

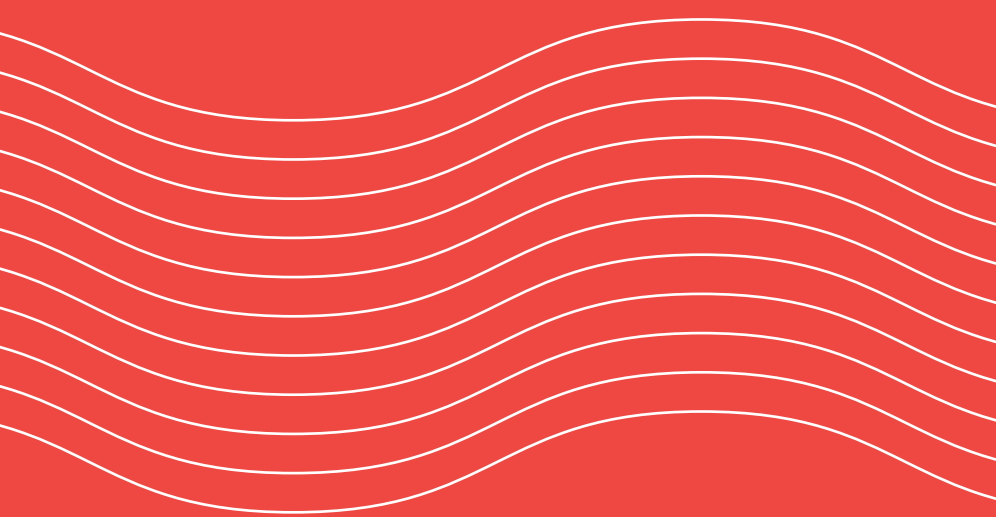


Jeugd en Muziek Brussel

TOOLKIT

Inclusie van personen met een beperking

i.s.m. Groep INTRO vzw



Colofon

Editie 2024

Deze brochure is een uitgave van Jeugd en Muziek Brussel vzw
Nieuwland 198, 1000 Brussel
Verantwoordelijk uitgever: Patrick Lenaers
Vormgeving & illustratie: Josworld



Inhoud

Voorwoord	4
Inclusie is maatwerk	5
Introductie	6
Beginsituatie	20
Veilige omgeving	21
Afspraken en grenzen	24
Communicatie	26
Conflict en crisis	30
Checklist activiteiten	38
Op zoek naar meer inspiratie?	39
Bronvermelding	39
Contact	40

Voorwoord

Met de toegenomen maatschappelijke aandacht voor inclusie en eveneens vanuit een sterke, persoonlijke motivatie, ging Jeugd en Muziek Brussel aan de slag met het vergroten en verankeren van de inclusie van personen met een beperking in haar beleid en werking. In september 2023 verkregen we een impulssubsidie vanuit de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) Welzijn om onze visie uit te denken en duurzaam te implementeren.

Om deze doelstelling te verwezenlijken werkten we samen met Groep INTRO een jaartraject uit. Groep INTRO is een sterke speler in de welzijnssector met expertise in inclusie van personen met een beperking.

Elke stap binnen het jaartraject werd afgelegd met de medewerkers en freelance muziekcoaches van Jeugd en Muziek Brussel en Groep INTRO. We organiseerden verschillende thematische vormingen met betrekking tot de inclusie van personen met een beperking.

Deze brochure is de neerslag van de vormingen. Deze toolkit dient dan ook als een hulpmiddel met concrete tips en handvaten die je als medewerker en muziekcoach bij Jeugd en Muziek Brussel kan gebruiken. De toolkit is opgedeeld in verschillende hoofdstukken met een andere thematische insteek. Het eerste hoofdstuk geeft een algemene introductie, terwijl de andere hoofdstukken ingaan op concretere praktijkelementen.

Inclusie is maatwerk

Deze toolkit staat vol met tips en tricks voor je praktijk als muziekcoach. Gebruik deze toolkit ter inspiratie: neem de tips niet zomaar mee maar pas ze aan jouw specifieke situatie aan. Elke deelnemer is namelijk uniek en vraagt een aangepaste aanpak.

Verder mogen we niet uit het oog verliezen dat personen met een beperking ook mensen zijn met eigen specifieke interesses, noden en vaardigheden. In deze toolkit geven we veel informatie, verschillende tips en tricks mee die niet per se universeel toepasbaar zijn. Binnen de verschillende beperkingen zijn er namelijk nog heel veel nuances en variaties. Onderschat personen met een beperking eveneens niet; ze hebben elk hun eigen sterktes en vaardigheden. Neem je tijd om die te ontdekken en speel hierop in!

Binnen de werking van Jeugd en Muziek Brussel maken we een onderscheid tussen inclusief en exclusief aanbod. Bij een inclusief aanbod kan het gebeuren dat er een deelnemer met een beperking in je (klas)groep zit. Dit vraagt dan een gedifferentieerde aanpak met extra aandacht voor de specifieke noden van de persoon met een beperking. Bij een exclusief aanbod bestaat de volledige groep uit personen met een beperking – ook hier moet er aandacht zijn voor de verschillende individuen en hun specifieke noden.

Bij Jeugd en Muziek Brussel zetten we ons voortdurend in voor de inclusie van deelnemers met een beperking. We organiseren zowel vormingen, coachingssessies en kijkstages om onze muziekcoaches hierin te ondersteunen en hun vaardigheden te versterken. Aarzel vooral niet om hierover te spreken met onze medewerkers.

Introductie

In dit eerste hoofdstuk gaan we dieper in op personen met een beperking en de verschillende beperkingen die kunnen voorkomen.

Personen met een beperking zijn mensen die moeilijkheden hebben bij de deelname aan de samenleving als gevolg van een stoornis. Deze stoornis zorgt voor een beperking. We maken hierbij het onderscheid tussen aangeboren en niet-aangeboren stoornissen.

- **Aangeboren of erfelijke stoornissen** zoals bijvoorbeeld ADHD, ASS, aangeboren blindheid/doofheid, syndroom van Down.
- **Niet-aangeboren stoornissen** treden pas op later in het leven. Deze kunnen veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een ongeluk, zuurstoftekort in de hersenen of een hersenbloeding. Dit resulteert dan in een stoornis op fysiek, cognitief, sensorisch vlak of op de emotionele regulatie.

Natuurlijk zijn er ook hier veel nuances. De zichtbaarheid, aard en ernst van de beperking kan sterk variëren.

BELANGRIJK

Je taalgebruik speelt een belangrijke rol. Doorheen de jaren werden er reeds heel wat termen gebruikt, maar vandaag de dag opteren we (meestal) voor 'persoon met een beperking'. De klemtoon ligt hierbij op '**persoon**'; mensen met een beperking worden niet graag gereduceerd tot hun aandoening. Best ga je ook bij de personen zelf na hoe ze het liefst worden aangesproken.

We maken een onderscheid tussen **mentale en fysieke beperkingen**. Het komt eveneens voor dat personen een combinatie hebben van zowel een mentale als fysieke beperking – een **meervoudige beperking** dus. Wanneer we aan de slag gaan met personen met een beperking, moet je dus rekening houden met heel wat factoren en jezelf bewust zijn van de verschillende elementen die meespelen.



