

Niet zo, maar zo

Tips voor de omgang

met blinden en slechtzienden

In Nederland zijn er ongeveer 625.000 mensen met verminderd gezichtsvermogen. Hiervan hebben er 158.000 een zeer ernstige visuele beperking waarvan zij dagelijks hinder ondervinden. Zij zijn blind (kunnen zich niet meer oriënteren op licht en donker) of slechtziend (kunnen zich wel oriënteren op licht en donker maar kunnen niet duidelijk vaststellen wat ze zien). Vaak vinden zienden de omgang met mensen met een visuele beperking moeilijk, omdat men eigenlijk niet weet hoe een blinde of slechtziende het beste kan worden benaderd.

Hoewel er uiteraard zowel mannelijke als vrouwelijke blinden en slechtzienden zijn, is de tekst in de 'hij' vorm geschreven.

De engelbewaarder

Voor blinden en slechtzienden is het niet altijd gemakkelijk om op straat, in een station of waar dan ook de weg te vinden. Mensen die dat merken willen in veel gevallen graag helpen. Maar vaak durven zij dat niet omdat ze niet weten hoe, of omdat ze twijfelen of hulp wel gewaardeerd wordt. Soms gaan ze een blinde of slechtziende dan vlak op de hielen volgen als een soort engelbewaarder om een dreigende botsing tegen een of andere hindernis te kunnen voorkomen. De bedoeling is natuurlijk heel goed. Vooral omdat ze denken dat de blinde of slechtziende hier niets van zal merken. Het tegendeel is echter waar. Blinden en slechtzienden nemen niet

alleen waar met hun ogen: een blinde hoort, ruikt, en voelt wat er om hem heen gebeurt. In een mum van tijd heeft hij zijn engelbewaarder in de gaten. Zijn waarneming wordt daardoor verstoord en daar kan hij erg nerveus van worden. Speel niet de 'engelbewaarder'.

Oversteken

Vooral in druk verkeer is het voor een blinde of slechtziende vaak moeilijk om zelfstandig met de witte stok veilig over te steken. Als u denkt dat hij geholpen moet worden, dan kunt u dat het beste hemzelf vragen.

Het gebeurt wel eens dat een blinde of slechtziende die bij de rand van de stoep op de tram of op de bus staat te wachten plotseling bij de arm wordt genomen en naar de overkant van de straat wordt getrokken. Terwijl hij tegenspartelt probeert hij de 'behelpzame' onbekende uit te leggen dat oversteken eigenlijk niet de bedoeling was. Het is het beste om te vragen: "kan ik u misschien even helpen bij het oversteken?". Bij een bevestigend antwoord kunt u hem naar de overkant leiden. De blinde of slechtziende kan natuurlijk zelf ook om hulp vragen.

Hoe te leiden

Als een blinde of slechtziende u heeft gevraagd om even te leiden, bijvoorbeeld bij het oversteken, in een restaurant, of in een ander gebouw, bied de persoon dan een arm of een schouder aan. Ga altijd voor de persoon lopen. Dat maakt het leiden het gemakkelijkst en het geeft de blinde of slechtziende een veilig gevoel.

Stoepen en trappen

Bij het leiden hoeven stoepen en trappen helemaal geen probleem te zijn. Bij het op- of afstappen van een stoep moet dat op het juiste moment even gezegd worden en kunt u samen gewoon doorlopen. Wanneer een blinde of slechtziende alleen loopt zoekt hij met zijn stok de stoeprand. De waarschuwing bij trappen is: "Opgelet, er volgt een trap naar boven (naar beneden)". U kunt ook vragen of de blinde of slechtziende de trapleuning wil gebruiken. In dit geval brengt u zijn hand op de leuning of u zegt: "De leuning is links (rechts) van u". U kunt zeggen of het een lange of een korte trap is. In ieder geval waarschuwt u als de trap eindigt. De keuze tussen de roltrap of de gewone trap kunt u het beste aan de blinde of slechtziende overlaten. De roltrap moet altijd heel duidelijk worden aangegeven.

