

Module H Mobiliteit en bewegingsopvoeding

Inleiding

„Zo verschillend als kinderen zijn, zo verschillend groeien ze op, zo verschillend zijn natuurlijk ook de gevolgen van de visuele beperking op de psycho-motorische mogelijkheden en vaardigheden van de kinderen“ (Thiele 2001a, 21).

Principieel geldt echter toch dat het ontbreken van het gezichtsvermogen of een sterke vermindering van het gezichtsvermogen leidt tot beperking van de oriëntatie- en de (voort)bewegingsmogelijkheden. Deze beperking is niet het directe gevolg van de visuele beperking maar het indirecte gevolg door het ontbreken van bewegingservaringen. De visuele handicap beperkt niet alleen allerlei vormen van de vaardigheid om te bewegen en de oriëntatie bij sport en spel. Maar deze handicap kan ook de cognitieve ontwikkeling bemoeilijken bij voorbeeld de ontwikkeling van begrippen en voorstellingen en de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Deze module bevat in het eerste onderdeel een inleiding in enige technieken voor oriëntatie en mobiliteit, die de ziende begeleider van een persoon met een visuele beperking kennen moet. In het tweede onderdeel worden ideeën en suggesties voor geïntegreerd bewegingsonderwijs aan kinderen met en zonder visuele beperking gegeven.

H 1 Oriëntatie en mobiliteit

De deelnemers moeten worden geïnformeerd over de bijzondere behoeften van blinde leerlingen op het gebied van oriëntatie en mobiliteit, geblinddoekt ruimtelijke ervaringen opdoen en begrijpen dat ruimte- en omgevingswaarneming anders gestructureerd zijn wanneer het gezichtszintuig uitvalt. Ze moeten lichaamsbeschermings- en begeleidingstechnieken leren kennen die van belang zijn voor de alledaagse praktijk in een klas met een blind kind.

Volg-nr.	Inhoud	Methode	Media
1 15 min.	Oriëntatie- en mobiliteitsonderwijs als onderdeel van een blindenspecifieke ondersteuning Presentatie van het verloop van deze module	Voordracht	Bijlage H 1 a
2 60 min. 2.1 2.2 2.3	Ruimteverkenning Introductie Uitleg van de relief tekenfolie Introductie in lichaamsbeschermingstechnieken Ruimtelijke ervaring Evaluatie van de ervaringen	Bijlage H 1 b Voordracht Demonstratie en gesprek Zelfervaring onder de blinddoek Gesprek onder begeleiding	Naambordjes Tekensfolie, siliconen onderlegger, paperclips, balpen of braillepen Bijlagen H 1 b 1 t/m H 1 b 5 Blinddoeken Bijlage H 1 c Flipchart

<p>3 75 min.</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p> <p>3.3</p>	<p>Ziende begeleiding (ZB) in de alledaagse schoolpraktijk voor het blinde kind</p> <p>Introductie in de geleidetechnieken</p> <ul style="list-style-type: none"> - basistechniek - verandering van richting - verandering van zijkant - nauwe doorgang - deuren - trappen <p>Oefening met ziende partner</p> <p>Evaluatie van de ervaringen</p>	<p>Demonstratie en gesprek</p> <p>Zelfervaring</p> <p>Gesprek onder begeleiding</p>	<p>Bijlage H 1 d</p> <p>Bijlagen H 1 d 1 t/m H 1 d 3</p> <p>Blinddoeken</p> <p>Flipchart, bijlage H1e</p>
<p>4 90 min.</p> <p>4.1</p> <p>4.2</p> <p>4.3</p> <p>4.4</p>	<p>Oriëntatie van een blinde in de stad</p> <p>Introductie: Suggesties voor het verkennen van de stad met gebruikmaking van alle zintuigen behalve het gezichtszintuig</p> <p>Oefening</p> <p>Evaluatie van de ervaringen</p> <p>Conclusies voor de schoolpraktijk</p>	<p>Voordracht en gesprek</p> <p>Zelfervaring</p> <p>Gesprek onder begeleiding</p> <p>Gesprek onder begeleiding</p>	<p>Bijlage H 1 f</p> <p>Blinddoeken</p> <p>Bijlage H 1 g</p>
<p>5 15 min.</p>	<p>Afsluitende fase</p>	<p>Gesprek onder begeleiding</p>	<p>Bijlage H 1 h</p>

Bijlage H 1 a

In een korte voordracht wordt het beroepsbeeld van de oriëntatie- en mobiliteitsleerkracht (in Nederland oriëntatie- mobiliteitstrainer) gepresenteerd.

