

10 TIPS

TEGEN

BETUTTELING

VOORWOORD

Onderling Sterk wil met dit boekje naar buiten komen omdat we merken dat mensen met een verstandelijke beperking op allerlei mogelijke manieren betutteld worden. Is het niet door ouders, dan is het wel door leidinggevendenden in woonvoorzieningen.

Of gewoon op straat.

In dit boekje staat wat er vaak verkeerd gaat.

De tien voorbeelden die het meest voorkomen.

En tien tips hoe iemand met een beperking het liefst anders wil.

Hoe het wél moet en kan.

Met dit boekje hopen we dat je jezelf kan bewapenen tegen ongewenste bemoeizucht van ouders, begeleiders, familie en vrienden, hoe goed ze het ook bedoelen.

Want elk individu met wat voor beperking ook, is een volwaardig persoon van de maatschappij. En die verdient evenveel respect. Net zoveel als iemand zonder beperking.

We hopen daar met dit boekje iets aan bij te dragen.

Jan de Jong

Voorzitter Onderling Sterk Amstelland en de Meerlanden

INHOUD

- Tip 1 Werk uit handen nemen
- Tip 2 Hoe kleed je je
- Tip 3 Negeren
- Tip 4 Vervoer
- Tip 5 Vriendschappen
- Tip 6 TV kijken
- Tip 7 Privacy bij de dokter
- Tip 8 Op tijd naar bed
- Tip 9 Bij de kapper
- Tip 10 Wat eet jij?



*Hé blijf af, dit is mijn werk.
Doe ik iets niet goed soms
of gaat het niet snel genoeg?*

TIP 1 WERK UIT HANDEN NEMEN

Het is belangrijk dat je tevreden bent met je werk... en je baas ook natuurlijk.

Maar als je iets moeilijk vindt vraag je om hulp.

Geef het niet zomaar uit handen en laat het je zeker niet afpakken!



TIP 2 HOE KLEED JE JE?

**Over smaak valt natuurlijk niet te twisten.
Vraag bijvoorbeeld: hoe vind je dat dit mij staat?**

Maak dan je eigen keus en kijk of je budget het ook toelaat.



*Waarom praten jullie over mij
en niet met mij?
Ze denken zeker dat ik gek ben of
dom omdat ik in een rolstoel zit!*

TIP 3 NEGEREN

**Negeren is ontkennen dat iemand zelf kan denken en beslissen.
Alsof je niet meetelt als mens.**

Zorg dat ze je zien zitten. Laat van je horen!



*Ja doei... ik ga niet met de bus.
Ik laat me niet rijden,
als ik er zelf kan komen.*

TIP 4 VERVOER

Voor je eigen veiligheid kan het verstandig zijn om de bus te nemen of een taxi.

Maar blijf zelf baas over hoe je ergens naar toe gaat als je conditie goed is.



TIP 5 VRIENDSCHAPPEN

Vriendschap tussen twee mensen is fijn. Maar een vaste relatie is moeilijker want die bepaalt je leven, je toekomst en ook die van je partner. Praat er over met elkaar en met de mensen die jou goed kennen, om zeker te weten of iemand bij je past.



*Laat los die afstandsbediening.
Ik kijk wat ik wil.
Dat maak ik toevallig zelf uit.*

TIP 6 TV KIJKEN

**Wie maakt uit hoe vaak je kijkt en naar welke programma's?
Daar ben je zelf baas over.**

Maar verslaving ligt op de loer, dus vergeet niet waar de uitknop zit!



Spreekkamer

*Hé, ga weg.
Jij gaat niet mee.
Ik ga alleen naar binnen.*

TIP 7 PRIVACY BIJ DE DOKTER

**Wanneer moet je naar de dokter, waarvoor en met wie?
Denk er van tevoren over na of je met of zonder begeleiding wil.
Bespreek dat met je vader, je moeder of de leiding.
Het is tenslotte jouw dokter!**



*Bedtijd...?
Kaart-tijd zul je bedoelen.
We zijn nog lang
niet uitgespeeld.*

TIP 8 OP TIJD NAAR BED

**Voldoende rust en slaap zijn belangrijk en dus op tijd naar bed.
Maar laat je niet commanderen.**

Denk zelf na over wat goed is en wat niet.

En met elkaar kun je er ook afspraken over maken.



*Helemaal kaal wil ik
en het kan me niet schelen
wat jij ervan vind.*

TIP 9 BIJ DE KAPPER

**Lang, kort, kaal of met krullen. Wat maakt het uit?
En wie maakt dat uit? Je wil ook wel eens wat anders.
Er hangt natuurlijk wel een prijskaartje aan.**



*Ja, ja, ik weet het:
snoep verstandig, eet een appel.
Nou vandaag mooi niet.*

TIP 10 WAT EET JIJ?

**Een wekelijks menu dat bij jou past kun je samen met een diëtiste opstellen. Daar hoort een lijst bij van dingen die helemaal niet goed zijn voor je... maar pas op want die zijn lekker!
Weet wat je eet én drinkt.**

Aan de totstandkoming van dit boekwerkje hebben de volgende personen en instanties meegewerkt.

Leden van Onderling Sterk

Jan de Jong

Ron Liplaa

Ingrid Broers

Bert van der Heijden

Karin van de Rotte

Hendie van Kleef

Douwe Dirks

Silvia Pepping

Hannie Hoogkamer

Coach

Hanneke Bruinsma

Nhar Entertainment

Michel Rahn

Fotokring Uithoorn

Victor Bicknese

Edward van Hazendonk

Sponsors

Het Burgemeester Kootfonds

Bibliotheek Uithoorn

Kapper Van Houten

Modehuis Blok

Vervoersmaatschappij Connexion

Total Copy Service Aalsmeer