Op de volgende pagina's geven we een overzicht van enkele veel voorkomende beperkingen. Deze fiches geven algemene, behapbare informatie inzake de beperkingen, sterktes en zwaktes. Dit zijn geen allesomvattende beschrijvingen van beperkingen. Deze dienen als basisfiches, waar je nog eigen nuances in kan én moet aanbrengen.

Autismespectrumstoornis (ASS)
Gedragsstoornis: ADHD
Verstandelijke beperking: syndroom van Down
Auditieve beperking
Visuele beperking
Fysieke beperking

Autismespectrumstoornis (ASS)

Algemene info

Personen met ASS ervaren de wereld om hen heen veel intenser dan wij. Prikkel komen veel harder binnen, waardoor ze er ook veel heftiger op reageren. Ze sluiten zich soms af voor alle prikkels door zich terug te trekken in hun eigen wereld. Personen met autisme hebben vaak moeite om de communicatie tussen mensen te begrijpen. Woorden wisselen van betekenis, afspraken veranderen zomaar... Zo is taal moeilijk te interpreteren. Dat kan zeer bedreigend zijn waardoor ze zeer boos kunnen worden of zichzelf willen afzonderen. Ze klampen zich vast aan vaste gewoontes en voorspelbare dingen omdat dit hen veiligheid geeft. De manier waarop dit voor hen moeilijk loopt, is heel erg verschillend. Daarom spreken we van een 'spectrumstoornis'.

👍 Sterk in

- Vaardigheden waarbij geen sociaal inzicht nodig is
- Over een bepaald onderwerp alles (willen) weten
- Goed onthouden (visueel) bv. regels, adressen, telefoonnummers, namen
- Details zien/opmerken
- Loyaal/rechtvaardig

🗣️ Moeilijk met

- (Non) verbale communicatie
- Sociale relaties
- Verbeelding, inleven maar sommigen hebben juist ook heel veel verbeelding
- Verandering
- Veel prikkels (bv. geluid, visueel, geur, smaak, aanraking...)

💡 Omgangstips

- Maak je regels duidelijk, overzichtelijk en realistisch.
- Bied structuur: bereid veranderingen voor of maak ze voorspelbaar.
- Maak een dagverloop: wat doen we nu, hoe lang doen we dit en wat doen we daarna. Gebruik hiervoor pictogrammen. Hou je zo veel mogelijk aan de planning, als die op voorhand werd afgesproken. Last minute veranderingen vinden ze heel vervelend.
- Geef de persoon een vaste begeleider bij wie die terecht kan.
- Keuzes maken is moeilijk. Zorg ervoor dat de persoon maar uit een paar dingen (2 of 3) moet kiezen.
- Wees consequent.
- Gebruik korte zinnen en herhaal voldoende. Vermijd figuurlijk taalgebruik/spreekwoorden.
- Zorg voor een time-out als de persoon overprikkeld raakt en een crisis dreigt. Maak afspraken wat deze kan doen als het moeilijk wordt (bv. even aan de kant om te tekenen, of naar een andere ruimte...).



Gedragstoornis: ADHD

Algemene info

ADHD is een afkorting voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder oftewel een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. ADHD is een gedragsstoornis. Mensen met een gedragsstoornis vertonen afwijkend gedrag. Dit gedrag is aangeboren en niet te verhelpen; je kan er wel mee leren omgaan. Dit is niet hetzelfde als gedragsproblemen, die worden veroorzaakt door sociale omgeving.

👍 Sterk in

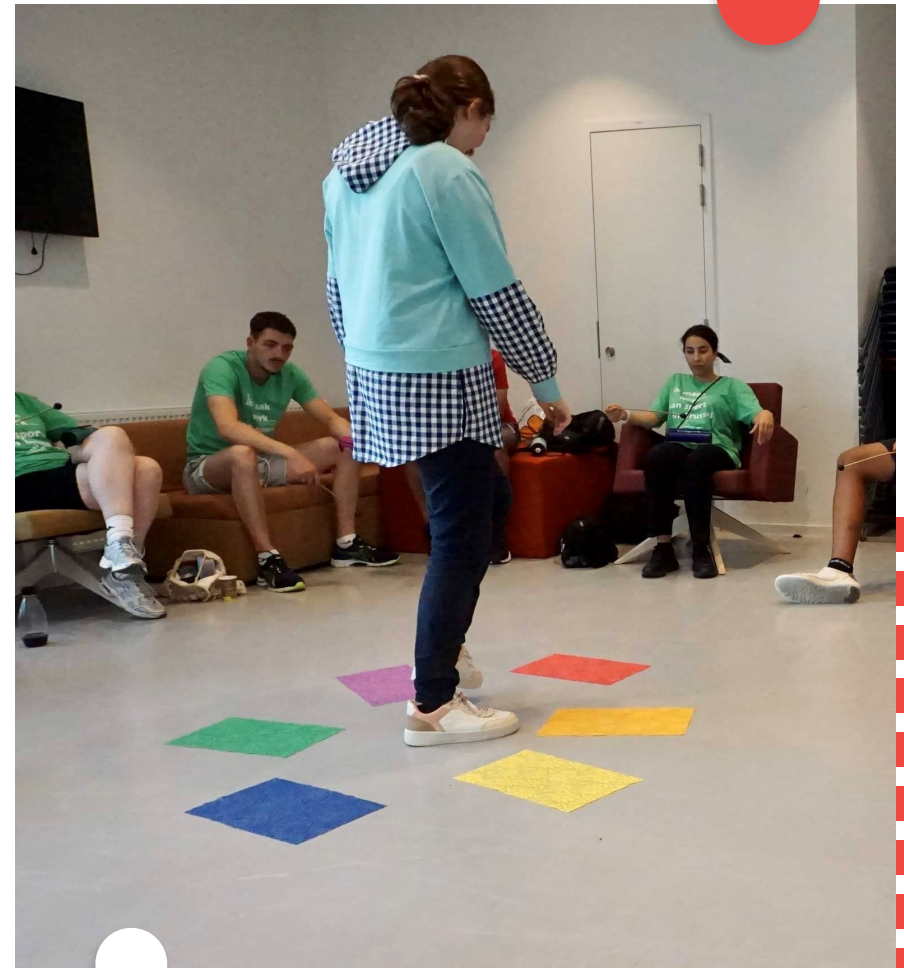
- Creatief denken en oplossingen verzinnen
- Spontaan, openhartig en rechtvaardig
- Veel enthousiasme als ze het leuk vinden

🗨️ Moeilijk met

- Hun aandacht ergens lang op vestigen
- Lange tijd stil zitten
- Zichzelf kunnen beheersen

💡 Omgangstips

- Herhaal vaak de regels, hou ze beknopt en overzichtelijk.
- Geef een duidelijke dagstructuur.
- Laat voldoende uitrazen, energie kwijtspelen en fouten maken indien nodig. Ze hebben een uitlaatklep nodig.
- Ze komen best tot rust als er weinig prikkels zijn.
- Werk het best in een kleine groep.
- Beloon wat goed gaat, straf zo weinig mogelijk en wees kort op de bal.



