

# **KOERS INCLUSIEF**

## **De gebruiksaanwijzing**

**Marlieke de Jonge**

Mede mogelijk gemaakt door:

Lentis

Gemeente Groningen

Toegankelijk Groningen

# Inhoud

Hallo vreemdeling! Jij en ik .....	3
Voorwoord.....	5
Verbindende verhalen.....	7
Ploeteren in de praktijk .....	14
Succesvol burgerschap.....	22
De wet van de wederkerigheid .....	27
Verbinding.....	31
Succesvol hulpvragen.....	32
10 tips voor succesvol hulp vragen.....	35
Hoezo kwetsbaar? .....	36
Misverstand!.....	40
Biodiversiteit.....	44
Veiligheid is de wereld dichterbij* .....	48
Slim! .....	54
Grenzen en vertrouwen .....	55
Werkgroep toegankelijk Groningen .....	60
Colofon.....	65

## Hallo vreemdeling! Jij en ik

Hallo vreemdeling aan de overkant.

Zie je me?

Hoor je me?

Of ben ik uit beeld verdwenen?

Denk je dat we zoveel verschillen?

Jij bent bang,

maar ik ook.

Zou jouw angst heel anders voelen?

Wat weet je van mij, wat weet ik van jou?

Onbekend,

zo dichtbij

komen we elkaar niet tegen.

Zeg eens, beter-mens in je luchtkasteel,

heb je nooit

hoogtevrees?

Of denk je dat je kan vliegen?

Twijfel je nooit aan je grootste gelijk

zoals ik

elke dag?

En sluit je me daarom buiten?

Ik vraag jou en mezelf hoe vrij we zijn.

Jouw waarheid,

mijn waarheid

zijn naadloos in afstand gevangen.

Hallo vreemdeling aan de overkant,

denk je niet,

wordt het tijd

om de oversteek te wagen?

Als jij één stap doet, durf ik er wel twee,  
even slikken  
welbeschouwd  
is het maar tien meter lopen.

MARLIEKE

## Voorwoord

In dit boekje wijst Marlieke de Jonge op een scherpzinnige originele wijze de weg naar een inclusieve gemeente. Een gemeente waar iedereen mee kan doen en die toegankelijk is voor mensen met een handicap. "Een handicap is een repeterende confrontatie met een samenleving die niet op je ingericht is" aldus Marlieke.

Op een verfrissende en creatieve manier geeft het boekje aan hoe we gezamenlijk bij kunnen dragen aan een inclusieve gemeente. Dat kunnen wij doen door naar elkaar te luisteren en begrip voor elkaar te hebben. Het is een positief en actief verhaal van vertrouwen, wederkerigheid en samen verantwoordelijk zijn. We kunnen er allemaal elke dag aan bijdragen en Marlieke geeft veel bruikbare tips hoe dat te doen. Ook humor blijkt hierin een niet onbelangrijk werkzaam bestanddeel. En succesvol hulp vragen draagt bij aan een sociaal leefklimaat, ook daarvoor geeft het boekje waardevolle adviezen.

Daarnaast breekt Marlieke een lans voor de veerkracht, creativiteit en het doorzettingsvermogen van mensen met een handicap; "flexibel aanpassen en elke keer weer een nieuwe reisroute uitvinden, de kunst van het inleveren zonder de moed op te geven". Dat leidt tot creativiteit, veerkracht en wederkerige relaties. En juist dat soort eigenschappen kan een complexe duurzame samenleving goed gebruiken".

Ik ben blij dat Marlieke in Groningen woont. "Als de cultuurverandering naar een inclusieve stad ergens kan slagen dan is het bij ons in Groningen", schrijft ze opgewekt. Daar draagt Marlieke natuurlijk dagelijks en vol passie aan bij.

In haar dagelijks leven, haar contacten op straat met andere Groningers.

Daar getuigen de mooie verhalen in dit boekje van. En ook samen met een brede vertegenwoordiging van mensen met een handicap- in de Werkgroep Toegankelijk Groningen.

Deze werkgroep werkt aan een praktische invulling van het VN-verdrag "Gelijke rechten van en voor mensen met een handicap," waarin de gemeente Groningen een van de landelijke koplopers is.

Dit boekje gaat inspireren om bij te dragen aan een gemeente waar iedereen mee doet!

Inge Jongman

Wethouder gemeente Groningen

## Verbindende verhalen

- Gewoon is wat je gewend bent -

'We komen uit een beschadigd gezin', zeg ik tegen mijn zus. Ze begrijpt me zonder veel woorden.

Maar we kunnen er niet over praten en de verbroken verbindingen niet herstellen.

We komen namelijk uit een beschadigde FAMILIE met veel 'verboden weten' en patronen om dat niet te weten. Daar breek je niet zomaar doorheen.

Als je het probeert wat ik zeer onhandig heb gedaan raak je verstrikt in waterdichte excommunicatiestrategieën. Het systeem is sterker dan het individu.

Mijn protest is opgevangen en onteigend in de psychiatrie.

Dat is geen verwijt, dat is ook een functie van de gezondheidszorg in onze maatschappij: mystificeren en helpen doodzwijgen van systeemontwrichtende elementen. Als deel van de maatschappij doe ik daar zelf aan mee. Dat is hoe het werkt.

Maar het had net zo makkelijk anders kunnen lopen dan via de reisroute 'psychiatrie': de samenapartleving heeft veel manieren om mensen in het gareel te houden. De meeste een stuk minder vriendelijk.

Signaleren, benoemen en schrijven is een poging om een beetje vrije ademruimte te maken. Ik heb geen illusies over de kans om gehoord te worden, maar het is wel een prima manier om niet 'gek' te worden.

'Gek' als het verlies van contact met je eigen beleving en betekenisgeving, kortsluiting in je brein.

Naast andere variaties op de slachtofferrol\*, een geslaagd effect van onteigening, verlies van de morele verantwoordelijkheid die regie over eigen bestaan geeft.

Regie los van de illusie van controle, juist in het besef dat je maar een sterrenstofje bent in een grotendeels onbekend universum.

- \* Varianten op de slachtofferrol: de boze/teleurgestelde/gefrustreerde burger, fulltime patiënten en andere 'kwetsbare groepen' in soorten en maten, de firma Klaag & co, gediscrimineerde minderheden...

### **Het systeem is sterker dan het individu.**

Maar als mensen in staat zijn om af en toe over eigen subsysteem heen te kijken en verbinding te maken met mensen die dat ook proberen...

### **Ik vertel zo'n ervaring.**

Natuurlijk weet ik het verhaal over kolonialisme, de slavernij en de twijfelachtige rol die de Hollandse handelselite daarin gespeeld heeft.

Uit zo'n nest kom ik: 'ons soort mensen'.

Overduidelijk: één van mijn directe voorouders was zelfs gouverneur-generaal in voormalig Nederlands Oost Indië. Dus mijn familie zal wel vuile handen hebben.

Voel ik me daar schuldig over?

Nee, natuurlijk niet.

### **Schuld over het verleden is zinloos en verlamdend.**

Omdat je er niks mee kunt. De geschiedenis is om te weten en van te leren voor nu en de toekomst.

Maar WEET ik de geschiedenis?

Nee, ik weet alleen de versie van 'mijn soort'.

Rationeel ken ik ook wel ander perspectief, maar het landt niet echt. Ik voel en besef de implicaties niet.

Tot ik bij het organiseren van een debat over 'Een



Meerderheid aan Minderheden' luister naar mensen die niet in de aanval gaan, maar gewoon hun versie vertellen van een stuk historie dat ik eigenlijk HELEMAAL niet blijk te weten.

### **Weten als ook inleven.**

Weten als ook zien wat de langetermijengevolgen zijn. Ineens besef ik dat dezelfde geschiedenis maar dan vanuit omgekeerd perspectief: VOC-bestuurders, plantage eigenaren en 'onderdrukkers' (zonder die waarde zo te voelen) mijn familie OOK beschadigd heeft. Op een heel andere manier, maar toch.

Mijn familie kenmerkt zich bij voorbeeld door een hele sterke onderlinge solidariteit met 'ons soort mensen' en een eigen werkelijkheid. Die ze beschermt met allerlei subtiele ontweetmechaniekjes.

'Dat zeg je niet', is zo'n gevleugelde uitdrukking: wij 'neven en nichten' weten precies wat dat betekent. 'Zoiets doe je niet', weten we ook. Daar zijn geen regels voor nodig.

### **Er is altijd maar één WAARHEID en die is heilig: zwart-wit.**

Soms draait ie ineens 180° en dan is dat WAAR.

Niemand twijfelt, niemand stelt een vraag...

dat doe je dus niet.

Wij zijn Oranjegezind (en dan bedoelen we niet voetbal).

We stemmen rechts.

Wie gaat studeren is lid van het Corps, Vindicat in

Groningen. En wij GAAN studeren, behalve de vrouwen, die hoeven niet. Het kan anders, maar dan moet je je wel stilhouden.

Of bijzonder succesvol zijn dat kan ook.

We zijn heel tolerant, maar seksuele diversiteit komt in onze kringen niet voor. Heel simpel: het IS er niet.

We hebben geen vrienden buiten eigen milieu, laat staan dat iemand op het idee komt om te trouwen met een ander kleurtje.

De VS is per definitie goed en Rusland vertegenwoordigt het kwaad.

Dat heeft in ons gezin natuurlijk ook met mijn vaders kampverleden te maken en zijn carrière in de militaire dienst.

Maar toch.

Het is een manier van (niet) omgaan met de realiteit.

Bij beladen onderwerpen bestaat geen nuance.

Er is geen sprake van verschillende meningen, er IS maar een visie.

Punt!

Over onderwerpen die er niet zo toe doen kan grappig genoeg grenzeloos gediscussieerd worden. Maar we weten allemaal precies waar de taboe-thema's liggen.

Dat zit in de familiegenen, zoiets.

Wat ik nu herken als 'geschiedvervalsing', onze eenzijdige visie op het kolonialisme, zit daar ook in.

We verdragen geen enkele nuancering.

Niet weten is als 'dansen op de vulkaan', balanceren langs een ravijn: weggijken, dan red je het net.

Wat eigenlijk? Geen idee. Angst is een sluipmoordenaar.

Vooral als je haar niet herkent.

Het klinkt maf, maar 'angst' is bij ons thuis ook een verboden woord. 'Daar kom je de oorlog niet mee door'.

Ik ben mijn vaders favoriet, want ik ben nergens bang voor en verdraag alle pijn zonder piepen. Ik kan niet eens huilen! Goed, hè? Klaar voor de 3e Wereldoorlog!

Tijdens één van mijn immobiele perioden thuis, heb ik mijn vader geholpen met het herschrijven van ons Familieboek. Grappig, tot op zekere hoogte is 'weten' toegestaan. Mits het maar in de boekenkast blijft.

