

st*rk

België - Belgique

P.B./P.P.

B/57

Afgiftekantoor
Gent X P608419



STERKE VERHALEN VAN MENSEN MET EEN
HANDICAP • DECEMBER 2012 • 04

15 jaar inclusief beleid
**“Gewoon meedoen
met de anderen”**

Zorgvernieuwing
**Hartverwarmende
projecten**

Paralympiër Marieke Vervoort
Goud voor moed

De Internationale Dag van Personen met een Handicap

Allemaal mensen onder elkaar

Een dag van denken en dansen

Tien jaar geleden kwam er een einde aan het VN-decennium (1983-1992) van personen met een handicap. Bij die gelegenheid riep de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties 3 december uit tot Internationale Dag van Personen met een Handicap.

Ook maandag 3 december 2012 was bedoeld als aanmoediging om de discussie over mensenrechten en gelijke kansen voor mensen met een functiebeperking op de agenda te houden – en dit op alle niveaus: lokaal, regionaal, nationaal en internationaal. Het is belangrijk dat we de Internationale Dag van de Handicap in het vet blijven onderstrepen. Laten we niet vergeten dat de zogenaamde 'Standard Rules', dit zijn de 'Standaardregels ter bevordering van gelijke kansen voor personen met een handicap' slechts van december 1993 dateren. Terwijl de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, waarop de Standaardregels gebaseerd zijn, toch al tot 10 december 1948 teruggaat.

Waaruit bestaat dan zo'n Internationale Dag van de Handicap? Ja, natuurlijk mocht er gefeest worden. BOZAR gooide de deuren open voor 'Solidanza', een event waarop personen met en zonder handicap verbreedden tot op de dansvloer. Een sterk staaltje van inclusie: we zijn allemaal mensen onder elkaar.

Maar de Internationale Dag van de Handicap was er ook om na te denken en ervaringen uit te wisselen. Op onze studiedag zoomden we in op zorgvernieuwing. Het vertrekpunt van de voorgestelde projecten vormden de ervaringen en de verwachtingen van de personen met een handicap zelf. In dit nummer van 'st*rk' komen enkele van die projecten aan bod. Voorts gaat dit magazine na wat vijftien jaar inclusief beleid heeft opgeleverd. Want ook daartoe dient zo'n Internationale Dag van de Handicap. Om terug te kijken op wat we al bereikten, en vooruit te kijken naar de weg die voor ons ligt. En dan vlug de mouwen opstropen, want er is nog werk aan de winkel. Langs deze weg wens ik u alvast een voorspoedig en boeiend 2013.



Laurent Bursens
Administrateur-generaal VAPH

INHOUD

04 INTERNATIONALE DAG VAN DE HANDICAP
Studiedag/Feest. Het VAPH organiseerde een studiedag, Handicap International een feest.

06 INCLUSIE
Weg uit het reservaat. De praktijk van 15 jaar inclusief beleid.

10 KORT
'Voorbij de vraagtekens?!' / 'Over Boyz and Girlz' / Poco a poco / 'Samen Leven'

12 DE DAG VAN
Kleuterjuf met een verstandelijke beperking. Het verhaal van Karolien.

13 GEZONDE LEVENSGESTIJL
Gezond leven. Project in Home Thaleia.

14 SPORT
Goud voor moed. Interview met Paralympiër Marieke Vervoort.

16 ZORGVERNIEUWING
Verst*rkende projecten. Twee van de achttien nieuwe projecten in de kijker.

18 HANDICAP INTERNATIONAL
'Kus voor een klus'. Wie was de slimste uitvinder?

19 SERVICE
Tandem vzw / Braille op blad / www.fevlado.be

VOELBAAR GELD

Bij de uitgifte van een nieuwe reeks eurobankbiljetten, vanaf mei 2013, werd ook aan mensen met een visuele beperking gedacht.

In mei 2013 brengt de Nationale Bank van België een tweede reeks eurobankbiljetten uit, te beginnen met de biljetten van vijf euro. Voor mensen met een visuele beperking zullen deze bankbiljetten op hun voorkant het waardecijfer weergeven in een grote, vetgedrukte letter en gemakkelijk voelbare reliëfdruk.

De uiteenlopende hoofdkleuren van de verschillende bankbiljetten blijven in de nieuwe reeks ongewijzigd. Zo kunnen de coupures vlot van elkaar worden onderscheiden. Niet toevallig hebben de biljetten met een aangrenzende waarde sterk contrasterende kleuren. Mensen zonder resterend gezichtsvermogen kunnen de coupures herkennen op basis van hun formaat. Blinde gebruikers kunnen hun portefeuille indelen en de respectievelijke verschillen in grootte van de bankbiljetten voelen. Als bijkomend middel wordt vlak bij de randen van het bankbiljet een tweede reeks tastbare merktekens aangebracht.

www.ecb.europa.eu/euro en
www.newfaceoftheeuro.eu



*NIEUW BIJLET VAN 5 EURO.
Gebruiksvriendelijk voor mensen met een visuele beperking.

DE OUDE DAG EN ZIJN GEBREKEN

Een geüpdatete brochure wil cliënten, mantelzorgers en hulpverleners gidsen bij de ondersteuning van ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking.



De brochure 'Ouder worden met een verstandelijke beperking. Een gids voor cliënten, mantelzorgers en hulpverleners' bestaat al enkele jaren. Ze werd destijds door het Steunpunt Expertise Netwerken (SEN) gepubliceerd om ouder wordende mensen met een beperking en hun omgeving ondersteuning en zorg aan te reiken. Want bovenop het tekort aan aanbod stelt zich voor deze mensen het probleem van de beschikbare informatie. Waar vinden ze een overzicht van alle mogelijke diensten en voorzieningen? Rond welke thema's wordt aan welke mensen ondersteuning geboden? Welke ondersteuningsvormen zijn er in de regio beschikbaar? De brochure bood en biedt antwoorden op deze en andere vragen.

Deze brochure werd nu in een nieuwe versie gegoten. Ze koppelt de kracht van de Sociale Kaart aan een gethematiseerde en geregionaliseerde en vooral toegankelijke benadering. In de brochure wordt door middel van een herkenbaar verhaal uitgelegd welke hulpvragen er kunnen rijzen en welke ondersteuningsmogelijkheden er bestaan. Wie in de brochure een thema herkent en daarover meer informatie wenst, kan terecht op de website www.ouderworden.senvzw.be

De brochure is digitaal beschikbaar en kan gratis van de website worden gedownload. Maar ze kan ook in een papieren versie worden besteld.

www.senvzw.be / info@senvzw.be
SEN, Eliaertsstraat 20, Antwerpen, 03 270 32 10

DE LIJN VERLENGT

Uw gratis abonnement wordt verlengd.

Bent u door het VAPH erkend als persoon met een handicap, dan hebt u een gratis netabonnement bij De Lijn. Dat gratis abonnement is geldig tot 31 december, maar De Lijn heeft officieel bevestigd dat het automatisch wordt verlengd. U hoeft daarvoor zelf niets te ondernemen. Rond deze tijd, half december, krijgt u uw nieuwe abonnement thuis toegestuurd.



*GRATIS BUS. De Lijn verlengt het gratis abonnement voor personen met een handicap.

ACTUA



*CAMPAGNEBEELD. Mensen met een beperking moeten weten dat ze dezelfde rechten hebben.

ST*RKER DAN WE DENKEN

De vereniging GRIP (Gelijke Rechten voor Iedere Persoon met een Handicap) wil de volgende twee jaar sensibiliseren op het vlak van het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap.

Alle mensen hebben evenveel rechten. Ook personen met een beperking. Om hun mensenrechten te verzekeren, te beschermen en te bevorderen, is er een VN-overeenkomst. "België heeft dit VN-verdrag op 2 juli geratificeerd", zegt Ben Vanelslander, communicatiemedewerker bij GRIP. "Het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap beroept zich op vijf basisprincipes: non-discriminatie, recht op eigen keuzes, volledige participatie, gelijke kansen en toegankelijkheid. Dit verdrag is bijzonder belangrijk, voor personen met een handicap is het een instrument om voor hun rechten op te komen en gelijke kansen te creëren."

Maar dan moeten mensen met een handicap en de organisaties die hen vertegenwoordigen, natuurlijk wel bewust zijn van het bestaan en van het belang van dat VN-verdrag. "Daarom voeren we daarover de komende twee jaar campagne", legt Vanelslander uit. "Die campagne richt zich op personen met een handicap en hun vertegenwoordigers. Mensen met een handicap moeten ervan overtuigd zijn dat ze dezelfde rechten hebben en dat die gerespecteerd moeten worden."

