



**HALLO,**

**IK HEB EEN**

**HANDICAP.**

**EN WAT**

**HEB JIJ?**

**HandicapNL**

IEDEREEN EERLIJKE KANSEN





# INHOUDS OPGAVE

Zo praat je met je kind over een handicap \_\_\_\_\_ 3

Wat een kind graag wil weten \_\_\_\_\_ 6

Welke soorten handicaps zijn er? \_\_\_\_\_ 8

Je hoeft niet zenuwachtig te worden! \_\_\_\_\_ 12

Verder kijken & lezen \_\_\_\_\_ 14

Super leuk om te doen \_\_\_\_\_ 16

**Interview 1: Arnoud Heijnen \_\_\_\_\_ 17**

**Interview 2: Bente en Elin Schelvis \_\_\_\_\_ 18**

**Interview 3: hockeyster Kyra ter Windt \_\_\_\_\_ 19**

**HandicapNL**

IEDEREEN EERLIJKE KANSEN





# ZO PRAAT JE MET

# JE KIND OVER

# EEN HANDICAP

'Wat heeft die meneer?' 'Is dat kindje ziek?' Kinderen zeggen wat ze denken, en in de buurt van iemand met een handicap kan dat vervelend zijn. Toch is het goed om het er wél over te hebben.

Hoe? Dat lees je in dit boekje. Gebruik het om samen over een handicap te praten of om voor te lezen >>







## Mensen met een handicap zijn niet per se ziek

Het is logisch dat je een aandoening wilt uitleggen. Maar probeer de woorden 'ziek' en 'er is wat mis' te vermijden. Een handicap kan door een ziekte veroorzaakt zijn, maar de handicap zelf is geen ziekte. Vooral bij kinderen is dat belangrijk, omdat ze misschien bang zijn dat ze het ook kunnen krijgen.

## Mensen met een handicap zijn anders, en dat is helemaal niet erg

Ga de verschillen niet uit de weg, maar benoem ze gewoon. De rolstoel bijvoorbeeld. Nee, die meneer kan z'n benen niet gebruiken, maar hoe cool is het dat hij in een soort race-auto zit? Het gesprek gaat dan vanzelf verder over de skelter/fiets/step van de kleine vragensteller. En hee, heeft die mevrouw een hulphond? Jullie hebben thuis twee katten. Zou zij die ook leuk vinden?

## Wimpel de vragen van je kind niet af

Kinderen zijn nieuwsgierig en benoemen graag hardop wat ze zien. Dat is nou juist wat hen zo lekker onbevangen maakt. Voel je niet verplicht om je kinderen het zwijgen op te leggen bij het naderen van een kind met een handicap. En als je het antwoord niet weet? Vraag het gerust aan het kind zelf of misschien de ouder of begeleider. Dat je je kinderen leert om geen dingen te roepen die kunnen kwetsen, spreekt voor zich, daar doet elke ouder z'n best voor. En soms stuur je het na schade en schande bij.





## Woorden zijn belangrijk

Vertel je kinderen hoe jij wil dat ze praten over de verschillen: mensen met een handicap of beperking, zelfs de namen van de specifieke handicaps, zoals Downsyndroom, autisme etc. Wees er bij oudere kinderen alert op dat ze 'mongool' of 'achterlijk' niet als scheldwoord gebruiken, zelfs als het over iets heel anders gaat dan over iemand met een handicap. Gek genoeg is het moeilijker dan je denkt: 'Doe niet zo spastisch!' of 'Ben je doof of zo?' rolt in sommige situaties zo uit je mond. Maar erop letten is al een heel goede start.

## Mensen met een handicap zijn ook juist hetzelfde als andere mensen

Benoem hardop wat jouw kind gemeen heeft met bijvoorbeeld het gehandicapte jongetje of meisje dat ze zien. Hebben ze dezelfde kleur gympen? Denk je dat het jongetje of meisje ook gevoelens heeft? Vind jij het fijn als er heel erg naar jou gekeken wordt? Dit kind of deze meneer vast ook niet. Als de mogelijkheid zich voordoet: laat kinderen bewust in aanraking komen met anderen met een handicap. Nodig een buurjongetje met een handicap uit, of ga eens lunchen bij een café dat gerund wordt door mensen met een handicap.