Mijn vader en ik delen veel, ondanks onze hopeloze relatie. Onder meer onze liefde voor taal, verhalen en geschiedenis.

Snuffelend in de archieven raken we geregeld een familielid 'kwijt'. He, waar is die ineens gebleven?

Weg!

Blijkt 'ie om de een of andere reden niet te passen in het beeld: of homoseksueel of 'gestoord' of gestorven aan de een of andere onzegbare ziekte of politiek dissident zonder schuldbewuste terugkeer naar het nest. Dat mag namelijk wel: een zisprong maken, leren zwijgen en je aanpassen.

Dan word je in genade aangenomen en krijg je met een gat in je geschiedenis alsnog bestaansrecht in HET BOEK en DE FAMILIE.

### **Zelf kan ik dat ook doen.**

Psychiatrie komt in onze familie niet voor, laat staan kindermisbruik en mensenhandel... maar als ik me verder stilhoud, word ik zeker weten weer in genade aangenomen. Dat heeft ook wel iets liefs, vind ik.

Maar ik doe het niet.

Ik wil leven met open ogen, al zal er veel zijn wat ik niet weet, me nog niet heb leren inleven.

De andere verhalen over de vele gezichten van een werkelijkheid die je nooit echt helemaal deelt. Maar waar wel ruimte voor moet zijn om met elkaar in plaats van naast elkaar samen te leven.

Het gaat niet om het GROOTSTE GELIJK of om DE REALITEIT, maar om het snappen van de samenhang en de verbinding van al die verhalen, om er samen wijzer van te worden. Om de ander beter te begrijpen, maar ook jezelf en je eigen kringetje.

Gek, maar het besef dat ik waarschijnlijk uit een slavenprofiteursnest kom, stemt mij mild. O, zo snap ik de noodzaak van het gebrek aan contact dat mijn adellijke familie zo kenmerkt een stukje beter. Zelfbescherming van de soort en zoveel geheimen als een muur tussen ons in.

Ik ben geen fout kind, ze kunnen mij er niet bij hebben. Ik maak teveel vragen.

Door mij dreigt het systeem vast te lopen.

En het systeem is belangrijker dan de individu.

'We komen uit een beschadigde familie', zeg ik tegen mijn zus.

Voor haar is plaats in de Familie, voor mij niet.

Zo gaat het.

### **En nu begrijp ik het iets beter.**

Onteigening maakt onmacht en pijn. Vooral als er schuldloze schuld achter zit. Gewoon geschiedenis dus.

Onmacht die je alleen maar kunt begrijpen als je de ruimte krijgt om die te herkennen in heel andere verhalen.

Niet meer of minder waar dan je eigen versie, maar aanvullend, complementair.

Daarom is het helend om door te gaan met alles dat gelegenheid maakt om met een 'Meerderheid aan Minderheden' in een gevarieerde samenleving te leren luisteren naar elkaars beleving van hier, nu en de geschiedenis erachter.

Samen krijg je een completer beeld. Waardoor je de anderen, maar ook jezelf beter gaat begrijpen en accepteren, heb ik ontdekt. Winst!

Het is logisch dat voor oordelen in zo'n multiloog geen plaats is.

'Je bent niet verantwoordelijk voor wie je geworden bent, maar wel voor elke stap daarna'\*

Voor een verdeelde of gedeelde toekomst.

Met gebrek aan of juist ruimte voor diversiteit.

Met angst als basis of vertrouwen.

**Het is een simpele keuze.**

\* Tjeerd Jongsma, Nieuw Hoog-Hullén

## **Ploeteren in de praktijk**

- Problemen zijn oplosbaar, mensen niet -

### **Onderweg naar domeinbreed burgerschap**

Een handicap = niks meer of minder dan een voortdurende confrontatie met een samenleving die niet op je ingericht is.

Een handicap is een typisch 'WIJ'-probleem.

Geen in de persoon gelegen factor.

Kijkt ziekte of stoornis naar de oorzaak en wat er te herstellen valt, het begrip 'handicap' focust op de gevolgen van aangeboren of opgelopen beperkingen.

Natuurlijk voor de persoon zelf, maar altijd in relatie tot de leefomgeving. Bij 'ziek' hoort de patiëntenrol, bij 'gehandicapt' domeinbreed burgerschap, het hele repertoire rollen en posities waar elke burger over beschikt: buur, collega, scholier of student, sporter, stemgerechtigde, cafébezoeker...

Een handicap hoort bij wie je bent. Leuk of niet leuk, je kunt je lijf of psyche niet ergens aan de kapstok hangen onder het motto 'die haal ik later wel weer op als het me uitkomt' en het gaat ook niet over.

Wonderbaarlijke genezingen zijn uiterst zeldzaam.

Daarom is het niet leefbaar als zo'n voortdurende stoorzender je onteigent en een eendimensionale identiteit opdringt.

### **Meespelen**

Helaas pindakaas is dat nog vaak de realiteit.

'Mevrouw, bent u gehandicapt?', krijg ik dagelijks naar mijn hoofd. Ik en mijn alter-ego de Trike (driewielscooter). 'Nee hoor, alleen als ik een lekke band heb', lijkt mij het enige verstandige antwoord. Een gehandicaptenvoorziening maakt je niet gehandicapt, nee, ze zorgt er juist voor dat je

mee kunt spelen. Loopt alles op 'rolletjes' inclusief hulpmensen/middelen - is er met mij niks aan de hand. Nou ja... aanzienlijk minder, voel ik me niet beperkt en zeker geen patiënt.

Tot de volgende 'zelfmoord-zebra' of ontoegankelijke eindbestemming.

Tot de volgende muur van onbegrip met betrekking tot niet-zichtbare beperkingen.

Veel, de meeste 'handicaps' zijn niet zo duidelijk voor buitenstaanders. Dat is aan de ene kant fijn omdat je tenminste 'incognito' mee kan hobbelen, aan de andere kant houdt dan ook niemand rekening met je.

Dit is weer eens zo'n plus-min rekening van het leven waar geen oordeel past. Ik noem ze toch maar even: de mogelijk levensontwrichtende gevolgen van zoiets als astma, autisme... Ik begin maar met de letter 'a'.

### **Gewoon is wat je gewend bent**

Gelukkig zijn mensen en kinderen in het bijzonder aanpassingskunstenaars.

Gelukkig wordt wat je gewend bent 'gewoon'.

Of vice-versa: gewoon is wat je gewend bent.

Dat is maar goed ook. Je moet er niet te veel bij stil staan hoe complex je je dagelijks overleven geconstrueerd hebt als jouw variatie 'complex' erg afwijkt van het gemiddelde.

Eigenlijk voelt ieder mens zich van huis uit 'gewoon'.

'Gestoord' of 'invalide' is het oordeel van een ander. Wat je wel kan adopteren, maar dat is heel slecht voor gevoel van eigenwaarde.

Niet handig dus.

Zoiets gewoons als blind, chaotisch of wiel-afhankelijk voelt pas pijnlijk als je geconfronteerd wordt met stik-steile op- en

afritten, een wirwar aan bordjes en aanwijzingen waar je hoofd hopeloos in verdwaalt, fietsen overdwers je geleidelijk... Of als je voor de zoveelste keer mag uitleggen dat je - net als iedereen - af en toe naar de wc moet, dus echt, echt, echt die emmers, bezems en dozen uit het invalidentoilet moeten. Ik noem maar eens een banaal incidentje uit de serie 'dagelijks werk'. Wordt u wel eens gevraagd waarom u met de bus of trein wilt reizen? 'Daar is toch bijzonder vervoer voor?' Dat soort mensen...

Jawel, maar dat is een noodoplossing. Zijn we hartstikke blij mee, maar we zijn nog meer blij als we uw vertragingen in het OV mogen delen. Of uw files in ons aangepaste autootje. Yes! Samen voor een open brug varende toeristen van commentaar voorzien.

Dat is leuk.

En dat is ook veel beter voor de veerkracht van de gevarieerde samenleving. Je weet tenslotte maar nooit hoe snel je aan welke kant belandt. 'Tussen een racefiets en een rolstoel zit een seconde gierende autobanden', zeg ik wel eens vals. Niet te lang over nadenken, hoor. Leven is kwetsbaar, maar de wereld is niet voor 'bange' mensen.

Samen werken, samen winkelen, samen naar Eurosonic, samen naar de kroeg. Aandacht voor toegankelijk is een absolute voorwaarde. 'Wij psychiatrische patiënten worden veel meer gediscrimineerd dan jullie', hoor ik me lang geleden zeggen tegen mijn beste maatje Conny in een rolstoel.

'Mooi niet! Jij loopt ze steeds voor de voeten.

Mij kunnen ze uit beeld parkeren'.

Oeps! Even niet aan gedacht.

Zo hoort u maar weer... Discrimineren... wij kunnen er ook wat van.



Tsja, niks menselijks is vreemd.

## **BIJ ZONDER**

'Je bent bijzonder', zegt hij vol bewondering  
verwondering  
misschien  
mag ik hopen.

Denk ik: bij zonder zonder bij  
zonder erbij  
altijd apart...  
daar was ik al bang voor.

Mag het iets meer gewoon s.v.p.?  
Gewoon mij misschien?

Of kom ik dan te dichtbij?

Ik houd niet zo van afstand-woorden.  
Ook niet goed bedoeld.

## **Samen**

Aan de mensen in Stad zal het niet liggen.  
Wij boffen met ons open en directe leefklimaat, realiseer ik  
me iedere keer als thuiskom van weggeweest.  
Het is meer de erfenis van jaren 'maatschappelijk  
parkeergaragebeleid' en de illusie van een beheersbare  
samenleving met bijhorende rolverdelingen en  
verwachtingspatronen waar we vanaf moeten kantelen.

Als die cultuurverandering ergens kan slagen dan is het bij  
ons in Groningen. Dat wordt nog wel even wennen en  
oefenen voor alle partijen. Van sturende overheid naar  
ruimte voor burgerinitiatieven. Van de firma 'Klaag & co'

naar gedeelde verantwoordelijkheid.

Van 'recht op' naar 'nodig hebben'.

Van 'zorg, zorg' naar bijdragen en meedoen. Met de nodige aanpas-mensen en -middelen natuurlijk, want een 'beperking' of bijzondere gebruiksaanwijzing lost zichzelf niet op in goede bedoelingen.

Van getrapte belangenbehartiging en eindeloze beroepscommissies of hoe die schijndemocratie allemaal mag heten, naar direct betrokken burgers die durven delen in risico en onzekerheid.

Ik roep maar eens wat kretologie in een richting die we nog mogen ontdekken.

Van top-down naar bottom-up in goed Engels.

Let's Gro! Ik heb er zin in.