Tevens wordt uiteengezet waarom voor het blinde kind een bijzondere ondersteuning op het gebied van oriëntatie en mobiliteit noodzakelijk is.

2.1 Oriëntatie en mobiliteit

Blindheid en sterke slechthoortheid beperken zowel het oriëntatievermogen als de bewegingsvrijheid in hoge mate. Deze beperking veroorzaakt ook een gevoel van afhankelijkheid en van een gebrek aan zelfstandigheid op de meest uiteenlopende gebieden van de dagelijkse praktijk van het 'overleven'.

Voorwaarde voor mobiliteit is dat men in staat is zich te bewegen, zich te oriënteren en de omgeving te kennen en te begrijpen.

Oriëntatie is het cognitieve proces waarbij met gebruikmaking en benutting van alle toegankelijke zintuiglijke informatie de eigen positie m.b.t. alle andere objecten in de omgeving wordt bepaald (Suterko 1973, 279 ff). In dit proces moeten de leerlingen de eigen positie en de relatie met alle andere belangrijke personen en objecten doorgronden en begrijpen. Naast een groot aantal zintuiglijke indrukken tellen ook gegevens uit de eigen herinnering en de eigen ervaring mee. Pas dan kunnen ze kennis verwerven over hun eigen situatie, zich een voorstelling maken van de ruimte, schematische en verbale beschrijvingen van ruimtelijke omstandigheden begrijpen.

Vanuit deze vaardigheid om de plaats van de eigen persoon in de ruimte in te schatten ontstaat vervolgens de mogelijkheid van een doelgerichte beweging.

Mobiliteit omvat capaciteiten, vaardigheden en de bereidheid van blinden en zeer slecht zienden zich zoveel mogelijk onafhankelijk, zelfverzekerd en doelgericht in de omgeving te bewegen. Mobiliteit heeft daarom allereerst een motorisch doel: een zo vrij en zelfstandig mogelijke voortbeweging. Ingrijpende affectieve factoren hebben een allesbepalende invloed op deze motorische activiteiten. Wie over mobiliteit beschikt, kan contacten met andere mensen aanknopen en in stand houden.

Mobiliteit draagt in belangrijke mate bij tot het ontwikkelen van zelfvertrouwen en verhoogt het gevoel van eigenwaarde.

Mobiliteit als 'inclusieve' vaardigheid beperkt zich niet slechts tot het zelfstandig begaan van geleerde wegen. Zij kent bovendien een sociale doelstelling. Mobiliteit verschaft de basis voor het vinden van hun weg in de wereld van de zienden. Zij is

tegelijkertijd de voorwaarde voor de acceptatie van blinden en zeer slecht zienden als zelfstandige persoonlijkheden door hun omgeving. Een zelfverzekerde en onafhankelijke voortbeweging ondersteunt en stimuleert zelfstandig gedrag met het doel actief deel te nemen aan het maatschappelijke leven.

...