IEDEREEN MAG MEEDOEN

De campagne loopt onder de slogan 'We staan sterker dan we denken' en ze bestaat uit vijf elementen: flyers, posters, een website, een beursstand, een boek dat getuigenissen bundelt. GRIP vat de campagne op als een open campagne. Ben Vanelslander verduidelijkt: "Dat betekent dat personen met een handicap en hun belangverenigingen aan de campagne kunnen participeren. Hoe? Door hun activiteiten op het vlak van gelijke rechten aan te kondigen op de website. Door folders en affiches te verspreiden. Door getuigenissen te posten op de website. Hoe meer mensen deelnemen aan de campagne, hoe krachtiger ze wordt, en dus hoe sterker onze oproep naar het beleid om de passende maatregelen te treffen."

www.gelijkerechten.be

COLOFON

Driemaandelijkse magazine van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap
Coverfoto: Jan Locus • Verantwoordelijke uitgever: Laurent Bursens, Sterrenkundelaan 30, 1210 Brussel • Redactie & realisatie: Roularta Custom Media – www.roulartacustommedia.be • Concept en hoofdredactie: Ben Herremans • Coördinatie: Pieter Taelman • Vormgeving: Lien Huyghe • Eindredactie: Gerda Waeyaert • Het VAPH is een Intern Verzelfstandigd Agentschap (IVA) binnen de Vlaamse overheid • Een abonnement is gratis. Contacteer de communicatiedienst: VLAAMS AGENTSCHAP VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP • Sterrenkundelaan 30, 1210 Brussel • Tel. 02 225 85 97 • Fax 02 225 84 05 • informatie@vaph.be • www.vaph.be

“Mooi is de gedrevenheid van al die mensen hier”

Het VAPH greep de Internationale Dag van Personen met een Handicap aan om in Leuven een studiedag over zorgvernieuwing te organiseren. Het uitwisselen van ervaringen stond er centraal.



STUDIEDAG ZORGVERNIEUWING. De deelnemers wisselen ervaringen uit tijdens een workshop.

Ruim driehonderd deelnemers woonden op 3 december de studiedag Zorgvernieuwing bij in de Brabant van Leuven. Onder hen Vlaams minister Jo Vandeurzen en VAPH-bestuurders die aan de panelgesprekken deelnamen en luisterden naar de opmerkingen uit het werkveld.

In vier workshops (over autonomie, community based living, intersectoraal samenwerken en regelluw kader) kwamen een aantal vernieuwende projecten aan bod: initiatieven die toelaten om meer vraaggestuurd te werken, zorg op maat te bieden, schotten tussen sectoren weg te halen, lokale netwerken te versterken enzovoort.

Tijdens de workshops werden videofragmenten getoond waarop mensen met een beperking getuigden over de invloed van de zorgvernieuwing op hun leven. Zo vertelde Tim dat hij nu in MFC Huize Tordale

een traject kan doorlopen met individueel onderwijs, iets waarbij hij zich veel beter voelt. Stephanie werd achttien, ging zelfstandig wonen en maakt haar schoolloopbaan af. Ze gaf per video uitleg over de mobiele ondersteuning die ze krijgt: twee keer per week gaat een begeleider bij haar langs om te helpen met gezond koken, het uitbouwen van een sociaal netwerk enzovoort. Ook Hassina kwam in een videofilmje aan het woord. Via Zonar krijgt zij de mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten die veel beter aansluiten bij haar leefwereld.

GETUIGENISSEN VAN GEBRUIKERS

In de Brabant zelf spraken verschillende mensen met een beperking openlijk over hun ervaringen met zorgvernieuwing. Glenn Conings bijvoorbeeld doet vrijwilligerswerk bij GRIP. Hij nam deel aan de workshop 'autonomie'. "Bijzonder interessant. Mensen met een beperking hebben hun eigen leven. Daarom is wer-

ken vanuit een persoonsvolgend budget zo belangrijk."

Rolstoelgebruiker Marie-Paule Van Mechelen is afgevaardigd bestuurder van Zewopa, dat een project voor zelfstandig wonen realiseert. "Er loopt een proefproject dat ADL-hulp op wijkniveau aanbiedt. Dat gaat ruimer dan het reguliere aanbod. Zo komen we na aanvraag ook 's avonds laat aan huis. En we halen de schotten weg, het aanbod geldt bijvoorbeeld ook voor senioren. Het biedt onze cliënten meer flexibiliteit en ontlast mantelzorgers. Het mooie aan deze studiedag is de gedrevenheid van iedereen."

Katrijn, een persoon met een beperking, werkt bij een consultingbureau dat strategisch advies geeft aan bedrijven. "Op deze studiedag zit ik als VAPH-gebruiker in het panel en formuleer mijn bedenkingen bij de workshop. Ik hecht veel belang aan het concept van community based living omdat het heel wat mogelijkheden tot inclusie biedt."

Boeiend was ook het getuigenis van Koen Coussement. Hij heeft een licht fysieke beperking en werkt in een Brussels Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. "Pas sinds enkele jaren krijgen we vragen om ook mensen met een verstandelijke beperking te begeleiden. Zorgvernieuwing sluit naadloos aan bij de evolutie die wij zelf ook doormaken. Ook in de geestelijke gezondheidszorg is het namelijk cruciaal om meer zorg op maat aan te bieden." ✨

De presentaties en verslagen van de studiedag Zorgvernieuwing kun je raadplegen op de website van het VAPH, www.vaph.be/events/studiedag-zorgvernieuwing

Iedereen op de dansvloer

Op zaterdag 1 december ging het publiek uit zijn dak tijdens de vierde editie van Solidanza in de Brusselse BOZAR. Op het dansfeest van Handicap International gaven jong en oud, mensen met en zonder een beperking, beginnende en fervente dansers het beste van zichzelf. De opbrengst van Solidanza gaat naar de projecten van Handicap International voor mama's en kinderen in het Zuiden.

Twaalf uur lang gingen de deelnemers aan Solidanza uit de bol. 's Middags warmden de dansers zich op met een Café Dansant en dansworkshops (swing, rock-'n-roll, tango, salsa) en zorgden de prachtige demonstraties rolstoeldans voor kippenvel bij jong en oud. 's Avonds zetten de prettig gestoorde Les Fanfoireux de keet op stelten en zorgden de latinobeats van Buscemi voor ambiance tot in de vroege uurtjes. ✨



Gewoon meedoen met de anderen

Inclusie klinkt als een duur woord, maar in de praktijk is het vaak zo simpel als water. Op zoek naar spontane initiatieven die mensen met beperkingen niet als een aparte categorie behandelen, reisden we van Kontich naar Maaseik en van Langdorp naar Gent.

DOOR ERIC BRACKE

Sé, voilà”, zegt de dienstster als ze de lasagne op tafel zet. Met een opgewekt lachje maakt ze zich uit de voeten. Het is zaterdagmiddag en we zitten in bistro Bits N Bites in Kontich. Bits N Bites is net een beetje anders dan de restaurants in de buurt, maar dat zie je niet meteen. Van buitenaf oogt het als een trendy zaak. Als je binnenkomt, staan

de maaltijdsoepen, quiches, salades en lasagnes in de toonbank uitgestald.

De meisjes die je bestelling noteren en het eten opdienen, doen dat met veel gretigheid. Op de menukaart leest de achteloze bezoeker wat hij had vermoed: het zijn jonge mensen met het syndroom van Down en een verstandelijke handicap

die hier werken. Het tekstje op de menukaart verwijst ook naar artikels uit kranten en magazines die op de toog liggen. Het verhaal daarin is het volgende.

CONTACT MET HET PUBLIEK

Nadat Anne Sylvestri-Eeckels haar baan als beursmakelaar had opgezegd, ging ze geregeld 's middags met haar dochter



INCLUSIE. Een werk van lange adem.

Roxane iets eten. Roxane, die geboren is met het downsyndroom, wilde altijd helpen bij het afruimen en knoopte spontaan gesprekjes aan met andere klanten. Dat bracht Anne op het idee een eethuis te beginnen waar Roxane kon helpen. De klanten zouden dan tegelijk leren omgaan met mensen met een verstandelijke beperking. Samen met haar zus en enkele vriendinnen begon Anne in Kontich een zelfbedieningszaak.

Behalve Roxane, werden ook Anthony en wat later Eva en Liliane ingeschakeld. Anthony is een jongen die bij de geboorte een verstandelijke achterstand opliep. Eva is een vrouw met Down en Liliane is een geadopteerd Roemeens meisje, dat als kind zwaar verwaarloosd werd.

