoorverlies als zijn / haar communicatiepartner kunnen een rol spelen bij het verminderen van de problemen die zich tijdens een gesprek kunnen voordoen.

Hieronder volgen enkele communicatietips die de conversatieproblemen aanzienlijk kunnen verminderen.

- Als iemand met wie u praat, hoortoestellen draagt of zegt dat ze gehoorverlies heeft, schreeuw of overdrijf uw mond niet. Spreek gewoon duidelijk, een beetje langzamer en een beetje luider. Pauzeren tussen zinnen zal de luisteraar helpen tijd te hebben om te verwerken wat je zeg.
- Als iemand met wie u praat, hoortoestellen draagt of zegt dat ze gehoorverlies heeft, schreeuw of overdrijf uw mond niet. Spreek gewoon duidelijk, een beetje langzamer en een beetje luider. Pauzeren tussen zinnen zal de luisteraar helpen tijd te hebben om te verwerken wat je zegt.
- Realiseer je dat het een probleem kan zijn voor mensen met gehoorproblemen om langdurig te luisteren. Probeer te begrijpen dat degenen die extra aandacht moeten besteden tijdens gesprekken vaak sneller moe worden dan andere luisteraars en misschien eerder naar huis willen dan van feesten, familiediners en andere groepsevenementen.
- Als de luisteraar iets heeft gemist dat je zei, probeer dan eens te herhalen wat je hebt gezegd, met duidelijke (maar niet overdreven) spraak. Als de persoon het nog steeds niet begrijpt, probeer het dan opnieuw te formuleren.
- De beste manier om duidelijk te spreken voor mensen met een gehoorverlies is hen het hoofd te bieden, iets langzamer te praten, een beetje luider en met natuurlijke (niet monotone) stem-intonatie. Probeer

je mond niet te bedekken als je praat, want dat voorkomt dat je partner gebruikmaakt van lip-hints.

- Wanneer u aanwijzingen geeft, zoals waar en wanneer u een afspraak kunt maken, vraagt u uw partner die een gehoorverlies heeft als zij vrij is van de routes door iets te zeggen als: "Was dat logisch?".
- Wanneer de luisteraar met een gehoorverlies u vraagt iets harder te zeggen, neem het dan als een compliment. Het betekent dat ze wil begrijpen wat je zegt.
- Als de persoon met wie je praat aangeeft dat ze een gehoorverlies hebben en aangeeft dat je wilt dat je iets harder of iets langzamer spreekt, probeer dan in hun behoeften te voorzien, het moet "precies goed" zijn; d.w.z. niet te langzaam, niet te snel; niet te luid, niet te zacht. De accommodaties die je maakt, zorgen ervoor dat het gesprek gemakkelijk voor jullie beiden verloopt.
- De luisteraar kan enorm profiteren van uw lippen terwijl u spreekt. Zorg ervoor dat je je mond niet bedekt met je handen, een restaurantmenu, enz., zodat de zichtbare functies van spraak beschikbaar zijn.
- Blijf jezelf eraan herinneren dat, hoewel het misschien moeilijk voor je is om te converseren met iemand met een gehoorverlies, het voor deze persoon zelfs een grotere uitdaging is, gezien de vele moeilijkheden die je tijdens een typisch gesprek tegenkomt.

## 6. Communiceren met mensen met een spraakstoornis

### 6.1. Over



Speech impairment is een aandoening waarbij een persoon het moeilijk vindt om geluiden te produceren die nodig zijn om met anderen te communiceren.

Ze kunnen mild zijn, zoals af en toe een paar woorden verkeerd uitspreken. Ze kunnen echter ook ernstig zijn, zoals het niet kunnen produceren van spraakgeluiden.

Spraakbeperkingen mogen niet worden verward met taalbeschadiging, een aandoening waarbij een persoon moeite heeft om gedachten en ideeën te begrijpen en te delen, en waar een persoon geen informatie of communicatie kan verwerken.

Ze kunnen een beperkte woordenschat bevatten, of een onbekwaamheid om zinnen te vormen of te begrijpen. Taalbeperkingen beïnvloeden ons vermogen om effectief te communiceren.

## 6.2. Belemmeringen



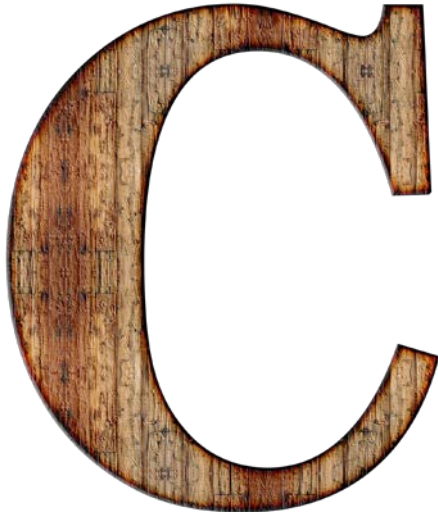
Hoeveel een spraakbeschadiging de kwaliteit van het leven beïnvloedt, hangt af van de ernst van de beperking en van hoe succesvol een persoon het beheert.

