

Les 7 Open zijn over je beperking

Ga je wel of niet vertellen dat je beperking hebt?

Als je open bent over je beperking, heeft dat veel voordelen. Maar je kunt ook bang zijn dat je bevooroordeeld, gediscrimineerd of buitengesloten wordt.

De beslissing wat je vertelt over je beperking is een persoonlijke beslissing. In deze les ga je aan de slag met de voor- en nadelen. Zo wordt het jouw keuze wat je vertelt en wat niet.

Vaak is het een goed idee om anderen te vertellen wat er aan de hand is. Medestudenten hebben vaak meer begrip en geduld. Docenten kunnen tijdens hun lessen rekening houden met jou.

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none"> ● Het krijgen van aanpassingen, hulpmiddelen zoals extra toetstijd ● Beter worden begrepen en eerder geaccepteerd ● Meer emotionele ondersteuning ● Meer interesse, zorg en begeleiding door docenten ● Krijgen van hulp in moeilijke situaties door docenten ● Niet worden gezien als een moeilijke student ● Krijgen van advies ● Begrip en geduld van medestudenten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Angst dat er niet voldoende steun zal zijn ● Mensen kunnen zich bedreigd voelen door onwetendheid en persoonlijke ervaringen ● Angst voor discriminatie ● Angst voor afwijzing ● Angst om buitengesloten te worden door medestudenten ● Onbegrip van anderen over de impact van je beperking

In de volgende opdrachten ga je aan het werk met deze vragen:

- **Aan wie** wil ik het vertellen?
- **Wanneer** ga ik het vertellen?
- **Wat** wil ik vertellen?



Opdracht 1

Stel jezelf de volgende vragen.

Welke voordelen zijn er als ik vertel over mijn beperking?

-

Wie vertel ik het en waarom?

-

-

Hoe kan het mij helpen als ik vertel over mijn beperking?

-

-

Wat zijn de nadelen voor mij als ik open ben?

-

-

Wat zullen mensen van mij denken?

-

Hoe kan ik vooroordelen voorkomen?

Wat als ik het niet vertel en de school er toch achter komt?

Afweging

Je beperking is voor de meeste mensen niet zichtbaar. Daarnaast heeft ieder persoon andere hulp of ondersteuning nodig.

Vaak heeft de omgeving geen idee wat jouw beperking betekent in het dagelijks leven. Je zult meer begrip krijgen van anderen als je hierover vertelt.

Ook zul je merken dat veel mensen wel iemand kennen met je beperking.

Een nadeel kan zijn dat je in een 'hokje' wordt gedrukt. De manier hoe je over je beperking vertelt kan hier goed bij helpen. Je kan zelf vooroordelen wegnemen.

Laat je kracht en sterke kanten zien!

What's your story?



 **Opdracht 2** **Aan wie** wil ik het vertellen?

Op je opleiding heb je te maken met veel verschillende mensen. Voor deze personen kan het prettig zijn als je open bent over je beperking.

Denk aan:

- Studentendecaan
- Studieloopbaanbegeleider
- Docenten
- Medestudenten
- Administratieve medewerkers (je kunt zo hulp krijgen bij het krijgen/ invullen/ versturen van formulieren)
- Vertrouwenspersoon (als je je verhaal kwijt wilt)

Bedenk aan **wie** je **wat** wilt vertellen en wat het **voordeel** is. Vul het schema in.

Wie?	Wat vertellen?	Voordeel
<i>bijv. docent</i>	<i>bijv. hij kan rustiger spreken</i>	<i>bijv. ik kan beter de lessen volgen</i>
<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p>

	----- ----- -----	----- ----- -----
----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----

 **Opdracht 3** Wanneer wil ik het vertellen?

Wacht niet met het vertellen over je beperking.

Het komt vaak voor dat studenten pas iets gaan zeggen als ze al problemen hebben op de opleiding of al zijn vastgelopen. Dan is het eigenlijk te laat om te vertellen over je beperking.

Tips:

- Kom bij de **eerste les** iets eerder en ga meteen naar de docent om je vraag te stellen of mededeling te doen (bijvoorbeeld microfoon dragen).
- Vertel in de **eerste week** in je klas over je beperking als je je moet voorstellen.
- Als je met een groepje moet samenwerken, vertel dan bij de **eerste afspraak** meteen over je beperking.