### **Cultuuromslag inclusief**

Mensen met een 'handicap' en andere categorieën apart hebben driedubbel belang bij zo'n kanteling annex cultuuromslag. Mits die ook echt Koers Inclusief vaart. En domein-brede burgerparticipatie oplevert.

Daarom ben ik zo kritisch alert op het zogeheten 'integraal gebiedsgericht werken' rond de WMO. Voor je het doorhebt ben je als voorheen 'kwetsbare groep', nu voor de gelegenheid omgedoopt tot WMO-burger, met kop en staart opgehangen aan de wijk en je

wijkvoorzieningen. Weg eigen regie over je leven.

Weg leuke gevarieerde samenleving. Krijg je nu je parkeerplek aan huis geleverd. Dat is geen burgerparticipatie!

Het zal vast niet de bedoeling zijn en ik ben nog vaster hartstikke paranoia... maar ik geef deze keer de weerswaarschuwing vooraf. Code rood-oranje.

Ziezo, ei gelegd. Vol vertrouwen fiets ik verder.

Met losse handen.

De herinrichting van het Stationsgebied, de

Diversiteitsagenda, met ondernemers creatieve oplossingen zoeken voor de Binnenstad, de onderkant van de Arbeidsmarkt, passende Sportvoorzieningen... vol enthousiasme duiken we erop vanuit de Adviesraad Gehandicapttenbeleid. Eigen belangen behartigen - en dat is in het uiterst gemêleerde gezelschap van mensen met 'makke' al heel divers - gaat het best als je rekening leert houden met de leefwerelden van andere medeburgers. Met wie je meestal een heleboel deelt en soms iets niet. Direct en concreet.

### **Ploeteren in de praktijk**

Tsja, ploeteren zal het wel blijven. Als je niet past, is het aanpassen geblazen. Dat kost tijd en energie. Maar het houdt je creatief en berekend op 'pech onderweg' en dat is onder kantelende omstandigheden een waardevolle kwaliteit.

Met tegenslag ontwikkel je veerkracht en stuitercapaciteit. Hier hebben mensen met een handicap de blauwdruk-verslaafden veel te bieden.

Vluchtelingen ook trouwens.

Ploeteren in de praktijk... maar van nu af aan gaat het definitief een 'WIJ'-uitdaging worden.

Als 'wij' volwaardig gaan participeren, gaan onze medeburgers inclusief onze (gemeentelijke) overheid fijn delen in ons geploeter.

Hier heb ik vast 2 concrete verbeterpuntjes die ons collectief nog niets kosten ook. Behalve de illusie van controle misschien. Maar dat is toch gebakken lucht.

### **1. Gehandicapt als kostenpost**

Het is mensafbrekend en onrechtvaardig om aanpassingen en hulpmiddelen die gewoon nodig zijn om de samenleving hanteerbaar en toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk burgers te onpas op te voeren als bijzondere kostenpost.

Dat eeuwige geweeeklaag over hoe duur de 'chronische patiënt' wel niet is, hangt me ook de keel uit. Sorry, maak dan geen medisch probleem van maatschappelijke schade. 'Patiënten' komen niet zomaar uit de lucht vallen. Wij dragen daar allemaal collectief ons steentje aan bij met wegkijken bij kindermishandeling, veeleisende arbeidsomstandigheden en milieuvervuiling.

Ziekte en 'pech onderweg' horen bij het leven. Wie het treft moet op z'n medemensen kunnen rekenen.

Maar het dure gehandicapten-verhaal klopt ook niet.

Ik betaal via de belastingen braaf mee aan allerlei belangrijke voorzieningen waar ik helemaal niks aan heb. Wat denkt u van lantarenpalen? Ik mis niks als ze morgen wegbezuinigd worden. Ik zie ze toch niet. Idem met verkeersborden en allerlei prachtige kunstwerken.

Waarom zou ik sportevenementen steunen of grote festivals? Als ik er levend in kom, dan zeker niet heel eruit met mijn breekbotten en chaos-hoofd.

Ja mensen, dat heet 'solidariteit'. Solidariteit en de Wet van de Wederkerigheid zijn de basis van onze samenleving.

Dus alert-zijn op overbodige kosten in en om de zorg, OK, maar niet overdrijven met wat gewoon nodig is om iedereen een kans te geven.

Mensen zijn geen kostenpost. Ze kunnen allemaal wel eens een te grote hap van de koek willen, maar dat fenomeen is maatschappij-breed bekend en niet ziekte-gebonden.

## **2. Legitimatie-terreur**

Hoe vaak moet ik gehandicapt zijn om mee te mogen spelen? Hoeveel bureaucratie en medische keuringen, vragenlijsten en tevredenheidsonderzoeken gaat de samenleving nog aan me verspillen?

Ik ga er geen stap harder van lopen en geen fractie beter van zien. Integendeel: bij mij bevordert het vooral 'zorgwekkend zorgmijden'. Als iemand durft klagen over het

bij zich dragen van een identiteitsdocument... ik kan ermee kwartetten.

Voor elk bijzonder evenement een bijzondere regeling. Die mag je meestal zelf ontwerpen.

Vanzelfsprekend is in de blauwdruk van moestuin-Nederland 'een handicap per persoon wel genoeg'.

Bij een combi-pakket mag je jezelf dus eindeloos uitleggen.

De volhouder wordt beloond met gewoon nog een extra-legitimatie. Als optelsom van kapotte onderdelen. Of er wordt een persoonlijke

aansprakelijkheidsverzekering-verklaring gevraagd.

Mag zoiets eigenlijk juridisch wel? Vraag ik me nu af.

Het gebeurt in ieder geval.

Allemaal slopend voor gevoel van eigenwaarde en zelfrespect. In deze tijden van bezuiniging vind ik het daarom ook mijn burgerplicht om deze zinloze verspilling te melden. Is hier helemaal niks creatiefs op te verzinnen?

Een 'Gehandicapten-identiteits-dossier' of zoiets?

En dan de rest enkele reis papierversnipperaar?

Ploeteren in de praktijk...

**DIVERSITEIT als uitgangspunt KOERS INCLUSIEF!**

## **GEWOON ANDERS**

Als het niet gewoon kan,  
doe ik het gewoon anders.

Anders is ook gewoon,  
maar dan anders.

Eigenlijk hetzelfde dus,  
de koers,  
de richting,  
het doel.

## Succesvol burgerschap

- Als het leven tegen zit, moet je terugduwen -

Elke terroristische organisatie doet een moord voor een mij-exemplaar in de gelederen.

Ik doe niks met explosieven, ik ben een ongeleid projectiel. Vandaag vind ik mezelf terug in de Zwitserse ambassade 'of all places'. Op zoek naar de WRR\* de koers kwijt geraakt. Vraag mij niet hoe.

\* Wetenschappelijke Raad voor Regeringsbeleid

Ja, de WRR woont ook in Den Haag.

En ook in een groot oud gebouw 'bij het station rechts aanhouden'.

Weet ik veel? Na een meter is mijn zicht weg en in 2 seconden mijn hoofd. Ik overzie mijn leven van geen kanten.

Hoezo eigen regie? Ik stuur met moeite globaal op koers. Meer zit er niet in.

Geen beveiligingssysteem is bestand tegen mijn praktijken. Gisteren per ongeluk bij een Sociale Dienst ingebroken, eergisteren een Justitie-iets gesaboteerd, vorige week aan de verkeerde kant verdwaald in een parkeergarage. Lopende band werk.

Sorry, sorry, sorry, ik doe het niet expres.

Ik mis gewoon de bordjes 'Verboden Toegang' en 'Eenrichtingsverkeer'.

Ik snap ze ook niet - ze passen niet in mijn beeldende hoofd.

De meeste mensen leven een leven dat geordend wordt door het begrip 'mogen'.

Mag ik hier fietsen?

Mag ik via deze route of...?

Mag ik hier parkeren?

Mijn leven gaat over 'kunnen'.

Kan ik hier langs met mijn trike?

Kan ik via de voordeur of moet ik een sluiproute verzinnen?

Kan ik gewoon of moet het anders?

Dat is geen keuze, maar bittere noodzaak.

Als je ernstig beperkt bent in je mogelijkheden om mee te doen aan het samenlevingsspel, houd je geen energie over om je kop te breken over wat mag en wat regeltechnisch verboden is.

Diplomatiek geformuleerd: ik houd me aan de regels zolang de regels zich aan mij houden.

Meestal doen ze dat niet en dus trek ik mijn eigen plan.

Anders kan ik me net zo goed meteen achter de gerania (meervoud van de plant 'geranium') parkeren.

Sorry, ik doe het niet met opzet, uit protest of als anarchistische actie. Mijn leven bestaat voor het grootste deel uit creatief overleven.

In de wereld van 'survivors' gelden andere prioriteiten en andere wetten. Die botsten nog wel eens met de geordende maatschappij. Daar is niets aan te doen.

Dus heb ik me maar gespecialiseerd in de ongeschreven regels van 'Succesvol Burgerschap'.

Die richtlijnen zijn flexibel en verdragen meer dynamiek en diversiteit dan de blauwdruksamenleving voorschrijft.

En... ze werken wonderbaarlijk!

De Zwitserse ambassade-mensen helpen me uiterst behulpzaam op het bedoelde spoor, de Sociale Dienstmedewerkers zoeken mijn afspraak, van Justitie krijg ik koffie en de parkeerwacht verzint een list om zijn eigen beveiligingssysteem te omzeilen.

De wereld is een feestje!

Nou ja, niet altijd, maar het helpt wel als je de toverformules van het samen-leven door krijgt.

In het bijzonder als je zelf niet echt spoort, zoals dit 'rampenplan op wielen'.

Nogmaals, excuses: ik kan mij niet inruilen.

God geeft geen garantie en Darwin ook niet.

Maar zijn evolutietheorie geeft een andere overlevingsstrategie: slimheid.

'Survival of the most adapted to change'.

Die slimheid deel ik graag met anderen.

Tenslotte vraag ik genoeg verdraagzaamheid retour.

Succesvol burgerschap: hoe doe je dat?

Simpel: scoor zo hoog mogelijk op de volgende kwaliteiten/capaciteiten.

## **Succesvol burgerschap**

### **1. Voorspelbaarheid**

Gemiddeld houden mensen niet van te grote veranderingen.

Ze willen een beetje kunnen inschatten wat ze van je kunnen verwachten.

Dus: voldoe aan die verwachtingen of geef de gebruiksaanwijzing erbij. Dat geeft anderen een veilig gevoel. Mensen die zich veilig voelen, gaan niet in de aanval.

### **2. Aaibaarheid**

Aardig zijn, vriendelijk, mooi, gezellig, zonnig en positief: het werkt allemaal. Innerlijk en/of uiterlijk aajibare mensen zijn aantrekkelijk en roepen geen agressie op, maar zorgzaamheid. Geen uitsluiting, maar de uitnodiging om mee te spelen.



