

## Gehandicapt

# Leven met een beperking



### Voorbeelden uit de Bijbel

Ieder mens is door God geschapen en kostbaar in Zijn ogen. En al hebben sommigen van ons meer beperkingen dan anderen, voor ons allen geldt dat we aanvaard worden door onze Schepper en dat we met de ons gegeven mogelijkheden in Zijn dienst mogen werken.

Al direct in het begin van de Bijbel wordt duidelijk dat de HERE ook de God is van mensen met een handicap. Omdat zij van de HERE zijn, dienen wij respectvol met hen om te gaan. In Leviticus 19 vers 14 lezen we Gods gebod: *"Spreek geen vloek uit over een dove en plaats geen obstakel voor de voeten van een blinde. Toon ontzag voor je God. Ik ben de HEER."*

Meestal blijven mensen met een handicap anoniem. Een enkele keer krijgen zij een 'gezicht'. Jonathan had een zoon, die aan zijn beide voeten verlamd was (2 Samuël 4 vers 4 en 9 vers 3). In Handelingen 9 vers 3 wordt een verlamde met name genoemd: Aeneas. En wie kent Bartimeüs niet, de blinde bedelaar van Jericho (Marcus 10 vers 46).

Als Jezus Christus onder ons verschijnt komt er hulp voor mensen met een beperking. Hij doet lammen en kreupelen weer lopen, blinden weer zien, doven weer horen (Mattheüs 15 vers 30 vv). Ook Zijn discipelen zijn in staat mensen met een beperking te genezen (Handelingen 3 vers 1-9). Al deze genezingen zijn tekenen van het Koninkrijk van God. Zij wijzen vooruit naar Gods toekomst waarin geen beperkingen meer zullen zijn.

In 1 Korinthiërs 12 wil de Heilige Geest ons leren dat we in de gemeente van Jezus Christus elkaar allemaal nodig hebben. Ieder gemeentelid met zijn eigen gaven en

talenten is belangrijk in de dienst van God. Opvallend is dat Paulus schrijft: "*Integendeel, juist die delen van het lichaam (de gemeente) die het zwakst lijken zijn het meest noodzakelijk*" (vers 22).

## Verschillende beperkingen

Elke beperking heeft zijn eigen specifieke kenmerken. Als wijkteamlid zul je daar dus rekening mee moeten houden. We schetsen hieronder slechts een algemeen beeld van de benadering van gemeentelieden met een verstandelijke, auditieve, visuele, lichamelijke en sociale beperking. Immers ieder mens met een beperking is uniek en vraagt om een unieke benadering. We eindigen deze handreiking met een aantal vuistregels en valkuilen.

## Licht verstandelijk

### Mensen met een lichte verstandelijke beperking

In hun jeugd vallen ze vaak voor het eerst op als ze op het gewone basisonderwijs de leerstof niet zo snel en goed op kunnen nemen als hun leeftijdsgenoten. Soms komt dat aan het licht doordat het kind **gedragsproblemen** gaat vertonen als reactie op het feit dat het op school altijd op de tenen moet lopen.

Veel mensen met een lichte verstandelijke handicap ervaren het als heel problematisch dat ze net even anders zijn dan anderen. Ze zien er gewoon uit, maar kunnen niet aan de gewone **eisen van de omgeving** voldoen.

Ze hebben veelal de neiging hun **onvermogen** te **verbergen** en te bewijzen dat ze heel gewoon mee kunnen doen.

Hun **levensstijl** is daarom vaak **ik-gericht** en sterk **materialistisch** (het materiële moet compenseren wat men verstandelijk mist).

**Rekenen, schrijven en lezen** blijven moeilijke vaardigheden.

Blijvende **ondersteuning** is nodig, zowel bij wonen en werken en bij het deelnemen aan kerkelijke activiteiten.

Hun **gevoel van eigenwaarde** verbetert en herstelt als zij op hun eigen niveau kunnen functioneren.

Mensen met een lichte verstandelijke beperking kennen seksuele gevoelens en gevoelens van verliefdheid op een ander. Bij het aangaan van een relatie hebben ze wel **ondersteuning nodig**. Soms komt het tot een huwelijk.

Of er dan ook kinderen kunnen komen is een moeilijke vraag die samen met de betrokkenen en hulpverleners moet worden besproken.

## Ernstig verstandelijk

### Mensen met een ernstige verstandelijke beperking

In de meeste gevallen is er direct na de geboorte duidelijk dat er iets met het kind aan de hand is. In veel gevallen gaat het om een reeds bekende afwijking of een syndroom (bv. het syndroom van Down). Het begin van hun leven wordt vaak gekenmerkt door veel **ziekenhuisopnames** en het bezoeken van specialisten. Er wordt van de ouders veel gevraagd: **acceptatie van de beperkingen** van hun kind, intensieve verzorging en begeleiding van hun kind thuis. Dat deze verzorging en begeleiding ook **hoge financiële uitgaven** met zich mee kan brengen zou voor de diaken een punt van bespreking kunnen zijn.