## Zoek informatie op

Was je kind op straat of in een speeltuin onder de indruk (of geschrokken) van iemand met een handicap? Neem de tijd om het er thuis nog over te hebben. Op internet is genoeg informatie te vinden die leerzaam of zelfs leuk is om te bekijken. Ook in de klas is dit een goed idee. Bijvoorbeeld op de site van HandicapNL. Verderop in dit boekje vind je kinderboeken en sites met informatie en filmpjes om samen met kinderen te lezen of bekijken.

## En tot slot: geef zelf het goede voorbeeld

Zet je eventuele ongemak opzij. Groet degene met de handicap beleefd en vrolijk, spreek hem of haar rechtstreeks aan en gedraag je alsof de situatie compleet normaal is. Want dat is het natuurlijk ook.







# WAT EEN KIND GRAAG WIL WETEN

Als een kind een vraag heeft over iemand met een handicap, wil je daar goed antwoord op kunnen geven.

**Volgende vraag & antwoord  
top 5 kan je hierbij helpen >>**







**1**

## Wat snap je allemaal als je een handicap hebt?

De meeste mensen met een handicap, snappen gewoon wat je zegt. Je hoeft dus niet kinderachtig tegen hen te praten. Soms is iemand ook in z'n hoofd gehandicapt. Dat noem je 'meervoudig beperkt'. Iedereen met een handicap snapt dus weer wat anders. Net als jij en ik.

**4**

## Hoe kan ik iemand met een handicap helpen?

Een ding is heel belangrijk. Mensen met een handicap zijn niet per se zielig. En wat ze zelf kunnen doen, doen ze ook graag zelf. Zoals boodschappen in een mandje leggen. Of de deur open doen. Maar als je toch wil helpen, kun je het het beste even vragen.

## Ben je ongelukkig door een handicap?

Als je iemand in een rolstoel ziet of zo, denk je misschien: ah, wat zielig. Toch kan diegene heel blij zijn met z'n leven. Hij is er waarschijnlijk al helemaal aan gewend. Want een rolstoel is natuurlijk ook handig: het brengt je overal waar je benen dat niet kunnen.

**2**

## Ga je eerder dood?

Dat kan. Maar het is niet altijd zo. Als je een handicap hebt door bijvoorbeeld een ziekte aan je spieren, kan het zijn dat je minder oud wordt. Maar mensen met een handicap kunnen meestal net zo lang leven als mensen zonder handicap.

**3**

## Krijgen je kinderen ook een handicap als je er zelf eentje hebt?

Meestal niet. Zelfs als je bijvoorbeeld 'dwerg-groei' hebt, waardoor je zelf klein bent, kun je een kind van een gewone lengte krijgen. Maar soms is een handicap erfelijk. Dat betekent dat je kind het ook kan krijgen. De dokters kunnen onderzoeken of dit zo is.

**5**





# WELKE SOORTEN

# HANDICAPS

# ZIJN ER?

Net als alle mensen, zijn mensen met een handicap allemaal verschillend. Maar soms hebben ze wel dezelfde handicap.

Dit zijn zes handicaps die je veel tegenkomt >>







**1**

## Syndroom van Down

Je herkent iemand met het syndroom van Down vaak aan ogen die wat schever zijn. Leren, praten en lopen gaat langzamer bij hen. Maar als je daar rekening mee houdt, kun je met een kind met het syndroom van Down net zo leuk spelen als met je andere vriendjes.



**2**

## Spierziekte

Als iemand een spierziekte heeft, betekent dat dat z'n spieren steeds minder sterk worden. Misschien kan iemand nog lopen als hij kind is, maar heeft hij later een rolstoel nodig. Verder is iemand met een spierziekte niet anders dan jij, en kan hij gewoon leren en werken.





4



## Autisme

Dat je niet meteen iets ziet aan iemand, betekent niet dat diegene geen handicap kan hebben. Bij mensen met autisme werken de hersenen bijvoorbeeld anders. Daarom hebben zij soms moeite om met andere mensen om te gaan, of dingen te begrijpen zoals jij ze begrijpt.