Verstandelijke beperking: syndroom van Down

Algemene info

Het downsyndroom is een aandoening waarmee je wordt geboren. Mensen met downsyndroom hebben een lichte tot ernstige verstandelijke beperking. Ze hebben ook vaak lichamelijke moeilijkheden. Welke moeilijkheden iemand heeft en hoe ernstig die zijn, kan van persoon tot persoon verschillen.

Iemand met downsyndroom heeft een 'extra' chromosoom 21. Mensen met downsyndroom ontwikkelen zich langzamer. Ze hebben andere uiterlijke kenmerken en de meesten zijn kleiner dan hun leeftijdsgenoten.

Vaak hebben ze als kind problemen met hun gedrag. Bijvoorbeeld moeite om met emoties om te gaan, ADHD, of kenmerken van autismespectrumstoornis.

Sterk in

- Hebben vaak een grote fantasiewereld
- Zijn spontaan, open, eerlijk en direct
- Met de juiste motivatie kunnen deze heel veel
- Kunnen goed relativeren
- Sociaal contact: vaak zeer aanhankelijke personen

Moeilijk met

- Intellectueel functioneren en communiceren
- Beperking in (sociale) zelfredzaamheid
- Kunnen heftig en emotioneel reageren
- Veel prikkels tegelijk

Omgangstips

- Behandel de persoon naar zijn leeftijd en interesses.
- Weet dat elke persoon uniek is en zijn specifieke gewoontes heeft.
- Laat de deelnemers veel zelf doen, ook al gaat dit trager.
- Maak duidelijke afspraken.
- Maak je structuur duidelijk.
- Geef tijd en rust.
- Gebruik korte simpele zinnen.
- Duidelijk je eigen grenzen aangeven, deze personen kunnen dit moeilijk inschatten.



Auditieve beperking

Algemene info

Bij personen met een auditieve beperking is er sprake van een verminderd gehoorvermogen. Er zijn verschillende gradaties. Sommige personen horen nog wel spraak- of andere geluidsindrukken; zij zijn slechthorend. Anderen horen helemaal niets; zij zijn doof. Vaak hebben zij ook spraakproblemen. Een hoorapparaat kan helpen maar geeft hen nog geen gewoon gehoor.

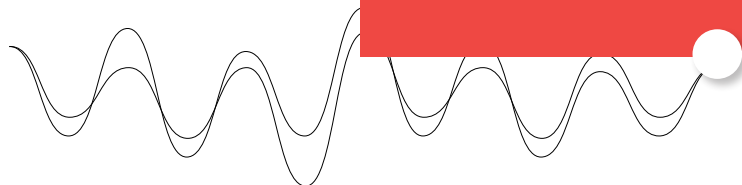
👍 Sterk in

- Blijven communiceren: door te liplezen of gebarentaal te gebruiken
- Uitbeeldspelletjes
- Het extra gebruiken van andere zintuigen (bv. ogen, reuk of tast)



WIST JE DAT

Genieten van muziek doen dove en slechthorende personen niet (enkel) met hun oren, maar met hun volledige lichaam. Ze voelen de trillingen van de muziek aan.



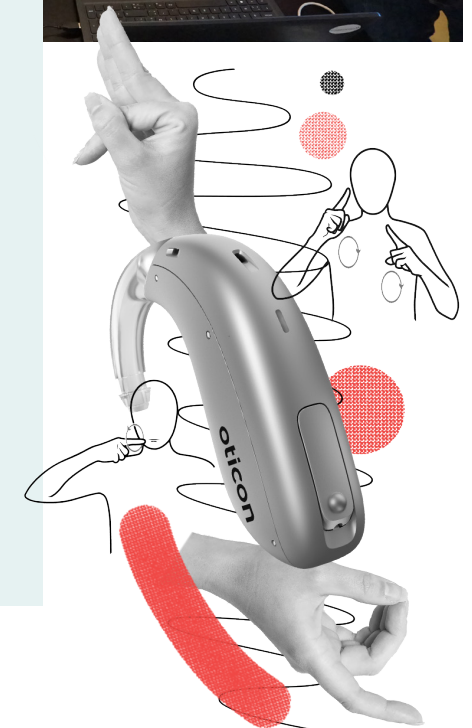
🗣️ Moeilijk met

- Voelen zich vaak onzeker
- Begrijpen de wereld rondom minder
- Soms teleurgesteld als ze kleine verbale communicatie niet vatten bv. een mop of opmerking
- Isoleren zich soms en leggen moeilijk (nieuwe) contacten



💡 Omgangstips

- Trek de aandacht: als je iets wil zeggen, tik even op de schouder.
- Ga niet schreeuwen, spreek luid en duidelijk.
- Gebruik lichaamstaal.
- Articuleer goed en spreek rustig (dit helpt het liplezen).
- Vermijd korte zinnen en gebruik eenvoudige woorden (geen babytaal).
- Vermijd omgevingslawaaï.
- Gebruik gebarentaal of SMOG (als de persoon dit kent).
- Gebruik hulpmiddelen.



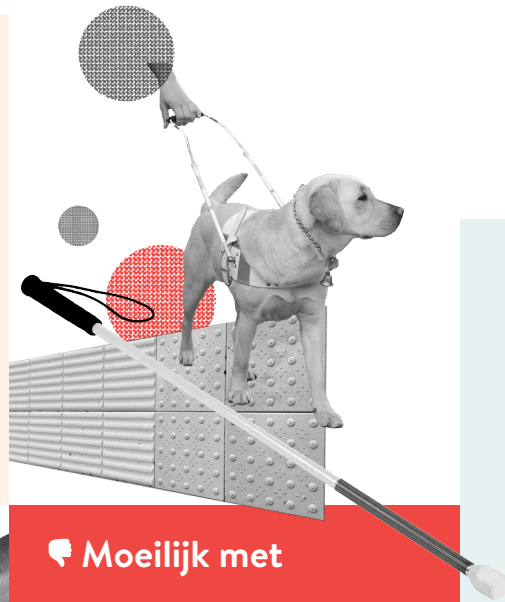
Visuele beperking

Algemene info

De term visuele beperking wordt gebruikt om aan te duiden dat iemand blind of slechtziend is. Er zijn verschillende vormen van slechtziendheid: kokerzicht, cataract, zware bijziendheid...

