

# Reflectie HPG 2023

Romein van Buren

Augustus 2023

**Top-10 tips**  
over slechtziendheid  
voor zienden

**Een slechtziende op de koffie**

Ga je bij een slechtziende op de koffie?  
bezoek?  
om goed

**4 Stel vragen.**  
**Hoe slechtzienden geholpen willen worden, verschilt per persoon.** De ene slechtziende vindt het fijn als je de hand vastpakt om aan te geven waar iets ligt. De andere blinde vindt het fijner als je vertelt waar het ligt. Wil je een slechtziende helpen? Vraag vooraf hoe je kunt helpen.

ng.  
ou op



## Inhoudsopgave

<b>Waarom slechtheid?</b> .....	<b>3</b>
<b>Startreflectie</b> .....	<b>4</b>
<i>Creëren</i> .....	4
<i>Onderzoeken &amp; kennis vergaren</i> .....	4
<i>Communiceren</i> .....	5
<i>Samenwerken &amp; leidinggeven</i> .....	5
<i>Contact leggen</i> .....	5
<i>Reflecteren</i> .....	5
<b>Wat ik tot nu toe gedaan heb</b> .....	<b>6</b>
<i>Deel 1: de betonplaat</i> .....	6
<i>Deel 2: een boek</i> .....	7
<i>Deel 3a: Top-30 tips</i> .....	8
<i>Deel 3b: het vervolg</i> .....	8
<b>Wat ik hiervan geleerd heb</b> .....	<b>9</b>
<i>Leg de lat niet té hoog</i> .....	9
<i>Goed nadenken over wat je gaat doen</i> .....	9
<b>Hoe is het met de leerdoelen?</b> .....	<b>10</b>
<i>Creëren</i> .....	10
<i>Onderzoeken &amp; kennis vergaren</i> .....	10
<i>Communiceren</i> .....	10
<i>Samenwerken &amp; leidinggeven</i> .....	10
<i>Contact leggen</i> .....	10
<i>Reflecteren</i> .....	10
<b>De toekomst van het project</b> .....	<b>11</b>
<i>Wat wel en wat niet?</i> .....	11
<i>Is dat haalbaar?</i> .....	11
<i>Voor wie en waarom?</i> .....	11
<b>Bijlagen</b> .....	<b>12</b>

## Waarom slechthoof?

Toen ik vorig jaar (in 2022) de voorlichting over HPG op school kreeg, had ik meteen in de gaten dat dat iets voor mij zou zijn. Nu moest er alleen nog wel een onderwerp komen. Ik heb gedacht aan allerlei voor mij voor de hand liggende onderwerpen (ik vind vogels erg leuk en computers nog veel meer). Op een gegeven moment kreeg ik de ingeving dat het beter zou kunnen zijn om me te verdiepen in iets waarmee ik nog niet zoveel ervaring heb; iets waar ik me niet tóch al bezig zou houden buiten HPG.

En laat mijn moeder nu sinds kort werken bij een kleinschalige dagbesteding voor blinden en slechthoof. Elke dag komen daar vaste groepen 'deelnemers' hun dag doorbrengen met een kop koffie, leuke gesprekken, spelletjes, en creatieve bezigheden. De deelnemers zijn leuke mensen die het – ondanks al hun nare aandoeningen – met elkaar eens zijn dat het glas halfvol is. Geen wonder dus dat ik daar ook met enige regelmaat te vinden ben.

Slechthoof is het dus geworden: het is een interessant onderwerp met een heleboel verschillende aspecten (zowel medisch en biologisch als maatschappelijk), ik ben (was!) er niet elke dag mee bezig, en ik ken een flink aantal ervaringsdeskundigen op het gebied (zo'n 15) plus een aantal professionals (met ieder hun eigen netwerk).

## Startreflectie

De tekst hieronder is van 19 april 2023. Ik heb toen – [op aanraden van de website](#) – voor iedere competentie opgeschreven:

- a) wat ik al kan;
- b) wat mijn leerdoel is;
- c) wat daarin de eerste stap zou kunnen zijn;
- d) en hoe die stap gezet kan worden in het kader van HPG.

