



Vrijwilligers in de kijker

- Nieuwe Handinfo is uit
- Schrijf in op de expertendatabank
- Snoezelen voor doe-het-zelvers



Wel in je vel?

In samenwerking met de Erasmus Hogeschool Brussel organiseert de gehandicaptenvereniging VFG een uitgebreide gezondheidsenquête *Voel je wel in je vel*. Dat is de opvolger van de enquête met dezelfde naam die vorig jaar werd georganiseerd.

In de enquête komen vragen aan bod als: *Hoe goed voel jij je in je vel? Heb je soms last van fysieke kwaaltjes? Ga je vrolijk of met een zwaar gemoed door het leven? En welke invloed hebben familie of vrienden op je kijk op het leven?*

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten. Uiteraard worden alle gegevens vertrouwelijk en anoniem behandeld. De resultaten zullen worden bekendgemaakt aan pers en publiek op de Wel-in-je-vel-dag op 31 mei 2011.

Meer info

VFG
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel

☎ 02 515 02 61

☎ 02 515 02 37

✉ info@vfg.be

🌐 www.vfg.be/in-de-kijker

Klik op *Gezondheidsenquête Wel in je vel*.

U kunt de enquête invullen tot begin mei.

Theater Maretak speelt Tourette

Het syndroom van Gilles de la Tourette is een neurologische stoornis met als kenmerken zowel vocale als motorische tics. Het syndroom komt voor bij 1 volwassene op 100 en bij 1 kind op 50. Veel kans dus dat een leerkracht iemand met Tourette in de klas heeft.

Om meer bekendheid te geven aan de aandoening, schreef Dirk Biddeloo een boeiende monoloog. Martin van Maris, net als de auteur ook Touretter, heeft mee Theater Maretak opgericht om het beklijvende stuk theater te brengen. Zijn doel is leerkrachten, begeleiders, ouders en anderen te laten kennismaken met Tourette. De leerkrachten die een voor-

stelling hebben gezien, waren in elk geval heel lovend.

De opbrengst gaat naar de Vlaamse Vereniging Gilles de la Tourette.

Meer info

Theater Maretak

Klaproosstraat 8

8560 Wevelgem

☎ 056 42 11 80

✉ maretak.wevelgem@telenet.be

🌐 www.theater-maretak.be

Nieuwe Hand

De gids Handinfo van het VAPH was al een tijdje alleen maar via het Internet raadpleegbaar. Nu is er een nieuwe editie uit, die ook op papier te verkrijgen is. Volledig gratis bovendien.

Met Handinfo wil het VAPH personen met een handicap zo correct en volledig mogelijk informeren. Net als de vorige uitgaven biedt de nieuwe editie een volledig overzicht van alle maatregelen en tegemoetkomingen voor perso-

nen met een handicap in Vlaanderen en Brussel. Dat gaat van de begeleiding en opvang aangeboden door het VAPH, over de faciliteiten voor trein, tram en bus, tot de tegemoetkomingen van de FOD Sociale Zekerheid, en nog veel meer.

Uiteraard is het onmogelijk om op alle mogelijke vragen een antwoord te formuleren. Handinfo beperkt zich daarom tot een opsomming van alle tegemoetkomingen en initiatieven, zonder alle voorwaarden en cijfers in detail te vermelden.



Experts gezocht



Journalisten zijn vaak op zoek naar deskundigen over alle mogelijke onderwerpen. Meestal komen ze uit op blanke mannen zonder handicap. Daarom heeft de cel Gelijke Kansen in Vlaanderen nu een online expertendatabank opgericht.

Alle experts in de databank zijn vrouwen, transgenders, allochtonen of personen met een handicap. Die groepen zijn in onze maatschappij goed vertegenwoordigd, maar komen in de media niet evenredig aan bod. Journalisten die de media wat diverser willen maken, krijgen zo een handig middel om hun artikels te stofferen.

1000 experts

De website bevat gegevens van meer dan 1000 experts. Die zijn gespecialiseerd in een welomschreven en duidelijk afgelijnd vakgebied, door studie, wetenschappelijk onderzoek of door professionele ervaring. De website bevat

ook de contactgegevens van meer dan 160 organisaties die werken rond de thema's gender en halebiseksualiteit en rond de kansengroepen vrouwen, transgender, allochtonen en personen met functiebeperkingen.