Openbaar vervoer

Blinden en slechtzienden krijgen misschien wel de meeste hulp bij het in- en uitstappen van bus, tram, metro of trein. Tenminste als ze door de grote drukte niet opzij geduwd worden, wat gelukkig niet zo vaak gebeurt. Soms wordt de blinde of slechtziende meer naar binnen 'gehesen' dan dat hij de gelegenheid krijgt om gewoon in te stappen. Hoe goed bedoeld ook, dit is echt niet nodig. Het is voldoende dat u hem bij de deuropening brengt en de handgreep wijst door er zijn hand op te leggen. Benen heeft hij zelf en hij kan dan gewoon instappen. Voor het uitstappen geldt hetzelfde. Stapt men samen in of uit, dan gaat de begeleider net als met het leiden altijd voor. Het is handig even te zeggen of het een hoge of lage af- of opstap is.

Bij het instappen in een auto is het belangrijk dat de blinde of slechtziende weet waar hij kan instappen. Een hand op het geopende portier is vaak voldoende voor de oriëntatie. Bij het uitstappen kan even gezegd worden of de deur open kan en hoe.

Alles op z'n plaats

Een belangrijke regel voor blinden en slechtzienden is dat alles een vaste plaats moet hebben. Anders is niks terug te vinden. Zet of leg alles wat u pakt of gebruikt op dezelfde plaats terug. Vooral voor blinden of slechtzienden die alleen wonen of alleen op reis of op hun werk zijn, is dit van het allergrootste belang. Let ook op deuren zowel van kamers als van kasten. Kamerdeuren moeten of volledig geopend of dicht zijn. Kastdeuren en deurtjes van aanrechtkastjes altijd dicht. Natuurlijk is het ook belangrijk dat er geen emmers, prullenbakken of tassen rondslingeren. U kunt zich wel voorstellen dat een onverwachte struikelpartij dan zo gemaakt is.

Waar is de jas gebleven

Bij vergaderingen of bijeenkomsten, in treinen of in restaurants, is men vaak heel hulpvaardig met het aannemen van de jas. "Kom, zal ik even helpen?" en weg is de jas. Zie hem dan maar eens terug te vinden. Het is beter de blinde of slechtziende zelf zijn spullen een plaats te laten geven. Als u hem hierbij helpt, zeg dan duidelijk waar u de jas precies ophangt.

Een stoel vinden

In het algemeen denkt men dat een blinde of slechtziende altijd en overal zo vlug mogelijk een zitplaats moet krijgen. Dat hoeft natuurlijk niet. Het

enige probleem voor een blinde of slechtzienende is dat als hij wil zitten, hij niet zo snel een zitplaats kan vinden. U kunt hem daarbij behulpzaam zijn en samen met hem een plaats zoeken. U vraagt waar en eventueel bij wie hij wil zitten. Een plaats aanwijzen is eenvoudig. U hoeft hem niet in een stoel te duwen. Als u de hand op de rugleuning van de stoel legt, dan weet hij hoe de stoel staat en zal hij zonder moeite gaan zitten. Als er een tafel staat kunt u die eveneens aanwijzen.

Beschrijven?

Veel mensen denken dat ze in het contact met een blinde of slechtzienende aan één stuk door moeten praten. "Anders weet hij toch niet of ik er nog wel ben". Of: "Hij ziet toch niets om zich mee bezig te houden". Dit is natuurlijk goed bedoeld, maar net als bij ieder ander gesprek, mogen er gerust pauzes vallen. En wat het niet-zien betreft, kunt u rustig aannemen dat een blinde of slechtzienende dankzij zijn andere zintuigen vaak veel meer over zijn omgeving opmerkt dan men in het algemeen veronderstelt. Of u hem een genoegen doet met een zeer gedetailleerde dan wel oppervlakkige beschrijving van de omgeving, een persoon of een voorwerp, kunt u altijd even aan hem vragen. Opdringen is niet nodig. Wel is het handig om gewone of bijzondere dingen spontaan te vermelden. Bijvoorbeeld: "De straat is aan de overkant opgebroken". Deze informatie kan misschien later van nut zijn.

Waar is daar?