Ze doen meer dan afruimen en afwassen, zo stellen we vast. Terwijl Anne in de gaten houdt of de lasagne of de soep wel heet genoeg is, dienen zij de gerechten op. En als we gaan afrekenen, bedienen ze de kassa en geven feilloos terug. Bits N Bites bewijst dat mensen met Down of een verstandelijke handicap ook taken aankunnen die hen in contact brengen met het publiek.

VRIJE TIJD VOL ACTIVITEIT

Dat er voor jonge mensen met een beperking niet altijd afzonderlijke vrijetijdsactiviteiten georganiseerd moeten worden, hebben ze in Limburg goed begrepen. In Maaseik vindt jaarlijks Kadans plaats, een activiteit die openstaat voor iedereen. Mensen met een verstandelijke handicap nemen er samen met jongeren deel aan creatieve workshops. De diverse activiteiten gaan van schilderen, graffiti, vilt maken, circus en acteren tot percussie, rockmuziek, flamenco en tai chi. Het toonmoment, met extra acts en randanimatie, lokt telkens volle zalen.

Dat een door het VAPH erkende voorziening, namelijk Dienstencentrum Ter Engelen, dit mee op poten zet met Jeugdcentrum Fuego en CC Achterolmen is redelijk uniek. Dat vindt ook Johan Vanroye van de vzw regenbOog in Genk, die ieder jaar met veel plezier naar Kadans gaat kijken.

De regenbOog ontwikkelt ook zelf inclusieve activiteiten. “Maar de samenwerking vanuit de regenbOog vzw met Kadans beperkt zich tot extra publiciteit aanbieden op onze website www.doeda.be en de vermelding van de activiteit in onze hieraan gekoppelde

“ IN VLAANDEREN ZIJN ALLE DOMEINEN VAN HET BELEID VERPLICHT OM BIJ TE DRAGEN TOT INCLUSIE.

INCLUSIEF BELEID

De ridders van de ronde tafel

Vlaanderen kent vijftien jaar inclusieve beleidspraktijk voor personen met een handicap.

In 1997 dook de term ‘inclusie’ voor het eerst op in het beleidsplan van het toenmalige Vlaams Fonds voor Sociale Integratie van Personen met een Handicap. “Het begrip kwam overgewaaid uit het armoedebeleid”, herinnert Rudi Kennes zich, adviseur inclusief beleid bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). “In onze sector was het een totaal nieuw concept. Aanvankelijk was het dus pionierswerk, al doende zochten we naar richtlijnen voor het te voeren inclusief beleid.” “We zijn vertrokken van het mobiliteitsdossier en het toegankelijkheidsvraagstuk omdat het Vlaams Fonds daarover al overleg voerde met andere beleidsdomeinen. Later hebben we het inclusief beleid uitgebreid naar andere dossiers, zoals toerisme en onderwijs. We keken uit naar opportuniteiten en gingen dan het gesprek aan bij de betreffende beleidsvoerders. We probeerden hen ervan te overtuigen dat het een winst situatie opleverde als ze hun beleid ook afstemden op personen met een beperking. Toerisme Vlaanderen was een van de eerste beleidspartners die daar vatbaar voor waren en heeft het inclusief beleid na een tijd zelfs opgenomen in zijn strategische doelstellingen. Vandaag krijgt Toerisme Vlaanderen daar trouwens internationaal erkenning voor.”

TEGEN WINDMOLENS VECHTEN

“Ook bij de brede voorbereiding van het leezorgdossier van minister van Onderwijs Frank Vandenbroucke, dat een grondige hertekening van het

onderwijs ambieerde, waren we betrokken als deskundigen van het inclusief beleid voor personen met een handicap”, vervolgt Rudi Kennes. “De plannen zijn niet uitgemond in de verwachte hervorming, maar toch was dit geen mislukking. Het leezorgdossier heeft veel in gang gezet in de samenleving en maakte van inclusief beleid een hot item.”

Een inclusief beleid is sowieso een werk van lange adem, beseft Kennes. “Met kortetermijndenken kom je nergens. Het is een lange weg waarin de inspanningen zelden directe resultaten opleveren. Het heeft ook geen zin om tegen windmolens te vechten, je kunt beter waakzaam zijn voor opportuniteiten en de kiemen, die in sommige domeinen aanwezig zijn, tot groei brengen.”

We hebben in Vlaanderen een aantal bescheiden stappen vooruit gezet, vindt Kennes. “In het zog van het VN-verdrag voor personen met een handicap, dat door België is geratificeerd, heeft Vlaanderen recentelijk een horizontaal gelijkheidsbeleid gecreëerd. Alle beleidsdomeinen zitten daarbij verplicht rond de tafel en dienen bij te dragen tot de invulling van dat beleid. Een beetje zoals koning Arthur en zijn ridders van de ronde tafel. Tegenover de pioniersjaren is er nu dus een meer gestructureerde benadering, die we aanvullen met de voluntaristische aanpak vanuit het VAPH als referentiecentrum inzake handicapexpertise in Vlaanderen.”

“ MENSEN MET EEN BEPERKING WILLEN HET LIEFST ZELF BESLISSINGEN NEMEN.

HET HOF

Brood en bier in Langdorp

Bits N Bites in Kontich is niet de enige horecazaak in Vlaanderen waar personen met een verstandelijke beperking werken. In juni opende de herberg Het Hof in Langdorp de deuren.

Een jaar eerder was initiatiefneemster Hilde Verbinnen van vzw Het Hof van Vlaanderen in hetzelfde pand al met een dorpswinkel en een kleine bakkerij begonnen, waar eveneens mensen met een verstandelijke beperking werken. Ook hier hebben deze mensen, bewoners en cliënten van Huize Eigen Haard in Aarschot, rechtstreeks contact met het publiek. Dat draagt bij tot de kwaliteit van hun leven en verruimt hun maatschappelijk netwerk.

Omdat er in de dorpskern van Langdorp geen bakker, kruidenier of horecazaak meer is, vult dit arbeidszorgproject ook voor de plaatselijke bewoners een leemte in. Het Hof biedt als

ontmoetingsruimte nieuwe impulsen aan het dorpsleven. Met het aanbod van streekproducten in de herberg en de winkel mikt het initiatief ook op de toeristen die de fietsroute door het Hageland volgen.

In hetzelfde pand was vroeger een dorpskerk met winkel gevestigd. De grootmoeder van Hilde Verbinnen stond er tot zowat 1950 achter de toog.

Herberg open vrijdag, zaterdag en zondag van 11 tot 18 uur; winkel met bakkerij elke dag met uitzondering van maandag en donderdagochtend.

Info: hildeverbinnen@telenet.be



tweemaandelijks nieuwsbrief”, zegt Johan. “Omdat niet elke organisatie de middelen of expertise heeft om een eigen website te ontwerpen en up-to-date te houden heeft de regenbOog vzw de website www.doeda.be ontwikkeld. Op www.doeda.be maken organisaties, verenigingen en voorzieningen die vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een

beperking organiseren, zichzelf en hun activiteiten kenbaar.”

“Andere activiteiten die mooi passen in het inclusief beleid zijn de activiteiten van Autisme Limburg, dat wordt gefinancierd door de Provincie Limburg, gemeenten en serviceclubs”, vervolgt Johan. “Vooral het onderdeel ‘de spetters’, een aanbod voor jongeren vanaf veertien jaar, is speciaal.” Vrijwilligers bereiden voor deze jongeren twee maal per maand op zaterdag een cultureel-educatieve activiteit voor. De jeugdvereniging haalde in 2010 de kranten toen ze van de zender MNM de luisteraarsprijs van 3.000 euro kregen. Dat geld hebben de spetters geïnvesteerd in de renovatie van de oude jeugdlokalen die de stad Hasselt hen ter beschikking stelt.

HET NETWERK VAN P.L.A.N.

Uiteindelijk willen mensen met een beperking op alle terreinen van het leven het liefst zelf beslissingen nemen. P.L.A.N. vzw was in Vlaanderen lang de enige organisatie die mensen stimuleerde hun netwerk te activeren om aan persoonlijke toekomstplanning te doen. Het bescheiden initiatief met secretariaat in Gentbrugge werkt met vijf betaalde krachten en zowat 85 vrijwilligers.

“Sinds kort ligt onze aanpak goed in de markt en worden we veel gevraagd om onze deskundigheid door te geven”, vertelt Martine Boone. “Een netwerk opzetten rond personen met ondersteuningsnood is dan ook onze corebusiness. Op die manier kunnen onder meer personen met een beperking, net als andere burgers, participeren aan het maatschappelijk leven. Zo’n netwerk is geen doegroep, maar een denkgroep. Het is dus niet de bedoeling dat de mensen van het netwerk na elke bijeenkomst met een lijstje klusjes naar huis gaan. De netwerksessie sluit wel af met een actieplan, waarbij diensten worden ingeschakeld voor de uitvoering.”