Schrijf u in!

Hebt u een handicap en weet u veel over een bepaald onderwerp? Bent u een expert op het vlak van opvoeding, hebt u veel kennis van kunst, boekhouding of nog iets helemaal anders? Schrijf u dan gerust in in de expertendatabank van Gelijke Kansen! Om redenen van privacy kunnen de experts in de databank alleen worden geconsulteerd door journalisten.

Meer info:

www.expertendatabank.be. Klik op *Ik ben Expert* in het oranje veld rechts op uw scherm.

info

den. Hebt u een concrete vraag, dan neemt u het best contact op met de daartoe bevoegde dienst. De contactinformatie vindt u in het hoofdstuk zelf, of in hoofdstuk 16, waar een uitgebreide adressenlijst is opgenomen.

Nieuw in vergelijking met de vorige uitgave is de uitgebreide trefwoordenlijst. Die lijst is een handige wegwijzer om u snel bij uw gewenste onderwerp te brengen.

Meer info:

U kunt Handinfo downloaden of bestellen via www.vaph.be > publicaties > handinfo. Of neem contact op met uw provinciale afdeling. Het adres vindt u op p. 6-7 van dit nummer.



2011 is uitgeroepen tot het Europese jaar van het vrijwilligerswerk. Terecht, want vrijwilligers doen in zowat alle sectoren bijzonder nuttig werk. Ook in de gehandicaptensector. We spraken met twee van de vele duizenden vrijwilligers in ons land.

Vrijwillig

‘Ook voor mezelf plezierig’

José Spruytte, vrijwilliger-chauffeur



José Spruytte is een joviale West-Vlaming die zich al enkele jaren op het vrijwilligerswerk heeft gestort. Ongeveer tien keer per maand vervoert hij een aantal mensen met een handicap naar hun vrijetijdsbesteding. ‘Voor ons is het een aangename bezigheid’, vindt hij.

José's engagement lag enigszins voor de hand: het Dominiek Savio-instituut voor kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap ligt op een boogscheut van zijn huis. En Dominiek Savio werkt vaak en graag met vrijwilligers. ‘In totaal zijn we met 54, geloof ik.’

vrouw en ik een wandelingetje in de omgeving. Dat is ook plezierig.’

Verkeersgetuigen

Daarnaast is José ook chauffeur voor Stefaan, die bij scholen langsgaat voor het project Verkeersgetuigen. Stefaan heeft een ongeval met zijn motor gehad en heeft nu een niet aangeboren hersenletsel. ‘Stefaan kan echt contact maken met die jongeren. Hij heeft veel gereisd en ook veel meegemaakt. Ik ben er zeker van dat zijn getuigenis effect heeft op hun gedrag in het verkeer.’

Tot slot doet José ook af en toe korte reisjes met iemand met een handicap: naar de Ardennen of de Deltawerken in Nederland. ‘’s Morgens is er

dan ter plaatse een verpleegster om onze gast te verzorgen, ’s avonds trekken wij ons plan.’

‘In het begin was ik wel wat zenuwachtig om alleen met die mensen op stap te gaan’, zegt José. ‘Ik heb tenslotte geen geneeskundige opleiding genoten. Een van mijn eerste klanten lag aan een beademingsmachine, en ik was bang dat ik niet snel genoeg tot bij het ziekenhuis zou geraken als die uitviel. Bleek dat die machine dient om diep te kunnen ademen: het is niet zo dat je totaal geen zuurstof meer krijgt als ze uitvalt, en er is dus nog tijd genoeg om een oplossing te zoeken. Dat was toch een pak van mijn hart.’

Plezier

Intussen is José al een tijdje als vrijwilliger bezig, en hij doet het nog altijd even graag. ‘Mensen denken vaak dat het puur altruïsme is, maar dat is natuurlijk niet zo: je moet er ook zelf plezier aan kunnen beleven. En het mag ook geen last worden. Ik zit nu aan een tiental ritten per maand, en meer moet dat niet zijn.’