In de eerste instantie was dit één grote tabel op A3-formaat. Zie bijlage A.

## Creëren

Ik ben net begonnen met het schrijven van de inhoud voor het boekje; dat gaat redelijk gemakkelijk. Het begin was het moeilijkste. Nadat ik een inhoudsopgave had gemaakt, ben ik 'gewoon ergens' (zoals de HPG-website adviseert) begonnen met schrijven. Nu is er 4½ A4'tje vol tekst.

In het kader van creëren zou ik twee dingen willen leren:

- a) Sneller beginnen met iets te schrijven. Ik merk op dit moment dat ik soms moeite heb met zelfs het eerste woord.

Aangezien het eindproduct (zoals het er nu naar uit ziet) één boekje zal worden, zal ik niet vaak hoeven te beginnen met het schrijven van een nieuwe tekst in het kader van HPG. Wellicht verandert het doel nog,<sup>1</sup> waardoor ik hier wel mee zou kunnen oefenen.

- b) Duidelijk zijn, niet zoveel mogelijk in één zin willen stoppen. Tangconstructies<sup>2</sup> zijn praktisch tijdens het schrijven, maar onduidelijk voor de lezer.

Een eerste stap zou kunnen zijn om te proberen duidelijk te schrijven en ingewikkelde constructies te vermijden. Het is vaak goed om zelf je tekst na te lezen. Daardoor kunnen veel vreemde formuleringen al vroeg eruit gehaald worden. Nog beter is het om anderen de tekst te laten lezen. Op die manier kunnen ook de fouten / 'fouten' die ik zelf niet zie eruit gehaald worden.

## Onderzoeken & kennis vergaren

Ik heb al redelijk wat ervaring met onderzoek doen en het vergaren van kennis vanwege alle onderzoeken en verslagen die we op school hebben gedaan/gemaakt. Bijvoorbeeld voor scheikunde en biologie (experimenteel), maar ook geschiedenis (bronnenonderzoek).

Met betrekking tot de competentie onderzoeken & kennis vergaren zou ik de volgende twee dingen willen leren:

- a) [Contact leggen](#) met ervaringsdeskundigen om hun kennis te gebruiken! En dit kan op geen andere manier dan het gewoon doen.

---

<sup>1</sup> Het doel is veranderd, waardoor ik nu inderdaad veel vaker een begin zal moeten maken met schrijven. Zie [Wat ik tot nu toe gedaan heb](#).

<sup>2</sup> Het is zo dat dit ding – dit ding is blabla, omdat reden – zo is, want ..etc..

- b) Internetbronnen zijn praktisch, maar ik zou graag verder willen gaan dan artikelen op websites van organisaties die verstand hebben van het onderwerp. Ik zou bijvoorbeeld ook wat wetenschappelijke artikelen kunnen lezen, of (een hoofdstuk uit) een boek kunnen gebruiken als bron.

Wetenschappelijke artikelen zijn te vinden via Google Scholar en in de bronvermelding van Wikipedia-artikelen. Boeken kun je uit de bibliotheek halen, of kopen in een boekwinkel of online. Als ik informatie zoek over een bepaald onderwerp, zou ik eens in een boek of in een wetenschappelijk artikel kunnen kijken.

## Communiceren

Ik heb weinig problemen met communicatie. Zie echter wel [contact leggen](#) hieronder.

Een leerdoel met betrekking tot communiceren, is dat ik zou willen leren om iets terug te zeggen in situaties waarin ik het nu lastig vind om iets terug te zeggen. Wat moet je bijvoorbeeld zeggen als iemand iets heftigs vertelt? ('Dat is heftig' slaat nergens op, dat weet diegene zelf namelijk ook wel.)

Van tevoren nadenken over wat ik in zo'n situatie zou kunnen zeggen zou hier wellicht bij kunnen helpen.

## Samenwerken & leidinggeven

Samenwerken gaat prima. De laatste tijd heb ik gemerkt dat de mate van succes van samenwerken mede afhankelijk is van degenen met wie je samenwerkt. Ik begrijp eigenlijk niet zo goed wat de competentie 'leidinggeven' heeft te maken met een individueel project. Bij groepsprojecten in groepjes van 3-5 personen is er meestal geen leider, maar vaak heb ik wel een 'aansprekende' rol.