👍 Sterk in

- Hun geheugen: hier doen ze veel beroep op en is dus extra getraind
- Gebruiken hun andere zintuigen meer en beter (oren, reuk, tast)
- Zijn nieuwsgierig en betrokken bij hun omgeving
- Herkennen op de tast of proefspelletjes



🗣️ Moeilijk met

- Soms onzeker: ze kunnen sommige prikkels moeilijk plaatsen, maken soms fouten
- Ze ervaren de wereld soms als 'onveilig': dat heeft invloed op hun relaties met andere mensen
- Snelle communicatie, zeker wanneer deze ondersteund is door non-verbale communicatie



💡 Omgangstips

- Gebruik gerust woorden als 'zien, kijken, lezen'. Slechtziende en blinde personen gebruiken deze ook.
- Bij de begroeting zeg je best altijd je naam. Zeg tevens de naam van de blinde persoon. Zo weet hij dat je tegen hem spreekt.
- Spreek hen zelf aan. Richt je niet (alleen) tot hun begeleiders/ouders.
- Geef een blinde persoon de tijd om de omgeving te verkennen. Je kan dit in het begin samen doen. Laat hen dicht tegen je aan lopen. Let extra op trappen, deuren, ramen...
- Zeg duidelijk wat je doet of wat je gaat doen. Benoem ook wie er allemaal is, wie weg gaat of er bij komt, wat je ziet.
- Geef correcte informatie. Woorden als 'hier' en 'daar' hebben weinig zin.
- Ruimte en structuur: blinde/slechtziende personen houden ervan om dingen een vaste plaats te geven. Laat niet te veel rommel rondslingeren.
- Bevraag wanneer ze zich veilig voelen en hou hier rekening mee.
- Vraag of er hulp nodig is en welke hulp gewenst is. Zeg wanneer je komt helpen.
- Gebruik contrasterend en felgekleurd materiaal.

Fysieke beperking

Algemene info

Er zijn heel wat vormen van fysieke beperkingen: beperkingen van de bovenste ledematen (armen/handen), beperkingen aan de onderste ledematen (beneden/boven), een zwaar rugprobleem, beperkt uithoudingsvermogen, beperking van de spraakmotoriek... Soms is de beperking heel duidelijk te zien, denk maar aan iemand in een rolstoel. Soms kunnen personen hun fysieke beperking redelijk goed 'verstoppen'. Welke fysieke beperking een deelnemer ook heeft, allemaal gaan ze hier anders mee om en verdienen ze op sommige momenten wat extra aandacht of zorg.

Voorbeelden:

- Dyspraxie: moeilijk met motorische vaardigheden bv. schrijven (moeilijk leesbaar geschrift), onhandigheid (knoeien met eten, traag omkleden...), moeite met turnen en balspelen, evenwicht, reactievermogen
- Rolstoel
- Auditieve/visuele beperking
- Taalstoornis bv. afasie: na hersenletsel moeite hebben met spreken, lezen, schrijven en begrijpen

👍 Sterk in

- Doorzettingsvermogen: ze hebben vaak veel doorzettingsvermogen om de dingen zelf te proberen.
- Compenseren: wanneer je bepaalde dingen niet meer kan, ga je dit vaak compenseren door andere kwaliteiten extra te ontwikkelen. Sommige personen met een fysieke beperking zijn ongelooflijk goede praters en entertainers. Ze compenseren met hun mond wat hun lichaam niet kan. Anderen zijn dan weer juist heel creatief, kunnen prachtig zingen of schilderen.



🗣️ Moeilijk met

- Zelfstandig bewegen
- Hun spieren onder controle houden, hun bewegingen te sturen.
- Soms is het frustrerend afhankelijk te zijn van anderen.



💡 Omgangstips

- Wees niet te behulpzaam. Vraag of en welke hulp die persoon graag heeft, zo vermijd je dat je te weinig/te veel hulp biedt.
- Waak erover dat de anderen de deelnemers met een beperking als een echte speelvriend leren zien en niet alleen als iemand om voor te zorgen.
- Voor bepaalde handelingen hebben deze deelnemers meer tijd nodig. Het is belangrijk om hen die tijd te geven anders worden ze zenuwachtig en gaat het zo mogelijk nog moeizamer.
- Wees geduldig: praten of dingen uitvoeren vraagt soms wat tijd. Maar vaak willen ze zo zelfstandig mogelijk functioneren. Respect is het codewoord.
- Wissel af: wissel actieve activiteiten tijdig af met rustigere activiteiten.
- Zorg voor privacy tijdens verzorgingsmomenten.
- Praat nooit over iemand boven zijn hoofd. Betrek hen bij het gesprek.
- Ga zoveel mogelijk op gelijke hoogte van de persoon zitten.
- Iemand duwen met een rolstoel vraagt oefening. Vraag aan de persoon of je het goed doet. Zeg ook altijd duidelijk wie hem duwt, dat geeft een groter gevoel van veiligheid.

Beginsituatie

Als je werkt met personen met een beperking is het erg belangrijk de beginsituatie te kennen. Hoe meer info je hebt over de deelnemers van je activiteit, hoe beter je kan anticiperen op bepaald gedrag of bepaald dynamieken in de groep.



HOE PAK JE DIT BEST AAN?

- Vraag de medewerkers van Jeugd en Muziek Brussel om een fiche van de deelnemers van de school of organisatie waarmee je werkt.
- Contact met de ouders en begeleiders kan hier heel erg nuttig in zijn, indien dit mogelijk is. Zij kunnen jou informatie geven, maar je kan ook met hen terugkoppelen als je nieuwe gedragingen opmerkt.
- Bij een wekelijkse atelierwerking zijn fiches een handiger gegeven aangezien je voor een langere periode met dezelfde groep aan de slag gaat. Als je de deelnemers beter kent en weet wat hen kan triggeren, kan je beter anticiperen op hun gedrag. Neem dus tijdens het eerste atelier je tijd om de beginsituatie in kaart te brengen. Een fiche zoals hierboven kan hierbij handig zijn, maar baseer je niet alleen hierop. Observeer de (klas)groep, de deelnemers en hun onderlinge dynamieken.

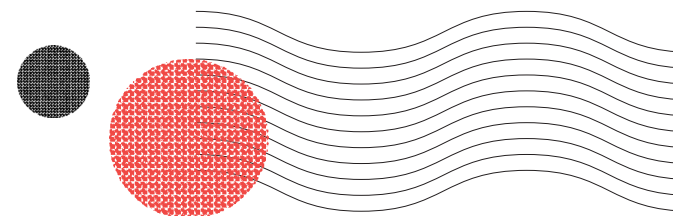


Veilige omgeving

Een andere belangrijke factor in het werken met deelnemers met een beperking is het faciliteren van een veilige omgeving. Dit is een maatregel die zowel jouw praktijk als de ervaring voor de deelnemer aangenamer kan maken.

Goed gedrag moet je onder andere faciliteren door middel van de fysieke omgeving. Voorzie – binnen de mate van het mogelijke:

- **Opstelling lokaal:**
 - Zorg voor een rustige, prikkelarme ruimte.
 - Laat de deelnemers indien mogelijk neerzitten.
 - Laat jassen, rugzakken, drinkflessen en brooddozen buiten.
- **Materiaal:**
 - Ga na of het nuttig is dat je technologische hulpmiddelen (zoals een laptop, tablet, spraak ondersteunende apparaten of interactieve whiteboards, ...) gebruikt binnen je activiteit. Introduceer geen onnodige prikkels.
 - Zet je materiaal al klaar voor het begin van de activiteit.
 - Bedek je materiaal of scherm het af zodat deelnemers niet afgeleid kunnen raken.
- **Vermijd achtergrondlawaai.**
- **Tempo: pas je tempo aan naargelang de groep.**
- **Zorg ervoor dat iedereen je goed kan zien en horen wanneer je spreekt voor de groep.**



Deelnemers aanspreken op hun gedrag gaat beter in een veilige omgeving waar open kan gepraat worden.