2.3 Mobiliteitsopvoeding en opvoeding voor het leven van alledag (ADL)

Blinden en zeer slecht zienden moeten in staat worden gesteld om geïntegreerd met zienden samen te leven. Daarvoor dienen ze enerzijds een zo groot mogelijke mate van onafhankelijkheid en zelfstandigheid te bezitten, die tot uitdrukking komt in fysieke mobiliteit, zelfstandigheid in alledaagse leefsituaties en in een onbevooroordeeld zelfbewustzijn t.a.v. de kennis van hun eigen psychosociale situatie. Anderzijds moeten sociale integratievormen niet leiden tot ongewenste aanpassingsstress. Door een ontbrekend of beperkt gezichtsvermogen worden blinde of slechtziende kinderen en jongeren in hun ontwikkeling in verschillende mate benadeeld. Dit komt vooral tot uiting in de verschillen m.b.t. het vermogen zich te oriënteren en zich voort te bewegen – vooral in een niet voldoende bekende omgeving – en m.b.t. de verwerving van vaardigheden voor het leven van alledag. Mobiliteitsopvoeding en opvoeding voor het dagelijks leven van blinden en zeer slecht zienden maken een belangrijk deel uit te maken van een op de totaliteit gerichte ontwikkeling. Fundamentele bouwsteen is de ontwikkeling van het eigen lichaamsconcept en de ontwikkeling van adequate bewegingsvormen. De leerlingen moeten hun afhankelijkheid van anderen zo veel mogelijk beperken. Ze moeten zelfstandigheid en onafhankelijkheid verwerven met het doel zelf verantwoordelijkheid te kunnen nemen voor hun manier van leven. Reeds aanwezige vaardigheden moeten worden herkend en versterkt en de door de handicap veroorzaakte belemmeringen zoveel mogelijk worden gecompenseerd. Om deze ontwikkeling te bevorderen, moeten trainers uit de revalidatiesector, school, gezin, internaat en dagverblijf zoveel mogelijk alle vormingsdoelstellingen en -inhouden op elkaar afstemmen en de opvoeding tot zelfstandigheid hoge prioriteit geven. De ondersteuning dient zo veel mogelijk te worden geïntegreerd in het dagelijks leven. Ook moet zij inhoudelijk en chronologisch te worden afgestemd op het ontwikkelingsniveau van de kinderen en jongeren.

De doelgerichte overdracht van vaardigheden en gedragingen vindt overwegend plaats in het individuele leerproces. Daarbij is het van belang dat elke leerling plezier beleeft aan het bewegen en aan de verkenning van zijn omgeving.

2.4 Oriëntatie- en mobiliteitstraining

Door de oriëntatie- en mobiliteitstraining worden er onmisbare gedragingen en technieken overgedragen aan blinden en in zeer slecht zienden die hen in staat stellen zich zoveel mogelijk zelfstandig en zelfverzekerd in hun leefomgeving voort te bewegen. De training omvat een opleidingsprogramma met het doel de zelfstandigheid en zelfbewustheid in hun manier van bewegen te verbeteren. De training van de oriëntatie, het ten volle benutten van de overige zintuigen, de bevordering van de waarneming, het zich begripsmatig eigen maken van de omgeving, de verduidelijking van denkbeelden en de uitbreiding ervan door concrete ervaringen, alsmede het kennen van de eigen omgeving zijn bijzondere speerpunten in het trainingsproces. Verkeersonderwijs met als doel het zich veilig kunnen voortbewegen op straat vereist omvangrijke kennis en praktische ervaring. Verder vormt een effectief gebruik van hulpmiddelen een belangrijk aspect van de mobiliteitstraining. Door het trainingsproces moet de leerling een realistische zelfkennis ontwikkelen. Om voor zichzelf en anderen op een verantwoorde wijze te kunnen handelen is het voor hem noodzakelijk zijn eigen mogelijkheden en sterke kanten, maar ook zijn persoonlijke grenzen en tekortkomingen te leren kennen en te accepteren. Het is voor blinden en zeer slecht zienden belangrijk te kunnen inschatten of en in welke omvang hulp door zienden nodig en nuttig is. Ook moet de bereidheid tot het aannemen van adequate hulp worden bevorderd. Elk trainingsprogramma is afgestemd op de psychosociale omstandigheden van de leerling en zijn omgeving. Bepalende factoren voor de duur en het succes van het programma zijn leeftijd, tijdstip van het blind worden, motivatie en prestatievermogen van de blinde. Van groot belang zijn ook de huiselijke omgeving en de instelling van de familieleden m.b.t. de blindheid. Als verdere factoren moet men overige aandoeningen of meervoudige handicaps betrekken in de tijds- en inhoudelijke planning van de oriëntatie- en mobiliteitstraining.

Speciaal hiervoor opgeleide oriëntatie- en mobiliteitstrainers voeren de training uit als een individuele afzonderlijke ondersteuning. Het opleidingsprogramma is systematisch opgebouwd, de diverse activiteiten zijn niet gebonden aan de afzonderlijke leeftijdsgroepen. Samenwerking en een goede vertrouwensbasis

tussen trainer en leerling zijn absolute voorwaarden voor een succesvolle ondersteuning.

...