3

## Spasticiteit

Als je spastisch bent, luisteren je spieren niet goed naar je. Je loopt dan bijvoorbeeld heel houterig. Of je zit in een rolstoel. Spastische mensen praten soms ook niet zo goed, of gillen per ongeluk. Het is goed om te weten dat spastische kinderen minder snel en soepel kunnen bewegen waardoor zij bijvoorbeeld makkelijker vallen.







**5**

## Doofheid

Ken jij gebarentaal? Eigenlijk zouden we dat allemaal moeten leren. Want zo praten mensen die slechthorend of doof zijn, en dus minder of niets kunnen horen. Je kunt doof geboren worden, maar ook doof worden. Bijvoorbeeld door een ziekte.



## Blindheid

Sommige mensen denken dat blind zijn het ergste is wat je kan overkomen. Toch kunnen blinde mensen heel gelukkig en goed leven. Vaak lopen ze met zo'n wit met rode stok over straat. Dat is om te voelen of ze nergens tegenaan gaan botsen.

**6**





# JE HOEFT NIET ZENUWACHTIG TE WORDEN!

Sommige kinderen zijn heel open als ze iemand met een handicap tegenkomen, anderen slaan dicht of worden zenuwachtig. Natuurlijk is alles goed.

Maar zo kun je hun reacties begeleiden >>







## LIEVER NIET DOEN

Het is heel normaal om te kijken als iemand er wat anders uit ziet dan jij zelf. Maar hou het wel bij 'even'. Je wilt toch zelf ook niet dat iemand lang naar je kijkt?

## LIEVER NIET ZEGGEN

'Dat kindje is ongelukkig'. Of 'die meneer is ziek.' Mensen met een handicap zijn vaak hartstikke gelukkig, ook al denk jij van niet. En als je een handicap hebt, ben je niet per se ziek.

## LIEVER NIET AANRAKEN

Als je iemand in een rolstoel ziet, of met een stok of zo, moet je daar niet aan gaan zitten zonder het te vragen. En een hulphond mag je niet aaien, anders kan hij z'n werk niet doen.

## MAAR WAT DAN WEL...

Dat is heel makkelijk. Bedenk wat jij zelf prettig zou vinden als je dezelfde handicap had. Zou je het leuk vinden als iemand grapjes maakt als je blind bent? Of jouw rolstoel overal naartoe duwt zonder het te vragen? Als je je even in de situatie van de ander verplaatst, weet je vast precies wat je wel of niet kan zeggen of doen.

Tip: Weet je niet zeker hoe je moet reageren?  
**Vraag het gewoon!**





**VERDER**

**LEZEN**

**EN SCHRIJVEN?**

Samen een boek lezen of op internet kijken, is een goede manier om het gesprek over 'gehandicapt zijn' op een laagdrempelige manier aan te gaan.

Bijvoorbeeld met deze boeken en sites >>







## Kijken

### Flip de Beer

Flip de Beer logeert bij kinderen met het syndroom van Down, en legt het simpel uit.

Kijk op:

<https://schooltv.nl/video/het-syndroom-van-down-met-flip-de-beer/>

### Ray Gebarentaal

Een cool Youtube kanaal van een slechthorende puber die jou gebarentaal leert.

Kijk op:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyqGFPa5PLM>



## Lezen

### Piepmuis en de renrace

Als Piepmuis 1 jaar is, blijkt dat hij niet kan lopen. Daarom maakt zijn vader een wagentje voor hem. Met dat wagentje kan Piepmuis later volop meedoen met zijn vriendjes op school. En het zelfs opnemen tegen de grootste plaaggeest...

Piepmuis en de renrace

Gerda Wiggemans

Eburon Uitgeverij, € 12,95

### Lotje

Het is bijna een klassieker te noemen, die boekje van Dick Bruna. En zeker een aanrader als je in kindertaal wilt vertellen hoe het is om in een handicap te hebben. Hoe oneerlijk is het dat de gehandicapte Lotje niet mag spelen? En wat gebeurt er als ze dat wel doet?

Lotje

Dick Bruna

Mercis Publishing B.V., € 6,95



## Scrollen

### Echte verhalen

Als je iets wilt weten over een handicap, bijvoorbeeld om je spreekbeurt over te houden, kun je veel vinden op internet.