Het is voor mij soms nog wel een uitdaging om af te maken waaraan ik begonnen ben. Meedoen aan HPG :- ) is denk ik dé manier om dit te leren.

## Contact leggen

Ik kan prima contact leggen met 'bijna' onbekenden, maar ik vind het moeilijk om contact te leggen met mensen die ik helemaal niet ken.

Ik zou dus graag beter contact willen kunnen leggen met onbekenden. Dit is handig voor dit project om bijvoorbeeld mensen die ik niet ken te interviewen die beroepsmatig verstand hebben van of persoonlijke ervaring hebben met het onderwerp.

## Reflecteren

Reflecteren is vaak geen probleem, alhoewel ik me bij het schrijven van een reflectie vaak afvraag waarop ik moet reflecteren. Net zoals nu bijvoorbeeld...

## Wat ik tot nu toe gedaan heb

### Deel 1: de betonplaat

In het begin had ik me tot doel gesteld om de openbare ruimte toegankelijker te maken voor mensen met een visuele handicap. De mensen bij de dagbesteding gaan tussen de middag vaak een rondje lopen in de Westertuin (Westerpark, Breda). Daar is een prachtig stuk water, en vaak lopen ze over het pad naast het water. Stelt u zich eens voor dat u blind bent en hierlangs moet lopen (zonder te vallen of nat te worden!).



Het is de bedoeling dat u over de scheve betonplaten loopt. U moet daarbij opletten dat u niet te veel naar links loopt. Het *minste* dat u dan kan overkomen, is dat u stapt op de stenen richel die zich een halve meter onder u bevindt, om vervolgens in het water te plonzen. U bent immers de balans kwijt, en voor slechtzienden is het nog moeilijker om het evenwicht te bewaren. Er zijn verhalen bekend van mensen die dit is overkomen!

En als u er toch in slaagt zich droog te houden, staan u vervolgens nog allerlei andere onaangename situaties te wachten!



Ik wilde mijn project toespitsen op het toegankelijker maken van de openbare ruimte, beginnend met deze specifieke situatie. Ik realiseerde me echter op een gegeven moment dat er veel méér mogelijk was dan de gemeente overtuigen om een hekje neer te zetten!

## Deel 2: een boek

Bijvoorbeeld het schrijven van een boek. Op zichzelf klinkt dat niet zo spannend, maar ik wilde ermee bereiken dat lezers meer inzicht zouden krijgen in / begrip zouden krijgen voor mensen met een visuele beperking. De ervaring leert namelijk dat dit in bijvoorbeeld de thuiszorg of bij revalidatie-instellingen hard nodig is.

Een voorbeeld hiervan in de context van de revalidatie is het volgende. Een blinde deelnemer van de dagbesteding zat in een revalidatiekliniek om te herstellen van een val. Om ontslagen te worden, moest ze aan een lijst met eisen voldoen.<sup>3</sup> Eén daarvan was het zelf kunnen smeren van een boterham. Dit heeft ze echter nooit zelf gekund, vanwege haar visuele handicap. Maar ja, het was wél een eis: mevrouw moest 'gewoon' haar brood kunnen smeren voordat ze naar huis mocht.

Bij het opstellen van die eisen was blijkbaar geen rekening gehouden met mensen met een visuele handicap (laat staan andere beperkingen). Met dit boekje wilde ik bereiken dat ziende mensen konden begrijpen wat een slechtziende ziet, hoe diegene zich aanpast om toch deel te kunnen nemen aan de maatschappij, et cetera.

### Poging één

Waarmee zou je moeten beginnen als je een dergelijk boek gaat schrijven? Met de inhoudsopgave, dacht ik (bijlage B). Ik heb vervolgens best wat tijd gestoken in het schrijven van de inhoud, en ondertussen een enorme lijst met potentiële informatiebronnen bij elkaar verzameld (bijlage D).