Vooral voor leerlingen met TOS en ASS is het moeilijk om te vertellen over je beperking. Je ziet het namelijk niet en je kan bang zijn voor vooroordelen. Vertel het toch!! Het helpt je enorm!

Er zullen ieder schooljaar kom je nieuwe situaties tegen. Je zult dus ook na de start van de opleiding mensen moeten blijven informeren.

Voorbeelden van nieuwe situaties:

- Bij bepaalde tentamens (schriftelijk als mondeling).
- Bij bepaalde onderwijsvormen zoals rollenspel, samenwerken in groepen of lange luisterlessen.
- Ontmoeten van nieuwe mensen.
- Samenwerken met nieuwe medestudenten.
- Als je stage gaat lopen.

Kies zelf het beste moment. Vul het schema in.

Situatie	Moment van vertellen
<p>-----</p> <p>—</p>	<p>-----</p> <p>—</p>
<p>-----</p> <p>—</p>	<p>-----</p> <p>—</p>
<p>-----</p> <p>—</p>	<p>-----</p> <p>—</p>
<p>-----</p> <p>—</p>	<p>-----</p> <p>—</p>



Opdracht 4 **Wat** wil ik vertellen?

Bij ieder persoon en iedere situatie kun je je afvragen wat je wilt vertellen. Je kunt een 'vast' verhaal hebben, maar je kan dit ook aanpassen aan de persoon of je situatie op dat moment.

Opdracht 4A - SH

Kijk naar deze film als je slechthorend bent: <https://youtu.be/WpGnb0EXI3Y>

Wat vertelt Leonie over haar beperking?

Hoe vraagt ze aan anderen wat zij nodig heeft?

Wanneer doet ze dit?

Opdracht 4B - TOS

Kijk naar de film als je TOS hebt: <https://www.youtube.com/watch?v=L29Y0ZuwyZE>.
Kijk van minuut 5.05 tot minuut 6.45.

Wat vertelt Noa over haar beperking?

Waar loopt ze tegenaan?

Wat vertel je?	Voorbeeld
Vertel welke beperking je hebt	‘Ik heb een taalontwikkelingsstoornis.’
Voorbeelden van je beperking geven	‘Ik vind het lastig om snel te reageren als er vragen worden gesteld.’
Aangeven hoe jij ermee omgaat of wat je van de ander nodig hebt. (doel)	‘Als je me even wat tijd geeft, dan kom ik vanzelf met een reactie.’

Wat wil jij dat anderen écht over jou weten als het gaat over je beperking?

Waar hoop jij dan mee geholpen te worden?

Doel

Voor je gaat vertellen over je beperking, bedenk dan eerst wat je doel is.
Wat wil je bereiken?

Voorbeelden van doelen en situaties:

- Voorlichting geven over je beperking
- Delen van ervaringen over je beperking
- Begrip krijgen voor je beperking
- Uitleggen van je hulpvraag
- Vragen of de ander zich kan aanpassen

 **Opdracht 5** **Vooroordelen**

Het kan heel vervelend zijn als anderen vooroordelen hebben over je beperking. Je kunt daardoor je niet begrepen voelen of misschien wel gediscrimineerd of gekwetst. Misschien denk je zelfs dat je na een negatieve ervaring nooit meer iets vertelt over je beperking.



Als je zoiets overkomt, vertel dit dan aan iemand die je vertrouwt. En hopelijk kan hij/zij je helpen.

Voor welke negatieve reactie ben je het meest bang als je vertelt over je beperking?

—

—

Is het wel eens voorgekomen dat je buitengesloten, gediscrimineerd of veroordeeld werd voor je beperking? Hoe heb je dat toen opgelost?

—

—

Welke vooroordelen zouden mensen die je niet kennen kunnen hebben?

—

—

Hoe zou je kunnen reageren op vooroordelen?

—

Vertel **positief** en **krachtig** over je beperking en je hulpvraag. Vergeet niet te vertellen waar je **goed in bent**. Ook helpt **humor** in je verhaal. Door **enthousiasme** en **openheid** voorkom je vooroordelen.

In de volgende les leer je hoe je positief en krachtig kunt vertellen over je
beperking!