Zeg nooit: "Daar staat een stoel", "Verderop staat een fiets in de weg" of "De bushalte is die kant op", terwijl u in de bedoelde richting wijst. Al deze richtingaanduidingen, die gebaseerd zijn op dingen aanwijzen met de ogen

of de handen, zijn voor de blinden of slechtzienenden vaak nietszeggend. Het is beter om te zeggen: "Vlak voor u staat een stoel", "Drie meter voor u staat links een fiets tegen de muur", "Tien meter naar rechts is de bushalte naar het station". Bij het bedienen aan tafel kunt u zeggen: "Uw glas staat rechts voor u", of: "Het zout staat bij uw rechterhand". U kunt ook het bedoelde voorwerp even aantikken, zodat de blinde of slechtzienende het door het geluid lokaliseren. Geeft u het glas, het zout of wat dan ook rechtstreeks in de hand. Vergeet dan niet dan even bij te vertellen waar hij het precies weer kwijt kan. Als u voor de blinde of slechtzienende opschept kunt u hem vertellen waar op het bord de diverse producten liggen. Een duidelijke manier om dit te doen is door het bord te zien als een klok en bijvoorbeeld te zeggen: het vlees ligt op 12 uur (dus bovenaan). Dit gebruik van de klok kunt u overigens ook in andere situaties gebruiken bijvoorbeeld: het gebouw is schuin rechts voor u op ongeveer 2 uur.

Naar het toilet

Naar het toilet gaan is voor iedereen een normale zaak. Dus ook voor blinden en slechtzienenden. In sommige gevallen zal men u om hulp vragen. Het is dan niet nodig u hierdoor in verlegenheid te laten brengen. U hoeft echt niet mee naar binnen om vlakbij hem te blijven wachten. Meestal is het voldoende om aan te geven waar de deur van het toilet zich bevindt. U kunt vragen of hij het verder zelf kan vinden. Het is wel altijd handig om even te vertellen waar de wastafel en de handdoek is. Verder kunt u informeren of hij de weg zelf terug kan vinden.

Raad eens wie ik ben?

Op straat, in de trein of op een bijeenkomst wordt een blinde of slechtziende wel eens op de volgende manier aangesproken: "Hallo Karin, hoe gaat het?" of "Hallo, weet je wie ik ben?". Blinden en slechtzienden hebben inderdaad meestal een geoefend geheugen, ook voor stemmen. Maar om onverwacht - terwijl hij zijn aandacht voor tal van andere waarnemingen nodig heeft - een stem te herkennen uit een paar woorden, is wel wat veel gevraagd. Als u geen zeer goede bekende bent, wiens stem onmiddellijk herkend zal worden, maak u dan bij het aanspreken spontaan bekend: "Hallo Karin, ik ben het, Vincent". Is er de kans dat hij uw naam niet direct herkent, voeg dan een kleine toelichting toe: "Je weet wel, we hebben elkaar laatst in Zaandam ontmoet".

Taalgebruik

Veel mensen durven tegenover blinden en slechtzienden niet de woorden zien, kijken, of blind te gebruiken. Men zegt dan: "Mijn oom is ook... eh... zo", of: "M'n oma heeft dat ook". Wordt ongewild toch het woord zien of iets dergelijks gebruikt, dan raakt men van de wijs. Men begint te stotteren of zich te verontschuldigen. En dat, terwijl blinden en slechtzienden zelf vaak grapjes over hun handicap kunnen maken. Ze gebruiken het woord 'blind' als ieder ander woord. Ook spreken ze zelf vaak over zien of aanverwante woorden, waarmee ze dan hun specifieke manier van zien bedoelen, zoals: voelen, betasten, ruiken en horen. "Ik heb een mooi beeldje gezien" (gevoeld, betast). "Ja, ik heb die film ook gezien" (gehoord). "Tot ziens" (tot de volgende keer). Zeg dus gerust tegen een blinde of slechtziende: "Wilt u deze vaas even

zien?", terwijl u hem de vaas in de hand geeft. U kunt ook gewoon de woorden blind en slechtziend gebruiken als ze in een gesprek voorkomen. Vergeet vooral niet dat blinden en slechtzienden wel een visuele beperking hebben maar niet doof zijn. Gefluisterde opmerkingen als: "Wat erg, ik was liever dood dan blind" mag u wel tegen uzelf zeggen; blinden en slechtzienden zelf denken er meestal heel anders over.