2.6 Trainingsprincipes

De onderstaande trainingsgedeelten kunnen alleen in theorie duidelijk worden gescheiden. In de praktijk kunnen de leerstof en de onderwijswaarte van de afzonderlijke gedeelten qua volgorde worden verschoven of samengevoegd, omdat het trainingsproces op elk individu en zijn levensomstandigheden apart moet worden afgestemd. Wanneer de blinde of zeer slecht ziende kiest voor een mobiliteitstraining of voor de training van praktische vaardigheden voor het dagelijks leven, betekent dit niet noodzakelijk dat hij alle trainingsonderdelen doorloopt.

Leerstof met een meer algemeen karakter, bijv. de training van de resterende zintuigen, wordt permanent bij alle trainingsonderdelen betrokken. Steeds moet er rekening worden gehouden met de emotionele en lichamelijke behoefte aan veiligheid van de slechtziende leerling, moet zijn gevoel van eigenwaarde worden bevorderd en zijn verlangen zich steeds verder te ontwikkelen worden gestimuleerd. Bij elke volgende fase wordt de complexiteit van de taak en de ervaring van de eigen zelfstandigheid en verantwoordelijkheid groter. Initiatief, activiteiten en verantwoordelijkheid van de trainer nemen in gelijke mate af" (Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung (red.) Würzburg²2001).

Het is van belang te benadrukken dat Oriëntatie en Mobiliteitstraining uitsluitend door gecertificeerde trainers gegeven wordt.

Bijlage H 1 b

Ruimteverkenning

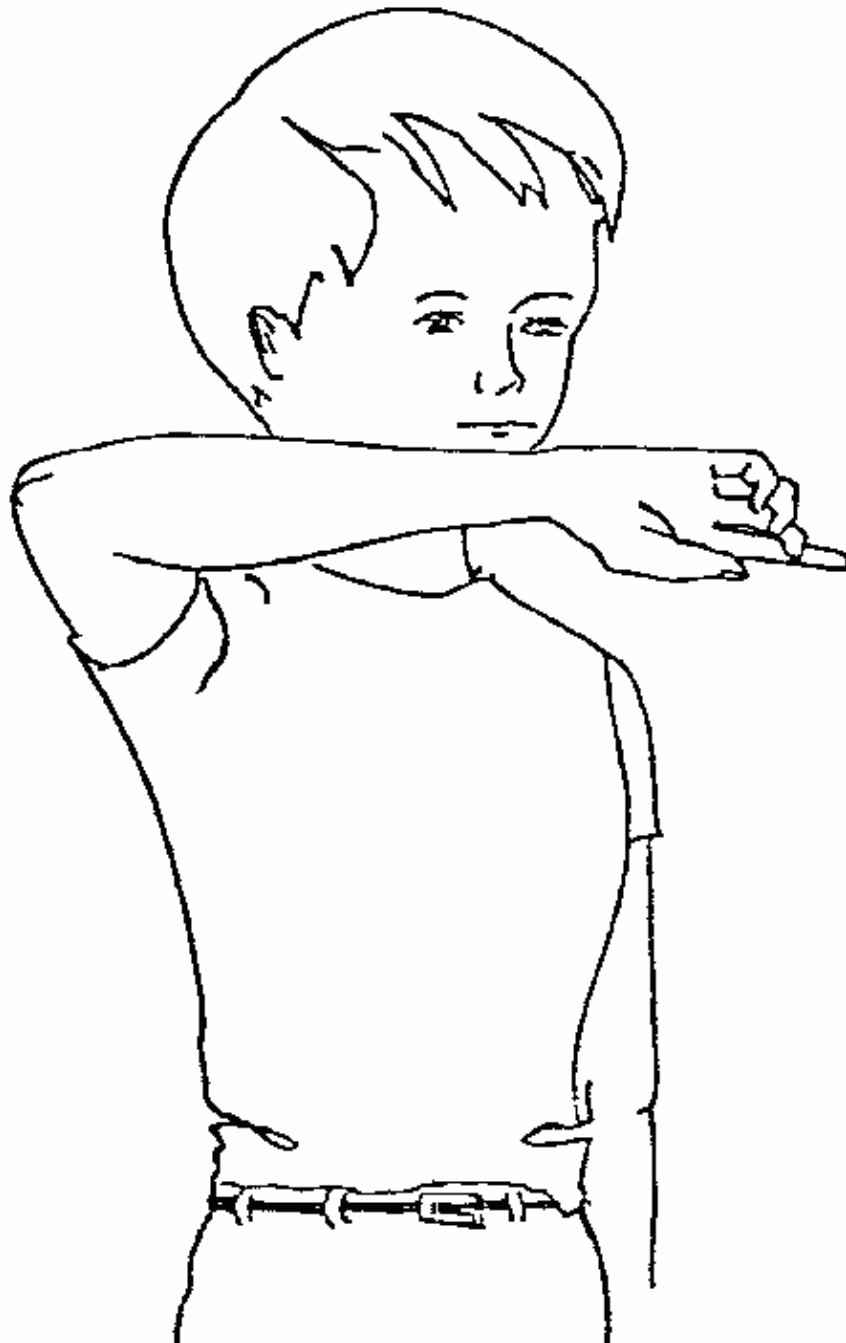
De deelnemers krijgen het verzoek naambordjes te dragen, zodat ze tijdens de zelfervaringsfase persoonlijk kunnen worden aangesproken.