### Poging twee

Het werd echter een beetje ongestructureerd, dus ik besloot het een nieuwe vorm te geven. Intussen had ik ook veel inspiratie opgedaan uit andere bronnen. Hieruit is dus een nieuwe inhoudsopgave voortgekomen (bijlage C), op basis van de 30 onderwerpen die het meest interessant zouden kunnen zijn voor ziende lezers die iets over slechtziendheid willen weten. Het doel was echter nog steeds hetzelfde als in het begin. Ik kon veel tekst uit het vorige beginnetje opnieuw gebruiken.

### Toch maar niet

Op een gegeven moment kwam ik tot het inzicht dat hetgeen waar ik mee bezig was, om verschillende redenen problematisch / onhaalbaar was om een aantal verschillende redenen:

- a) **Je kunt een dergelijk boek nooit compleet maken.** Er is simpelweg veel te veel informatie over slechtziendheid die je nooit allemaal in één boek gepropt kunt krijgen.
- b) **Als het boek té compleet is, staat er te veel irrelevante informatie in.** Stel dat een potentiële lezer geïnteresseerd is in één bepaalde oogziekte (bijv. glaucoom), en stel dat het boek informatie bevat over 30 verschillende oogziekten (er zijn er nog veel meer!), dan zou de persoon in kwestie het boek waarschijnlijk niet in huis halen, omdat er – naast die ene pagina over glaucoom – nog een heleboel irrelevante informatie in het boek zit die deze persoon helemaal niet nodig heeft.
- c) **Boeken zijn niet de meest toegankelijke manier om informatie over te brengen.** En hoe completer het boek, des te dikker en ontoegankelijker het wordt. Ik wil dat de informatie

---

<sup>3</sup> Deze eisen hadden – afgezien van slechtziendheid – sowieso een stuk inclusiever gemogen.

ook begrijpelijk is voor mensen met een minder hoog taalniveau – daarom was mijn doel al om het op B1/B2-niveau te schrijven – maar ik realiseer me nu dat, naast het taalniveau, ook de 'vorm' zelf van invloed is op de toegankelijkheid.

- d) **Er komen telkens weer nieuwe inzichten bij** met betrekking tot slechtheid op maandelijkse basis, zowel op praktisch als op wetenschappelijk gebied. En het probleem van een boek is dat je naderhand geen informatie meer kan toevoegen of aanpassen.

Er zouden dus allerlei middenwegen gevonden moeten worden, maar waar liggen die? Het zou dus te tijdrovend zijn om zo'n 'boek over alles' te schrijven, zeker als je dat in perspectief stelt met het nut ervan. Is dat erg? Nee hoor. Er zouden nog steeds wat mensen overblijven voor wie het wél wat toevoegt, maar dat zijn er veel te weinig. Het kan veel efficiënter!

### Deel 3a: Top-30 tips

Toen ik dit geconstateerd had, ben ik op zoek gegaan naar een nuttiger alternatief voor een allesomvattend boek. Ik heb een alternatief gevonden: tipkaarten. Alhoewel ik in de eerste instantie dacht dat ik iets nieuws had bedacht, bleek het concept allang te bestaan. Toch bleek er veel verbetering mogelijk op het gebied van tipkaarten in de context van visuele handicaps (bijlage F). Daarom besloot ik er zelf een aantal te gaan maken (bijlage E).

Zo'n tipkaart is wél haalbaar:

- a) **Je kunt hem enigszins compleet maken.** Een tipkaart met 10 tips heeft één bepaald thema, en dus één doel. Een denkbeeldige tipkaart met het thema 'een wandeling maken met een slechtiende' heeft een duidelijk doel. Op basis van dat doel is het mogelijk om hem enigszins compleet te maken.
- b) **Er staat weinig irrelevante informatie in.** Nogmaals: een tipkaart heeft één thema en één doel. De tipkaart uit het voorbeeld bevat geen irrelevante informatie voor mensen die een wandeling willen maken met een slechtiende.
- c) **Tipkaarten zijn een toegankelijke manier om informatie over te brengen.** In tegenstelling tot omvangrijke boeken, bestaat een tipkaart uit 'hapklare brokjes' informatie die voor een veel groter publiek toegankelijk is.

### Deel 3b: het vervolg

Zie [De toekomst van het project](#).