Per jaar start P.L.A.N. ruim honderd van dergelijke processen op. “Mensen melden zich aan en in een gesprek peilen we of de vorm die wij bieden, geschikt is voor de persoon in kwestie. Sommige mensen vinden het namelijk geen aan-



★INCLUSIEVE CULTUURBELEVING. Inclusie is een kwestie van waakzaam zijn en kansen grijpen.



★INCLUSIEF ONDERWIJS. Met denken op korte termijn komen we nergens.

trekkelijk vooruitzicht om in groep na te denken over een verbetering van hun levenskwaliteit. Als dat wel zo is, beginnen we onmiddellijk met de activering van het sociale netwerk. We zoeken eerst een vrijwillige P.L.A.N.-medewerker die in de buurt van de persoon woont en als bruggebouwer met de samenleving fungeert. Daarna wordt de steungroep samengesteld.”

“In het begin wist alleen een groep van goedgeinformeerde mensen ons te vinden. Dat is de zwakke plek van P.L.A.N. vzw.

spelen. Iemands leven kan immers snel veranderen, bijvoorbeeld doordat mama plots wegvalt...”

MENSEN AAN ELKAAR LINKEN

De netwerkaanpak van P.L.A.N. resulteerde in drie boeken, opleidingen en in de methodiek van de dienstverleningsplanning. “Mensen zijn gewoon van naar de zorg te stappen en daar een antwoord te krijgen op hun vraag”, zegt Boone. “Maar onze werkwijze leidt tot een paradigma-omslag, om het met een

die in Engeland ontstonden, lopen op dit moment in drie Gentse buurten. “We brengen mensen die aan de rand van de maatschappij leven en op loopafstand van elkaar wonen met elkaar in contact. In plaats van ze als sukkelaars te beschouwen, gaan we uit van hun talenten en vragen ons af wat ze voor elkaar en de buurt kunnen betekenen.”

“In een van de projecten is het meisje dat we hebben gecoacht een echt natuurtalent: Aminata legt met een grote openheid contacten en heeft een bijzondere dynamiek in haar buurt in gang gezet. Iemand uit de groep gaat in zijn straat computers herstellen, iemand anders organiseert sterrenkijksessies en nog een andere met veel kennis van de natuur leert buurtbewoners bijvoorbeeld wat ze allemaal met lindebloesems kunnen doen.” ★

“ WE BRENGEN MENSEN BIJ ELKAAR EN VRAGEN ONS AF WAT ZE VOOR ELKAAR EN VOOR HUN BUURT KUNNEN BETEKENEN.

We moeten het hebben van de mond-tot-mondreclame. Een budget om een brede campagne op te zetten, hebben we niet. Onze boodschap is nochtans redelijk eenvoudig: wie ziek is of het moeilijk krijgt door wat voor reden ook, doet er goed aan zijn netwerk zo snel mogelijk te mobiliseren. Dat werkt ook wonderwel tegen depressies en voorkomt veel problemen. Het netwerk moet minimaal twee keer per jaar samenkomen om kort op de bal te

moeilijk woord te zeggen. De persoon in kwestie bekijkt zelf met zijn of haar sociale netwerk wat nodig is om inclusief te wonen en te leven. Vanuit de individuele wensen en verwachtingen schakelt men andere diensten in, zoals poetshulp en thuisverpleging.”

P.L.A.N. is sinds kort ook begonnen met linkprojecten, zogenaamde community building in de buurt. Dergelijke projecten,

Bits N Bites, Sint-Martinusstraat 14, Kontich, www.bitsnbites.be
www.doeda.be: vrijetijdsagenda voor personen met een beperking
 P.L.A.N. vzw, Od. Vanderlindenstraat 2 b, 9050 Gentbrugge,
 T 0495 24 20 88, info@planvzw

KORT

EEN GOEDE LEERSCHOOL

'Vorbij de vraagtekens?!', een boek over inclusief onderwijs.

In het onderwijs kan inclusie een belangrijke rol spelen, maar het vergt ook veel inspanningen van leerkrachten. In het boek 'Vorbij de vraagtekens?!' van E. De Schauwer kan je daarover getuigenissen lezen van leraren die werken aan inclusie en vertellen over hun praktijkervaring. Ze vertellen over de komst van de kinderen op school, onzekerheden, participatie in de klas, communicatie en de rol van ondersteuning en teamwerking.

Het boek is geen doorslag van wat inclusief onderwijs is, want elke situatie is uniek. Vzw Ouders voor Inclusie geeft aan dat het boek een ruggensteun kan zijn en aantoon dat een gewone school ook een goede school voor kinderen met een beperking kan zijn. Kiezen voor inclusief onderwijs is niet altijd vanzelfsprekend en roept dikwijls vraagtekens op. Vandaar ook de titel. Door in te gaan op wat er volgt na de vragen, wil het boek leerkrachten ondersteunen. Zij kampen vaak met zorgen en vrezen dat inclusie extra werk met zich meebrengt. Ook voelen ze zich dikwijls onwennig. De getuigenissen van leerkrachten laten zien hoe het er in de realiteit aan toegaat, met oog voor zowel successen als valkuilen.

"Het boeiende van dit boek is dat het zo echt is", zeggen de professoren Geert Van Hove en Antonia Aelterman van respectievelijk de vakgroep Orthopedagogiek en Onderwijskunde aan UGent. "Door de essentie te halen uit de verhalen van de leraren en ze op een niveau te tillen dat interpretatie toelaat, kunnen handvatten aangereikt worden voor een doeltreffende aanpak. Welke keuzes kan je maken en wat zijn de grenzen? Het boek leert ook om te gaan met onzekerheden en toont aan dat leerkrachten niet alleen zijn met hun zoektocht. Ook actoren buiten de school dragen een verantwoordelijkheid. De lerarenopleiding niet het minst. Toekomstige leraren leren omgaan met diversiteit en kinderen met een beperking is een maatschappelijke verantwoordelijkheid."

'Vorbij de vraagtekens?!' is uitgegeven bij Garant en kost 17,10 euro.

★'VOORBIJ DE VRAAGTEKENS?!'. Oog voor de realiteit.



TUSSEN JONGENS EN MEISJES

Een dvd over seksualiteit en relaties van en voor jongeren met een beperking.

'Over Boyz and Girlz... Je bent jong, bijzonder en je wil wat' is een educatieve dvd die jongeren met een beperking zelf maakten. Hiermee willen ze het taboe doorbreken dat nog altijd leeft, namelijk seksualiteit bij mensen met een handicap. Ook jongeren worden daarmee geconfronteerd. In het filmpje praten ze openlijk over onderwerpen als afhankelijkheid, de nood aan duidelijke informatie over seks en relaties, het beeld dat de maatschappij heeft van beperkingen.



Aditi vzw is een Vlaamse organisatie waar personen met een beperking terecht kunnen voor informatie, advies en ondersteuning over seksualiteit. "Personen met een beperking zijn vaak afhankelijk van anderen voor heel verschillende aspecten in hun leven. Ze hebben hulp nodig bij hun verzorging, voeding, vervoer enzovoort. Maar ook voor hun seksualiteit zijn ze vaak aangewezen op ondersteuning vanuit het netwerk. Er bestaat weinig onderzoek over jongeren met een beperking en de invloed hiervan op hun seksualiteit", luidt het bij Aditi vzw.

De dvd 'Over Boyz and Girlz... Je bent jong, bijzonder en je wil wat' is het resultaat van een samenwerking tussen verschillende organisaties en de getuigenissen van tien jongeren met een beperking. Het is een geschikt instrument voor vormingsinitiatieven bij jongeren, begeleiders, leerkrachten en ouders.

www.aditivzw.be

★'OVER BOYZ AND GIRLZ'. Het taboe over seksualiteit doorbroken.



★POCO A POCO. Twintig jaar inclusieve muziekbeleving.

ER ZIT MUZIEK IN

Het orkest Poco a poco viert zijn twintigste verjaardag met een tournee door Vlaanderen.

Maaïke Peeraer is twintig jaar dirigente van Poco a poco, een orkest van een 80-tal muzikanten van wie de helft een beperking heeft. In 2013 bestaat het gezelschap twintig jaar en is er een optreden in alle Vlaamse provincies gepland.