### **3. Aanpassingsvermogen**

Wie zich makkelijk en snel kan aanpassen aan steeds veranderende omstandigheden heeft een voorsprong. Wie in staat is overal bij te horen, zit goed.

### **4. Creativiteit**

Vindingrijke mensen kunnen overal overleven. Wie het leven als een spel ziet, heeft de ruimte om grenzeloos oplossingen te verzinnen. Creatieve mensen staan hoog op de hitparade, vooral onder knellende omstandigheden. Ze zijn van veel waarde op de samenlevingsmarkt.

### **5. Eigenwaarde/zelfrespect**

Eigenwaarde heeft geen ego-bevestiging nodig. Dat geeft een prettig soort onafhankelijkheid van belangrijke anderen en omgevingsfactoren. Eigenwaarde kan zonder de strijd om macht, positie en concurrentie.

### **6. Verbindingscapaciteit**

Zie de ander niet als vijand of bedreiging, maar als vriend en bondgenoot.

Maak van elk 'mij-probleem' onmiddellijk een 'wijuitdaging', dan sta je altijd 2-0 voor en niet alleen.

Mensen houden van samen, helpen en betrokkenheid.

Verbinding maken kan letterlijk met de hele wereld om je heen. Juist in ongebruikelijke dwarsverbanden zit de meeste winst.

Anderen gaan je erom waarderen. Ook dat nog: verbindende mensen verdienen het recht op meespelen en erbij-horen. Top-ervaring voor geboren 'outsiders'.

Het is niet nodig om AL deze capaciteiten/kwaliteiten in huis te hebben. Dat heeft niemand.

Mensen verschillen - gelukkig.

Dat is nou net de grap: als je niet past, heb je waarschijnlijk buiten-gewone kanten ontwikkeld waar je omgeving NIET over beschikt. Die leren benutten is een waardevolle bijdrage aan het collectief.

Als je ze ook maar zo 'verkoopt'.

Als je erin slaagt je anders-zijn 'BRUIKBAAR anders' te kleuren.

Mensen maken makkelijk iets negatiefs van vreemd/onbekend, een reden om uitsluitend te discrimineren... als je ze de gelegenheid geeft.

**NIET DOEN DUS!**

Wat is mis met anders-zijn?

De wereld draait op verschil en niet op meer van hetzelfde. Bio-diversiteit: wat goed is voor plant en dier is ook goed voor mensen.

Succesvol burgerschap (tenslotte) is zijn waar je **STERK** in bent en waar je **GOED** bij voelt.

Dat laatste is het belangrijkste.

Je hoeft niet te doen waar je goed in bent: het is en blijft een keuze.

Deze 6 aspecten liggen gemiddeld goed in de markt.

Doe er je voordeel mee.

## **De wet van de wederkerigheid**

- Vrijheid zit in de ruimte die je een ander toevertrouwd -

Vindt u ook dat de samenleving harder wordt?

Minder verdraagzaam, korter lontje? Dat mensen langs elkaar heen leven en nauwelijks rekening houden met anderen?

Dan heb ik goed nieuws: er is wat aan te doen!

U kunt er iets aan doen, het kost niks en de grap kan vandaag al beginnen.

Kent u de WET van de WEDERKERIGHEID?

Super-simpel: 'wat je investeert in anderen komt op een of andere manier terug'.

Niet onmiddellijk, maar zeker-weten op termijn.

In wezen is het gewoon de kern van samen-leven.

Niks nieuws onder de zon dus.

Ik geef u er alleen een praktische gebruiksaanwijzing bij die in de virtuele werkelijkheid van regels, rechten en (sociale) zekerheid een beetje uit het oog verloren lijkt. De wereld waar in u, ik en wij allemaal willen wonen is echt, echt, echt ons gezamenlijke knutselproject waar we allemaal evenveel aan bijdragen als 'de' politici, multinationals en andere 'autoriteiten'. En waar we allemaal even afhankelijk en onmachtig zijn, al lijkt het soms anders. Sorry, uiteindelijk draait het toch meer om vertrouwen investeren dan om controleren.

### **Klein beginnen**

U kunt klein beginnen. Dat kost helemaal niks.

- De deur voor een ander open houden.
- Stoppen voor zebra's. Net meer dan op het nippertje bovenop de rem.
- Zomaar iets leuks zeggen of een compliment geven op straat. Als u het eng vindt is aan te raden met kinderen te beginnen - die reageren nog normaal.
- Zwerfvuil oprapen onderweg naar de eerstvolgende afvalbak.

Misschien doet u het allemaal allang. Dat is mooi.

Het gaat er ook om 'hoe'. Met een beschuldigende blik, als zichtbaar lijdend voorwerp of met aandacht en plezier, vanzelfsprekend. Dat maakt het verschil.

Niet wat je doet telt, maar wat je uitstraalt, inclusief de intentie. Het is even oefenen en volhouden...

'Als je het doorhebt, ga je het zien'. (Kleine variatie op een bekende uitspraak van Johan Cruijff.) En ga je steeds meer kansen zien om het leven mooier te kleuren.

Vertrouwen en contact, geloof het of niet, het is aantrekkelijk en besmettelijk: je doet het nooit lang alleen.

### **Er meer werk van maken**

Eenmaal de smaak te pakken, kunt u er meer werk van maken.

- Helpen met boodschappen inpakken.
- Mensen met en zonder haast gewoon voor laten gaan. In het verkeer, in de rij: waarom niet?
- Jengelende kinderen amuseren in de trein of in de supermarkt.
- Actief maar beleefd aanbieden om te helpen bij alle (on)mogelijke klusjes waar je letterlijk iedereen elke dag mee ziet worstelen in hun eentje. Vooral NIET selecteren

op erkend 'kwetsbare groepen' zoals ouderen en gehandicapten.

Met braaf burgerschap en liefdadigheid heeft de Wet van de Wederkerigheid 0,0 te maken. Het is gewoon gedeeld eigenbelang.

Er zitten namelijk alle elementen in verpakt waar een mens - wetenschappelijk bewezen - gelukkig van wordt: eigen regie en vat op je leven, een positieve visie, de ervaring van verbinding en van betekenis zijn, humor en spel.

Ik leg mensen wel eens uit hoe de grap werkt. Maar expliciet alleen als ze ernaar vragen. Anders wordt het een methodiek en voor je het weet een strategie met een bedoeling. Onvoorspelbaarheid is juist wat contact echt maakt, inclusief het risico van af en toe een misser. Wat is dat trouwens: een misser? Een restant normatief denken, vrees ik.

### **Het beste antidepressivum**

De Wet van de Wederkerigheid is ook mijn beste antidepressivum.

Reden om er topsport van te maken.

Zo neem ik graag een vermoeide reiziger met een veel te zware plunjezak mee achterop mijn Trike (driewiel-scooter). 'Gastvrij Groningen op wielen'...

kicken!

Probleemloos rijd ik kilometers om met verdwaalde toeristen en verregende voetgangers. Of tuf een rondje Grote Markt met een kind achterop. Puur voor mijn eigen plezier. En omdat ik er op een of andere irrationele manier heel veel voor terug krijg.

Het onbetaalbare gevoel ven erbij-horen bijvoorbeeld.

De Wet van de Wederkerigheid is de wereld maken waar je in wilt wonen en die je wilt doorgeven aan de volgende

generatie estafettelopers. Meesturen op koers: zo doe je dat.

'Een ander kun je niet veranderen, wel jezelf'.  
Maar dat maakt wel het verschil.

## Verbinding

Als het daagt in het Oosten  
begroeten de vogels en ik de zon.

Weet ik:

jij hebt haar al gezien,  
haar warmte gevoeld...  
de zon, het licht, het leven.

TOF! dat de aarde rond is!  
Zo is er elke dag verbinding,  
al ben je ver weg aan de andere kant.

Als de zon gaat slapen  
en de vogels...  
geven we haar de vrede mee voor jou.

Vrede is nooit weg in deze tijd.

MARLIEKE

## **Succesvol hulpvragen**

- Deel mijn onmacht, dan is het de helft lichter. Ook voor jou -

### **Als bijdrage aan een duurzaam sociaal leefklimaat**

In onze samenleving is individuele onafhankelijkheid het ideaal. 'Zorg voor jezelf, een ander doet het niet'.

Eigenlijk is dat onzin: de hele samenleving draait op interdependentie (wederkerigheid) en ruil-relaties.

Hoe ingewikkelder de maatschappij, hoe meer we afhankelijk zijn van dienstverlening van anderen.

Dat zie je als de stroom uitvalt of een computersysteem crasht.

Maar 'zo zelfstandig mogelijk' blijft een hardnekkige erfenis van de Verlichting.

Het individu dat zichzelf verwezenlijkt en ontwikkelt, zelf verantwoordelijk is en zelf de schuld draagt als het mis gaat.

Ik hecht erg aan verantwoordelijkheid en eigen regie, maar op het terrein van onafhankelijk ben ik allang wijzer geworden.

Onafhankelijke mensen zijn namelijk helemaal niet goed voor de maatschappij. Ze dragen niets bij aan wederkerigheid, wat in wezen de zin is van samenleven.

Waarom zou je anders de moeite doen?

Omdat je elkaar nodig hebt bijvoorbeeld en omdat het nodig is om nodig te zijn.

Samen-leven = je verbinden en verbonden voelen/ weten met de mensen om je heen.

Samen-leven is ook frustratie verdragen.

Omdat die samenleving nu eenmaal gevarieerd in elkaar zit en zich juist op dat verschil draaiend houdt.

Een verschil is af en toe geschil, conflict, gedoe,



touwtrekken om de macht en de ruimte.

Dat hoort erbij.

Waar conflicten makkelijk tot afstand, misverstand, ruzie en oorlog leiden, draagt helpen en geholpen (willen) worden bij aan verbinding.

Zo houden we de boel bij elkaar. Naast de zwaartekracht en andere natuurwetten.

In de meeste andere culturen hoort helpen bij samenleven en is er onlosmakelijk mee verbonden.

Met de Verlichting is in de westerse cultuur het individu gaan domineren. Mooi, maar je kunt ook overdrijven.

'Zo zelfstandig en zelfredzaam mogelijk' is echt overdrijven.

Als vervolgens bepaalde waarden en kwaliteiten gaan domineren en verworden tot normen die je dient te halen om aan de criteria van volwaardig burgerschap te voldoen, dan is er echt iets mis.

Dan gaan we met z'n allen iets missen, namelijk een essentieel instrument dat zorgt voor sociale samenhang: hulpvragen.

Hulpvragen legt contact, scheidt ontmoeting.

Hulpvragen geeft een ander de kans om nodig te zijn, zich verbonden te voelen en erbij te horen.

Hoe past professionele hulpverlening eigenlijk in deze visie?