‘Je mag ook niet vergeten: als ik de gasten na de activiteit weer heb afgezet bij Dominiek Savio, moet het busje nog in de garage en moet ik nog naar huis. Vaak ben ik pas 1,5 uur na het einde van de activiteit weer thuis. Dus is het maar goed dat de meeste activiteiten rond 22.30 u. gedaan zijn. Hoewel: laatst ben ik mee blijven kaarten tot 1 uur ’s nachts. Heel leuk, maar dat was er toch een beetje over.’

ers in de kijker

‘Af en toe iets voor een ander doen’



Annie De Bruyne, vrijwilliger voor De Vliegden

Annie De Bruyne is een bezige bij. Ongeveer elke dag van de week doet ze vrijwilligerswerk, en daarnaast heeft ze nog hobby's als keramiek en zwemmen. 'Sinds ik gestopt ben met werken, probeer ik mijn dagen nuttig te vullen. Je kunt niet blijven poetsen of boodschappen doen.'

Annie woont in Neerpelt, waar vzw Stijn verschillende vestigingen heeft voor personen met een handicap. Een daarvan is De Vliegden. 'Op maandag ga ik met mensen van De Vliegden – meestal rolstoelgebruikers – sporten. Eerst doen we wat oefeningen om de spieren los te maken, dan volgen allerlei bal- en behendigheidsspelen: badminton, gooien met ballonnen, enzovoort. Wij spelen mee en helpen dingen oprapen en zo. En achteraf drinken we een koffietje in de cafetaria.'

Wereldwinkel

Dinsdag begeleidt Annie het zwemmen, in een zwembad met liftbodem. 'Ik help de mensen met omkleden. Dan wordt iedereen eerst op het platform gereden, dat vervolgens zakt tot een diepte van 1,30 meter. Dat zwemmen vinden de meeste gasten heel aangenaam: het warme water geeft een heerlijk gevoel. En sommigen kunnen dankzij de draagkracht van het water lopen, wat op het droge niet lukt.'

Op verschillende andere dagen van de week is Annie in de Wereldwinkel te vinden, die tegelijk ook de winkel van De Vliegden is. 'Dat is een vrij unieke samenwerking: we verkopen producten van Oxfam én zelfgemaakte geschenkartikelen van De Vliegden. Die samenwerking is gegroeid doordat de vroegere locatie van de Wereldwinkel te klein was, en De Vliegden had

nog plaats over. Het grote voordeel: dankzij de wisselwerking met De Vliegden is de winkel nu continu open.'