HOE KAN JE EEN VEILIGE OMGEVING CREËREN?

- Het is van belang om de beginsituatie of context te kennen.
- Doe een check-in en check-out aan het begin en einde van de activiteit, in groep of individueel. Doe dit bijvoorbeeld mondeling, met duim of aan de hand van gevoelensprenten, emoji's of pictogrammen.
- Schets vooraf duidelijk de verwachtingen, zowel voor de deelnemers als voor jezelf.
- Maak afspraken met iedereen die betrokken is bij de activiteit: deelnemers, maar ook begeleiders. Dit kan tevens mondeling of bijvoorbeeld visueel via pictogrammen.
- “Niets moet” – door deelnemers té veel te pushen creëer je onveilige gevoelens.



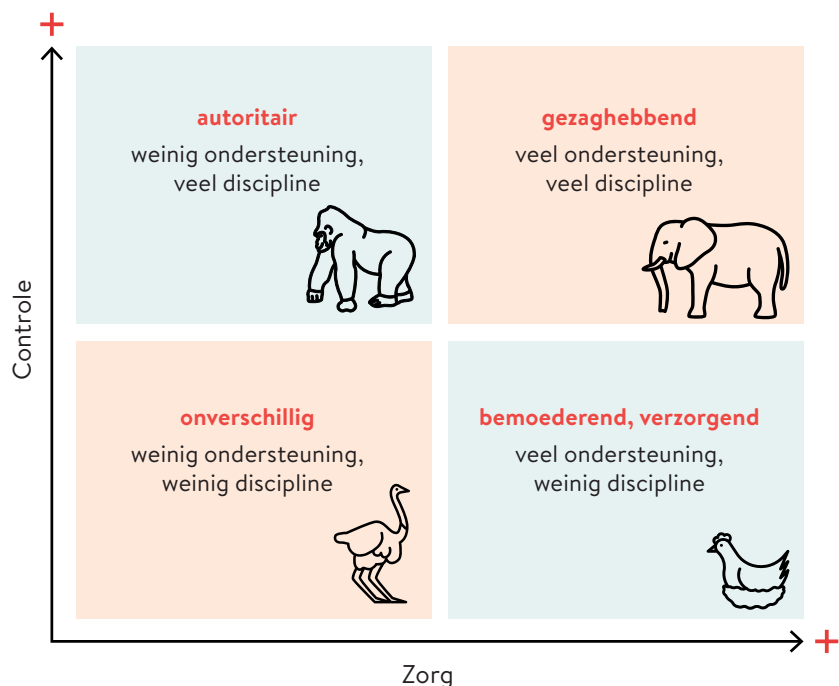
Algemene tips & tricks

- Probeer altijd een check-in te doen aan het begin en einde van je activiteit om te kijken hoe de deelnemers zich voelen. Je kan dit verbaal doen, maar ook bijvoorbeeld door de deelnemers te vragen om met hun duim aan te geven hoe ze zich voelen. Hier kan je altijd je lessen uit trekken voor je volgende activiteit.
- Werk in hapklare kleine stapjes als een opdracht té veel of té moeilijk lijkt voor een deelnemer.
- Geef een deelnemer niet té veel opties – soms moet je de beslissing voor hen nemen.
- Timemanagement is een belangrijke factor en heeft een grote invloed op het gedrag van de deelnemers. Kies ervoor om een opdracht te laten vallen als je merkt dat je te weinig tijd zal hebben, in plaats van je te haasten. Je kan gaan werken met bepaalde tools die timemanagement makkelijker maken en dit duidelijk aangeven aan de groep, bv. een alarm zetten, een deelnemer de taak geven om de klok in de gaten te houden, ...
- Wat als een deelnemer niet mee wil doen met een fysieke activiteit of beweging? Probeer te identificeren waarom de deelnemer is dichtgeklapt. Zoek uit wat voor hen comfortabel is en probeer dit stapsgewijs toch te faciliteren.
- Als er een deelnemer met een beperking in de groep zit, kan je – met akkoord van de deelnemer en/of ouders/begeleiders - de andere deelnemers hiervan op de hoogte brengen. Zo kan je hen mee betrekken en ontstaat er een belangrijke wisselwerking. Hoe kunnen de deelnemers elkaar ondersteunen? Vraag hulp van andere deelnemers om wenselijk gedrag te faciliteren. Communiceer transparant met alle deelnemers, beantwoord hun vragen en normaliseer rekening houden met elkaar. Benadruk dat dit geen probleem vormt binnen de activiteit en dat het oké is als niet iedereen overal aan deelneemt.
- Check of de opdracht duidelijk is voor *alle* deelnemers. Voorzie een alternatieve activiteit of minimale versie indien je al weet dat een activiteit moeilijkheden kan veroorzaken.

Afspraken en grenzen

Een ander belangrijk element tijdens activiteiten met deelnemers met een beperking is het maken van goede afspraken en grenzen stellen. Het is belangrijk je bewust te zijn van je eigen grenzen, alsook die van de deelnemers binnen je groep.

Je kan jezelf als muziekcoach of begeleider indelen in één van de vier vakken van de 'social discipline window' of 'pedagogische dansvloer'⁽¹⁾. De vier vakken stellen vier verschillende manieren voor waarop je met anderen kan omgaan.



Ieders persoonlijke manier van handelen kan binnen dit raster geplaatst worden. Als muziekcoach is het belangrijk te weten waar je jezelf plaatst op deze assen. Wees je bewust van jouw houding en pas je aan de noden van de groep aan.

¹Bron: McCold, Paul & Wachtel, Ted. (2003). Social Discipline Window. In Pursuit of Paradigm: A Theory of Restorative Justice.



HOE KAN JE DEZE AFSPRAKEN COMMUNICEREN NAAR DEELNEMERS?

- Geef (mondeling) uitleg (d.i. formele instructie).
- Het is erg belangrijk om je mondelinge uitleg visueel te ondersteunen. Laat een deelnemer je assisteren of uitbeelden voor de groep. Je kan ook pictogrammen, gebarentaal of SMOG (zie verder) gebruiken om je mondelinge uitleg te versterken of verduidelijken.
- Herhaal regelmatig de gemaakte afspraken. Herhaling is erg belangrijk.
- Leg afspraken vast in groepsverband.
- Geef afspraken en grenzen een vaste plek in het lokaal, bijvoorbeeld een lijst met alle gemaakte afspraken. Je kunt deze ook visueel weergeven, zoals met posters of pictogrammen. Zo kun je er gemakkelijk naar terugverwijzen in het geval van een conflict.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Gebruik voorbeelden (bv. filmpje, deelnemers iets laten voordoen,...)



BELANGRIJK

Hou hierbij in het achterhoofd dat het nuttiger is om vooraf goed grenzen te stellen, dan achteraf proberen bij te sturen. Neem dus je tijd om alles goed te duiden vooraleer je begint met de activiteit.

Positieve bekrachtiging heeft meer effect dan negatieve feedback. Benoem dus zeker positief gedrag en geef niet alleen feedback als het slecht gaat.