Makkelijk.

Professionele hulp zet een samenleving in als bijzondere kennis, deskundigheid of handvaardigheid vereist is of als het evenwicht vragen-geven ver te zoeken is. Dat is de gedeelde verantwoordelijkheid van een gemeenschap.

Maar collectief georganiseerd of onderling uitgewisseld, helpen en hulpvragen is geen gunst of recht maar dagelijks onderhoud van het leefklimaat.

Zo dient ze haar rechtmatige plaats terug te krijgen in onze over-geïndividualiseerde, vereenzaamde samenleving.

Uit weloverwogen eigenbelang van iedereen.

Als expert in strategisch hulpvragen geef ik u een aantal tips mee om het spel maximaal te benutten.

Succesvol hulpvragen: hoe doe je dat?

## **10 tips voor succesvol hulp vragen**

### **1. Vraag hulp, eis het niet.**

Hulp eisen legt geen contact, maar geeft eerder irritatie en afstand.

### **2. Wees duidelijk in wat je vraagt.**

Dat helpt mensen over hun 'handelingsverlegenheid' heen.

### **3. Geef informatie waar dat nodig is.**

Een ander kan niet in je hoofd denken - gelukkig.

### **4. Lever je onmacht in hapklare brokken.**

Een overdosis confrontatie schrikt af.

### **5. Profileer jezelf als 'aibaar'.**

### **6. Stel je actief op als medewerker.**

Dat houdt de slachtofferrol buiten beeld.

### **7. Bewaak je grenzen.**

Pas op voor ont-eigening.

Daar begint de zorg-object-positie.

### **8. Vraag niet meer dan strikt nodig is en wees blij met de rest.**

### **9. Maak gebruik van het sociale smeermiddel: humor.**

### **10. Rond elk contact af met een bedankje of iets anders dat een goed gevoel geeft.**

Aandacht is overal in elke vorm welkom.

Zo draagt hulpvragen bij aan eigen en andermans eigenwaarde en gevoel van verbonden-zijn.

## **Hoezo kwetsbaar?**

- Noem niet 'verward' of 'kwetsbaar' wat je niet begrijpt -

### **My fellow people**

Een privilege van gehandicapt zijn is dat het je veel vrienden en medeburgers met een handicap oplevert. In evenveel varianten als er mensen zijn.

Mensen die weten van de kwetsbaarheid van het bestaan, omdat ze die ontmoet hebben en er elke dag mee leven. Wij vinden elkaar vaak in ziekenhuizen, revalidatiecentra, fysiotherapiepraktijken, wachtkamers en natuurlijk gewoon op straat, bij de Albert Heijn, de Jumbo en de Hema.

Naast algemene ontmoetingsplaatsen deel je een stukje zorg-samenleving waar buitenstaanders niet dagelijks vertoeven. Wij wel!

En dus hoort het er gewoon bij.

Net als begraafplaatsen en crematoria.

Van leven ga je dood, weten wij. Met een handicap of een chronische sloopziekte wat sneller dan gemiddeld. Daar is niks dramatisch aan.

Het betekent wel dat je rekening moet houden met een flexibele personeelsbezetting bij (vrijwilligers) projecten, werkgroepen en activiteiten. Je moet leren om slim gebruik te maken van ieders bijzondere capaciteiten, kwaliteiten en omstandigheden.

Werk laten sturen door de dynamische realiteit van het leven zelf en inschatten wat je met elkaar als groep voor elkaar krijgt. Een groep is meer dan de som van individuen.

### **'Samen gaat het beter!'**

Die ervaring hebben we scherp, omdat we allemaal weten dat we beperkingen en risicofactoren meebrengen. Voor andere mensen gaat dezelfde vlieger ook op, maar wij zijn

er al hardhandig mee geconfronteerd en de rest slaapt nog en droomt van een succes-carrière en een kreukelloos bestaan.

'Rustig laten slapen', denk ik meestal.

Sommige mensen worden knap humeurig als je ze stoort in hun illusies.

### **Hoezo kwetsbaar?**

Maar! Er is één groot maar.

Het feit dat wij met open ogen leven in een samenleving die ervoor kiest om hardnekkig in voorspoed, zekerheid en maakbaarheid te geloven, geeft onze medeburgers niet het recht om ons te onpas af te schrijven als 'kwetsbare groepen'.

En nu noem ik alleen maar de keurige variant van de mensafbrekende diskwalificaties die je dagelijks naar je hoofd krijgt. Wat te denken van beperkt, gestoord, chronisch ziek, invalide en geestelijk niet in orde?

Weten van de kwetsbaarheid van het bestaan en daar anderen mee confronteren door zichtbaar en hoorbaar mee te doen aan het collectief, heeft met kwetsbaar-zijn niets te maken.

Kwetsbaar zijn we allemaal als nietige cel-constructies op een aardbolletje in het grote universum. Daar bewust van zijn, betekent dat je je leven intenser gaat benutten. Je hebt immers iets te verliezen en geen tijd om daar lang bij stil te staan. Weinig energie vraagt om efficiënt leven.

Functiebeperkingen maken creatief en vindingrijk in eigen lijf en leven en in handige combi's met andere mensen.

### **Ik noem maar eens wat.**

Je moet sterk zijn om te overleven in een samenleving die niet op je ingericht is.

Mensen met een 'handicap'\* zijn niet 'per definitie' meer of minder kwetsbaar dan anderen.

Je kunt juist weerbaar worden door verworven veerkracht en aanpassingsvermogen. Je laat je niet zo gauw intimideren door de kleine 'hobbelingen overdwers' zoals griepjes, sportblessures en lichte depri's.

Ik meld mij bijvoorbeeld nooit ziek op mijn werk.

Waarom? Ik ben al 'chronisch ziek' en 'erkend arbeidsongeschikt', dus daar heb ik mijn leven omheen gearrangeerd. Het mobiele kantoor verhuist met mij mee langs wachtkamers en ziekenhuisbedden.

Met hulp van voldoende taakdifferentiatie blijkt een flexibele baan uiterst houdbaar in een leven dat topsport maakt van 'schaatsen op glad ijs'.

Dat ben ik. Zo leef ik.

\* De volle bandbreedte van 'afstand tot de mainstream maatschappij': zeer slecht horend of ziend, doof, blind, mobiliteitsproblemen, een verstandelijke beperking, een psychische handicap en combinaties daarvan.

Een ander investeert energie anders en levert zo zijn bijdrage aan de gemeenschap.

Er is geen standaard voor 'bruikbaar burgerschap'.

### **Geen categorie**

En 'kwetsbaar' is geen categorie.

Het voordeel van gehandicapt zijn is dat het je veel vrienden met een andere handicap oplevert.

Zo leer je vanzelf dat mensen niet in categorieën thuishoren, zeker niet als ze afwijken van de standaard-Nederlander.

**Ik ben ineens verschrikkelijk benieuwd wie dat is en wie zich zo voelt: 'normaal'.**

Zou hij of zij wel bestaan in de leefwereld van mensen?

Misschien is 'diversiteit' toch een beter uitgangspunt. Diversiteit geeft iedereen meer speelruimte dan de waardeoordelen waar we mensen nu (met de beste bedoelingen) mee afschrijven.

Dus: weg met het 'kwetsbare groepen gedoe'!

Deze vorm van discriminatie doet waardevolle medeburgers tekort en is bovendien contraproductief.

Kwetsbaar en zelfredzaam gaan onmogelijk samen in de praktijk en in beleid dat kiest zich daarop te baseren. Zoveel tegenstrijdigheid kan niemand behappen.

Ik houd het trouwens liever op samenredzaamheid, gedeelde verantwoordelijkheid en wederkerige afhankelijkheid.

Of pretendeert iemand uit de categorie 'normale burgers' in z'n eentje te kunnen overleven?

Leer van ons 'ervaringsdeskundigen in pech onderweg' dat het geen succesnummer is.

Praktisch niet uitvoerbaar en je wordt er op termijn eenzaam en ongelukkig van.

Hulp vragen is een belangrijke bijdrage aan ons sociale leefklimaat.

## **Misverstand!**

- Pas op! Overstekende misverstanden! -

### **Misverstanden**

Misverstanden... ik kom ze graag tegen. Een misverstand is namelijk gelegenheid voor voortschrijdend inzicht. Vooral als je er samen om kunt lachen.

Misverstanden houden je scherp en alert. Ze leren hoe verrassend verschillend mensen zijn en hoe belangrijk het is om altijd na te vragen. Zeker voor je oordeelt of een mening hebt.

**NIVEA = Niet Invullen Voor Een Ander, is een formule die het verdient ingelijst te worden.**

Het is zo simpel.

De kans dat je er net naast zit, is behoorlijk groot.

Normale mensen kunnen nu eenmaal (gelukkig) geen gedachten lezen, laat staan in het geniale en unieke brein kijken dat erachter werkt.

Navragen getuigt van respect en interesse, navragen maakt ruim baan voor contact.

Misverstanden ontstaan vaak en veel bij gebrek aan contact.

Hoe was ie ook alweer? Afstand scheidt misverstand, scheidt nog meer afstand en angst... een repeterende breuk.

Vooral mensen in categorieën hebben er last van.

'Dat soort mensen', 'kwetsbare groepen', met de beste bedoelingen gediskwalificeerd als onmondig en collectief zorgbezit.

### **Gehandicapt is geen identiteit**

Vandaag kom ik weer zo'n juweeltje tegen.

Het automatisme waarmee 'mensen met een handicap' bij



'gehandicapt' ondergebracht worden.  
Zonder te informeren of het begrip hier en nu van toepassing is.

De wandelgroep van Lentis hoort bij de categorie 'gehandicapt/mensen met een beperking'.  
Alsof je van een depressie niet meer kunt lopen. Je komt er misschien wat minder makkelijk toe en in die zin kan Lentis als vliegwiel dienen.  
Maar als het eenmaal loopt... dan loopt het prima.  
Niks bijzonders dus, na de start.

Ik maak deel uit van de Werkgroep Toegankelijk Groningen.  
Ons netwerk van mensen met een fysieke beperking, zintuigelijke handicap, verstandelijke beperking en/ of psychische handicap, houdt zich bezig met de uitvoering van het VNverdrag 'Gelijke rechten van en voor mensen met een handicap'.  
Samen met 24 gemeenten is Groningen koploper geworden, dus... dat gaan we waar maken met z'n allen!

Eén van de lessen die je in zo'n gemêleerd gezelschap leert, is dat het onzinnig is om je allemaal overal mee te bemoeien.  
Voor de dovensgemeenschap is het gescheiden verzamelen van afval helemaal geen probleem.  
Terwijl het voor de meeste mensen met mobiliteitsgedoe een hele klus kan worden.  
Vooral als je alleen woont.  
Kan worden! Niks is per definitie zo.