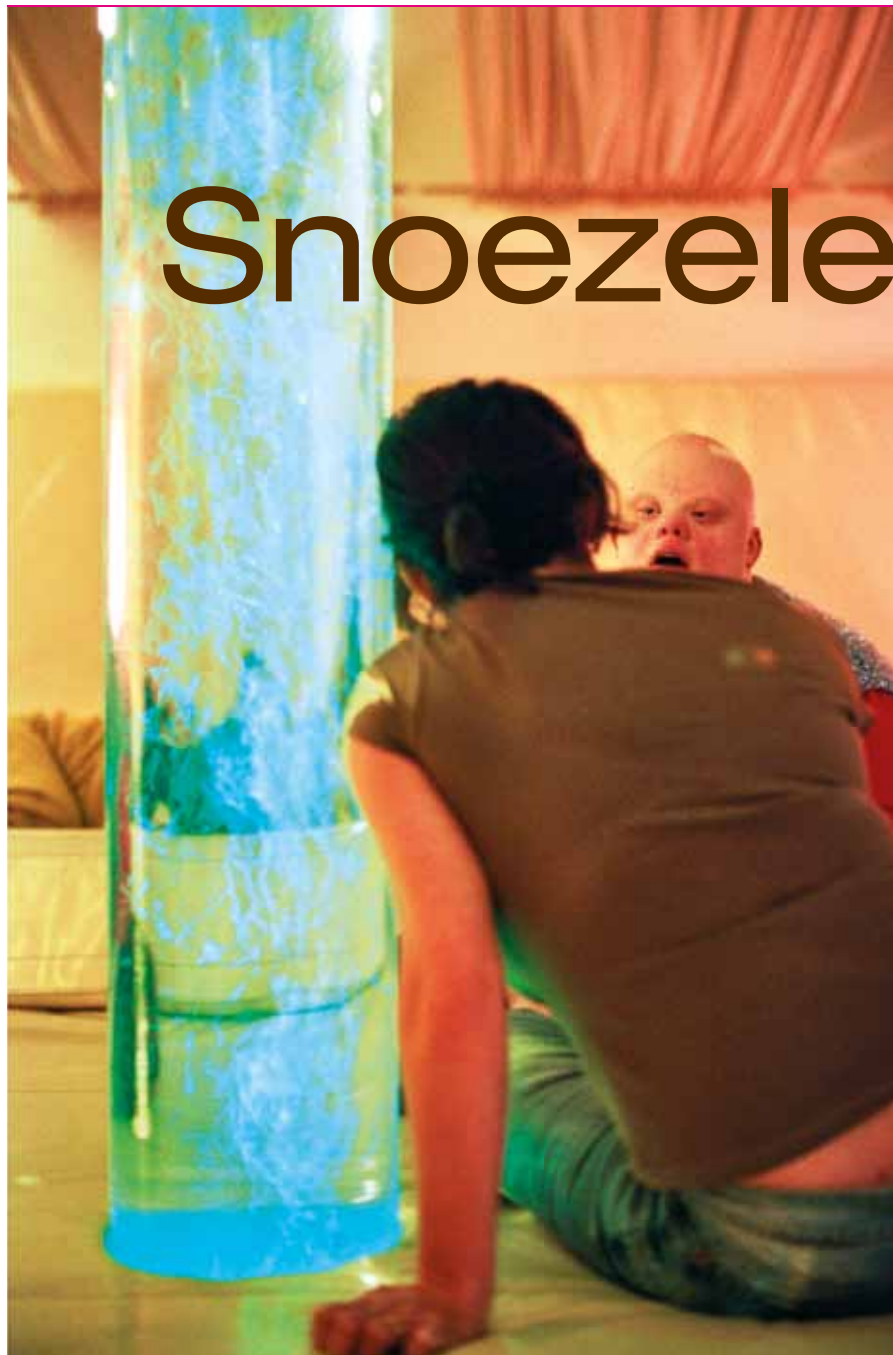
Tot slot zit Annie ook in het weekend niet stil: dan gaat ze koken in een internaat in de buurt. 'Een klein verlengstuk van wat ik vroeger deed: ik heb jaren in de horeca gewerkt.'

Geen verplichting

Annie is haar engagement als vrijwilliger begonnen bij de Wereldwinkel, in 1997. 'Doordat de mensen van De Vliegden mij hier vaak zagen, hebben ze me gevraagd om ook voor hen te gaan werken, en zo is de bal aan het rollen gegaan.'

'Ik ben inderdaad vrij veel bezig als vrijwilliger, maar het voelt zeker niet als een verplichting. Het is in elk geval niet te vergelijken met het werk dat ik vroeger deed in de horeca. Dat was fysiek op den duur echt te zwaar.'

'Waarom ik vrijwilligerswerk doe? Omdat je dus niet de hele tijd thuis kunt blijven zitten, maar ook omdat ik zie dat de mensen echt gelukkig zijn als ze dankzij onze hulp kunnen sporten of zwemmen. En omdat je als mens en maatschappij niet te egoïstisch mag worden, vind ik. Je moet af en toe eens iets voor een ander willen doen.'



Snoezelen voor

Snoezelen voor kinderen met een (verstandelijke) beperking is in opkomst. Meestal moet je daarvoor naar een aparte snoezelruimte gaan. Maar het kan ook thuis!

Snoezelen is een samentrekking van 'snuffelen' en 'doezelen'. Het is een bekende techniek om kinderen of volwassenen met een handicap te laten ontspannen. De klemtoon ligt vaak op het doezelen in de relaxruimte. Maar het snuffelen, het actief ontdekken, is minstens even belangrijk.

Succeservaring

Bij snoezelen is het erg belangrijk om een kind of een persoon een succeservaring te bieden. Met een simpele tik een lampje aan- en uitdoen, een bol laten rollen die geluid maakt: al is het maar een eenvoudige handeling, het kan je kind wel stimuleren om meer te leren. En dat kan ook thuis.