## Wat ik hiervan geleerd heb

### Leg de lat niet té hoog

Toen ik net was begonnen met HPG, was mijn idee om een allesomvattend boekje te schrijven over alles met betrekking tot slechtziendheid. Van ontelbare oogaandoeningen, tot ervaringen van slechtzienden in de openbare ruimte, tot allerlei verschillende hulpmiddelen die blinden en slechtzienden gebruiken om deel te nemen in de maatschappij, enzovoort.

Ik had al best veel tijd zitten in de tekst van dat boekje, toen ik op een of andere manier niet echt meer verder kwam. Ik wilde wat anders gaan doen. Want voor wie deed ik het eigenlijk? Wie gaat er een compleet boek van duizend pagina's over slechtziendheid lezen, omdat hij alleen iets wil weten over de oogaandoening van zijn oma? Niemand, want 90% van de informatie in het boek is irrelevant. En veel mensen nemen sowieso niet de tijd om een boek te lezen.

Nu weet ik waar het aan lag: 'alles' over slechtziendheid is veel te veel om in één boek te beschrijven. Elk jaar komt er nieuwe kennis bij vanwege onderzoek. Over een aantal jaar zouden de beschreven hulpmiddelen over de datum zijn, omdat er waarschijnlijk steeds meer 'slimmere' technologie ontwikkeld wordt. En werkelijk alle oogaandoeningen beschrijven is onbegonnen werk. Het zou nooit afkomen, want het echt compleet maken is simpelweg onmogelijk.

Het leerpunt is dus: de lat hoog leggen is prima, maar het doel moet niet onbereikbaar zijn.

### Goed nadenken over wat je gaat doen

Door heel deze tocht en alle omzwervingen ben ik erachter gekomen dat je, voordat je een dergelijk project gaat ondernemen, goed moet nadenken over wat je precies gaat doen, en dat het nuttig is om het project goed af te bakenen. Terwijl ik dit besepte, is het volgende schema tot stand gekomen. Deze zat ook in mijn presentatie aan het eind van het 4<sup>e</sup> schooljaar (15 juni 2023).



Het leek mij logisch om het kader om dit project in twee delen te splitsen. Het is enerzijds nodig om te beschrijven waaruit het project bestaat, en waaruit dus niet. Terwijl je hierover nadent, kun je je meteen bezighouden met afwegingen wat betreft de haalbaarheid.

Aan de andere kant is het nuttig om na te denken over de groep mensen voor wie je je project doet. In mijn geval is dit in twee groepen te verdelen, namelijk:

- a) **Degenen op wie het project gericht is.** Dit is de doelgroep.

- b) **Degenen die er baat bij hebben.** Deze laatste groep is uiteindelijk de groep mensen die er iets aan heeft, dus voor wie je je project eigenlijk uitvoert.

Ik zal verderop het vervolg van mijn project toelichten aan de hand van deze aanpak.

## Hoe is het met de leerdoelen?

### Creëren

Ik ben nu twee boeken en 3 tipkaarten verder, en ik heb het gevoel dat het al makkelijker wordt om te beginnen met het schrijven van iets. Het is voor mij nog steeds geen probleem om omslachtige zinnen te schrijven, maar het wordt wel steeds makkelijker om dit te vermijden. Zie bijvoorbeeld de tipkaart 'Op de koffie' in bijlage E.

### Onderzoeken & kennis vergaren

#### Communiceren

Met betrekking tot communiceren was mijn leerdoel om wat terug te kunnen zeggen in situaties waarin iemand iets heftigs vertelt. Terwijl de rest van de groep buiten aan het wandelen was, sprak ik een paar weken geleden een deelnemer van de dagbesteding. Zij vertelde mij een aantal zaken waarbij ik een aantal keren moest slikken. Even later zei de eigenaresse van de dagbesteding, die mee had geluisterd vanuit het kantoor, dat ze vond dat ik het heel goed gedaan had. Daar was ik best trots op :)

#### Samenwerken & leidinggeven

Het leerdoel was: afmaken waaraan ik begonnen ben. Haha, er zijn nu twee boeken die ik niet afgemaakt heb! Dat heeft natuurlijk wel een goede reden, denk ik. En daarnaast is het zo dat ik nog niet gestopt ben met mijn HPG-project.

