



# Activiteiten voor mensen met een beperking in zien en horen

**Bartiméus:**

# Inleiding

Hoe ziet je leven eruit als je slechtziend én slechthorend bent? Stel je voor: je hebt altijd gelezen en gehandwerkt maar dit kun je niet meer zien. Of je kunt de tonen in de muziek helemaal niet meer van elkaar onderscheiden, terwijl je altijd zo graag muziek luisterde.

Deze publicatie gaat over activiteiten voor mensen met een beperking in zien en horen, en hoe je als professional of familielid hierin kunt ondersteunen. Het komt voor dat mensen zich door de zintuiglijke beperkingen niet meer goed kunnen vermaken. Ze worden rusteloos of juist erg in zichzelf gekeerd. Wat is dan nog wel leuk om te doen? Hoe kan iemand dan op een fijne manier de dag doorkomen? Deze publicatie kan daarbij een hulpmiddel zijn.

## **Als zien en/of horen achteruit gaat**

Als iemand niet goed kan zien moet hij/zij het hebben van het gehoor. Als iemand niet goed kan horen moet diegene het hebben van het zien. Maar wanneer iemand niet meer goed kan zien én horen, heeft dit een enorme invloed op het dagelijks leven en activiteiten. Communiceren wordt moeilijker, net als het begrijpen van informatie en de mobiliteit. Een hulpmiddel en/of hulp van anderen wordt steeds vaker nodig. De impact van deze beperking verschilt van persoon tot persoon. Zo is de mate van slechtziendheid en slechthorendheid bij iedereen verschillend. Daarnaast kunnen andere factoren een rol spelen, zoals verminderde mobiliteit of een verstandelijke beperking. Maar ook de manier waarop iemand omgaat met de beperkingen. Stel dat het zien bijvoorbeeld achteruit gaat, probeert diegene bijvoorbeeld nog zo lang mogelijk alles te zien, of wil hij alvast leren wat hij op de tast allemaal kan doen? De persoonlijkheid speelt hierin een grote rol.

Wie een optimistische blik heeft probeert te kijken naar wat nog wel kan. Maar iemand die veel moeite heeft met het verlies wordt er moedeloos van. Sommige mensen willen heel graag datgene blijven doen wat ze altijd al deden. Anderen willen dat juist nooit meer doen, omdat het hen herinnert aan verlies. In het zoeken naar passende activiteiten houd je dus altijd rekening met deze persoonlijke factoren.

## **Stappenplan voor het nadenken over activiteiten**

Als je wilt weten welke activiteiten geschikt zijn voor iemand met een beperking in zien én horen, zul je dus verschillende aspecten moeten belichten. Een goede manier om dit te doen, is door gebruik te maken van het SOC-model (Baltes & Baltes, 1990). SOC staat voor Selectie, Optimalisatie en Compensatie. De theorie gaat ervan uit dat mensen in alle levensfasen te maken krijgen met veranderingen. Men past zich aan aan deze veranderingen, en dit zorgt voor succesvolle ontwikkeling. Het SOC-model wordt vooral gebruikt in de ouderenzorg, omdat deze mensen vaak te maken krijgen met achteruitgang en verlieservaringen. Voor deze groep mensen is het, net als voor mensen met dubbelzintuiglijke beperkingen, vaak moeilijk om zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheden.

In de 3 stappen hieronder wordt uitgelegd hoe de begrippen selectie, optimalisatie en compensatie gebruikt kunnen worden in de zoektocht naar passende activiteiten voor mensen met een beperking in zien en horen.

### **1. Selectie: Ontdekken van interesses**

In deze eerste stap onderzoek je wat iemand altijd graag doet of deed en waarom juist deze bezigheden de interesse hebben. Het uiteindelijke doel hiervan is om duidelijk te krijgen welke aspecten een nieuwe activiteit juist wel, of juist niet moet hebben. Door te weten wat belangrijke onderdelen zijn, kan je die gebruiken in de nieuw te verzinnen activiteiten. Maar ook kan je in deze fase kijken naar: wat wil diegene altijd al nog een keertje doen? Welke bezigheid zou je die persoon echt nog eens gunnen? Het gaat erom dat uit deze fase dié activiteiten gevonden worden die echt van waarde zijn: selectie dus.