Communicatie

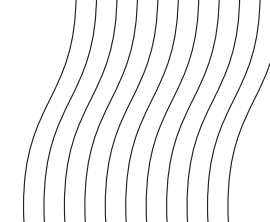
Deelnemers met een beperking hebben vaak moeilijkheden om te communiceren. Om deze reden zijn er heel wat systemen uitgewerkt: symbolen, pictogrammen, gebaren, SMOG, etc.

Pictogrammen en symbolen zijn erg handig om afspraken duidelijk te maken en/of je mondelinge uitleg te ondersteunen. Gebruik pictogrammen om bepaalde woorden te benadrukken/ondersteunen of bijvoorbeeld je dagverloop visueel voor te stellen.



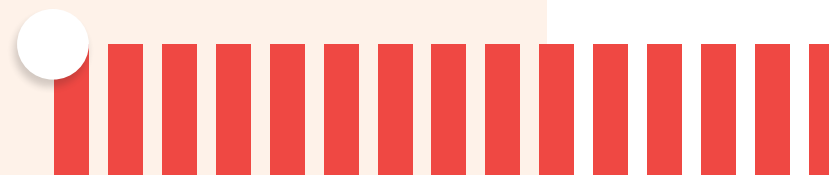
Sommige mensen met een beperking gebruiken **SMOG**. De letternaam SMOG staat voor **Spreken Met Ondersteuning van Gebaren**. Het is een communicatiemiddel waarbij **gelijktijdig** gebruik wordt gemaakt van **spraak en gebaren**. Het is een Vlaams systeem dat bijgevolg uitsluitend vertrekt vanuit het Nederlands. Het geeft personen met communicatieve beperkingen de mogelijkheid zich verstaanbaar te maken voor zijn omgeving, door zijn spreken te ondersteunen met gebaren.

Met SMOG kan een persoon meer grip krijgen op zijn omgeving en aldus een grotere onafhankelijkheid verwerven. SMOG wordt vandaag de dag in verschillende contexten gebruikt en niet alleen bij mensen met een beperking; sommige kleuterscholen hanteren dit systeem al. SMOG heeft een set van meer dan 500 gebaren. De gebaren zijn geselecteerd op basis van hoge bruikbaarheid en hoge motorische uitvoerbaarheid.



Voor mensen met een visuele beperking kan communicatie een heikel punt zijn. Wees je bewust van de manieren waarop je communiceert en heb extra aandacht voor de volgende tips:

- > Vertel luidop alles wat je doet bv. 'ik wandel nu naar het bord' of 'ik ga zitten op de stoel'. Je kan ook op andere manieren je gesproken taal benadrukken bv. kloppen op een voorwerp voor je het gebruikt zodat de deelnemers kunnen horen hoe dat voorwerp klinkt.
- > Pas je tempo aan – praat traag en duidelijk. Neem je tijd.
- > Check regelmatig of alles duidelijk is.
- > Als je werkt met iets visueels zoals prenten kan je andere deelnemers laten beschrijven wat er afgebeeld staat in plaats van het gewoon zelf te zeggen. Als je bijvoorbeeld een prent van een koe hebt kan je zeggen dat er een dier afgebeeld staat met zwarte en witte vlekken. Zo kan de deelnemer zelf denken en interpreteren wat er staat.



SMOG steunt niet enkel op de toevoeging van gebaren, maar ook op de aanpassing van communicatiestijl. Kenmerkend zijn de **vertraging van het spreek- en communicatieritme** en het **benadrukken van inhoudswoorden en -gebaren**. Het gebruik van gezichtsexpressie, lichaamstaal en de aandacht voor de plaats, richting en beweging bij het uitvoeren van de gebaren geven de gebaren nog meer betekenis en inhoud.

Bv. als je gaat spreken over een boek kan je een kleine handbeweging doen voor een klein boek en een grote beweging bij een groot boek

Als je spreekt met SMOG ga je niet elk woord 'vertalen'. Je gaat **enkel de belangrijkste woorden in een zin benadrukken** met een gebaar.

Bv. "Moet je naar het toilet?" / "Wil je gaan slapen?" / "Hou je van muziek?"

Bij SMOG heeft iedereen een dominante hand – je schrijfhand – en een passieve hand. Je gebaart dus het vaakst met je dominante hand.

LUISTEREN / HOREN

Wijsvinger van je oog naar buiten bewegen = opletten.



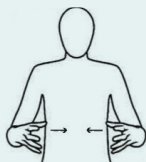
MUZIEK

Mu-ziek: met wijsvingers naar buiten en naar binnen bewegen op de letter-grepen. De handen niet draaien.



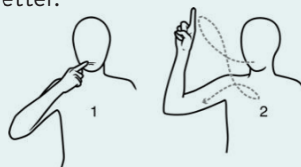
GROEP / SAMEN

Klauwhanden naar elkaar toe = Chiro, scouts, klas, etc.



ZINGEN

Wijsvinger weg van je mond en bewegen in een schoonschrijf L-letter.



Bron: www.gezinenhandicap.be



ENKELE RICHTLIJNEN VOOR DE SMOG-GEBRUIKER ZONDER COMMUNICATIEVE BEPERKING:

- 1 Denk er steeds aan dat je je spreken ondersteunt met gebaren. De gebaren vervangen je spraak niet.
- 2 Vraag de SMOG-gebruiker je aan te kijken voor je iets zegt.
- 3 Pas je taal aan (woordkeuze – zinsbouw – spreesnelheid) aan het niveau van de SMOG-gebruiker.
- 4 Ondersteun enkel de betekenisdragende woorden.
- 5 Ondersteun woorden die in eenzelfde betekenisfeer liggen met hetzelfde gebaar (concepten).
- 6 Maak de gebaren op de juiste plaats, met de juiste snelheid en in de juiste richting.
- 7 Voer de gebaren juist uit en werk ze goed af. Vermijd 'fladder-gebaren'.
- 8 Laat de gebaren vergezeld gaan van de juiste mimiek.
- 9 Maak gebruik van 'pointing'. Dit is het aanwijzen van voorwerpen die in de ruimte aanwezig zijn.
- 10 Leer enkel ondersteunende gebaren aan voor de begrippen die de SMOG-gebruiker begrijpt.
- 11 Gebruik geen zelfbedachte gebaren.

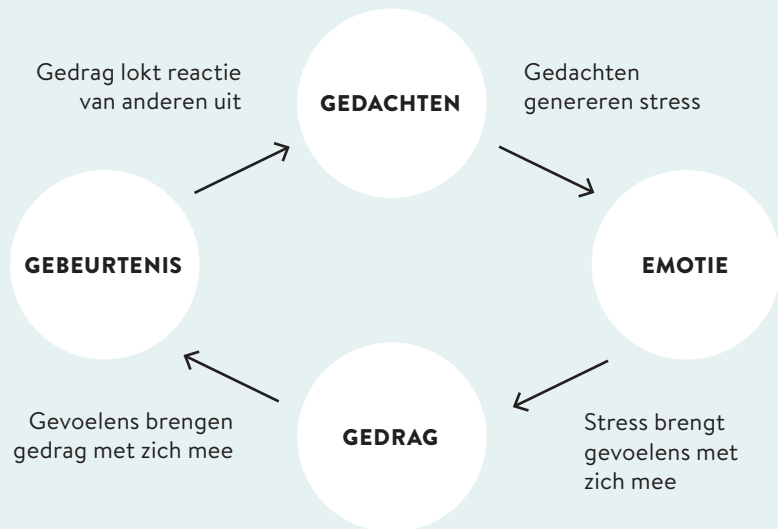
Online kan je nog heel wat gebarenfilmpjes raadplegen via www.smog.vlaanderen/ontdek-smog-gebaren of via www.smogjemee.be.