Bijvoorbeeld op de site:

[spreekbeurten.info](http://spreekbeurten.info)





# SUPER LEUK OM TE DOEN

Voor als je nog meer wilt weten over mensen met een handicap of een vraag hebt over een lastige situatie. Of misschien heb je iets meegemaakt en wil je dat heel graag vertellen.



## Penvrienden+

We kunnen ons voorstellen dat kinderen naar aanleiding van dit boekje nog vragen stellen die misschien het beste gesteld kunnen worden aan iemand met een handicap zelf.

Daarom zetten we zogenaamde 'penvrienden+' in. Dit houdt in dat kinderen bijvoorbeeld aan de hoofdpersonen uit de interviews een vraag kunnen stellen. De kinderen (samen met hun ouders) kunnen deze vragen aan hen mailen. Kortom ouderwetse 'penvrienden' met iets extra's: een handicap.

Dit kan via:

[service@handicap.nl](mailto:service@handicap.nl)

Er zal dan zo spoedig mogelijk door de penvrienden+ worden geantwoord!







# INTERVIEW: ARNOUD HEIJNEN



Blijf jezelf en verstopt je niet, ook al zie je er anders uit. Dat is de boodschap van Arnoud voor ieder kind. Ken jij kinderen die er 'gek' uitzien? Maak dan de volgende keer een praatje, ze hebben vast net zoveel te vertellen als jij.

## Arnoud Heinen (39) heeft zichzelf nooit verstopt

### Je ziet er anders uit. Kan je vertellen wat je hebt?

'Ik ben zo geboren, met één neusgat, kleine oren zonder gehoorgang en zonder jukbeenderen in mijn gezicht. Ik heb twintig operaties ondergaan en ik hoor nu met uitwendige hoorapparaten. Dat is alles, verder ben ik gewoon net als jij.'

### Hoe was het vroeger toen je een kind was?

'Mijn ouders hebben me geleerd om open te zijn, mezelf niet te verstoppert. Ik heb altijd aan alles meegedaan. Natuurlijk viel ik op, maar omdat ik er zelf nooit moeilijk over deed, deden andere kinderen dat ook niet. Alleen als ik op mijn driewielskelter op avontuur wilde, kon dat nooit zonder dat iemand dat zag. Er was altijd wel een buurvrouw die mijn moeder inseinde: 'Weet je wel dat je zoon daar en daar is.'

### En nu? Val je nog steeds zo op?

'Ja, al heb ik dat zelf niet meer door, ik ben er zo aan gewend. Mensen zeggen wel vaak: 'Ik ken je ergens van'. Ik hoef me niet altijd voor te stellen en als ik bij de friettent kom, hoef ik nooit mijn bestelling door te geven, want ze weten toch wel wat ik wil. Er zullen altijd mensen zijn die me raar aankijken, maar in een gesprek verdwijnt dat meestal snel.'

### En wat als mensen vragen stellen?

'Dat vind ik prima. Ik heb liever dat iemand vraagt wat ik heb, dan dat mensen achter mijn rug om van alles verzinnen. En zeker kinderen mogen altijd alles vragen, daar stoor ik me nooit aan. Ik ben wel eens op TV geweest met een operatie. Later vertelde een kind: 'Ik heb je op TV gezien en vond het vies.' Dat is tenminste open en eerlijk.'





# INTERVIEW: BENTE EN ELIN SCHELVIS



Bente vertelt op school niet zo snel over Elin. Misschien heeft jouw klasgenoot ook wel een gehandicapte broer of zus. Denk daar 'ns aan als hij of zij wat anders reageert dan je verwacht op vragen.

## De tweeling Bente en Elin Schelvis (12): 'We maken nooit ruzie'

### Vertel 'ns, wie zijn jullie?

'Ik ben Bente, ik zit in de brugklas van een leuke kleine school. Ik ben keeper van mijn hockeyteam. Elin is mijn tweelingzus. Zij zit in een rolstoel omdat ze een hersenbeschadiging heeft. Ze is ook doof en kan niet zo goed praten. Elin gaat naar een hele grote school. Ik ben er wel eens geweest. Best raar omdat je opeens ziet hoeveel gehandicapte kinderen er zijn.'