De nieuwe gids *Snoezelen voor doe-het-zelvers* geeft heel wat tips om snoezelobjecten te maken

Klare taal WOP

Wonen met ondersteuning van een particulier (WOP) is een zorgvorm die sterk steunt op vrijwilligers. Typierend voor WOP is dat de persoon met een handicap bij het zelfstandig wonen wordt geholpen door een steunfiguur uit zijn sociale netwerk. De steunfiguur wordt begeleid door de dienst voor pleegzorg.

Heel vaak zijn de steunfiguren zussen of broers, soms een kennis of een buur –nooit ouders, want dat is het

terrein van de diensten Thuisbegeleiding. Het gaat dus om mantelzorg: de mensen die ondersteuning bieden, zijn geen professionals maar vrijwilligers.

Soms zijn er ook aanvragen van mensen die geen dergelijke steunfiguur in het eigen netwerk hebben of vinden. Dan probeert de dienst voor pleegzorg in samenspraak met de cliënt via advertenties of zoekertjes toch een vrijwilliger te vinden die de rol van particulier op zich kan nemen.

Op www.pleegzorgvlaanderen.be vindt u adressen van de diensten voor pleegzorg in uw buurt die Wonen met Ondersteuning van een Particulier bieden.

Vraagje voor het VAPH?

www.vaph.be

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 bus 57,
3000 Leuven
☎ 016 31 12 11
☎ 016 31 12 29
✉ leuven@vaph.be

doe-het-zelvers

met heel eenvoudige materialen. De gids toont ook hoe je heel snel en handig (en goedkoop!) een tijdelijke of vaste snoezelruimte kunt inrichten.

Tips

- **Knisperdeken:** gebruik een kussensloop, washandje of donsovertrek met een brandwerend deken in.
- **Voelwand of voelmatje:** een matje waarop je allerlei sponzen, knisperwashandjes, lintjes en scrubsponzen kunt stikken.
- **Voelboxen:** plastic doosjes met allerhande spullen om aan te voelen. Watjes, spaghetti, bonen, knopen, knikkers, enzovoort.
- **Geurflesjes:** met kruidnagels, doekjes met parfum, watjes met etherische olie, koffiebonen, enzovoort.
- Tegenwoordig zijn er handige tentjes op de markt die heel snel openklappen. Als je daar een matje of luchtmatras in legt met wat kussens, is het direct gezellig. Je kunt het tentje verder aankleden met bijvoorbeeld lampjes, lintjes of doekjes, een spiegel, knuffels, of een kersenpitzakje.



Meer info

De brochure *Snoezelen voor doe-het-zelvers* kunt u bestellen door 12 euro (voor leden van KVG of Gezin en Handicap) of 15 euro (niet-leden) te storten op rekeningnummer 789-5518964-70 van Gezin en Handicap, met de mededeling *Brochure Snoezelen*.

Gezin en Handicap

A. Goemaerelei 66, 2018 Antwerpen

☎ 03 216 29 90

✉ gezinhandicap@kvg.be

🌐 www.gezinenhandicap.be

Klik op Publicaties.

Veel nuttige tips en zelfmaakideeën vind je ook op www.hetprikkelkje.com.

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
Magdalenastraat 20,
8200 Brugge
☎ 050 40 67 11
☎ 050 39 36 80
✉ brugge@vaph.be

Antennepunt Brussel
Sternkundelaan 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 u. en van 14 tot 16 u.
(in juli en augustus alleen op woensdag)

Communicatiedienst
(voor algemene vragen)
Sternkundelaan 30,
1210 Brussel
☎ 02 225 85 97
☎ 02 225 84 05
✉ informatie@vaph.be

Centrale Registratie Zorgvragen

Antwerpen
Coördinatiepunt Handicap
Provincie Antwerpen
Boomgaardstraat 22 bus 100,
2600 Berchem
☎ 03 240 61 79
☎ 03 240 61 62
✉ jessie.thys@welzijn.provant.be

Limburg
Coördinatiepunt Handicap
Provincie Limburg
Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt
☎ 011 23 72 18
☎ 011 23 82 80
✉ coördinatiepunthandicap@limburg.be

Oost-Vlaanderen
Coördinatiepunt Handicap
Provincie Oost-Vlaanderen
Provinciaal administratief centrum
W. Wilsonplein 2, 9000 Gent
☎ 09 267 75 28
☎ 09 267 73 97
✉ kristien.boterbergh@oost-vlaanderen.be