#### **Vragen die je jezelf kunt stellen in de selectiefase:**

- Wat vindt de persoon leuk om te doen?
- Wat vond de persoon vroeger leuk om te doen?
- Welke specifieke bezigheden of deelactiviteiten geven met name dat plezier?
- Droom eens: welke nieuwe bezigheid zou nou echt geweldig zijn voor deze persoon?

Voorbeeld: Mevrouw de Jong heeft depressieve gevoelens. De dag duurt heel lang nu ze de krant en haar boeken niet meer kan lezen. Ze las elke dag de krant om op de hoogte te blijven van het nieuws in de wereld. Dit kan nu niet meer. De begeleidster van haar woonzorgcomplex denkt dat mevrouw de Jong graag weer wil weten wat er in de wereld gebeurt.

Voorbeeld: Albert heeft altijd gekaart met zijn vrienden. Dit gaat nu niet meer, omdat hij de kaarten op tafel niet meer kan zien. Uit een gesprek blijkt dat Albert het vooral leuk vindt om een spelletje samen met anderen te doen. Samen met Albert wordt nu gekeken hoe hij spelletjes kan blijven doen met anderen, ook nu hij het niet meer ziet. Er wordt niet alleen gekeken naar andere soorten kaarten, maar ook naar andere spelletjes die een minder groot beroep doen op het zien.

Voorbeeld: Katie heeft doofblindheid en een ernstige verstandelijke beperking. Zij vult haar dagen met duploblokjes in en uit een krat te doen. Begeleiders zouden haar graag wat meer activiteiten aanbieden, maar alle andere activiteiten wijst ze af. De activiteit met de duploblokjes en de krat wordt daarom de basis voor nieuwe activiteiten. Begeleiders gaan beginnen met experimenteren met het aanbieden van andere materialen in de krat (bijv balletjes) en andere vormen duplo (bijv autootjes).

## **2. Optimalisatie: Verbeteren van omstandigheden**

Er is een reden dat je op zoek gaat naar passende activiteiten. De activiteiten, die je verzameld hebt in stap 1, zijn om de een of andere reden niet meer mogelijk of niet meer voldoende voor de persoon. Of de persoon beheerst de vaardigheden voor de activiteit (nog) niet. In deze tweede stap wordt zo breed mogelijk gekeken naar hoe je ervoor kunt zorgen dat de persoon de activiteit die hij graag wil doen ook kan blijven doen: optimalisatie dus. Je kijkt hoe je die vaardigheden kunt helpen aanleren of versterken. Hierbij kan je ook denken aan het zoeken naar andere manieren om de activiteit toch uit te voeren. Het gaat er in deze stap om dat je de bestaande bronnen zo goed mogelijk kan inzetten.

### Vragen die je jezelf kunt stellen in de optimalisatiefase:

- Welke randvoorwaarden in de situatie zijn nodig om de activiteit wél te kunnen?
- Welke randvoorwaarden zijn er nodig om veel voldoening uit de activiteit te halen?
- Welke gedragsalternatieven kan de cliënt leren, zodat hij de activiteit weer kan doen?
- Welke activiteiten kan je nog meer verzinnen die lijken op deze activiteit (kijken in de breedte)?

Voorbeeld: Wanda is dol op koken. Omdat ze niet meer kan zien en horen lukt haar dit helaas niet meer zelf. De begeleidster bespreekt met Wanda hoe zij weer met plezier kan gaan koken. Ze spreken af om samen hapjes te maken voor bij de borrel. Ze beginnen met prikkers met mozzarella, tomaatjes en basilicum. Na een aantal weken oefenen kan Wanda dit zelf doen als de spullen voor haar klaar gezet worden en begint ze met het leren bereiden van een nieuw borrelhapje.