Het gebruik van de Ilvesheimer tekenfolie wordt uitgelegd. Deze is bedoeld voor het maken van positieve tekeningen: de folie wordt op een siliconen onderlegger gelegd. Met een brailleschriftgriffel of een balpen (zo mogelijk met een stift die geen kleur meer afgeeft) worden op de folie lijnen getekend die in reliëf verschijnen en daarom voelbaar zijn. Zo kunnen de deelnemers na afloop van lesmodule 2 (ruimteverkenning) een tactiele tekening maken.

Introductie in lichaamsbeschermingstechnieken

Gezamenlijk wordt uitgewerkt waarom het nodig is het lichaam bij het verkennen van een onbekende ruimte te beschermen en in welke situaties van de alledaagse schoolpraktijk deze technieken voor de blinde leerlingen belangrijk zijn.

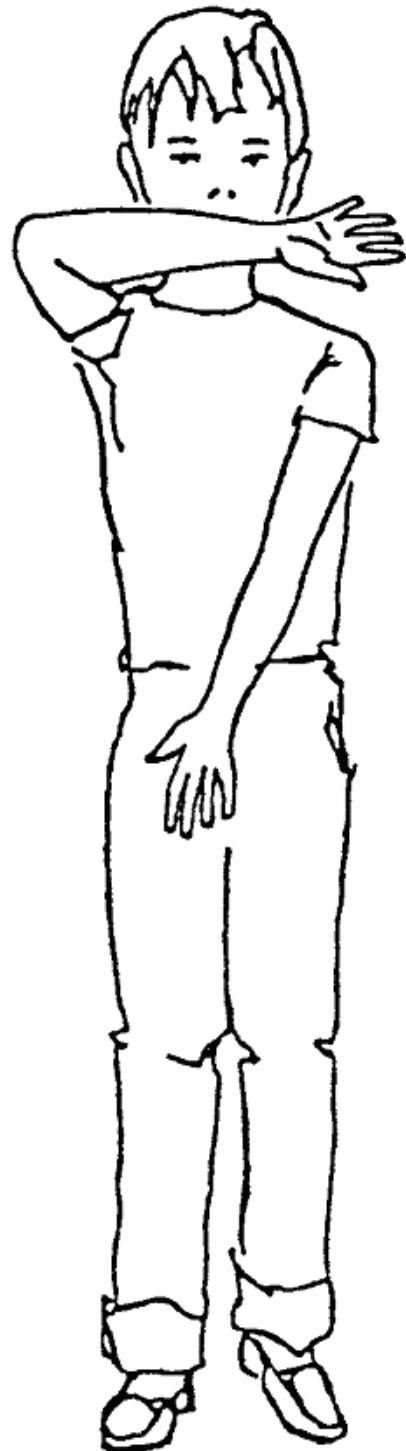
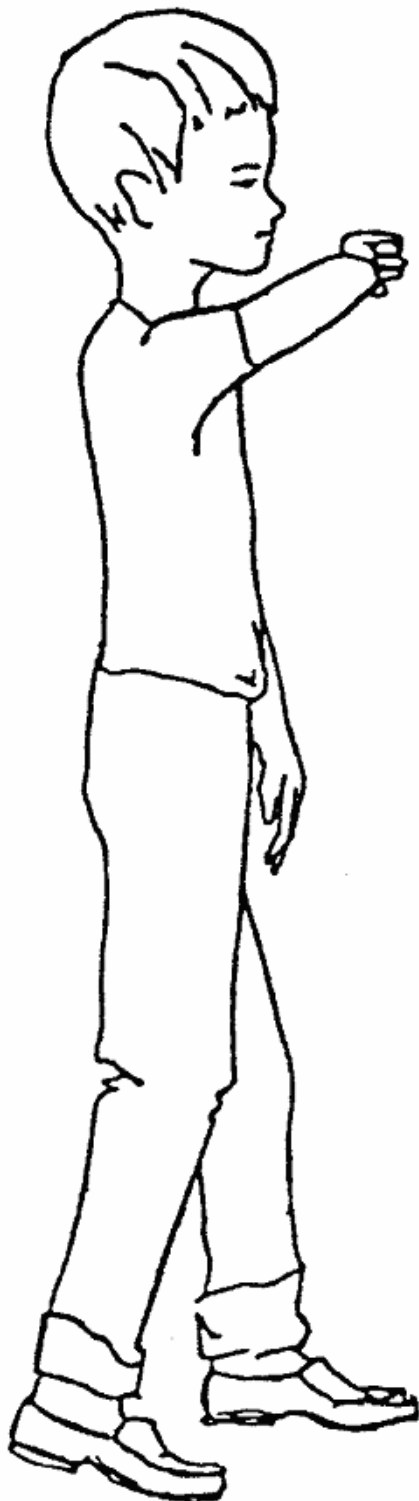
Bijlage H 1 b 1