Conflict en crisis

Het laatste hoofdstuk behandelt het omgaan met conflict- en crisismomenten. Deze komen voor in de dagelijkse werking en kunnen zich net zo goed voordoen in elke (klas) groepssituatie, ongeacht of je werkt met deelnemers met of zonder een beperking. Preventie – zoals afspraken maken, duidelijk communiceren en de beginsituatie kennen – is hierbij belangrijk, maar conflicten kunnen niet altijd vermeden worden.

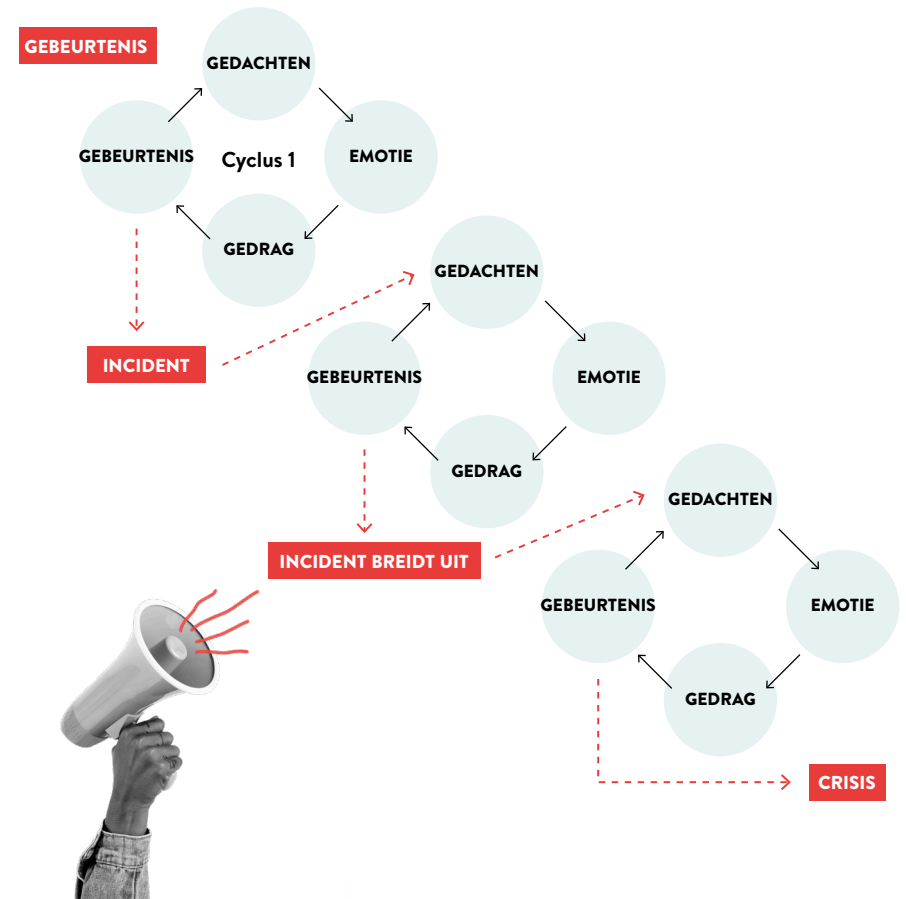
Ieder mens wordt gedreven door basisnoden. Dit streven naar het bevredigen van de basisnoden wordt geuit in gedrag dat voor zichzelf nuttig lijkt. Dit kan bijgevolg een conflict doen ontstaan tussen de persoonlijke noden en de noden/verwachtingen van anderen. Zonder de nodige mechanismen van een dergelijke conflict te onderkennen, kan het escaleren tot een crisis.

Om dit beter te begrijpen, hebben we de **conflictcyclus** ontleed:



Bron: Long, Nicholas J., & Fecser, Frank A. (1996). The Conflict Cycle: A Stress Model of Crisis.

De conflictcyclus is cyclisch en een groter conflict moet dus als volgt gezien worden.



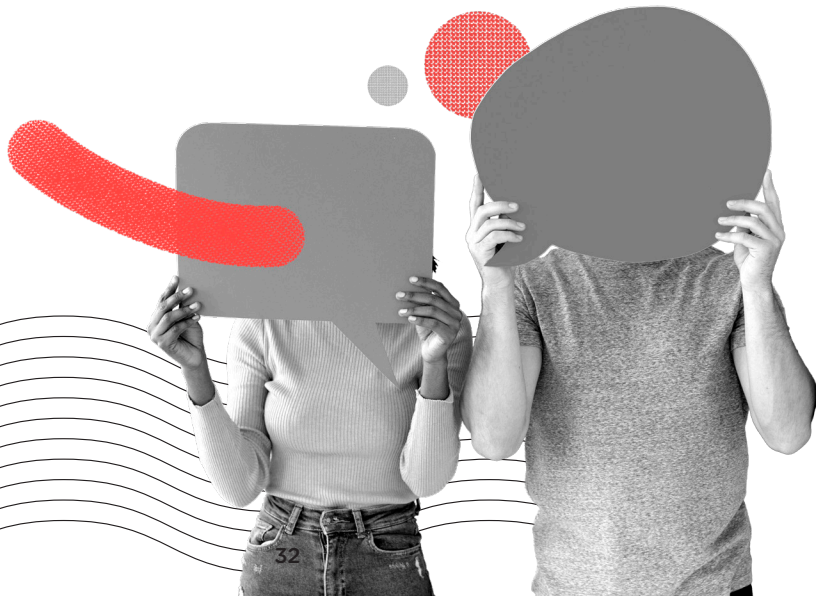
Communicatie speelt een grote rol in de conflictcyclus. Hier gaat het namelijk vaak fout. De ander interpreteert zaken namelijk niet altijd op de manier waarop ze uit jouw mond kwamen.

Bron: Long, Nicholas J., & Fecser, Frank A. (1996). The Conflict Cycle: A Stress Model of Crisis.



HOE KAN JE DEZE CONFLICTCYCLUS DAN DOORBREKEN?

- Weersta provocatie, vermijd bewust escalaties.
- Ga niet in een machtsstrijd en redeneer niet vanuit straffen en sancties.
- Vermijd discussies en het waarheidsconflict ('ik heb gezegd dat' of 'het is zo').
- Gebruik geen bedreigingen ('als... dan...').
- Spreek in korte, duidelijke boodschappen.
- Spreek verbindend – wees transparant in je communicatie ('ik voel me...').
- Stel je ook non-verbaal niet bedreigend op. Wees je bewust van je houding.
- Ga op zoek naar bemiddelaars om je heen als je merkt dat je zelf te persoonlijk betrokken raakt. Je mag je emoties tonen, maar toon het goede voorbeeld en behoud de controle.
- Laat na een conflict de situatie ook los. Start met een schone lei.
- Zoek een communicatiestijl die bij je past!