"Het begon uit idealisme", vertelt Maaïke. "We vinden inclusie en integratie heel belangrijk en startten met een orkest waar ook mensen met een handicap een plaats kregen. Ik had een opleiding ergotherapie gevolgd en enkele jaren muziekacademie achter de rug, dus het leek me wel wat om die twee aspecten te combineren. Poco a poco is een Italiaanse muziekterm en betekent beetje bij beetje. Zo streven we geleidelijk naar inclusie."

Het repertoire is uitgebreid: folk, pop, rock, Vlaamse hits... De deelnemers moeten geen muziekkennis hebben. Een kleurensysteem vereenvoudigt het lezen van noten. "Geregeld melden zich nieuwe muzikanten aan, maar we beperken het aantal tot 80. Nu al hebben we een behoorlijk groot podium nodig. We willen heel Vlaanderen tonen dat er wel degelijk muziek zit in ons idee van inclusie en integratie. De passie, het engagement en het enthousiasme van onze orkestleden willen we maar al te graag delen."

Tournee in 2013: 26/01/2013 - Lemmensinstituut Leuven, 13/04/2013 - Stadschouwburg Brugge, 29/06/2013 - Capitole Gent, 28/09/2013 - Cultuurcentrum Hasselt, 10/11/2013 - De Roma Antwerpen

www.pocoapoco.be

HET SUCCES VAN SAMEN

'Samen Leven', een boek over inclusie.

Het boek 'Samen Leven' van G. Vandelanotte en M. Boone is het derde boek, na 'Beter Anders' en 'Beter Samen', van een reeks die P.L.A.N. vzw uitgeeft. 'Samen Leven' gaat over hoe je het transitieproces naar een inclusieve samenleving kan uitproberen. Het gaat om een zoektocht en durven te herbeginnen is daarbij vaak belangrijk. Het boek focust niet op de klassieke hefbomen zoals onderwijs, arbeid, dagbesteding enzovoort. Het gaat vooral over wat er kan bewegen in een buurt waar mensen met elkaar samen leven en over het realiseren van een netwerksamenleving. Het proces van community building wordt geschetst en ondersteund door het aangeven van een aantal succesfactoren en door het beschrijven van een aantal goede praktijken.

Het boek kost 25 euro, verzendingskosten inbegrepen. Koop je ook de vorige titels, dan betaal je 70 euro.

www.planvzw.be



★'SAMEN LEVEN'. Zoeken en durven te herbeginnen.

“Ik ben hier graag tussen de energieke kleuters”

Karolien Van Daele (18) volgde de opleiding co-begeleider in de kleuterklas bij Vormingscentrum Handicum. Deze jongedame met een niet-aangeboren hersenletsel deed stage in de gemeentelijke basisschool 't Sprinkhaantje van Buggenhout.

DOOR JILL GOETHALS

7.00 uur: Tijd om op te staan. Het vroege uur is geen enkel probleem, op andere dagen ben ik soms al vroeger uit de veren.

7.50 uur: Even fietsen naar de stageplaats. Ik ben al benieuwd naar de verhalen van de kindjes uit de gemengde eerste en tweede kleuterklas. Ik heb me goed voorbereid en neem onder andere twee boekjes van de bibliotheek mee om voor te lezen.

8.30 uur: De schoolbel rinkelt. De kleuters verzamelen netjes in een rij en stappen gezwind naar de klas. Aan het begin van de dag is het een beetje chaotisch, maar juf Emily zorgt al snel voor structuur en ik help waar ik kan.



*JUF KAROLIEN. “De kleuters vinden het fantastisch dat ik meehelp.”

VERHALEN VAN DE KINDERBOERDERIJ

9.00 uur: We verzamelen in de vertelhoek. Zo kunnen de kleuters vertellen over hun belevenissen van op de kinderboerderij. Daarna sorteert ik met enkele kindjes wat speelgoedieren om in de klas een miniboerderij te maken. Ook staat er nog een memospelletje op het programma.

10.00 uur: Een van de kindjes is jarig. We zingen: “Happy birthday to you, in de wei staat een koe.” Ook worden er kaarsjes uitgeblazen en ijsjes uitgedeeld. De

Handicum

Handicum is een vormingsorganisatie voor volwassenen met een verstandelijke beperking en de mensen in hun netwerk. Hun motto: ‘Durf doorgaan’. Alle cursisten worden uitgedaagd om hun grenzen te verleggen, ook bij het project ‘Talent in opleiding: co-begeleider in de kleuterklas’.

Info: www.handicum.be of miriam@handicum.be

minihoorntjes zijn nog niet verorberd of er wordt al chocolade op de vloer gemorst. Snel helpen met opruimen is de boodschap.

10.30 uur: Even pauzeren, want de kleuters hebben speeltijd. Sommigen hebben hulp nodig met de rits van hun jasjes.

11.00 uur: We doen nog een spelletje rond dieren. De kleuters gooien vrolijk met de dobbelstenen. Ze zijn allemaal zo enthousiast en zitten boordevol energie. Ik kom hier heel graag helpen op woensdagvoormiddag.

11.30 uur: Voor het verlengde weekend delen we nog een vertelkoffer uit aan een van de kindjes.

12.00 uur: De voormiddag is alweer voorbijgevlogen. Mijn collega, juf Emily, is alvast heel tevreden over het verloop van mijn stage en volgend schooljaar (2012-2013 nvdr) kan ik hier blijven werken.

En de kleuters? Die vinden het fantastisch dat Karolien meehelpt. Als ze na de speeltijd nog even achterblijft voor het interview, weerklinkt het in koor: “Waar is juf Karolien?” Ook schieten hun vingertjes pijlsnel de lucht in wanneer juf Emily vraagt wie er met juf Karolien wil spelen. *

Karolien was Cynthia

Karolien was in het vorige nummer van st*rk al met haar foto aanwezig, maar dat gebeurde per vergissing. In de rubriek ‘De dag van’ had een foto van Cynthia, die lesgeeft in gebarentaal, moeten staan. Bij deze alsnog Cynthia in beeld.



“Gezond zijn is een goede gewoonte”

De verleidingen voor een ongezond leven loeren achter iedere hoek. Dat geldt ook voor de zestien bewoners van Home Thaleia, een kleinschalig woonproject voor mensen met een verstandelijke beperking. Met het project ‘Gezonde Levensstijl’ sloegen de bewoners en hun begeleiders drie jaar geleden bewust een andere weg in.

DOOR ROELAND KORTLEVEN

De juiste keuzes maken in het leven is niet evident”, vertelt Lieven Depuydt, eindverantwoordelijke van Home Thaleia. “Dat geldt voor iedereen, maar zeker ook voor onze bewoners. We merkten dat heel wat bewoners worstelden met keuzes rond eten en beweging, én bijgevolg met de jaren extra kilo’s vergaarden. Een strikt medische aanpak met diëtisten of dokters past niet in onze visie waarbij onze bewoners maximaal zelf hun leven in handen nemen. We wilden een positief verhaal om onze bewoners te stimuleren naar een gezonde levensstijl.”

VEEL BEWEGEN

Het project Gezonde Levensstijl steunt op drie pijlers: ‘bewegen houdt je jong’, ‘weet wat je eet’ en ‘voel je wel in je vel’. “Elke invalshoek vertaalden we naar een

praktisch aanbod. Niemand werd tot iets verplicht.”

Om de bewoners aan te zetten tot beweging, bouwde Home Thaleia een dagelijks sportaanbod uit. “Met dank aan onze sponsors realiseerden we een eigen fitnessruimte. Daarnaast trekken we geregeld naar de sporthal of gaan we zwemen. Waar het kan, sluiten onze bewoners zich aan bij een gewone sportclub, zoals bijvoorbeeld de tennisclub of de zumbalessen. Maar ook gewoon wandelen, fietsen of te voet naar de bakker passen voor ons in dit bewegingsverhaal.”

GEZOND ETEN

‘Weet wat je eet’ is de tweede invalshoek. “Onze kok volgt een aantal basisregels zoals: verse producten, voldoende variatie én een gezonde bereidingswijze. Een

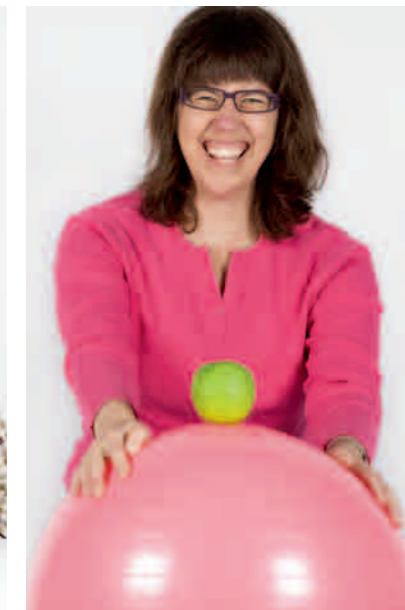
externe voedingsconsulente geeft advies voor de menu’s. Twee bewoners helpen afwisselend in de keuken, zodat iedereen mee is met het verhaal. Verder hebben we een kookclubje dat elke maand een gezonde variant maakt van een bekend recept. Ten slotte zijn we bijzonder fier op onze eigen kruidentuin. Het geeft onze mensen een enorme voldoening als de eigen kruiden in het eten worden verwerkt.”