### Wat doen jullie samen, als zussen?

'Elin kan geen controller vasthouden. Dus als ik Mario Kart speel, kijkt ze mee. Dat vindt ze heel leuk. Als de oppas van Elin er is, kunnen we leuke dingen doen. Zoals samen naar de IKEA of een keer naar de dierentuin. Elin kan best veel als er iemand bij is om haar te helpen. We maken nooit ruzie, ze is altijd blij en blijft lachen.'

### Wat is er niet leuk aan Elin?

Papa en mama moeten vaak naar het ziekenhuis met haar en dan ben ik alleen thuis. En laatst was Elin naar het logeerhuis en gingen we met z'n drieën sushi eten. Toen het logeerhuis belde dat Elin ziek was, moesten we meteen weg. Dat was niet leuk.'

### Hoe reageren je vriendinnen?

'Gewoon. Twee nieuwe vriendinnen uit mijn brugklas kwamen logeren en deden heel gewoon tegen Elin. Ze vonden het niet gek of zo.'

### Leuke meiden dus. Je wil graag dat mensen gewoon doen?

'Ja. Ik wil niet dat mensen staren. Dan denk ik dat ze Elin raar vinden en dat vind ik vervelend. Beschouw haar als een normaal kind en kijk niet zo. Ik ben trots op haar omdat ze mijn zus is.'





# INTERVIEW: HOCKEYSTER

## KYRA TER WINDT



Kyra ter Windt (14 jaar) wil graag dat je haar komt aanmoedigen

### Wat doe je voor sport?

'Ik hockey bij Push in Breda, bij het LG2-team, LG betekent lichamelijk gehandicapt. Het leukste aan hockey is dat ik lekker kan bewegen en mijn energie kwijt kan. Soms zit mijn hoofd zo vol. En omdat hockey met een stick is, kan ik het ook goed. Voetbal is te moeilijk voor mij.'

### O, hoezo dan? Vertel 'ns

'Toen ik geboren werd wisten mijn ouders meteen dat ik een beperking had. Ik heb Cerebrale Parese. Dat betekent dat mijn hersenen niet goed werken. Ik kan mijn rechterhand niet gebruiken. En aan mijn rechterbeen heb ik een spalk gehad om goed te lopen.'

In een LG-team hebben de spelers een lichamelijke beperking en in een G-team een verstandelijke beperking. Heeft jouw sportclub ook een G of LG team? Moedig ze dan de volgende keer aan, ze hebben net zoveel hart voor je club als jij.

### Vind je dat erg?

'Ik kan er niets aan doen. Maar soms ben ik verdrietig en dan denk ik: waarom ik? ik? Ik zat ook op paardrijden, maar daar ben ik even mee gestopt. Ik wilde graag leren springen en dat gaat niet.'

### Waar sta je in het veld?

'Ik ben verdediger, maar soms ga ik mee naar voren. Maar eigenlijk vind ik dat ik te goed ben voor de LG2, ik wil naar de LG1. Daar gaat het sneller en heb ik meer uitdaging. Het LG2-team is wel een leuk en gezellig team, we zien elkaar ook op school.'

### En wat als je andere hockeyers tegenkomt?

'Maak een praatje met me over de hockey, vraag niet wat er met mij is. Ik heb niet altijd zin om dat uit te leggen. Beter nog: kom mij en mijn team aanmoedigen tijdens een wedstrijd. Dan zie je zelf dat we altijd veel plezier maken op het veld.'





### **Disclaimer**

De tips en adviezen uit dit boekje zijn bedoeld voor papa's, mama's, opa's, oma's, juffen en meesters om op een laagdrempelige manier met kinderen in gesprek te gaan over mensen met een handicap. Voor meer informatie over het werk van HandicapNL verwijzen wij u graag naar [www.handicap.nl](http://www.handicap.nl)

HandicapNL aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie.

### **Colofon**

Dit e-book is een uitgave van HandicapNL en is mede mogelijk gemaakt door VSBfonds.

### **Beeld**

Kyra - Mw. B. Huijbregts  
Foto's HandicapNL  
Stockfoto's

### **Ontwerp**

IETS MEER - grafisch ontwerp





**Contact** Singelpark 1, 3984 NC Odijk, 030 - 236 37 77

Onze medewerkers zijn bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 08.30 en 17.00 uur en op vrijdag van 08.30 tot 16.00 uur.

Mede mogelijk gemaakt door **VSBfonds,**  
iedereen doet mee