De meeste mensen met een ernstige verstandelijke beperking hebben geen besef van hun anders-zijn en lijden niet aan hun handicap.

Zelfstandig wonen behoort niet tot de mogelijkheden. Sommigen blijven tot ver in de volwassenheid bij ouders of andere familieleden thuis wonen. Anderen wonen in een **gezinsvervangend tehuis** of een anderssoortige woonvoorziening.

- Veel mensen voelen zich onzeker in de omgang met mensen met een verstandelijke beperking. Als je dat voor jezelf durft toe te geven, ben je al een hele stap verder.
- Het is heel belangrijk dat mensen met een verstandelijke beperking kunnen voelen dat je om ze geeft en hen met respect behandelt. Leef liefdevol en hartelijk mee.

Zorg voor mensen met een beperking betekent voor een deel ook goede zorg voor hun **verzorgers**.

- Geef ruimte aan ouders om te praten over hun zorgen, hun twijfels, hun vragen en hun verwijten naar God.
- Zorg voor **praktische steun**: mensen kunnen dan Gods zorg - via kerkmensen - aan den lijve ervaren.

## Auditief

### Mensen met een auditieve beperking (doven en slechthorenden)

Doofheid beïnvloedt diepgaand de menselijke communicatie. Dove mensen komen in een **andere leef-en denkwereld** terecht. Abstracte begrippen zijn niet of moeilijk uit te leggen. De gevoelsmatige lading die woorden kunnen hebben, kennen zij vaak niet. In de communicatie met andere dove of met horende mensen is daarom dikwijls sprake van misverstanden.

Dove mensen worden **soms achterdochtig**: "Ze praten over mij en ik kan niet controleren wat ze zeggen." Door deze problemen komen onder dove en slechthorende mensen veel psychische moeiten voor.

Het aantal echt dove mensen is erg klein; het aantal **slechthorende** mensen is veel groter dan we zouden verwachten.

Voor de ontwikkeling maakt het veel uit of iemand doof geboren is (praelinguaal-doven) of dat iemand doof geworden is nadat ze hebben leren spreken en lezen (postlinguaal-doven).

- Let er op in het contact met mensen met een auditieve beperking dat hij/zij uw gezicht kan zien als u iets zegt. Met name dove moeten van uw **lippen aflezen** wat u zegt. Kijk dus het dove of slechthorende gemeentelid aan. Zorg daarbij dat uw gezicht altijd naar een lichtbron is gekeerd.
- Probeer te praten met zoveel mogelijk beweeglijke mond (dus articuleren).
- Als een dove of slechthorende u niet kan 'verstaan' **schrijf** dan even op wat u zei.
- Geef hem/haar niet de indruk dat u medelijden hebt. Als u hen met **geduld** tegemoet treedt, is dat veel waard. Liefde maakt horenden vindingrijk!

## Visueel

### Mensen met een visuele beperking (blinden en slechtzienden)

Hoewel voor het sociale contact blind- of slechtziend zijn minder ingrijpend is dan doof zijn, missen zij wel de non-verbale kant van de communicatie tussen mensen. Ze weten niet wat iemands gezichtsuitdrukking is, zien geen knipogen of handgebaren. Dit gemis kan mensen met een visuele beperking **onzeker** maken in de omgang met anderen.

Er zijn veel vormen van slechtziendheid. Het gedeelte van het gezichtsvermogen dat weggevallen is kan van persoon tot persoon verschillen.

Voor de ontwikkeling maakt het veel uit of iemand **blindgeboren** is of later blind geworden is.

Bij volwassenen met een visuele handicap valt vaak op dat ze wat **onhandig en voorzichtig** bewegen en handelen. Vaak voelen ze zich onzeker in het contact en hebben ze weinig zelfvertrouwen of zijn ze wantrouwend tegenover anderen.

Voor sommigen is het moeilijk om voor bepaalde dingen altijd hulp te moeten vragen en dus **afhankelijk** te zijn van anderen. Ook al kun je je beperkingen accepteren, het blijft moeilijk om minder vrij en zelfstandig te kunnen zijn dan je zou willen.

- Realiseer je wat slechtzienden en blinden missen aan oogcontact. Een hand op een schouder of een arm om iemand heen geven het gevoel dat men erbij hoort.
- Ook hier geldt: geduld en liefde maken zienden vindingrijk!

## Lichamelijk

### Mensen met een lichamelijke beperking

Lichamelijke beperkingen zijn er in alle soorten en maten. Sommige handicaps zijn goed zichtbaar (rolstoel), andere handicaps (spraakgebrek, lichte spasticiteit) kunnen mensen net zo zeer beperken.

Ouders lopen het gevaar hun gehandicapt kind te veel uit handen te nemen. Het kind leert in dat geval weinig **zelfstandigheid** en raakt er aan gewend dat zijn problemen wel voor hen worden opgelost. Bij volwassenen met een lichamelijke beperking zie je daarom nog wel eens een houding van '**aangeleerde hulpeloosheid**'.