**Je moet een handicap niet groter maken dan ie is: per persoon en afhankelijk van de omstandigheden.**

Grapje.  
'Mevrouw, bent u gehandicapt?' (Ik verplaats me standaard

op drie wielen).

'Nee hoor, alleen als ik een lekke band heb'.

Kinderen stellen trouwens nooit zulke vragen.

Die wijzen en roepen: 'Mama, kijk wat een gekke fiets!'

Zulke oprechte belangstelling verdient een serieus

antwoord: 'Ik val een beetje om op twee wielen.

Maar jij leert het nog wel!' Je kunt een kind nooit teveel zelfvertrouwen meegeven. Dat komt van pas onderweg het leven.

### **Ander voorbeeld**

Voor mensen met 'slecht zicht' is oriëntatie een probleempunt.

Het is dus handig als de balie in gebouwen direct bij de ingang is. Logisch te vinden en voorzien van een behulpzaam en attent mens. Voor 'warhoofden' is dat ook een uitvinding. Terwijl slechthorende burgers graag zien dat de informatieschermen kloppen. Die voor mensen met een verstandelijke begrenzing en ongeveer iedereen niet teveel ingewikkelde tekst mogen hebben. Ga zo maar door.

### **'Toegankelijk' kent veel gezichten.**

Het kan ook 'je welkom weten' zijn. Voelen dat er ruimte is om je bijzondere gebruiksaanwijzing makkelijk en open te zeggen. Erkenning dat onze (digitale) samenleving best ingewikkeld is en soms een stuk eenvoudiger kan.

In het belang van ons allemaal.

### **Kortom**

Een handicap is pas een handicap als ze je belemmert om mee te spelen.

Zo niet, dan niet. Dan ga je gewoon mee in de mainstream maatschappij.

Zo ja, dan mogen we een aanpassing verzinnen om alsnog

mee te kunnen doen.  
Want dat is de bedoeling.

Hulpmensen, middelen en voorzieningen zijn alleen maar viavia's, geen doel op zich.

Natuurlijk altijd binnen de grenzen van het redelijke.  
Als 'blinde kip' moet ik geen baan als taxichauffeur ambiëren. Tuffen op mijn Trike is meer dan voldoende risico. Als je graag wilt, is er vaak wel een weg te vinden in de gewenste richting.

**Speelruimte om je eigen keuzen te maken, daar gaat het om.**

Mensen passen niet in categorieën.  
Daar verliezen ze hun identiteit.

## **Biodiversiteit**

- Een meerderheid aan minderheden... daar wil je bijhoren! -

Media-debatten volgend heb ik één begrip ontdekt dat D'66, PVDA, de Partij voor de Dieren t/m de SGP verbindt en dat is biodiversiteit.

Bescherm het leven, let op de variatie in de natuur.

Iedereen begrijpt meteen het belang van geur, kleur en veelvormigheid in alles wat er groeit en bloeit in de planten- en dierenwereld om ons heen. Iedereen kan er ook grenzeloos van genieten. Biodiversiteit wie kan daar nu op tegen zijn?

Zolang het niets kost tenminste.

Waarom, waarom moet er dan voor de menssoort een uitzondering gemaakt worden? Waarom vinden sommige mensen dat anderen gelijk moeten zijn en anderen dat iedereen gelijk behandeld moet worden?

Waarom gelijk? Wat is de grap van gelijk?

Ik begrijp het niet.

Ik houd van verschil.

Van verschil kun je leren, met verschillende kwaliteiten en capaciteiten kun je elkaar leuk aanvullen, diversiteit geeft eindeloos veel nieuwe verhalen, andere meningen, verfrissende ideeën...

Verskil is de motor van het leven.

**Van gelijkheid gaan we hartstikke dood met z'n allen.**

Dus???

Het is wel aardig om te zorgen dat 'anders' een beetje in de buurt blijft. Het verschil moet niet zo groot worden dat je elkaar niet meer kunt volgen.

Maar daar is iets aan te doen.

Voor dat goede doel beschikken wij mensen over het fenomeen 'communicatie': beeld, geur, geluid, taal. Mensen hebben daar onderweg de evolutie zoveel meer op bedacht dan de meeste andere levende wezens, je zou zeggen: afstand is letterlijk en figuurlijk geen punt. Probleemloos overbrugbaar.

### **Communicatie is iets anders dan de heilige vrijheid van meningsuiting - sec.**

Communicatie is uiting plus contact.

Je hebt niet alleen een verhaal, emotie of mening, je wilt ook nog dat de boodschap overkomt.

Als je dat belangrijk vindt, zorg je voor passend verpakkingsmateriaal. Dat kan dezelfde taal zijn en aansluitend vakjargon, maar ook aandacht voor verschil in beleving en betekenisgeving.

Dezelfde woorden kunnen voor andere mensen/ kinderen een andere lading hebben.

Zulke misverstanden komen in de beste visvereniging voor.

### **Komt mijn boodschap uit de verf zoals ik bedoel?**

Wie gehoord wil worden doet z'n best om zo heel mogelijk over te komen. Met behoud van eigen inhoudelijke waarde. Dat is soms een beetje schipperen.

### **Waarom communiceren we eigenlijk?**

Waarom het risico nemen dat je grootste gelijk onderweg sneuvelt? Wie het volmaakt wil houden, kan zich beter isoleren in een atoomvrije bunker met alleen voortschrijdend inzicht als ordeverstoring factor.

Zinloosheid lijkt me in die situatie de grootste vijand.

Zonder contact met anderen is het leven weinig de moeite waard. Mensen delen ideeën en meningen om er samen beter van te worden.

Dat is de zin van debat, het gesprek bij de supermarkt, op het schoolplein.

Dat is de zin van alle verkeer in de openbare ruimte.

Contact en het afstemmen van verschil, het verbaal en fysiek oplossen van het eeuwige probleem van afstand en nabijheid.

### **Communicatie vraagt vertrouwen.**

Zonder vertrouwen wordt het niks met contact.

Vertrouwen is gebaseerd op eigenwaarde, het besef dat je niet van de plaat gepoetst wordt als je een ander ontmoet.

'Hoe meer eigenwaarde, hoe minder ego-identiteit gedemonstreerd hoeft te worden' is mijn stelling.

Staat ter discussie, trouwens.

### **Ik hecht niet aan mijn grootste gelijk.**

Eigenwaarde verdraagt met gemak verschil van mening.

Dus vraag ik mij af of dat misschien het probleem is met de non-communicatie die ik overal om me heen bespeur.

Waarom 'vergeten' mensen te vragen en te overleggen?

### **Waarom is 'anders' direct eng en onveilig?**

Waarom wordt biodiversiteit onder mensen negatief beleefd?

Is dat misschien gebrek aan identiteit, eigen-waarde, van belang zijn voor de gemeenschap, ertoe-doen?

Bang om gekwetst te worden, eruit gegooid zelfs?

Niet gehoord/gezien te worden?

Niemand te zijn, niks?

Wat is er anders moeilijk aan anders?

Ik begrijp er echt niks van, ben ik bang.

Ik voel de angst van mensen. Die respecteer ik ook.

Maar wat ik niet begrijp is dat niemand lijkt te snappen dat die angst het probleem is.

Niet de ander die anders is.

## **Biodiversiteit is de bron van leven.**

Bij elke stap die ik adem, ga ik vertrouwen investeren in die koers: de realiteit van de gevarieerde samenleving.

Dat zal misschien niet altijd makkelijk zijn, maar het is de enige reisroute.

Vertrouwen is de basis van contact.

Zoals controle de weg van angst is.

Contact is het punt van ontmoeting met de ander.

In contact overbrug je de afstand en de angst.

De ervaring leert dat het altijd meevalt.

Wat valt er te verliezen?

Niks.

Wat te winnen?

Alles.

Linksom of rechtsom is de rekening snel opgemaakt: duurzaam samenleven draait om biodiversiteit waarderen en benutten.

## **'Je ziet het pas als je het doorhebt'. (Johan Cruijff)**

Maar als je het doorhebt, ziet de wereld er ineens heel anders uit.

Veilig, vertrouwd en grenzeloos.

Omdat je met de stroom meezwemt.

## **Veiligheid is de wereld dichterbij\***

- De winst zit in de dwarsverbanden -

### **Vertrouwen voor beginners**

#### **Misschien ben ik naïef**

Aan mijn rugzak-ervaringen kan het niet liggen.

Daar zit meer rotzooi in dan een kind kan verwerken: misbruik, pedofielenetwerk, mensenhandel, inrichtingen, sektes, oorlog en verraad. Of misschien ligt het daar wel aan.

Mij kan de 'grotemensenleugenwereld' niet meer teleurstellen. De schaduwkanten zijn bekend terrein. Ik ben de angst ruim voorbij. Als survivor, niet als slachtoffer. Beschadigd, maar niet gebroken. Er is veel dat ik niet begrijp.

De impliciete normen en sociale spelregels van 'kannietschelenwelke' groep of cultuur. Ik kan niet hechten. Er is geen 'ons soort mensen' waar ik bij hoor. Wegwerpkinderen zijn eenzame fietsers.

Wij houden afstand.  
Dat is best lastig leven.

\* Als je mensen kent, ben je minder bang. Op afstand zijn ze enger.

Maar 'elk nadeel heb z'n voordeel': ik hecht ook niet aan schijnzekerheden en illusies. De vrijheid van niets te verliezen zit in mijn bloed. Dat maakt loslaten en kantelen probleemloos.

Mijn ankerpunt is steeds weer terug naar DE basisvraag achter alles en niets: 'Waartoe zijn wij op aarde?' Wat is de bedoeling? Wat is de koers?



Zelf doe ik dat zonder religieus geloof, maar het stoort me totaal niet als anderen er anders over denken. Het is tenslotte maar de verpakking van wat ons allemaal verbindt en verbonden houdt. Daar moet je geen oorlog aan verspillen.

Wij zijn de samenleving. Of weet u er eentje buiten? Mijn hoofd krijgt kortsluiting als de zoveelste verontwaardigde burger/politicus/terrorist zich afzet tegen DE Samenleving. Welke bedoelt 'ie dan?

### **Heb ik iets gemist? Is er een samenleving los van ons mensen?**

Of je wilt of niet, of ze je buiten beeld proberen te parkeren of weg te pesten... je hoort erbij, je maakt er deel van uit.

Dat geeft verantwoordelijkheid en kansen!

Als je beseft dat iedereen z'n eigen rugzakje draagt en kijkt door eigen ogen en oren... Dat mensen individuen zijn, onvoorspelbaar en niet te programmeren... En dat juist dat ze zo leuk maakt en ons bestaan verrassend en dynamisch...

'Je ziet het pas als je het door hebt', het spel, het spel van samenleven.