JE GOED VOELEN

De derde pijler luidt ‘voel je wel in je vel’. “Praten over voedingsgewoontes, zichzelf regelmatig wegen,... We willen vooral dat elke bewoner een goed gevoel heeft bij het project. Zo kan iedereen terugvallen op een eigen coach als eerste aanspreekpunt.” *

Meer info: www.homethaleia.be

*BEWONERS VAN HOME THALEIA. De bewuste keuze voor een gezonde stijl van leven.



“Ik ben een gelukzak”

“Door mijn verhaal te vertellen, wil ik mensen – valide én niet-valide – inspireren om nooit bij de pakken te blijven zitten en met volle teugen van het leven te genieten.” Afgelopen zomer won rolstoelsprintster Marieke Vervoort een zilveren en gouden medaille op de Paralympics in Londen. “Zelf leef ik van dag tot dag. Misschien ben ik er volgend jaar niet meer. Toch zit ik nog boordevol plannen. Niets moet voor mij nog.”

DOOR ROELAND KORTLEVEN

Nog nooit meegemaakt. Een interview waarbij ondergetekende welgeteld één openingsvraag stelde en vervolgens gewoon mocht luisteren. Marieke Vervoort vertelt haar verhaal zoals ze door het leven ‘bolt’. Met een ongelofelijke levenslust, een positieve ingesteldheid en recht vanuit het hart. Trouwens, zelf maakt ze ook gretig grapjes over haar aandoening. Zoals: “ik ben er letterlijk ingerold” of “toen stond ik met mijn vier wielen opnieuw stevig op de grond”.

Sinds haar veertiende lijdt Marieke Vervoort aan een ongeneeslijke aandoening die haar lichaam langzaam maar onverbiddelijk sloopt. Sinds haar 21ste zit ze

in een rolstoel. Als atlete moest Marieke door haar voortschrijdende ziekte verschillende keren overschakelen naar een andere sport. Door de mensonwaardige pijnen slaapt ze sommige nachten slechts enkele uurtjes. Verre toekomstplannen maakt Marieke niet. Ze heeft een euthanasieverklaring op zak die ze kan activeren wanneer het lijden voor haar ondraaglijk wordt. Toch herhaalt ze meermaals tijdens haar verhaal: “Ik ben een echte gelukzak en voel me schatrijk.”

IN GOEDE EN SLECHTE TIJDEN

De rijkdom en het geluk van Marieke zitten niet in materiële zaken, wel in de kleine dingen en momenten. “Ik heb echte vrienden, mensen op wie ik kan reke-

nen in goede en slechte tijden. Mensen die waken aan mijn bed wanneer ik door de hel ga. Als atlete zie ik de wereld en bereikte ik dingen die ik nooit mogelijk achtte. Die twee medailles op de Paralympische Spelen en het volksfeest in mijn thuisstad Diest, neemt niemand me nog af. Zonder mijn ziekte had ik misschien een saaie 9-to-5 job en was ik na de werkuren een hobbysporter. Het enige verschil met valide topsporters is dat zij met hun prestaties veel geld verdienen, terwijl het ons alleen maar geld kost. Met mijn invaliditeitsuitkering kan ik onmogelijk alles zelf financieren. Gelukkig hebben vrienden de vzw Wielemie opgericht waarmee mijn reizen en het materiaal worden bekostigd. Sinds ik met rolstoelsprinten een paralympische sport beoefen, kan ik voor logies en materiaal ook rekenen op de steun van Parantee, de Vlaamse Liga voor Gehandicaptensport.”

JE KAN ALTIJD GELOVEN

Rolstoelbasket, diepzeeduiken, paratriathlon, rolstoelmarathon, rolstoelsprinten en blokarten. Het lijstje met sporten dat Marieke al deed of nog steeds beoefent, oogt indrukwekkend. “Al snel toen ik in mijn rolstoel belandde, nam ik me voor om er het beste van te maken. Ik focuste op wat ik wél nog kon in plaats van stil te staan bij wat niet meer lukte. Met dat inzicht ging een nieuwe wereld voor mij open. Zo begon ik met rolstoelbasket. Gedreven als ik was, reed ik de anderen letterlijk uit hun rolstoel. Toen deze sport me na enkele jaren nog te weinig voldoening gaf, startte ik met diepzeeduiken. Jammer genoeg duurde ook dit niet lang. Door mijn spierziekte heb ik last van spasmen in mijn benen. Om deze



OP WEG NAAR GOUD. “Het maakt niet uit wat je doet, als je het maar met volle overgave doet.”

te onderdrukken, kreeg ik een inwendige medicatiepomp. Hierdoor werd duiken onmogelijk en zocht ik noodgedwongen andere sportuitdagingen zoals marathon, triathlon en later rolstoelsprinten. Uiteindelijk maakt het niet uit wat je doet, als je het maar met volle overgave en passie aanpakt. Mijn motto luidt: ‘Believe you can’. Je kan als mens heel veel bereiken, maar je moet geloven in jezelf. Zagen of klagen helpt niet. Het leven is te kort om kansen te laten liggen.”

PLANNEN VOOR PURE WINST

Ondanks haar enorme kracht en levenslust toont Marieke Vervoort zichzelf niet als de supervrouw die nooit twijfelt en alles probleemloos aankan. “Mijn ziekte gaat met ups en downs. In sommige periodes heb ik bijna voortdurend pijn en doe ik ’s nachts amper een oog dicht. Gelukkig ben ik de miserie de dag nadien alweer vergeten en ga ik er met frisse moed opnieuw tegenaan. Enkele jaren geleden zat ik voor een langere periode mentaal heel diep. Ik spaarde mijn medicamenten op om de pijn definitief te stoppen. Een psycholoog overtuigde me om het niet te doen en raadde me aan

om Wim Distelmans te contacteren, de oncoloog die zich specialiseert in palliatieve geneeskunde. Het klinkt raar, maar hij heeft mijn leven gered. Eerst stuurde hij me naar huis, maar na een tijd zag hij ook dat ik onmenselijk afzag. Met zijn steun diende ik een euthanasieverklaring in. Het goedkeuringsproces verliep moeizaam, toch gaven uiteindelijk de drie artsen vol overtuiging hun zegen aan mijn

niet meer, toch blijft ze altijd dromen. “Enkele jaren geleden heb ik zelf mijn begeleidingshond Zenn opgeleid. Samen kunnen wij alles aan. Onlangs bezocht ik met de ouders van de vermoorde Annick Van Uytsel ontwikkelingsprojecten in Kenia, in december nam ik deel aan een paramarathon op Lanzarote. Uiteraard zitten de Paralympische Spelen in Rio De Janeiro over vier jaar in mijn achterhoofd,

“IN PLAATS VAN STIL TE STAAN BIJ WAT NIET MEER LUKT, LEG IK DE FOCUS OP WAT IK WÉL NOG KAN.”

wens voor euthanasie. Dit gaf me extra kracht en levenslust. Sindsdien geniet ik nog meer van elk moment dat me gegeven wordt. Ik hoef me geen zorgen meer te maken over mijn toekomst. Als het te erg wordt, stap ik eruit wanneer ik wil. Ik ben dan ook enorm fier dat ik sinds kort de mascotte ben van W.E.M.M.E.L., het palliatief dagcentrum dat Wim Distelmans oprichtte.” Verre toekomstplannen maakt Marieke

maar als een van de weinige topsporters zit ik in een comfortabele positie. Voor mij moet niets nog. Alles wat komt, beschouw ik als pure winst.” ★

Op haar website www.wielemie.be kun je het dagboek van Marieke Vervoort online volgen.

★MARIEKE TOONT HAAR GOUDEN MEDAILLE. “Zonder mijn ziekte had ik misschien een saaie leven.”