### Voorbeelden van optimalisatie:

- Tijd en energie steken in het opnieuw leren van de vaardigheid
- Verbeteren en gebruiken van omgevingsvoorwaarden (bijv betere verlichting, contrasten, akoestiek)
- Kiezen van het juiste moment
- Doorzettingsvermogen
- Leren van nieuwe vaardigheden
- Oefenen van de vaardigheid

Het leren van ander gedrag kan soms lastig zijn, vooral als iemand een bepaalde activiteit al jaren op dezelfde manier doet of wanneer iemand een verstandelijke beperking heeft. Het kost dan ook vaak veel tijd om nieuwe activiteiten, of nieuwe manieren van een activiteit doen, aan te leren. Je kunt bij het leren hiervan gebruikmaken van de methode “backward chaining” of “forward chaining” (Slocum & Tiger, 2011). Hierin leer je degene met een beperking in zien en horen steeds een stukje van het nieuwe gedrag waarbij je begint bij een bekend deel van de activiteit. Van daaruit werk je in stapjes naar het gedeelte dat diegene

nog niet beheerst en maak je als het ware een ketting (chain) van nieuw gedrag. Het verschil tussen de twee methodes is dat je bij de één begint bij het resultaat en vandaaruit terug werkt (backward chaining) en bij de ander begint bij het begin en toewerkt naar het einde (forward chaining). Welke vorm je kiest, is afhankelijk van de situatie.

Voorbeeld: Siem is blind en slechthorend. Hij heeft ook een verstandelijke beperking. Begeleiders hebben te horen gekregen dat hij in de toekomst doof zal worden. Ze willen Siem daarom stimuleren om meer voorwerpen te gebruiken binnen de communicatie. Hij is dol op koffie. Daarom wordt er gestart met een beker als verwijzer voor de koffie. De begeleider begint met het aanbieden van de beker direct voor het koffiedrinken. Op het tafeltje naast Siem zijn stoel wordt de beker neergezet. De begeleider benoemt dit. De tweede stap is samen met Siem de beker van het tafeltje te pakken. In de derde stap wordt Siem gevraagd of hij zelf de beker wil pakken. En de laatste stap zal zijn dat Siem de beker zelf pakt op het moment dat hij koffie wil. Hierdoor kunnen begeleiders zien dat Siem zin heeft in koffie en zijn vraag beantwoorden.

### **3. Compensatie: Middelen en alternatieven verkennen**

Soms is het zo dat iemand een activiteit nog heel graag wil doen, maar het niet meer lukt op de gewone manier, zelfs niet als je veel oefent en de omgeving optimaal inricht. Dan moet er gezocht worden naar alternatieven. Deze derde stap is precies hiervoor: bij compenseren ga je breed kijken naar welke mogelijkheden er nog wel zijn. Je kunt nieuwe bronnen aanwenden, bijvoorbeeld hulpmiddelen om de zintuigen te optimaliseren. Of het gebruiken van alternatieve communicatiemiddelen, als gesproken taal niet meer verstaan wordt. Je kunt ook op zoek gaan naar alternatieve manieren om de activiteit toch uit te voeren of nieuwe activiteiten die lijken op de gevraagde activiteit. Deze stap heeft overeenkomsten met de vorige stap, optimalisatie. Het verschil zit hem hierin, dat je bij deze derde stap op zoek gaat naar manieren om het verlies te compenseren, in plaats van hetgeen wat er nog wel is te verbeteren.

### Vragen die je jezelf kunt stellen in de compensatiefase:

- Welke aanpassingen zijn mogelijk zodat de activiteit toch doorgang kan vinden?
- Welke aanpassingen zijn mogelijk zodat het plezier in de activiteit weer terug is?

### Voorbeelden van compensatie:

- Aanpassen van gedrag
- Gebruik van hulpmiddelen (bijv. bril, hoortoestel, loep, solo-apparatuur)
- Aanpassen van materiaal (bijv. dikker materiaal of herkenningspunten)
- Gebruik van alternatieve communicatiemiddelen (bijv. aanraking, gebaren, pictogrammen, braille)
- Hulp of voorbereiding door anderen

Voorbeeld: Willeke vindt het heel gezellig om iedere week koffie te drinken bij haar overbuurvrouw. Nu ze niet meer goed ziet en hoort durft ze niet meer de straat over te steken. Ze belt de koffie elke week af met een andere smoes. Haar dochter bespreekt met de buurvrouw of het mogelijk is dat zij haar moeder ophaalt. Dit vindt de overbuurvrouw geen probleem. Zo is Willeke er even uit, krijgt ze beweging en drinkt ze gezellig koffie. Als het weer het toelaat lopen ze een extra rondje.