Jongeren met ernstige spraakproblemen worstelen om communicatievaardigheden te vormen en kunnen schaamte, verlegenheid, frustratie, woede en depressie voelen. De toestand kan ook isolatie veroorzaken.

Spraakbeperkingen kunnen subtiel zijn en weinig of geen invloed hebben op het dagelijks leven of kunnen ernstig zijn en resulteren in een onvermogen om spraak te produceren of om taal te begrijpen en te gebruiken. Slechts een zeer klein aantal jongeren ervaart de zwaardere barrières.

Omdat taal- en communicatievaardigheden zo belangrijk zijn voor ons leven, kunnen zelfs milde tot gematigde omstandigheden een diepgaand effect hebben op alle aspecten van het leven, waardoor mensen van hun leeftijdsgenoten en hun gemeenschap worden geïsoleerd.

### 6.3. Communicatie



De volgende tips ondersteunen u bij de communicatie met een persoon met een spraakstoornis:

- Geduld is cruciaal in de communicatie met iedereen die een spraakstoornis heeft.
  - Laat iemand altijd zijn zin afmaken. Het is zowel onbeschoft als ontmoedigend om iemand af te snijden.
- 
- Wees eerlijk, maar beleefd, als je niet begrijpt wat er is gezegd.
  - Als iemand moeite heeft om te communiceren, stel dan vragen die een gebaar vereisen, zoals een knikje of een kort antwoord dat gemakkelijker te formuleren is. Soms kunnen pen en papier nuttig zijn.
  - Denk er vooral aan dat de jongere zich al gefrustreerd en beschaamd voelt tijdens het communiceren.
  - Sommige mensen met een spraakstoornis kunnen AAC-systemen (augmentatieve en alternatieve communicatie) gebruiken. Deze AAC-systemen kunnen symbolen, ondertekening, gebaren, tekst, enz. bevatten.
  - Technologie die mensen helpt een stem te geven, kan nuttig zijn wanneer de technologie alles kan uitspreken wat iemand schrijft.

## 7. Communiceren met mensen met een verstandelijke beperking

### 7.1. Over



Een intellectuele beperking is een verminderd vermogen om nieuwe of complexe informatie en taken te begrijpen, te leren en toe te passen.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een lager dan gemiddeld mentaal functioneren, wat een vertraging in het leren en ontwikkelen van deze individuen

veroorzaakt.

Een intellectuele beperking manifesteert zich meestal vóór de leeftijd van 18 en wordt voornamelijk gekenmerkt door veranderingen in de ontwikkeling van cognitieve functies (redeneren, geheugen, aandacht en beoordelingsvermogen), taal, motoriek en socialisatie.

De oorzaken van een verstandelijke beperking kunnen genetisch zijn of niet. Onder de genetische, de meest voorkomende is het syndroom van Down. Niet-genetische oorzaken kunnen complicaties tijdens de zwangerschap (rubella, drugsgebruik, alcoholmisbruik, maternale ondervoeding), geboorteproblemen (vroeggeboorte, zuurstofgebrek, trauma) en ziekten en aandoeningen die de gezondheid beïnvloeden, zoals mazelen, meningitis, dieet, blootstelling aan lood en kwik, onder anderen.

De belangrijkste kenmerken van een verstandelijke beperking zijn:

- gebrek aan concentratie
- moeite met interactie en communicatie
- verminderd vermogen om taal te begrijpen (ze begrijpen het schrijven niet of hebben een bepaald leersysteem nodig)

Ze kunnen van invloed zijn op fysieke vaardigheden zoals:

- de fijnere bewegingen
- moeilijkheden om de balans te bewaren

- problemen met motorische coördinatie, voortbeweging en manipulatie van objecten and manipulation of objects

Cognitieve vaardigheden zoals:

- concentratie
- geheugen
- probleemoplossing

Communicatievaardigheden, die het voor de persoon moeilijk maken om te worden begrepen of op elkaar in te werken.

Sociaal-educatieve vaardigheden. Er is mogelijk een afname van sociale interacties in de schoolomgeving sinds de mentale leeftijd is vertraagd in vergelijking met de neurotypische ontwikkelingsleeftijd.

Indicatieve tekenen van een verstandelijke beperking:

- gebrek aan interesse in activiteiten in de klas
- weinig interactie met collega's en leraar
- moeite met motorische coördinatie (bruto en fijn)
- moeilijkheid om letters te identificeren, spraak op bevredigende wijze te ontwikkelen (communicatie is een van de getroffen faculteiten)
- moeite om zich aan te passen aan de meest uiteenlopende omgevingen
- wanneer het kind verliest of vergeet wat hij / zij al had geleerd (en het vermogen om te demonstreren)

De behandeling van een verstandelijke beperking heeft tot doel de ontwikkeling van de vaardigheden van het individu te versterken en te vergemakkelijken, de ondersteuning te bieden die hij / zij nodig heeft om zijn / haar moeilijkheden te overwinnen.