“Elke mens wil iets doen in zijn leven”

Achttien nieuwe zorgvernieuwingsprojecten experimenteren met hoe de zorg voor mensen met een handicap er in de toekomst kan uitzien. Ze gaan uit van een samenwerking tussen de persoon met een handicap en zijn persoonlijke netwerk, de buurt, reguliere welzijnsdiensten en gespecialiseerde zorg. Op 3 december, de Internationale Dag van de Handicap, werden een aantal van deze projecten voorgesteld. St*rk zet twee projecten in de kijker: Ubuntu/Biezenheem en Ithaka.

DOOR BARBARA VANDENBUSSCHE

Groep Ubuntu probeert de overstap van een aantal oudere bewoners van het tehuis Ter Vrije Aard naar het woonzorgcentrum Biezenheem te vergemakkelijken door hen vanuit het tehuis te blijven ondersteunen in het woonzorgcentrum.

“Ik woon hier sinds twee jaar, samen met nog vier mensen”, vertelt Franky, die met 43 jaar de jongste is. “Ik breng veel tijd

“ OP DEZE MANIER LEREN WE HEEL WAT VAN ELKAAR.

door in mijn kamer, met lezen of puzzelen. Met de anderen doe ik boodschappen, en we eten samen. Daarnaast ga ik soms met De Stroom, een vrijetijdsorganisatie in Kortrijk, naar de cinema of het voetbal.”

KRUISPUNT VAN WONEN EN ZORG

“Het OCMW van Kortrijk was in het kader van het project ‘Wonen en zorg op een kruispunt’ op zoek naar intersectorale samenwerking, en vanuit een goede samenwerking in het verleden is dit project gegroeid”, zegt Frank De Kimpe, coördinator woonzorg bij Groep Ubuntu. “Een belangrijk voordeel van het verblijf in Biezenheem is de aanwezige infrastructuur. Twee bewoners hebben een grotere zorgvraag, en daar is het woon-

zorgcentrum beter voor uitgerust.”

“De bewoners krijgen overdag ondersteuning uit het tehuis, en ’s nachts vanuit het woonzorgcentrum”, vertelt projectcoördinator Johan Verledens. “Op individueel niveau is er heel wat overleg en een uitwisseling van expertise tussen medewerkers van Ter Vrije Aard en het woonzorgcentrum. Elk van ons heeft een eigen zorgaanpak, en op die manier leren we heel wat van elkaar.”

In tegenstelling tot in het tehuis, dat al meer afgelegd ligt, hebben de bewoners in Biezenheem veel meer contact met anderen. “Er komen hier veel mensen op bezoek, en ik zie veel mensen in de cafetaria”, zegt Franky. “Elke zaterdagmiddag doe ik met Luk een toer om het PMD in

de cafetaria op te halen, en we sorteren papier en karton.”

Frank De Kimpe: “We zoeken op welke manier we de relaties tussen onze cliënten en de buurtbewoners kunnen ondersteunen. Voor inspiratie zijn we onder meer gaan kijken bij Mariënstede in Dadizele. We zien dat het wonen in Biezenheem de deur heeft opengezet naar waardevolle contacten met de buurt en het dorp. Een van de bewoners neemt deel aan de turnactiviteiten in het dienstencentrum. Andere bewoners nemen deel aan activiteiten van OKRA. Een bewoner participeert aan de lokale culturele raad van Bissegem.”

WE DOEN HEEL VEEL ZELF

Dagcentrum Ithaka is met dertien plaatsen een van de kleinere voorzieningen. Enkele jaren geleden maakte het een omslag naar meer autonomie, zelfregie en sociale inclusie. Coaching, technologie en een beroep op het netwerk en de medeburgers maken deel uit van hun zorgstrategie, vertelt verantwoordelijke Geert Vandewalle van Ithaka. “We zoeken een evenwicht tussen autonomie en ondersteuning. Waakzaamheid en zorg zijn nog nodig, maar in de eerste plaats gaan we ervan uit dat onze cliënten volwassen personen zijn die iets willen doen in hun leven.”

Dankzij het project kan Ithaka zijn diensten nu aanbieden aan 20 personen. 19 van hen gaan aan de slag op 41 werkplaatsen, waar ze begeleid werken. Isabelle bijvoorbeeld werkt bij het CLB en de RVA, en staat op vrijdagmiddag in de winkel van Ithaka. Een intern computerprogramma met een interface die wordt afgestemd op de gebruiker, helpt haar daarbij. “We doen heel veel taken zelf”, vertelt Isabelle. “Ik draag ook de post rond binnen Ithaka, Sofie doet de boekhouding en logistiek, andere mensen doen de boodschappen,…”

AANGEPASTE SMARTPHONE

De coach gaat niet altijd mee, maar blijft stand-by voor noodgevallen. Een handig hulpmiddel dat de autonomie van de gebruikers nog versterkt, is ‘Blue Call Phone’, een smartphone met aangepaste software. “Ik gebruik die om te bellen, om muziek te spelen en als wekker”, vertelt Sofie. “En mocht ik de bus gemist hebben, dan weet de coach altijd waar ik ben. Met BlueAssist kunnen we ook een bericht tonen aan een voorbijganger, en om hulp vragen.” Het project zou nu uitgebreid worden naar Zuid-West-Vlaanderen en de Kempen, om toe te passen op het openbaar vervoer.

Ithaka stimuleerde al langer om ook buiten het dagcentrum actief te zijn. Maar de nieuwe technologieën maken de mogelijkheden nog groter. “Ik volg gitaarles en werk in de Delhaize”, vertelt Philippe. “Soms moet ik twee bussen nemen naar mijn werk. Dankzij mijn smartphone weet de coach altijd waar ik ben.” “We leren veel meer mensen kennen buiten Ithaka, en dat is fijn”, vult Sofie nog aan. “Zo gaan we onze eigen weg.” *

“ WE GAAN ONZE EIGEN WEG EN LEREN VEEL MEER MENSEN KENNEN.



ITHAKA. Sofie vraagt de weg met haar Blue Call Phone.

BELEID

De vier sporen van vernieuwing

“De zorgvernieuwingsprojecten hebben tot doel mensen met een handicap te versterken en een maximale levenskwaliteit na te streven”, legt Dany Dewulf, algemeen directeur van het VAPH, uit.

Uit meer dan honderd kandidaten werden achttien projecten geselecteerd die kunnen aantonen hoe zorgvernieuwing in de praktijk werkt. Dany Dewulf: “We proberen een maximale autonomie te bereiken in een regelluw kader en sensibiliseren de lokale samenleving en het persoonlijke netwerk om bij te dragen, aangevuld met professionele ondersteuning.”

De projecten zijn ondergebracht in vier sporen: community building, regelluw werken, intersectorale samenwerking en het verhogen van de autonomie.

Tot de twee laatste behoren de projecten Ubuntu en Ithaka. Bij community building gaat men ook uit van de vraag van wat mensen willen bereiken in hun leven, en stemt men daar de zorg met ondersteuning van de buurt op af. Zo kunnen mensen bijvoorbeeld zelfstandig wonen in hun dorp. Spoor 2 ontstond vanuit de vaststelling dat de huidige regelgeving vaak te complex en rigide is, en niet meer aangepast aan de noden van de huidige samenleving. Een regelluw kader helpt bij flexibel ondernemen en inspelen op maat van de persoon met een beperking.

Op 3 december vond de studiedag zorgvernieuwing plaats in de Brabant-hal in Leuven. Er werden vier parallelle workshops gegeven voor elk van de vier sporen, en diverse projecten voorgesteld.

*GROEP UBUNTU. Philippe, Isabelle, Geert en Sofie.



*GROEP UBUNTU. Johan, Franky en Frank.



Slimme uitvindingen

Wie met een beperking wordt geconfronteerd, is vaak spitsvondig om praktische oplossingen te vinden. Handicap International wil deze ideeën via een wedstrijd delen zodat ze ook anderen inspireren.

DOOR HILDE PAUWELS



NICOLE LUYCKX. Demonstratie van de winnende nagel- en vijshouder.



Er zijn verschillende hulpmiddelen voor wie een functiebeperking heeft. Maar omdat de noden individueel heel verschillend kunnen zijn, is het soms nodig nog enkele kleine aanpassingen te doen om het gebruik echt comfortabel en op maat te maken”, zegt Nicole Luyckx van Handicap International. Ze coördineert de campagne ‘Kus voor een klus’ die in 2013 voor de tiende keer zal plaatsvinden.

Tal van mensen zijn immers heel vindingrijk en slagen erin om oplossingen te vinden voor praktische problemen. “We willen dat graag meer bekendheid geven omdat het ook anderen van nut kan zijn. De focus ligt bij eenvoudige en betaalbare suggesties die voor iedereen haalbaar zijn, ook in de landen waarmee we als internationale organisatie samenwerken”, aldus Nicole Luyckx.