Post voorlezen

Voor blinden en slechtzienden bestaan aangepaste leesvormen zoals brailleboeken, beeldschermen met tekstvergroting en gesproken boek. Toch is een blinde of slechtziende soms aangewezen op iemand die de post voorleest. Bij echt voorlezen van persoonlijke post (zoals geldzaken) mag tact en discretie verwacht worden. Kijk eerst of de envelop een afzender vermeldt. Open in geen geval een envelop zonder uitdrukkelijke toestemming. Het is belangrijk om nauwkeurig en niet te snel voor te lezen. Begin zeker niet de brief in stilte te lezen om daarna mee te delen: "Oh, het is een liefdesbrief van Vincent".

Computer, internet en mobiele telefoon

Veel blinden en slechtzienden werken met een gewone computer met extra software waarmee tekst sterk kan worden vergroot of een kunstmatige stem of brailleleesregel kan worden aangestuurd. Zij gebruiken geen muis maar bedienen de pc met het toetsenbord. Zo wordt het mogelijk om e-mail te sturen of eenvoudige internet websites te "bekijken". Uw blinde of slechtziende kennis kunt u een e-brief sturen die hij dan gewoon zelf kan lezen. Op de mobiele telefoon is vaak een spraakprogramma geïnstalleerd

waardoor ook een SMS-bericht leesbaar is.

Op www.braille.nl kunt u gratis een tekst in braille laten omzetten of een wenskaart met braille laten bedrukken.

Bij het weggaan

Misschien hebt u ook wel eens gepraat tegen iemand die er op dat ogenblik niet meer was. Waarschijnlijk hebt u dan gelachen om uw eigen verstrooidheid, want u had kunnen zien dat u alleen was. Bij blinden en slechtzienden ligt dat anders. In een druk restaurant of op een feestje is het vaak moeilijk om vast te stellen of een gesprekspartner nog aanwezig is. Het komt nog wel eens voor dat een blinde of slechtziende tegen een lege stoel praat. Uiteindelijk ontdekt hij dat natuurlijk wel, maar het is beslist geen prettige gewaarwording. Zeg het daarom wanneer u even weg gaat en doe dat ook als u ergens binnen komt. Denk er tenslotte ook aan dat u een blinde of slechtziende met woorden moet aanspreken; een glimlach, hoe vriendelijk ook, of een gebaar met het hoofd helpt hem niet verder.

Betalen

Wanneer een blinde of slechtziende wil betalen zegt u dan waarmee hij betaalt. Ook kunt u hem het wisselgeld in de hand geven: "U geeft mij een briefje van 20 euro", "Hier heeft u een briefje van 10 euro terug". Voor pinbetalingen legt u de hand van de blinde of slechtziende op het pinapparaat en zegt u hoe de pas er door heen gevoerd moet worden. Het intoetsen van de pincode kan de blinde of slechtziende zelf.

Durf

Men durft in het algemeen blinden en slechtzienden niet zo goed direct aan te spreken. Dat komt omdat men gewend is eerst oogcontact te hebben. Als dat niet mogelijk is, vermijdt men al snel verder contact. In de praktijk lost men dit soms op door een ander in plaats van de blinde of slechtziende aan te spreken. Bijvoorbeeld: "Meneer, wat wil die mevrouw drinken?", of "Zal ik even met die meneer meelopen?". Op deze manier wordt de blinde of slechtziende als onmondig behandeld. Dat is natuurlijk onjuist en onnodig. Wilt u een blinde of slechtziende iets vragen of iets aanbieden, richt u zich dan ook tot hem. Noem zijn naam, als u die weet, of raak hem even aan. "Mevrouw, wat wilt u drinken?" Vergeet niet de keuzemogelijkheden op te noemen als die er zijn. Blinden en slechtzienden zijn echt niet gevaarlijk en u kunt ze aanspreken net als ieder ander mens.

Viziris Ooglijn
Postbus 2062,
3500 GB Utrecht
Telefoon: 030-2945444
E-mail: ooglijn@viziris.nl
Website: www.ooglijn.nl

Geschreven door
Harold van der Voort
Uitgave NVBS, 1993
Herzien in 2009
Uitgave Viziris

Naar een idee van:
Herman van Dyck,
België, 1971