## 7.2. Belemmeringen



Mensen met een verstandelijke beperking ondervinden veel hindernissen die hun kansen om volledig in de maatschappij te participeren verminderen, zoals:

- een fysieke omgeving die niet toegankelijk is, ze hebben fysieke problemen om te bewegen
- een gebrek aan relevante ondersteunende technologie

(ondersteunende, adaptieve en revaliderende hulpmiddelen) die hen zullen helpen actiever en onafhankelijker te zijn in de samenleving

- negatieve houdingen tegenover mensen met een verstandelijke beperking, hen behandelen alsof ze er niet toe doen of ze hoeven niet te weten wat er gebeurt
- mensen stereotypen de beperkingen soms, ervan uitgaande dat hun kwaliteit van leven slecht is of dat ze ongezond zijn vanwege hun beperkingen
- binnen de maatschappij kunnen vooroordelen afkomstig zijn van mensen hun ideeën in verband met een beperking; ze kunnen intellectuele achterstand zien al seen persoonlijke tragedie, als iets dat moet worden genezen of voorkomen, al seen straf voor vergrijp, of al seen aanwijzing voor het gebrek aan bekwaamheid om zich te gedragen zoals verwacht in de sameleving.
- mensen met een verstandelijke beperking lopen een groter risico om seksueel misbruik te lijden van familieleden of zorgverleners
- ze hebben vaak te maken met uitsluiting van de schoolsystemen en de samenleving, waardoor het leven voor hen en hun gezinsleden erg moeilijk wordt

### 7.3. Communicatie



Wanneer een persoon met een verstandelijke beperking moeite heeft met communicatie, kan het nuttig zijn om het volgende in gedachten te houden:

- zorg voor extra tijd om informatie uit te wisselen, wees geduldig in het begrijpen van wat de ander probeert te zeggen
- spreek rechtstreeks met de persoon, niet met de persoonlijke

assistent of verzorger

- vermijd om met een volwassene te praten alsof hij / zij een kind is
- de aandacht van de persoon trekken en zo mogelijk oogcontact onderhouden door zijn / haar naam te gebruiken of door zijn / haar arm aan te raken alvorens te spreken
- als u zich in een druk gebied met veel afleiding bevindt, overweeg dan om naar een stillere locatie te gaan
- gebruik concrete taal, wees duidelijk en kort
- gebruik concrete in tegenstelling tot abstracte taal, bijvoorbeeld: "toon me"; "vertel het me"; "Doe dit" met een gebaar; "kom met mij mee"; "Ik ga naar..."
- vermijd schreeuwen; dat is niet nodig
- leg uit wat er zal gebeuren voordat je begint, zodat je de persoon kunt voorbereiden op wat gepland is
- vertel en laat zien wat je gaat doen en waarom
- controleren op begrip is essentieel: "Kun je me vertellen wat ik net zei?" "Kun je me vertellen wat ik ga doen en waarom?"
- vaak pauzeren om de persoon niet te overladen met woorden

- geef de persoon voldoende tijd om te begrijpen wat u hebt gezegd en genoeg tijd om te reageren
- herformuleer en herhaal vragen, indien nodig, of schrijf ze op, als de patiënt kan lezen
- sommige mensen met een meer ernstige verstandelijke beperking kunnen ook moeite hebben om u een juist beeld te geven van hoe zij zich voelen vanwege beperkingen bij het interpreteren van interne signalen (bijv. noodzaak om te urineren, angst)
- verzorgers die de patiënt goed kennen, kunnen u helpen om zijn / haar ervaringen beter te begrijpen. Blijf echter zoveel mogelijk uw communicatie-inspanningen richten op de persoon
- voor personen met autisme en verwante stoornissen, respecteer hun voorkeur om oogcontact te vermijden
- focus op de mogelijkheden van de persoon in plaats van beperkingen

**Onthoud:** elk leven is belangrijk, iedereen heeft iets te geven en te leren. Alleen omdat iemand een andere levensstijl heeft en een verstandelijke beperking heeft, wil dat nog niet zeggen dat je jezelf niet met hen kunt verbinden of ermee kunt omgaan. We zijn allemaal mensen en we willen allemaal en verdienen het om volledig in de samenleving te worden opgenomen!

## 8. Voor meer informatie over ACCESS INTERACT

Ga voor meer informatie over het ACCESS INTERACT-project naar:

- de website van het project: <http://www.accessinteract.eu/>
- ACCESS INTERACT hub: <http://youth.accessinteract.eu/>
- ACCESS INTERACT Facebook pagina:  
<https://www.facebook.com/AccessInteract>