NAGEL- EN VIJSHOUDER

De winnaar van 2012 werd Geert Wasteels uit Ninove. Hij is ergotherapeut en bedacht voor zijn schoonbroer Dirk een nagel- en vijshouder. Na een trombose ervaart Dirk moeilijkheden om zijn linkerhand te gebruiken. En dat speelt hem parten bij het klussen, iets wat hij heel graag doet. Het linkshandig uitvoeren van fijnmotorische handelingen lukt Dirk niet goed meer. Hij is rechtshandig en kan dus wel met een hamer of schroevendraaier werken. Maar met zijn linkerhand kan hij geen vijzen of nagels vasthouden. Geert

Wasteels maakte een apparaatje om de nagels of vijzen te fixeren. Dat gebeurt via een magneet in een aluminium buisje. En een verdikt handvat zorgt ervoor dat het gemakkelijk te gebruiken is. Kostprijs: 1,50 euro.

“Het is dus een heel eenvoudig concept en echt wel nuttig voor mijn schoonbroer”, vertelt Geert. “Als ergotherapeut werk ik in een zorginstelling en is het mijn opdracht om aanpassingen te bedenken voor mensen met een beperking door een spieraandoening. De opzet is om hen zo lang mogelijk alle mogelijke autonomie en comfort te kunnen bieden. Dan gaat het bijvoorbeeld om aangepast bestek of om enkele aanpassingen aan de besturing van een rolstoel. Zoiets is echt maatwerk.” Met zijn idee was Geert Wasteels winnaar in de categorie gebruiksvriendelijkheid.

NOG MEER PRIJZEN

Ook het multifunctionele looprekje dat de papa van de vijfjarige Gabriel bedacht, viel in de prijzen. De jongen heeft een hersenverlamming en is aangewezen op een rolstoel. Zijn vader maakte van een stoel een looprekje met wielletjes dat Gabriel toelaat zelfstandig te bewegen en ook iets mee te nemen, zoals een schooltas. En de papa van Lylou zorgde voor een budgetvriendelijke elektrische rolstoel die gemakkelijk mee te nemen is.

Elk jaar is er ook een scholenprijs. Die ging dit jaar naar ‘de grondtiller’ van de studenten van HOWEST. Met de grondtiller kan Henk, die in een rolstoel zit, probleemloos een doos of een wasmand optillen. *

“VOOR PRAKTISCHE PROBLEMEN ZIJN ER VAAK EENVOUDIGE OPLOSSINGEN OP MAAT TE BEDENKEN.

SERVICE

BRILLE OP BLAD

Een pleidooi voor braillevriendelijke teksten.

Blinden die met de computer werken, kunnen met de braille-regel teksten lezen of ze via een spraakprogramma beluisteren. Het is ook mogelijk om een braille-reliëfafdruk te maken. Echter, vaak zijn teksten toch onleesbaar omdat ze geen rekening houden met het beperkt aantal brailletekens en de manier waarop blinden



*STEVEN BLADT EN JAN SMEYERS. Van tekst naar braille.

lezen. Blinde lezers hebben immers geen visueel inzicht. Woorden die in vette of cursieve lettertekens staan, zorgen alleen maar voor verwarring. Ook smileys en tabellen zijn onherkenbaar en moeten worden aangepast. Vzw Braille op blad pleit ervoor dat teksten, handboeken, overheidsformulieren, uitnodigingen enzovoort hiermee rekening houden. De vzw bestaat sinds 2006 en is het initiatief van Steven Bladt (30), die van bij de geboorte blind is, en Jan Smeyers (71), een technicus en bedrijfsleider op pensioen. Beiden ontmoetten elkaar bij toeval. Steven wilde met de pc leren werken en Jan Smeyers meldde zich aan. Hij begeleidde Steven ook tijdens zijn studies.

“Wanneer auteurs van teksten met enkele basisprincipes rekening houden, kunnen we alles begrijpen. We hebben behoorlijk wat ervaring met het omzetten van teksten naar braille. Dat gaat gemakkelijk als de auteur de teksten op een bepaalde manier opmaakt en schrijft. Het gaat om heel praktische zaken, zoals teksten links uitlijnen, geen tabs gebruiken enzovoort. We hebben alle tips gebundeld en bedachten er de term ‘zeefregels voor’”, zegt Steven. Bij de vzw kan je een brochure met ‘zeefregels’ bestellen. Vrijwilligers van de vzw geven hierover ook een opleiding. Ook zetten ze teksten om naar digitale braillevriendelijke teksten. De dienstverlening is volledig gratis. “Ons streefdoel is dat iedereen het gewoon zelf doet. Want je hoeft echt geen braille te kennen.” Steven Bladt en Jan Smeyers schreven over hun ervaringen het boek ‘Ik zie het wel. Blind door het leven’.

www.brailleopblad.be

BETER BEGRIJPEN

Tandem vzw publiceerde een brochure over omgaan met een licht verstandelijke beperking.

De Tandem vzw is een thuisbegeleidingsdienst in Oost-Vlaanderen en richt zich op gezinnen met kinderen, jongeren of volwassenen die een verstandelijke beperking hebben. Wanneer blijkt dat een kind een licht verstandelijke beperking heeft of kampt met een ontwikkelingsachterstand veroorzaakt dat bij de ouders veel vragen en onzekerheden. De diagnose maakt dan veel duidelijk, maar roept weer andere zorgen op.

In een heldere brochure legt De Tandem vzw uit wat de concrete impact precies is. De brochure bevat ook veel getuigenissen die heel herkenbaar zijn. ‘Mijn kind heeft een licht verstandelijke beperking!? Op weg naar beter begrijpen’ werd uitgegeven bij Garant en kan je bestellen bij De Tandem vzw, Groot Begijnhof 73, 9040 Sint-Amandsberg, post@de-tandem.be, www.de-tandem.be Kostprijs: 5 euro.



*TANDEM VZW. Hoe omgaan met een verstandelijke beperking?

GEBAREN OP HET WEB

Websites in Vlaamse gebarentaal.

Via www.fevlado.be en de toets ‘websites in VGT’ vind je een overzicht van interessante websites in Vlaamse gebarentaal. Die zijn vaak informatief, zoals over de risico's van CO-vergiftiging of over de werking van Liraz, een organisatie die psychotherapie biedt aan doven. Ook organisaties die opkomen voor gelijke burgerrechten zoals GRIP en Vijftact vzw komen aan bod.



*WWW.FEVLADO.BE. Digitale gebarentaal.



Het VAPH zorgt voor personen met een handicap!

Bij het VAPH kunt u terecht indien u een tussenkomst voor de aankoop van een hulpmiddel wenst. Er zijn veel diverse hulpmiddelen waarvoor u bij het VAPH kunt aankloppen. Ook bij de aanpassing van uw woning of wagen helpt het VAPH u verder. U bent ook welkom bij het VAPH als u een persoonlijke-assistentiebudget wenst. Het VAPH financiert tal van voorzieningen voor personen met een handicap. Voor opvang en begeleiding, zowel bij u thuis als in een tehuis.

Kortom... het VAPH staat voor u klaar!
www.vaph.be

VRAAGJE VOOR HET VAPH?

www.vaph.be
☎ 02 225 85 97

Provinciale Afdelingen
(voor vragen over uw persoonlijk dossier)

Prov. Afd. Antwerpen
Potvlietlaan 5
2600 Berchem
☎ 03 270 34 40
☎ 03 270 34 41
antwerpen@vaph.be

Prov. Afd. Vlaams-Brabant
Vlaams Administratief Centrum
Diestsepoort 6/57
3000 Leuven
☎ 016 31 12 11
☎ 016 31 12 29
leuven@vaph.be

Prov. Afd. Limburg
Ilgatlaan 7
3500 Hasselt
☎ 011 27 43 54
☎ 011 28 51 09
hasselt@vaph.be

Prov. Afd. Oost-Vlaanderen
Kortrijksesteenweg 788,
9000 Gent
☎ 09 269 23 11
☎ 09 269 23 39
gent@vaph.be

Prov. Afd. West-Vlaanderen
Jacob van Maerlantgebouw
Koning Albert I-laan 1/2 bus 55,
8200 Brugge
☎ 050 40 67 11
☎ 050 39 36 80
brugge@vaph.be

Antennepunt Brussel
Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)
Sterrenkundelaan 30 - lokaal 004
1210 Brussel
☎ 02 225 84 62
☎ 02 225 84 05
brussel@vaph.be
Open op maandag en woensdag van 9.15 tot 12.15 uur en van 14 tot 16 uur (in juli en augustus enkel op woensdag)