#### Contact leggen

Ik hoop binnenkort contact te kunnen krijgen met de gemeente over de bewustwordingscampagne.

#### Reflecteren

Daar ben ik nu weer mee bezig, en ik denk dat dat wel goed gaat. Ik heb tussendoor af en toe een kleine reflectie geschreven over de voortgang van mijn project – anders vergeet ik het weer. Deze reflecties zijn verwerkt in dit verslag.

## De toekomst van het project

Op 17 mei 2023 had ik het volgende voor ogen. Er is veel informatie te vinden over slechtziendheid, maar er is daarmee één probleem: je gaat het niet 'voor je plezier' lezen. Bijvoorbeeld Wikipedia: veel informatie, maar je gaat dat alleen lezen als je er echt geïnteresseerd in bent (bijvoorbeeld als je zelf slechtziend bent). Mijn idee is om informatie over slechtziendheid over te brengen naar zienden. Hoe kun je iemand met een of andere oogaandoening bijvoorbeeld het best begeleiden op straat, of hoe communiceer je? Wat ziet iemand met een bepaalde oogaandoening? Er is daar heel veel over te vinden, maar het kost redelijk veel moeite om dat allemaal bij elkaar te krijgen. En vaak is het taalniveau te hoog voor minder begaafde mensen. Daar wil ik verandering in brengen.

Ik zal nu uitleggen wat ik hoop dat er de komende tijd van mijn project te verwachten valt, aan de hand van het schema hierboven.

## Wat wel en wat niet?

Ik wil dus meer bewustzijn over slechtziendheid creëren bij zienden, bijvoorbeeld door middel van:

- **Tipkaarten**, wellicht ook in de vorm van folders of zakwaaiers.
  - 'Op de koffie': tips voor als je bij een slechtziende op bezoek gaat of andersom. (klaar)
  - 'Wandeling maken': stappenplan voor het begeleiden van een slechtziende tijdens een wandeling. (klaar)
  - 'Thuiszorg': tips voor wijkverpleegkundigen die met visueel gehandicapten te maken hebben. (wordt aan gewerkt)
- **Een artikel voor een krant of tijdschrift**, en deze gepubliceerd krijgen.
- **Een spel**, waarin de spelers ervaren hoe het is om slechtziend te zijn.
- **Een bewustwordingscampagne in samenwerking met de gemeente?** Mensen informeren over slechtziendheid / slechtzienden, bijvoorbeeld met behulp van abriposters (in bushokjes).

Oftewel: informatie over slechtziendheid zo toegankelijk mogelijk maken.

## Is dat haalbaar?

Het zou nogal tegenstrijdig zijn om – na zojuist een heel plan te hebben gemaakt waarmee je een project kunt afbakenen – te zeggen: 'ja, het is haalbaar; punt.' Maar dat neemt niet weg dat het ook goed is om nieuwe dingen te proberen, zoals het inzenden van een tijdschrift-/krantenartikel. Het *inzenden* alleen al is een doel op zichzelf. En als mijn artikel het niet haalt, dan heb ik er in ieder geval wat van geleerd. Vandaar dat ik, in ieder geval voor nu, hier neer ga zetten: ja, het is haalbaar; punt!

## Voor wie en waarom?

De doelgroep zijn mensen die (meer) informatie willen / kunnen gebruiken over slechtziendheid, of beter om zouden willen gaan met mensen die een oogaandoening hebben. Ik wil bij hen meer bewustzijn creëren met betrekking tot blind- en slechtziendheid. De mensen met een oogaandoening zijn daarom degenen die er baat bij hebben (en het 'waarom' van dit project).

## Bijlagen

- A. Startreflectie (tabel met competenties)
- B. Hoofdstukindeling boek, poging 1
- C. Hoofdstukindeling boek, poging 2
- D. Links visuele beperkingen
- E. Top-30 tips over slechthoofzichtigheid voor zienden: op de koffie
- F. Inspiratie voor de tipkaarten: "Handige tips voor de omgang met mensen die slechthoofzichtig of blind zijn" van Bartiméus