



De gevarieerde samenleving

Mensen met een handicap (fysiek, zintuigelijk, psychisch en/of verstandelijk) zijn in de eerste en laatste plaats **gewoon Groningse burgers**. We gaan dus net als iedereen voor 'domeinbreed' en volwaardig meespelen als buur, scholier of student, collega, vrijwilliger, sporter, patiënt, cafébezoeker, toerist, klant en weggebruiker ... niks bijzonders.

Wel bijzonder is de **moeite** die je moet doen om dat allemaal voor elkaar te krijgen als jij en de mainstream-maatschappij niet op elkaar aansluiten. Of het nu gaat om een gezellig middagje winkelen, met je vrienden naar het fitnesscentrum of gewoon naar school, de meeste mensen staan er niet bij stil hoe ingewikkeld het leven kan zijn als je blind/slechtziend bent, 'op wielen' loopt of met een 'warhoofd' ploetert.

Ergens is dat maar goed ook, want op een identiteit als 'kwetsbare burger' zit niemand te wachten. Dat imago doet de aanpassingskunstenaars die we noodgedwongen zijn geworden, geen recht. En is buitengewoon slecht voor eigenwaarde en zelfrespect.

Blijft het feit dat mensen/kinderen met een handicap harder moeten werken dan gemiddeld om mee te kunnen doen.

Tel daarbij op de **angst, handelingsverlegenheid en vooroordelen** waar je dagelijks mee moet dealen.

Zoals alles went het wel, maar het is af en toe knap irritant om weer te moeten uitleggen dat je ook met het OV wilt, dat het geen zin heeft om een telefoonnummer te kunnen bellen als je doof bent, dat je zo'n ingewikkelde vragenlijst niet door komt...

Of - de andere kant - dat mensen al weten waar je heen moet met je rood-witte taststok voor je de kans hebt gekregen om het zelf te vragen.

Het is altijd lastig om je te verplaatsen in andermans leefwereld, maar in geval van een 'handicap' is de afstand best groot.

Belevingsexcursie

Om daar iets aan te doen, de afstand kleiner te maken en 'leven met een handicap' beter invoelbaar en tegelijk meer van alle dag, hebben we als Werkgroep Toegankelijk Groningen¹ de 'Belevingsexcursie' ontwikkeld.

Een inclusieve samenleving begint met zorgen in beeld en in de beleving van je medeburgers te komen.

Het is een hele investering, maar niets werkt zo goed als zelf iets meemaken van wat voor mensen met een fikse beperking dagelijks gedoe is: niet vanzelfsprekend kunnen communiceren, misverstanden, niet 'even naar de wc', een hele planning om met het OV te reizen, je leven wagen: 'blind over de zebra'.

Ook luisteren naar ervaringen en filmpjes of verhalen in de media, hebben hun waarde, maar het **zelf ervaren** is de koninklijke route.

Dat blijft beter hangen in het brein: ervaringen raken niet zo snel vergeten.

¹ De Werkgroep Toegankelijk Groningen is een netwerk 'experts in overleven met een handicap'. Onze missie is het helpen van de Gemeente Groningen het VN-verdrag 'Gelijke rechten/kansen van en voor mensen met een handicap' te realiseren.

De WTG bestaat uit 5 'bloedgroepen':

- Mensen met een fysieke handicap, chronische ziekte en/of mobiliteitsbeperking
- Blinden/slechtzienden
- Doven/slechthorenden
- Mensen/kinderen met een verstandelijke beperking
- Mensen/jongeren met een psychische handicap

De formule

Een 'Belevingsexcursie' is op veel manieren vorm te geven.

Afhankelijk van de deelnemers en hun aandachtsgebied, de beschikbare handicap-experts, tijd en omstandigheden.

In principe is de formule super-simpel:

- De start is met de hele groep.
Even kennis maken en een kort verhaal over doel, bedoeling en het programma van de excursie.
- Vervolgens krijgt elke deelnemer een handicap toegewezen. Nee, kiezen is niet mogelijk. Dat hebben wij ook nooit mogen doen.
We proberen met hulpmiddelen en ander kunst- en vliegwerk de ervaring van de betreffende beperking(en) zo goed mogelijk te benaderen.
- Elke deelnemer krijgt een passende handicap-expert mee als begeleider. En zo nodig een assistent om brokken te voorkomen.
Het is ook mogelijk om er een mini-groepje van te maken. Maar maximaal 4 mensen, anders wordt het een groep en lekt de persoonlijke ervaring weg.
- De expert geeft de nodige handicap- en hulpmiddeleninstructies.
- Vervolgens krijgen de duo's (met of zonder begeleider) een opdracht of klus om samen te ondernemen.
Daar is ruim tijd voor. Om het leven met een beperking goed te ervaren, moet je er even in kunnen komen. Anders blijft het bij een stereotype zonder nuances.
- Aan het eind van de excursie verzamelt de hele groep weer voor een informele en vooral ontspannen afsluiting. Ervaringen kunnen uitgewisseld worden, maar niet als verplicht nummer.