Vlaams-Brabant
Coördinatiepunt Handicap
Provincie Vlaams-Brabant
Provincieplein 1,
3010 Leuven
☎ 016 26 73 08
☎ 016 26 73 01

✉ handicap@vlaamsbrabant.be

West-Vlaanderen
Coördinatiepunt Handicap
Provincie West-Vlaanderen
Hoefijzerlaan 38, 8000 Brugge
☎ 050 44 12 71
☎ 050 44 12 79
✉ rog@west-vlaanderen.be

Brussels Aanmeldingspunt voor Personen met een Handicap (BRAP)
(voor vragen rond handicap in Brussel)
Louis Wittouckstraat 54, 1020 Brussel
☎ 02 421 18 70
✉ info@brap.be
🌐 www.brap.be

Kenniscentrum Hulpmiddelen (KOC)
Sternkundelaan 30, 1210 Brussel
☎ 02 225 86 61
☎ 02 225 84 05
✉ koc@vaph.be
🌐 www.hulpmiddeleninfo.be



Begeleid werken in de praktijk

‘Ik overslaap me nooit’

De Oostendse vzw Ithaka is al 18 jaar organisator van begeleid werken. Binnen de vzw wordt niet gesproken over personen met een handicap maar over medewerkers. Sofie (39) is een van hen.

Begeleid werken is bedoeld voor personen die niet het niveau van een betaalde job halen, maar wel meer aankunnen of wat anders willen dan de gewone dagactiviteiten in een dagcentrum. Ithaka profileert zich als een coachingcentrum. Medewerkers stellen de vraag naar het werk dat zij graag willen doen.

Verschillende taken

Sofie zelf heeft verschillende taken. ‘Bij Ithaka zelf zorg ik onder meer voor de koffie tijdens vergaderingen, en ik help bij de boekhouding: ik kleef de ticketten van aankopen in het register.’

Maar het belangrijkste werk van Sofie is buiten Ithaka zelf. ‘Ik werk nu al 14 jaar in de bibliotheek, waar ik boeken alfabetisch zet. Op andere dagen werk ik bij een notaris: aangetekende brieven frankeren en naar de post brengen, en aktes inbinden. En tot slot werk ik ook een dag op de week in de cultuurdienst van het stadhuis. Daar plak ik onder meer etiketten op mailings.’

Mensen ontmoeten

‘Ik ben al van bij het begin bij Ithaka’, zegt Sofie. ‘Ik was toen 21 jaar oud en kon in principe nog een paar jaar naar school, maar toen Ithaka werd opgericht, heb ik de kans gegrepen om te werken. Ik vind het leuk dat ik

eens buiten kan komen en mensen ontmoeten zonder handicap, wat in de school uiteraard niet het geval was. Als ik bijvoorbeeld voor de notaris naar de post ga, moet ik de bus nemen want het is toch nog een eindje tot aan het postkantoor. Vaak zie ik dan dezelfde mensen die rond die tijd de bus nemen. Sommige daarvan heb ik al wat beter leren kennen.’

Ook op het werk zelf heeft Sofie graag contact met de collega’s. ‘Tijdens het werk zelf zit ik vaak op mijn bureautje, maar tijdens de pauze is er wel tijd voor een praatje. En op onze verjaardag trakteren we met koekjes of boterkoeken.’

Zelfstandig

Door de jaren heen is Sofie steeds zelfstandiger geworden in haar werk. ‘De jobcoach komt nog af en toe nog eens langs, maar in feite niet zo vaak meer. Ik heb een tijdje geleden ook gevraagd om rechtstreeks van thuis naar mijn werk te gaan in plaats van eerst langs Ithaka te passeren. Dat kon. En ik overslaap me nooit.’

Sofie is bijzonder tevreden met haar werk, en ook haar bazen zijn positief. ‘Elk jaar krijg ik net als de andere medewerkers een evaluatie die we samen grondig voorbereiden. Bij de notaris was dat een paar weken terug, en de conclusie was heel positief. Fijn om te horen!’

Handblad is een driemaandelijks serviceblad van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. Verantwoordelijke uitgever: Laurent Bursens, Sterrenkundelaan 30, 1210 Brussel. Redactie en realisatie: Jansen & Janssen – www.jaja.be. Volgend nummer: 15 juni 2011.