Voorbeeld: Bert is slechtziend en heeft heel veel last van zonlicht. Hij gaat niet meer naar buiten als de zon schijnt. Hierdoor komt hij weinig buiten. Na onderzoek naar de visus krijgt hij het advies een UV shield bril te gebruiken. Deze filtert het zonlicht en laat de contrasten zichtbaar.

Voorbeeld: Een mevrouw die zeer slechtziend en zeer slechthorend is, vertelt tijdens het audiologisch onderzoek dat ze zo graag met haar kleinkind zou willen praten. Ze kan haar niet meer verstaan. Een hoortoestel met soloapparatuur (microfoon pen die haar kleindochter omdoet) zou haar helpen om in een één op één gesprek haar kleinkind wel te kunnen verstaan. Na het onderzoek krijgt ze een solo apparaat. Een ambulante begeleider van Bartimeus is betrokken. Zij denkt mee over hoe het apparaat te bedienen. Het blijkt voor mevrouw erg lastig

om zelf aan het solo apparaat te denken. De ambulante begeleider van Bartimeus schrijft een korte instructie voor familie en begeleiders. Zij gebruiken het apparaat in ieder contact met mevrouw.

Door het verlies van de zintuigen te compenseren, kan iemand langer blijven doen wat hij of zij graag doet. Deze fase vraagt vaak een breed blik en veel creativiteit. Soms moet je verschillende dingen proberen om tot een goede oplossing te komen. Bij iemand met gehoorapparaten kan het helpen om bij een revalidatiecentrum advies te vragen over de instellingen van de hoortoestellen. Vaak is er door een verandering van de instelling nog een flinke verbetering mogelijk! Vertel altijd wel dat er sprake is van een beperking in het zien én het horen. Dan kan de professional daarmee rekening houden in het advies.


Bied een nieuwe activiteit in kleine stapjes aan. Iemand kan iets nieuws eerst eng vinden, er aan moeten wennen. Als je bijvoorbeeld altijd veel gebruik hebt gemaakt van het kijken zal het in het begin onwennig zijn om je handen te gebruiken bij het ontdekken van voorwerpen. Ligt de voorkeur bij harde of zachte materialen, bij koude of warme dingen? Voordat je de activiteit aanbiedt kan je beter eerst samen op verkenning uitgaan. Zoals eerder ook benoemd, kan het een poos duren voordat iemand de nieuwe activiteit uit kan voeren.

**Voorbeeld: Frits is blind, ernstig slechthorend en heeft een verstandelijke beperking. Zijn begeleiders willen hem iets nieuws aanbieden. Ze onderzoeken wat hij leuk vindt. Frits wandelt veel en graag. Als variatie bedenken begeleiders dat ze met Frits kunnen gaan fietsen op een duofiets. Frits blijkt echter niet eens op de duofiets te willen zitten, laat staan fietsen. Begeleiders beginnen opnieuw. Dit keer laten ze hem eerst kennis maken met de fiets. Ze laten de verschillende onderdelen voelen, en doen zelf voor hoe ze op het zadel gaan zitten. Na enkele weken gaat Frits ook op de fiets zitten en weer enkele weken later worden de eerste meters gereden!**




## Nuttige webpagina's

Ben je op zoek naar praktische voorbeelden hoe je activiteiten kunt aanpassen, zodat mensen met een visuele en auditieve beperking mee kunnen doen? Kijk dan eens op de website van Bartiméus:

Hobby's en Vrije Tijd: Iedereen kan meedoen | Bartiméus, voor mensen die slechtziend of blind zijn. (bartimeus.nl) 

Wil je weten welke activiteiten je kunt doen als er sprake is van een visuele en auditieve beperking én een stap-voor-stap instructie hoe je deze activiteiten kunt doen? Kijk dan eens op de website van Koninklijke Visio:

Visio Kennisportaal - kennisplein voor mensen met een visuele beperking. -  
Visio Kennisportaal 

## Het gesprek

Ga in gesprek met de persoon die slecht ziet en hoort (en/of in gesprek met iemand die de persoon goed kent) en stel de volgende vragen:

1. Wat zou je graag willen? Wat is echt belangrijk voor jou? Wat wil je doen wat je altijd hebt gedaan? Wat vind je hier leuk aan? Wat wil je graag nog leren?

