kennis over zien

Tips voor collega's van oudere vrijwilligers met een visuele beperking



Kennis Over Zien: waar alle kennis over visuele beperkingen samenkomt

kennis over zien

Vaak denken buitenstaanders dat mensen niets ‘zien’ als ze blind of slechtziend zijn. Natuurlijk verschilt het van persoon tot persoon, maar de meeste mensen vormen wel degelijk beeld. Je ziet immers meer met je brein dan met je ogen en er zijn zoveel andere zintuigen te benutten. Leven en werken met een visuele beperking betekent dat ‘gewone’ activiteiten niet (meer) vanzelfsprekend gaan en soms collegiale hulp vragen. Daar staat bij oudere vrijwilligers een rugzak kennis en ervaring tegenover. Hieronder volgt een aantal tips.

Tips

- Mensen hebben hun eigen verhaal, karakter en leefstijl. De één vindt het prettig geholpen te worden, de ander scharrelt het liefst zo zelfstandig mogelijk door het leven. Even vragen dus!
- Zeg altijd je naam en wie je bent. Sommige slechtziende en blinde mensen zijn verrassend goed in stemmen herkennen, maar ga er niet vanuit.
- Gebruik beeldende en beschrijvende taal. Als mensen slecht zien, helpt wijzen en ‘hier’ en ‘daar’ roepen niet. Is iemand de oriëntatie kwijt? Loop even mee en laat voelen wat een ander direct ziet.
- Vertel wat je doet of van plan bent in contact. Zeker bij fysiek aanraken! Zeg bijvoorbeeld dat je weggaat om koffie te halen. De kans is anders groot dat je gesprekspartner door blijft praten en zich knap ongelukkig voelt.
- In een groep is het voor mensen met een visuele beperking extra lastig om mee te doen. Een voorstelrondje kan helpen, maar zonder zicht missen mensen veel non-verbale communicatie. Wees daarom explicieter.
- Soms maken kleine aanpassingen aan de werkplek of de verlichting verschil. Vraag ernaar. Denk ook aan de factor vervoer. Fietsen en het openbaar vervoer zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend.
- Houd er rekening mee dat alles meer tijd en energie kost als iemand het visueel niet direct mee krijgt. Oefen wat geduld en neem een klus niet ongevraagd ‘even’ over.
- Wees alert op eigen hulpvaardigheid. Hulp is welkom, maar de collegiale relatie moet wel in evenwicht blijven. Doe dus ook een beroep op de kwaliteiten/capaciteiten van je slechtziende of blinde collega.
- Er zit veel variatie in de manieren waarop mensen die niet of slecht zien hun informatie verwerken. Wel of juist niet digitaal? Aangepaste software? De telefoon is vaak een handig hulpmiddel. Plaatjes, tabellen en ander beeldmateriaal zijn over het algemeen lastig ‘leesbaar’ te krijgen. Gebruik bij voorkeur niet te veel woorden en zet de essentie vooraan.
- Probeer niet krampachtig ‘kwetsend’ taalgebruik als ‘kijken’ of ‘zien’ te vermijden. Mensen met een visuele beperking gebruiken die woorden probleemloos zelf. Misschien is de betekenis anders, maar dat hindert de communicatie niet.

Expertisegroep Ouderen,
werkgroep Vrijwilligers

2026.09.01.W&K