### **De basisspelregels?**

- 1 Je doet het samen.
- 2 De motor is verschil.
- 3 Verschil werkt alleen in contact/verbinding.
- 4 Contact kan botsen. Logisch gevolg van verschil.

Ieder van ons doet ertoe, maar niemand kan de aarde voor zichzelf claimen. Laat staan zoiets groots als De Waarheid. Dat is arrogant en dom.\*

Daar komt onnodig gedonder van.

- \* Wie dat doet in naam van een God, getuigt van weinig geloof = vertrouwen. Je eigen God programmeren is het toppunt van menselijke arrogantie.

Je moet elkaar wel speelruimte gunnen en goed nadenken hoeveel een conflict waard is en wat het (op termijn) kost. Daar heb ik geen pasklaar antwoord op. Ik ben ook maar een heel klein onderdeelje van het universum, een sterrenstofje. Maar ik kies de wereld waarin ik wil wonen.

Elke intentie, elke stap gaat in die richting. Ook als de koers af en toe bijgesteld moet worden. Juist! Want als het allemaal geweten is, wat valt er dan nog te leren? Hoe ziet die wereld, die stip aan de horizon eruit? Tsja, ik heb zo wat waarden en dromen heel gehouden onderweg.

### **- Open en nieuwsgierig**

Ik haat De Waarheid en gesloten systemen. Gesloten systemen leiden tot blikvernauwing, wegdenken, doodzwijgen en een hoop ellende.

### **- Authentiek scoort ook hoog**

Het zoeken naar de Heilige Graal... in het besef dat je moet zorgen dat je haar nooit vindt.

### **- Vertrouwen**

Vertrouwen is de enige basis waarop (samen)leven mogelijk is. Vertrouwen is nodig voor verbinding. Verbinding is nodig om bij elkaar in de buurt te komen.

De wereld is niet voor bange mensen en controlesystemen. Dat is een heilloze, zichzelf blokkerende onderneming.

Wie bang is ontmoet overal vijanden waar je je tegen moet wapenen, die je moet mijden...

Dat is op z'n minst rot leven, lijkt mij.

## **Vertrouwen**

Vertrouwen is best een groot woord voor kleine mensen.

Ik heb er met de paplepel niks van meegekregen.

Vertrouwen? Ik heb de betekenis en de kunst van dat toverwoord bewust moeten leren.

Kost jaren, maar het kan en dan heb je ook iets!

De basis van leven met anderen namelijk. Zonder anderen is alles zinloos en leeg.

Afstand is bij mijn prijs inbegrepen, maar dat is met mijn geschiedenis logisch. Leven laat littekens na.

Nu heb ik wel het geluk van een zo valse start dat er in mijn belevingswereld geen 'ons soort mensen' bestaat. Dat betekent dat ieder ander gewoon een ander is.

Met wie ik contact wil maken. Van wie ik in principe niks weet, weinig begrijp en geen verwachtingen heb.

Ik laat me graag volledig verrassen.

Contact leggen: hoe doe je dat?

Een stappenplan voor dummy's en 'nieuwkomers'.

- 1 Verschil accepteren en laten bestaan.
- 2 (Virtueel) een open hand uitsteken en verhaal vragen.
- 3 Actief zoeken naar mogelijke verbindingpunten.
- 4 Vooral in de realiteit van fundamentele verschillen: speuren naar winwin en 'gedeeld eigenbelang'. Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn om toch samen te kunnen werken. In contact krijgt vertrouwen een kans.

Vertrouwen is best een groot woord voor kleine mensen.

Want hoe ga je om met mensen die je wezensvreemd zijn?

Aan wie je misschien zelfs een bloedhekel hebt?  
Hebt u iemand in beeld? Ik maak het graag extreem om mijn theorie te testen.  
Hoeveel diversiteit is te verdragen?

Wat als anderen over je essentiële waarden heen buitelen?  
Je speelruimte inperken? Je identiteit onteigenen?  
Daar heb ik ook een ratio op.

- 1 Concrete grenzen trekken op het niveau van gedrag en handelen. Liefst open en persoonlijk geformuleerd om het conflict zo klein mogelijk te houden.
- 2 Confrontatie vermijden. De ander niet nodeloos voor de voeten lopen.
- 3 Afstand houden. Ook handig om fysieke schade te voorkomen.
- 4 In eigen kracht van je af bijten. Zelf doe ik dat met mijn 35 kilo verstandig verbaal. 'Be Careful, I'm writing back'!

**Maar als het niet anders kan... weet ik het ook niet. Een mens is nu eenmaal geen rationeel wezen.**

Een waterdichte oplossing voor fundamenteel botsende contacten is er vermoedelijk niet.

In principe vier ik verschil hardnekkig als een feestje.

Anderen? Leuk! Spannend!

Van verschil kun je leren, van gelijk niet.

Maar er zijn grenzen vast wel.

Als dat is zoals het is, komen we die vanzelf tegen.

Om daarvoor op voorhand al in de loopgraven te gaan liggen... alsof dat nog enige zin heeft.

**De wereld is niet voor bange mensen!**

Voorlopig valt er nog genoeg te ontdekken en te investeren in contact.

De wereld 'maken' waarin je wilt leven en die je door wilt geven aan de volgende generatie estafettelopers.

Veiligheid = de wereld dichterbij.

Omdat mensen alleen in direct contact met anderen en hun leefomgeving de waarde en de zin begrijpen van rekening met elkaar houden.

### **Kortom**

Beveiliging is soms verstandig op momenten en in situaties. Om de afstand te maken die nodig is om verstandig te handelen. Beveiliging als gezonde voorzichtigheid.

### **Maar als beveiliging gaat stapelen (escaleren in vakjargon), werkt ze averechts.**

Afstand schept misverstand, misverstand en angst.

Uiteindelijk drijft veiligheid op contact en vertrouwen.

De schepping of de evolutie heeft ons die vaardigheden niet voor niks meegegeven. Het lijkt me stom om daar niet nog veel meer gebruik van te leren maken nu de wereld ook concreet steeds dichterbij komt.

## **Slim!**

Waar ik gelukkig van word, wil ik delen.  
Niet omdat ik Jezus ben,  
maar gewoon:  
dan is er meer van  
en de kans groot dat het vaak op mijn pad komt.  
Slim!

Het is gek met gelukkige dingen:  
je hebt ze niet  
en nooit alleen.  
Geluk is verbinding, overal en nergens,  
niemands eigendom.  
Knap stom dat ze je zulke onzin in reclames verkopen.  
GELUK,  
je kunt het niet kopen,  
het komt zomaar op je weg.

Geluk kun je wel zaaien en delen en koesteren.

Waar je dan weer heel gelukkig van wordt,  
leert de ervaring.

Slim!

MARLIEKE

## **Grenzen en vertrouwen**

- Bij leven hoort risico -

### **In welke samen-leving wil ik leven?**

Een samen-leving van diversiteit en veelkleurigheid,  
vertrouwen

respect,

betrokkenheid en compassie.

Een samen-leving die investeert in 'samen', omdat het is  
zoals het is en hoort te zijn. Daar ga ik voor.

Of anderen meedoen of niet, heeft met mijn handelen niks  
te maken. Tenslotte moet je ergens beginnen, waarom dan  
niet bij mezelf? Wel zo makkelijk.

Ok. Niet zo makkelijk soms.

### **Diversiteit is gegeven, de rest is een keuze**

Diversiteit betekent dat niet iedereen dezelfde keuzen  
maakt. Dat is pech, want zo blijf je nog wel eens met je  
vertrouwen en betrokkenheid in de kou staan of gebruikt  
worden door mensen die andere keuzen maken of die  
anders beleven of 'Joost mag weten waarom'. Ik begrijp er  
geregeld totaal niks van.

Mijn inlevingsvermogen kent namelijk grenzen.

Mijn respect trouwens ook: sommige waardeopvattingen  
kan ik moeilijk accepteren, laat staan respecteren.

Sorry, ik ben geen heilige.

Ik moet ze aanvaarden als realiteit van de gevarieerde  
samenleving, maar alleen mijn eigen waarden kan ik  
vasthouden en proberen na te leven.

Ik moet wel, omdat het voor mij de enige reisroute is naar  
zelfrespect. Puur eigenbelang dus uiteindelijk, niks  
altruïsme. Je kunt een ander niet veranderen, wel jezelf.

Dat is soms lastig.

Dan heb ik ook zin om te oordelen en me verongelijkt terug

te trekken in mijn grootste gelijk en dat van mijn 'geloofsgenoten'. Maar helaas pindakaas, dan klopt mijn verhaal niet meer, dus dat schiet niet op. Ik word ziek van mezelf als ik niet congruent leef.

Het meest overtuigend is dus volhouden en hopen dat het aanstekelijk werkt.

'Don't join them when they judge you, hurt you. Don't do the same'.

Dan vraag ik me maar weer wanhopig af: in welke samenleving wil ik ook alweer leven?

O ja!

Dan gaat de eerstvolgende stap in die richting: vertrouwen. Zo gaat het goed komen op termijn.

### **Contact doseren**

Vertrouwen zonder voorbehoud, maar binnen de grenzen van het overleven en de koers. Het helpt ook niet als ik anderen daar overheen laat lopen.

Wat kan ik doen om de buitengrenzen te bewaken zonder in de valkuil van angst, oordeel, wantrouwen en onttrokkenheid te vallen? Anderen beschadigen kan niet, ontkennen en uitsluiten ook niet...

Eureka: contact doseren!

Want dat kan. In een gevarieerde samenleving moet je iedereen verdragen, maar je hoeft niet alle gedrag te pikken en zeker niet met iedereen intensief om te gaan. Dat is zelfs niet aan te raden.

Anders sluipt al gauw de leugen van onoprechtheid of onverschilligheid binnen. Mensen verschillen nu eenmaal en niet alle verschil botert goed samen.

Om contact te doseren is het handig alert te zijn op niet-pluis-signalen:



- 1 mensen beleven en behandelen elkaar als objecten
- 2 normen worden als waarden gepresenteerd
- 3 middelen en doelen worden niet onderscheiden
- 4 eigen beperkte visie op de werkelijkheid is DE WAARHEID

Als op deze 4 punten geen verschil gemaakt wordt, is het in ieder geval voor mij uitkijken geblazen.

Het klinkt misschien een beetje theoretisch, maar mijn slimme hersentjes dienen me te redden van de emotionele chaos waar ik slecht mee uit de voeten kan.

Ter overbrugging geef ik concreet voorbeeldmateriaal.