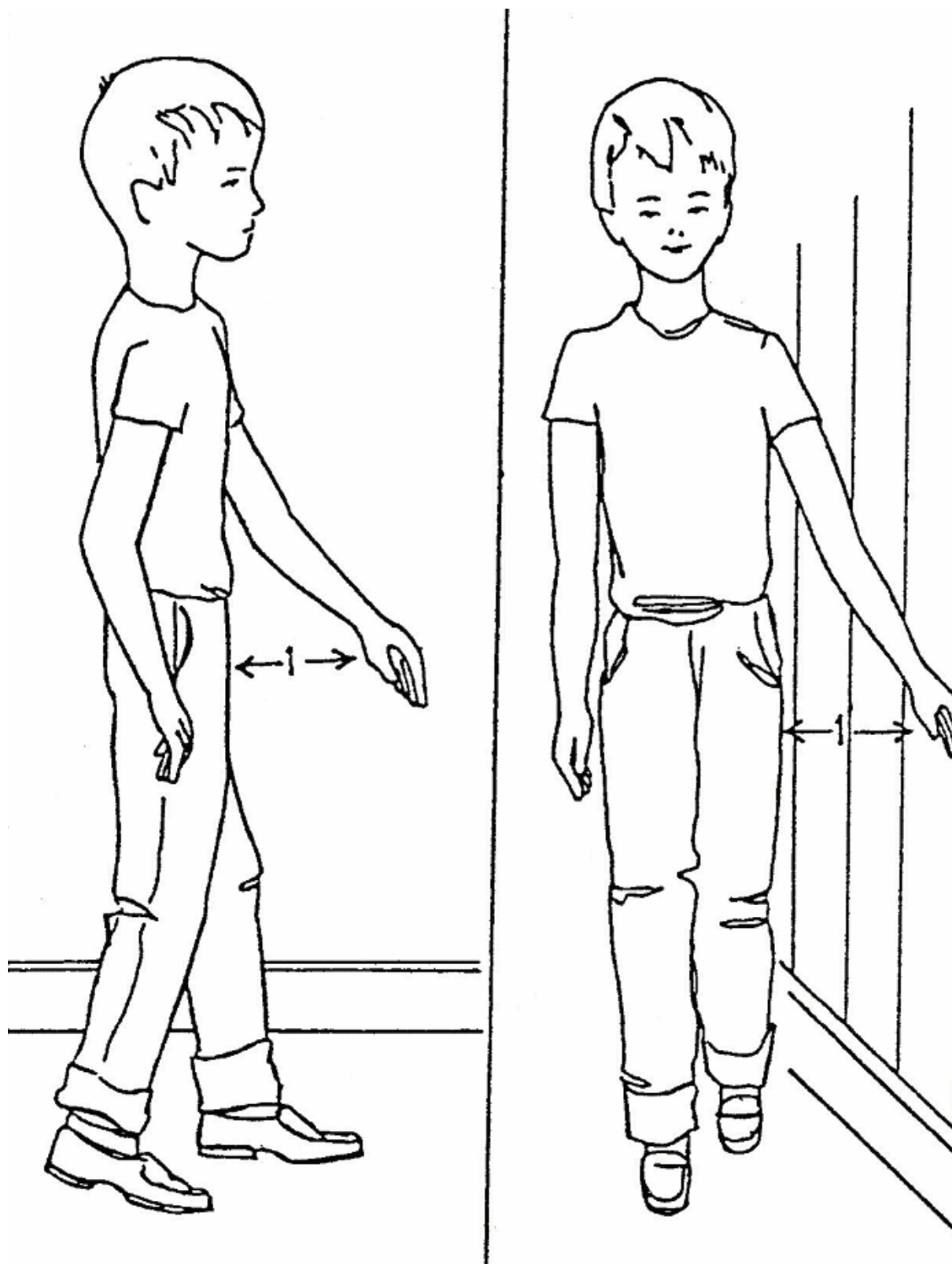
Bijlage H 1 b 2



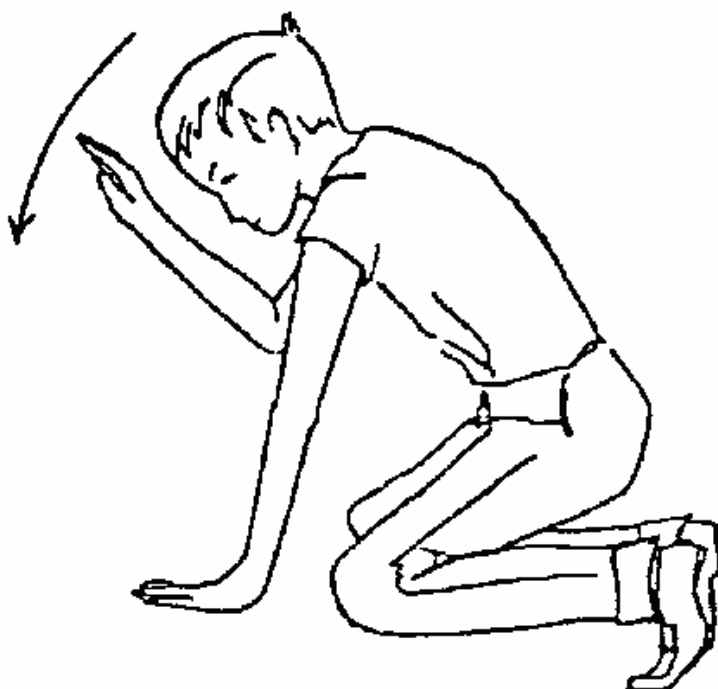
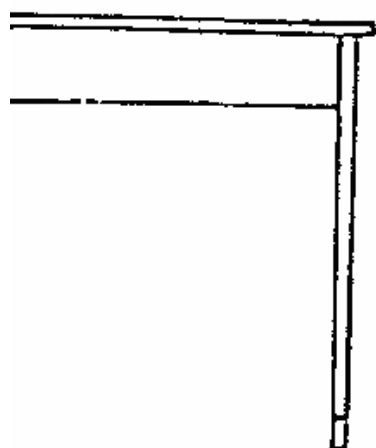
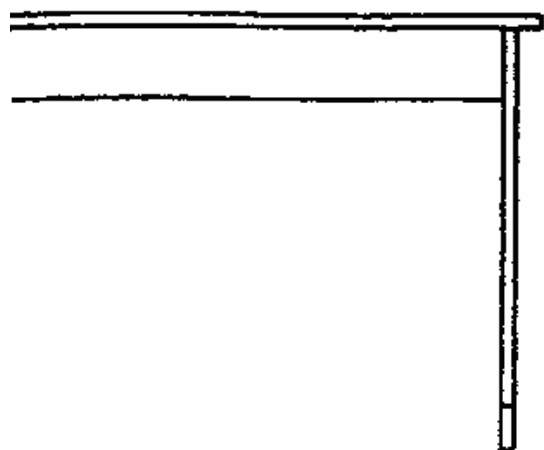
Bijlage H 1 b 3



Bijlage H 1 b 4



Bijlage H 1 b 5



Bijlage H 1 c

Ruimtelijke ervaring

De deelnemers worden met een blinddoek om één voor één naar een voor hen onbekende ruimte geleid, met de opdracht hem te verkennen en zich mentaal een voorstelling te maken van deze ruimte.