Een 'Belevingsexcursie' kan best zwaar zijn in de zin van inspannend. Daarom houden we het programma lichtgewicht.

Het is geen wedstrijd. Niemand hoeft te scoren. Blunderen mag, smokkelen en vals spelen ook.

Het valt niet mee om 'ineens' gehandicapt te zijn. Wij hebben het vak ook moeten leren.

We houden het daarom veilig en zorgen dat alle deelnemers onbeschadigd de finish halen.

De organisatie

Het succes van een 'Belevingsexcursie' zit in het **samen** organiseren.

Ieder is immers expert in eigen handicap en kan dus het best zelf bedenken hoe je de kern van die ervaring overbrengt. Welke activiteiten het best passen en ook uitvoerbaar zijn, welke hulpmiddelen nodig zijn, wat een goede leerervaring is.

Iedere expert maakt daarom zijn/haar eigen programmaonderdeel en is daar ook zelf verantwoordelijk voor.

Gaat er iets mis – wat in onze realiteit meer regel dan uitzondering is – , dan is elkaar helpen vanzelfsprekend. Improviseren is voor veel mensen 'met' een soort tweede natuur geworden: altijd een plan B op zak, is slimme risicospreiding in een onvoorspelbaar leven.

Centraal hoeft zo alleen het collectieve deel en de setting geregeld te worden.

Op deze losse manier wordt een 'Belevingsexcursie' uniek en verrassend voor iedereen. Ook voor de organisatie.

Dat legt de aandacht meteen bij een paar 'no go's':

1. Centraal organiseren.
Dat is je eigen experts overrulen en dus behoorlijk dom.
Bovendien is het lang zo leuk niet.
Controle is goed, maar met vertrouwen gaat het beter.
2. Als buitenstaanders de 'Belevingsexcursie' toe-eigenen als product.
Dat is ervaringsdeskundigen onteigenen.
Bovendien loop je dan risico in extremen en buitengewone ervaringen te belanden, terwijl leven

met een handicap(kluwen) vooral heel ongemakkelijk gewoon is. Extremen vergroten de afstand en daarmee de vooroordelen. Contraproductief dus.

Ervaring laten beleven

Iemand anders de essentie van een handicap laten **beleven**, is soms vrij eenvoudig met hulpmiddelen op te lossen, maar soms ook best lastig.

Hoe doe je dat bij voorbeeld met een verstandelijke beperking of met autisme?

Een 'psychosehoofd' heb ik zelf geprobeerd te benaderen met een menselijke stoorzender en een caleidoscoopbril.

Dat laatste was nogal heftig. Logisch: in één keer is zo'n overdosis chaos veel te veel. Met een permanent storend hoofd leer je onderweg je leven omgaan. Je gaat ordenen of de helft negeren of je gebruikt medicatie als schokdemper...

Een fysieke beperking is in die zin makkelijker, althans de rolstoel-variant.

Zoals je blind en slechthorend of doof en slechthorend met hulp van materiaal kunt nabootsen.

Maar zonder experts die de details weten, blijft het bij karikaturen die weinig bijdragen aan de beleving van het dagelijks (over)leven met betreffende handicap. En dan laat ik de vele variaties en combinaties nog buiten beschouwing.

Daar ga ik me in dit verhaal niet aan wagen.

Liever vertel ik tot slot een paar **creatieve incidenten** ter illustratie.

- Heel effectief is 'doof' naar een nieuwsuitzending kijken zonder tolk of ondertiteling. Je hebt geen idee waar het over gaat.
- Met een donkere bril en een taststok je weg vinden in een 'shared space' omgeving. Dat is voor de meeste mensen een angstige ervaring. Vooral de desoriëntatie blijft hangen.
- Een trip met de bus en de trein in een rolstoel. Denk erom! Er kan maar één persoon tegelijk op wielen met de bus mee, nummer twee mag op de volgende bus wachten.
- Een fiets huren in een fietswinkel zonder te horen en te kunnen praten. Dat voelt behoorlijk hopeloos als je het niet gewend bent.
- Een 'keukentafel-gesprek' met een WIJ-medewerker, terwijl je voortdurend gehinderd wordt door negatieve stemmen. En dan een (gespeelde) medewerker treffen die doorzeurt over allerlei normatieve details, terwijl je zelf maar één simpele hulpvraag beantwoord wil hebben.

De 'BELEVINGSEXCURSIE' is een formule die – mits zorgvuldig ingezet – bijdraagt aan beter begrip wat leven met een handicap betekent voor je dagelijks leven.

Het gewone, maar dan ingewikkeld, het geploeter om voor elkaar te krijgen waar buitenstaanders niet bij stil staan.

Geen botte discriminatie of boze opzet, maar 'sorry, niet aan gedacht'.

Het helpt om de onmacht even zelf te voelen.

MARLIEKE

WERKGROEP TOEGANKELIJK GRONINGEN

© Januari 2021