Denk hierbij aan kleine dingen die haalbaar zijn. Waar word je blij van? Wat zou het leven prettiger maken?

Voorbeelden van wensen: Ik wil graag elke dag naar buiten. Ik wil mijn kleindochter kunnen verstaan. Ik wil elke dag het nieuws volgen. Ik wil zelf koffie kunnen zetten. Ik wil iets te doen hebben als ik op de bank zit.

2. Wat moet er aangepast worden om dit te doen? Hoe kan je de situatie verbeteren? Kan je nog vaardigheden bijleren, waardoor je het wel kunt doen? Is het mogelijk om bepaalde deelactiviteiten wél zelf te doen? Of kan je activiteiten verzinnen die vergelijkbaar zijn? Misschien kan je iets heel nieuws verzinnen, wat je altijd al hebt willen leren?

Voorbeelden van aanpassingen: Zintuigen tast en geur meer inzetten. Elke dag oefenen in een vaste volgorde. Aangepaste verlichting. 's Ochtends de activiteit doen, zodat je nog wat meer energie hebt. Voorwerpen gebruiken die meer contrast hebben of vergrotingen gebruiken. Een rustige ruimte.

3. Welk zintuig heeft, of welke zintuigen hebben, de voorkeur? Zien, horen, voelen, ruiken of proeven? En hoe kan het gebruik van andere zintuigen hier ondersteunend aan zijn? Kan je de andere zintuigen méér inzetten of op een andere manier gaan inzetten?

Voorbeelden van zintuigen: voelen van de muziek d.m.v. trillingen, luisteren naar de krant i.p.v. zelf lezen, schilderen met je handen of overstappen op boetsen i.p.v. schilderen met een kwast.

4. Bovenstaande in gedachten nemend: wat is dan het allerbelangrijkste voor je om te (gaan) doen? Als je zou moeten kiezen, wat wil je dan het liefste doen?

Het geeft vaak meer voldoening om één ding heel goed te doen, dan allerlei dingen een beetje of bijna niet.

5. Hoe kunnen we die activiteit in kleine stapjes opdelen? Welke deelstappen zijn er te onderscheiden? En wat kan je al zelf in deze deelstappen en waar heb je nog ondersteuning bij nodig? Hoe kan je ook (opnieuw) zelfstandigheid krijgen bij die deelstappen? In welke volgorde zullen we de activiteit (opnieuw) aanleren?

Door een activiteit op te delen in kleinere deelactiviteiten wordt het overzichtelijker. Tegelijkertijd heb je eerder een succeservaring als blijkt dat een bepaalde deelstap al wel lukt. Dit geeft optimisme, wat nodig is voor de moeilijkere stappen.

## Activiteitenwijzer

### Selectie

Welke activiteit wil je aanbieden?

### Optimalisatie

Hoe ga je ervoor zorgen dat de persoon deze activiteit kan leren?

### Compensatie

Welke hulpmiddelen kan je inzetten om het verlies van de zintuigen zien en horen te compenseren?

# Bartiméus :

## **Colofon**

Bartiméus Expertisecentrum Doofblindheid

Postbus 340

3940 AH Doorn

Email adres: [expertisecentrum-dooftblindheid@bartimeus.nl](mailto:expertisecentrum-dooftblindheid@bartimeus.nl)

[www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)

t. 088-88 99 888

Tekst: Marjo van Welbergen en Mijkje Worm

## **Literatuur**

Baltes, P. B., & Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.

Slocum, S. K., & Tiger, J. H. (2011). An assessment of the efficiency of and child preference for forward and backward chaining. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 44(4), 793-805.