- 1 Als iemand je als pion ziet in zijn spel, kun je rekenen op onverschilligheid, in de steek gelaten worden, slordige afspraken etc. Zodra je je bruikbaarheid verliest, ben je immers uit beeld. Oftewel: de wet van de wederkerigheid gaat hier niet werken. Handig om te weten, dan komt de klap niet zo hard aan.
- 2 Mensen dienen zich aan te passen aan onze cultuur. Als die cultuur omschreven wordt als vaste feestdagen, kledingvoorschriften en regelgeving, gaat ze over normen, niet over waarden. Essentieel verschil. Normen zijn afspraken om het samenleven te regelen, maar zijn niet voor eeuwig in een dynamisch veranderende wereld. Normen moeten geregeld op de schop, waarden hebben koers-waarde, waarden hebben hun waarde over grenzen van tijd en ruimte heen.
- 3 Organisaties, regelingen, wetten en andere systemen zijn allemaal constructies en middelen. Doodgewoon mensenwerk, dus even makkelijk aan te passen en te veranderen. Doelen liggen in de leefwereld van en tussen mensen. Doelen hebben een bedoeling. Wat is die bedoeling ook alweer? Dat is vaak een slimme en verhelderende vraag. Als je middelen verwacht met

doelen raak je als individu en als gemeenschap makkelijk de koers kwijt. En elkaar. Carrière, succes, materiële bijzaken, instant-geluk... wat is het uiteindelijk waard?

- 4 Wetenschappelijk bewezen! Wat zegt dat? 'De mens weet hoogstens 2% van alles dat er te weten is', dus... Wie heeft de waarheid? We harken met z'n allen in die paar procent. Het is daarom niet slim daar waarheidsgehalte aan te koppelen. Zo maak je jezelf doof en blind voor wat er meer en anders is, maar wat nu nog niet geweten is. Ik ga de discussies met 'waarheidsgelovigen' daarom niet meer aan. Ik gun ze hun grootste gelijk, maar ik lever mijn deel daar niet voor in. Waarom? Het meeste weten we samen niet. Er ligt nog een hele ontdekkingsreis voor ons. Echt wetenschappelijk is 'groot gelijk' trouwens niet: wetenschap is nieuwsgierig.

### **Hoofd en hart op één lijn**

Met mensen die onzorgvuldig omgaan met deze essentiële verschillen moet ik uitkijken.

Dat heeft overigens niks te maken met intellectuele vermogens. Ik weet juist 'verstandelijk beperkt'-geëtiketteerde mensen die zich nooit vergissen.

Zij weten intuïtief precies hoe het klopt.

Het vervelende is wel dat je met zo'n begrenzing wel makkelijk het slachtoffer wordt van anderen die hun hersenen strijdig laten functioneren met hun hart.

Ja, dat is het. Als hoofd en hart niet congruent zijn, worden mensen gevaarlijk voor anderen en het sociale leefklimaat.

En op termijn voor het milieu en tenslotte voor zichzelf.

Het moest dus niet kunnen, maar helaas: het kan en het gebeurt.

Gewone dieren zitten zelden zo complex in elkaar.

Maar als het de menselijke realiteit is, moet ik daar maar

rekening mee leren houden.

Scherp zijn op eigen intuïtie en daarop leren vertrouwen, is eigenlijk de best signalering van nietpluis-gedoe.

Mijn intuïtie is een super-alert afgesteld antennesysteem dat uitstekend werkt. Als ik daar aandacht aan besteed, kan ik veel emotionele chaos vermijden. Emoties en ego-begrenzing zijn bij mij namelijk zwak. Ik heb in de loop van mijn leven een aanpasbare persoonlijkheid ontwikkeld, wat betekent dat het me moeite kost om mijn eigen gevoel en gedachten heel te houden. Dat maakt kwetsbaar.

Maar 'in welke samenleving wil ik wonen?' Dat is mijn keuze.

Ik ga er dus absoluut door met vertrouwen investeren, delen en dwarsverbanden zoeken, maar met veilige mensen in veilige omstandigheden en niet oeverloos met iedereen en altijd.

## **Werkgroep toegankelijk Groningen**

- Duurzaam samenleven vraagt ruimte voor verschil -

### **Handicap-breed en sociaal**

De Werkgroep Toegankelijk Groningen is een netwerk van en voor 'mensen met een handicap' in de Gemeente Groningen.

Mensen zijn natuurlijk niet in een hokje te vangen, maar om de 'kruiwagen kikkers' enigszins in te delen zijn er 5 'bloedgroepen':

- mensen met een fysieke handicap en meestal ook mobiliteits-gedoe
- blinden en slechtzienden
- de dovengemeenschap
- mensen met een verstandelijke beperking
- burgers met een psychische handicap.

Dat feit is uniek te noemen in Nederland: wij zijn met z'n allen daadwerkelijk 'handicap-breed' vertegenwoordigd en actief.

Iedereen met 'kan niet schelen welke afstand tot de mainstream-maatschappij' die binnen de handicapcriteria valt, hoort erbij.

Die criteria zijn in normaal Nederlands:

- 1 Het gaat niet over.
- 2 Je hebt er elke dag last van.
- 3 Het betreft meerdere leefterreinen: geen ontkomen aan.
- 4 Het levert voortdurend participatieproblemen op.

Hoezo persoonsgebonden problematiek?

Niks zo sociaal als een handicap: je deelt de onmacht, misverstanden en frustratie altijd met je leefomgeving. Niet dat die leefomgeving dat altijd beseft of wil weten, maar 'Hé,

daar zijn wij dan om onszelf en anderen te helpen herinneren'.

Gevangen in een definitie is een handicap: een repeterende confrontatie met een samenleving die niet op je ingericht is.

**Was de hele wereld horizontaal, dan had niemand op wielen een probleem.**

**Zou iedereen doof zijn... spraken we allemaal gebarentaal.**

Daarom zitten we ook hier in het hart van de democratie, ons Stadhuis.

Om onze kansen op volwaardig meespelen en bijdragen aan het collectief groter te maken en 'hobbelingen overdwars' met u te delen.

**Experts in het overleven van onmogelijke omstandigheden**

De Werkgroep Toegankelijk Groningen bestaat uit ervaringsdeskundigen, mensen die elke dag (en nacht) zelf mogen ploeteren om alle gewone dingen voor elkaar te krijgen waar anderen niet over hoeven na te denken.

Even naar de film...

Leuk een sportclub kiezen...

De opleiding volgen waar je hart ligt...

'Even', dat kun je wel schudden. Een simpel tripje naar het Groninger Museum vraagt een half reisbureau.

En onderweg je leven is de harde realiteit ook vaak inleveren.

Nou ja, des te meer waardering voor wat over blijft!

Net als iedereen willen we allemaal wat anders: wonen, werken, sporten, relaxen, relaties (of juist niet).

Een handicap is maar één aspect van wie je bent, geen identiteit. Waar je last van hebt, maak je zelf wel uit. En ook hoe je wil leven.

Maar met een handicap of fikse beperking kost het allemaal wel veel extra tijd en energie.

Dat is dus niet hetzelfde als 'kwetsbaar' en 'invalide'. Zulke woorden zijn (vast goed bedoelde) waardeoordelen. 'Probeer één dag mijn leven', denk ik geregeld als ik weer eens van die mens-afbrekende taal naar mijn hoofd krijg.

**Het zijn sterke vissen die tegen de stroom in zwemmen en er toch in slagen om te overleven.**

Dat verdient wat meer erkenning en waardering.

Onze expertise, creativiteit en veerkracht zetten we graag in om het leefklimaat en de omstandigheden voor onszelf, maar net zo solidair voor anderen te vergroten.

Het is iedere keer weer verrassend hoeveel bondgenoten er te mobiliseren zijn als je even verder nadenkt dan je eigenbelang smal is.

Voorbeeld: gebrek aan op- en afritten zijn minstens even lastig voor mensen met een kinderwagen als ouderen met een rollator en leveranciers met een zware steekkar.

Brede fietspaden delen we probleemloos met de Fietsersbond.

Onze veel te ingewikkelde samenleving en de bijhorende bureaucratie met ongeveer iedereen.

Dat is trouwens ook best bijzonder voor Nederland: het gemak en de snelheid waarmee we elkaar kunnen vinden in Groningen.

Natuurlijk, het kan nog veel beter, maar vergeleken bij het verre westen...

## **Verbindende schakel en netwerk**

De Werkgroep Toegankelijk Groningen is een 'kruiwagen kikkers' en dat willen we graag zo houden.

Een netwerk waar voor iedereen plaats en ruimte is om eigen wijze eigen activiteiten uit te voeren en bij te dragen aan een Inclusief-koersende Stad.

De Werkgroep dient als verbindende schakel. Simpel om het feit dat je samen sterker staat en het handig is om gebruik te maken van elkaars ervaring en kwaliteiten.

## **Doel en koers**

Doel is het handen en voeten geven aan het VN-verdrag 'Gelijke rechten van en voor mensen met een handicap'.

De Gemeente Groningen is Koploper-Gemeente.

Met nog 24 andere Gemeenten, maar geen één heeft zo'n sterke en brede burgerbetrokkenheid, zeg ik met trots.

Burgerparticipatie 4.0!

Het VN-verdrag gaat over het hele spectrum waar je als mens mee te maken hebt in de maatschappij:

- wonen, van aanpassingen in en om je huis tot welkom zijn in de buurt
- opleidingen en onderwijs
- openbare ruimte en de toegankelijkheid van voorzieningen
- sport en recreatie
- cultuur, toerisme, festivals en evenementen
- de digitale snelweg.

Waar andere burgers aan mee kunnen doen, willen wij in principe ook.

**Natuurlijk blijven er exclusieve grenzen: als 'blinde kip' kan ik een gedroomde carrière als piloot beter op mijn buik schrijven om de medemens te sparen...**

Maar misschien is dat ook een waardevolle ervaring die we bij kunnen dragen, bedenk ik nu: de kunst van het inleveren zonder de moed op te geven. Flexibel aanpassen en elke keer weer een nieuwe reisroute uitvinden, creativiteit en veerkracht.

Dat kan een duurzame samenleving goed gebruiken en daar zijn wij toevallig in gespecialiseerd!



# **Colofon**

## **Uitgave**

© Lentis, 2020

Hereweg 80, 9725 AG Groningen

## **Mede mogelijk gemaakt door**

Lentis, [www.lentis.nl](http://www.lentis.nl)

Gemeente Groningen, [www.gemeente.groningen.nl](http://www.gemeente.groningen.nl)

Toegankelijk Groningen, [www.toegankelijk-groningen.nl](http://www.toegankelijk-groningen.nl)

## **Auteur**

Marlieke de Jonge

## **Fotografie**

Speeltuinbende (p. 40) Human Library (p. 44)

## **Vormgeving**

Dorèl Xtra Bold, [www.dxb.studio](http://www.dxb.studio)

## **ISBN**

978 90 763 2136 3

## **Informatie**

Marlieke de Jonge

[ema.dejonge@lentis.nl](mailto:ema.dejonge@lentis.nl)

06 - 22 96 37 04