Afhankelijk van de aard van de handicap kennen de meeste mensen gewoon seksuele gevoelens. Soms is er wel een negatieve lichaamsbeleving en grote twijfels aan hun lichamelijke aantrekkingskracht. De mogelijkheid van een huwelijk hoef je niet uit te sluiten.

- Mensen met een lichamelijke beperking worden vaak **niet voor 'vol' aangezien**. Houd er rekening mee dat alle niveaus van intelligentie voorkomen.
- Zorg dat je je op hun '**ooghoogte**' bevindt, als je contact met hen zoekt. Laat merken dat je 'door de knieën' wilt gaan om hen te bereiken.
- Luister goed naar hun verhaal. Hoe **belev**en zij hun handicap? Hoe ziet hun leven met een beperking er uit?
- Vanuit een aangeleerde hulpeloosheid hebben mensen vaak onuitgesproken, maar heel hoge **verwachtingen** van je. Breng die verwachtingen maar ter sprake. Geef ook je grenzen aan als er niet-reeële dingen van je worden verwacht.

### Mensen met een sociale beperking

In toenemende mate krijgt ook de gemeente van Jezus Christus te maken met leden met een sociale handicap. Wat vroeger een 'klier' was of een 'zonderling' is nu een mens met een concentratiestoornis (ADHD) of een aan autisme verwante stoornis (AVS). Het gaat hier dikwijls om een '**onzichtbare**' handicap.

Het opvoeden van een kind met ADHD of AVS vraagt heel veel geduld en uithoudingsvermogen van ouders. Bovendien reageert de buitenwereld vaak met **onbegrip** op het afwijkend gedrag van hun kind.

Volwassenen met een concentratiestoornis (ADHD) zijn voor anderen vaak **onberekenbaar**. Ze kunnen zich slecht aan afspraken houden. Ze kunnen slecht geconcentreerd ergens mee bezig zijn.

Volwassenen met een stoornis uit het autistisch spectrum zijn moeilijk in staat tot **wederzijds contact**. Aanvoelen wat een ander bedoelt en bezielt, is moeizaam. Dit kan weer leiden tot veel storingen in de communicatie met de echtgenoot, de kinderen en andere mensen om hen heen. Moeite met het ordenen van hun werk is vaak groot.

- Hulp in de vorm van oppas, logeeropvang of huishoudelijk werk is vaak meer dan welkom.
- In de praktijk blijkt de integratie van leden met een sociale beperking in de kerk vaak moeizaam. Onbedoeld en ongewild stoten zij geregeld anderen voor het hoofd.
- Kortom, het is een hele uitdaging voor een gemeente van Jezus Christus om ook deze leden te laten merken dat er zorg en aandacht voor hen is.

### Vuistregels en valkuilen

**T**enslotte samenvattend nog enkele opmerkingen:

- Wees bereid om gemeenteleden met een beperking 'open' tegemoet te treden. Vraag aan de mensen zelf wat je voor hen kunt doen, vraag het aan hun ouders of aan hun verzorgers.
- Gemeenteleden met een handicap zijn in de eerste plaats mens, zoals jij. Dat ze 'beperkt' zijn heeft invloed op hun leven, niet op hun mens-zijn. Ontmoet hen in de eerste plaats als mede-mens en schepsel van God.
- Wees je bewust van je eigen angst en onzekerheid. Het toegeven daarvan kan je bewaren voor krampachtigheid.

- Laat merken dat ze welkom zijn, erbij horen in de gemeente van Jezus Christus en geef ze iets te doen, bij te dragen op het praktische vlak.
- Hoed je ervoor om verhalen te gaan vertellen over bekenden met een beperking. Het geeft snel het gevoel van: "Ons leed is nog niets vergeleken met dat van de ander; laat ik dus maar mijn mond houden!"
- Maak (gedeelten) van de kerkdienst toegankelijker voor mensen met een beperking. Maak daarbij gebruik van audio-visuele hulpmiddelen.
- Vaak raken gemeenteleden met een beperking in het 'vergeetboek' als ze niet meer in staat zijn om de kerkdiensten te bezoeken. Geef daarom voortdurend aandacht aan hen - met name genoemd - in de voorbeden. Noteer hun namen (en adressen) op het liturgieblad en neem hen op in de verjaardagslijst van het maandelijkse gemeentebblad.

## Literatuur

Marjan Smit-Nieboer en Alle H. Veltman, *Mensen met een handicap* (in: Infomap voor ambtsdragers - uitgave GVI, steunpunt gemeenteopbouw)

P.A.J. Van Dijke-Reijnhoudt e.a., *Ons kind heeft een verstandelijke handicap* (serie: Praktisch & Pastoraal)

Ds. O.J. Douma, *Horen met je ogen - pastoraat aan doven en slechthorenden* (serie: Pastoraal Perspectief)