Zo'n conflictcyclus kan gepaard gaan met agressie. Dit is de uiting van stress en gevoelens.

Er bestaan verschillende soorten agressie:

EXPRESSIEVE AGRESSIE

Niet gericht op een persoon, maar op een situatie of organisatie.

➤ Hoe ga je hiermee om?

Toon begrip ('ik snap het').

FRUSTRATIE AGRESSIE

Snel en onverwacht oplopende emoties en verminderde controle over eigen gedrag. Deze deelnemers voelen zich vaak onzichtbaar omdat ze zich niet duidelijk kunnen uitdrukken.

➤ Hoe ga je hiermee om?

Neem de situatie serieus en probeer empathisch te luisteren.

INSTRUMENTALE AGRESSIE

Bewust gebruiken van agressie om een bepaald doel te bereiken. Geen reactie maar een bewuste actie.

➤ Hoe ga je hiermee om?

Consequent optreden.

ONBEHEERSTE AGRESSIE

Het gedrag van de deelnemer in kwestie is dan onvoorspelbaar en snel gewelddadig. De realiteitszin ontbreekt volledig. Vaak intoxicatie of psychische stoornis.

➤ Hoe ga je hiermee om?

Zoek hulp en ondersteuning van anderen.

Deelnemers met een beperking hebben doorgaans zelf minder controle over hun emotieregulatie en gaan dus vaak heftiger reageren. De conflictcyclus evolueert bij hen heel snel en de verschillende stappen zijn bijgevolg moeilijk te identificeren. Daarnaast beginnen conflicten vaak verbaal, wat de situatie moeilijker maakt als je (soms) non-verbaal bent.

Het is belangrijk dat je vooraf hierover nadenkt en al een paar basisvoorwaarden faciliteert:

- Opnieuw is de beginsituatie de basis voor je manier van handelen. Probeer vooraf wat informatie door te krijgen of praat aan het begin van de activiteit met de begeleiders. Zij kennen de deelnemers het best en kunnen je tips geven.
- Structuur is heel belangrijk voor deelnemers met een beperking. Bespreek vooraf wat jullie gaan doen – mondeling of visueel. Denk na over hoe strikt je hierin wil zijn of je meer flexibiliteit wilt laten.



HOE GA JE OM MET CRISSITUATIES BIJ DEELNEMERS MET EEN BEPERKING?

Indien geen gesprek mogelijk is omdat de deelnemer te geagiteerd is:

- 1 Creëer eerst een veilige omgeving. Bv. stuur de andere deelnemers naar buiten, verwijder objecten waarmee gesmeten kan worden, ...
- 2 Zoek iemand die de deelnemer kent om je te ondersteunen – indien je dit op een veilige manier kan doen.
- 3 Probeer niet meteen de situatie op te lossen. De deelnemer zit op the point of no return en heeft nood aan een time-out. Hoe faciliteer je dit?
 - Verwijder zoveel mogelijk prikkels.
 - Geef de deelnemer ruimte en raak de deelnemer niet (te veel) aan. Aanrakingen voelen heel onveilig op zo een moment.
 - Spreek in korte zinnen en beperk wat je wil zeggen tot het minimum.
- 4 Neem zelf afstand als het te veel wordt. Je moet zelf de controle houden.



HOE GA JE GEPAST OM MET AGRESSIEPROBLEMEN?

- › Blijf zelf rustig en vraag hulp aan een begeleider die de deelnemer beter kent. Oogcontact maken met de begeleider kan al volstaan als je merkt dat een situatie aan het escaleren is.
- › Probeer (zelf) te identificeren wat de triggers zijn van een bepaalde deelnemer of haal deze info bij de school of organisatie. Hou rekening met deze triggers en probeer een voorval te vermijden indien mogelijk. Haal de deelnemer al weg van de triggerende situatie.
- › Laat de deelnemer boos zijn en geef de ruimte hiervoor. Je kan hier zelf niet echt iets aan doen, maar creëer een veilige plek om boos te zijn.
- › Spreek een symbool of woord af voor dergelijke situaties bv. 'stop'.
- › Gebruik steeds dezelfde korte zin of formulering zodat je de deelnemer niet verbaal overprikkelst en spreek helder.
- › Afkoelen kan ook op een positieve manier bv. 'Wil je even de bordenwissers gaan uitkloppen buiten?'. Zo leg je niet te veel directe focus op negatieve gevoelens.

Checklist activiteiten

Na het uitwerken van je voorbereiding kan je even door deze checklist gaan en nagaan of je rekening hebt gehouden met inclusie binnen de verschillende facetten van je voorbereiding. Deze checklist is zowel nuttig voor inclusieve als exclusieve activiteiten, aangezien de aandachtspunten je activiteit globaal kunnen faciliteren.

Hebben we eraan gedacht om...?	Uitwerking	✓
Voldoende afwisseling en voldoende aanbod te voorzien?		
Voldoende rust te voorzien?	TIP! Voorzie een plaats/moment waar deelnemers tot rust kunnen komen.	
Regels en verwachtingen duidelijk uit te leggen?	TIP! Dingen voordoen of visualiseren met pictogrammen kan helpen. Bij langere activiteiten kan je een dagverloop ophangen.	
Duidelijkheid te bieden over het verloop van de dag of activiteit?		
Voldoende individuele aandacht te bieden?	TIP! Weet welke beloningen en straffen werken bij je deelnemers.	
Hulp te bieden bij keuzes ?	TIP! Maak keuzes duidelijk en realistisch.	
Dingen op een aangepast niveau aan te bieden?	Moeten de deelnemers nog naar het toilet voor de activiteit of moet er iemand medicatie innemen?	
Aandacht te besteden aan zorg/verzorging ?		

Op zoek naar meer inspiratie?

Check de inspiratielijst op onze website:



Bronvermelding

- Basisfiches beperkingen: Deze fiches zijn samengesteld door Groep INTRO en combineren informatie van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) met hun eigen Handiknapmap. De Handiknapmap bundelt de ervaring van vrijwilligers en de expertise van orthopedagogen.
- Conflictcyclus: Long, Nicholas J., & Fecser, Frank A. (1996). The Conflict Cycle: A Stress Model of Crisis. Therapeutic Crisis Intervention, Residential Child Care Project, Cornell University.
- De SMOG-afbeeldingen zijn afkomstig van Gezin en Handicap. Bron: www.gezinenhandicap.be
- Info conflict en crisis. Vorming 'Over de grens' van www.ducktapeversterkt.be.
- Social Discipline Window: McCold, Paul & Wachtel, Ted. (2003). In Pursuit of Paradigm: A Theory of Restorative Justice.



CONTACT

Jeugd en Muziek Brussel

Nieuwland 198, 1000 Brussel

info@jeugdenmuziekbrussel.be

02/533 39 10

Heb je een specifieke vraag?

Neem dan contact op met de coördinator via charlotte@jeugdenmuziek.be.

Voor inhoudelijke vragen kun je terecht bij mira@jeugdenmuziek.be.

 facebook.com/jeugdenmuziekbxl

 instagram.com/jeugdenmuziekbrussel