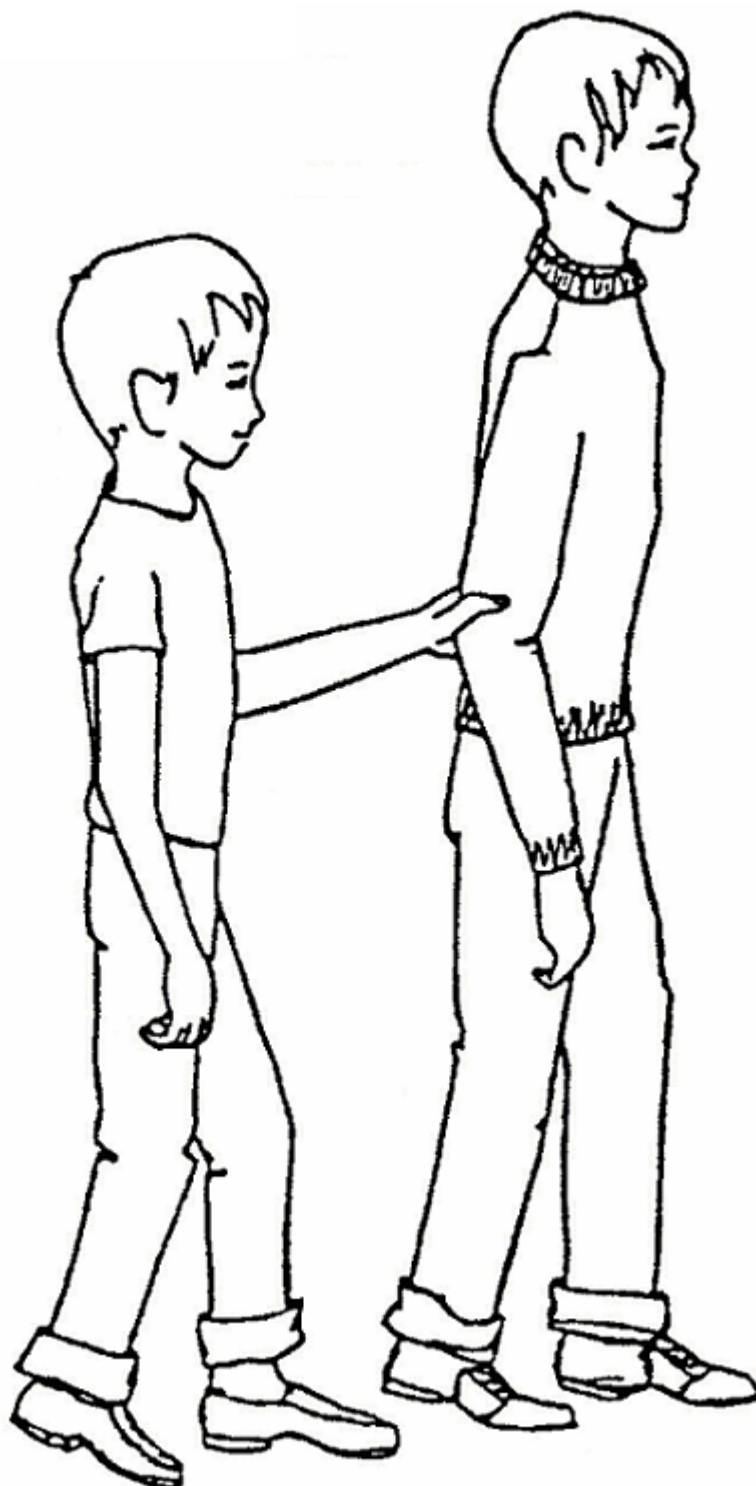
Na afloop van de verkennende fase moeten de geblinddoekte deelnemer op relieffolie een tekening maken van de verkende ruimte.

Gezamenlijke **evaluatie van de ervaringen en indrukken** rekening houdend met de volgende aspecten:

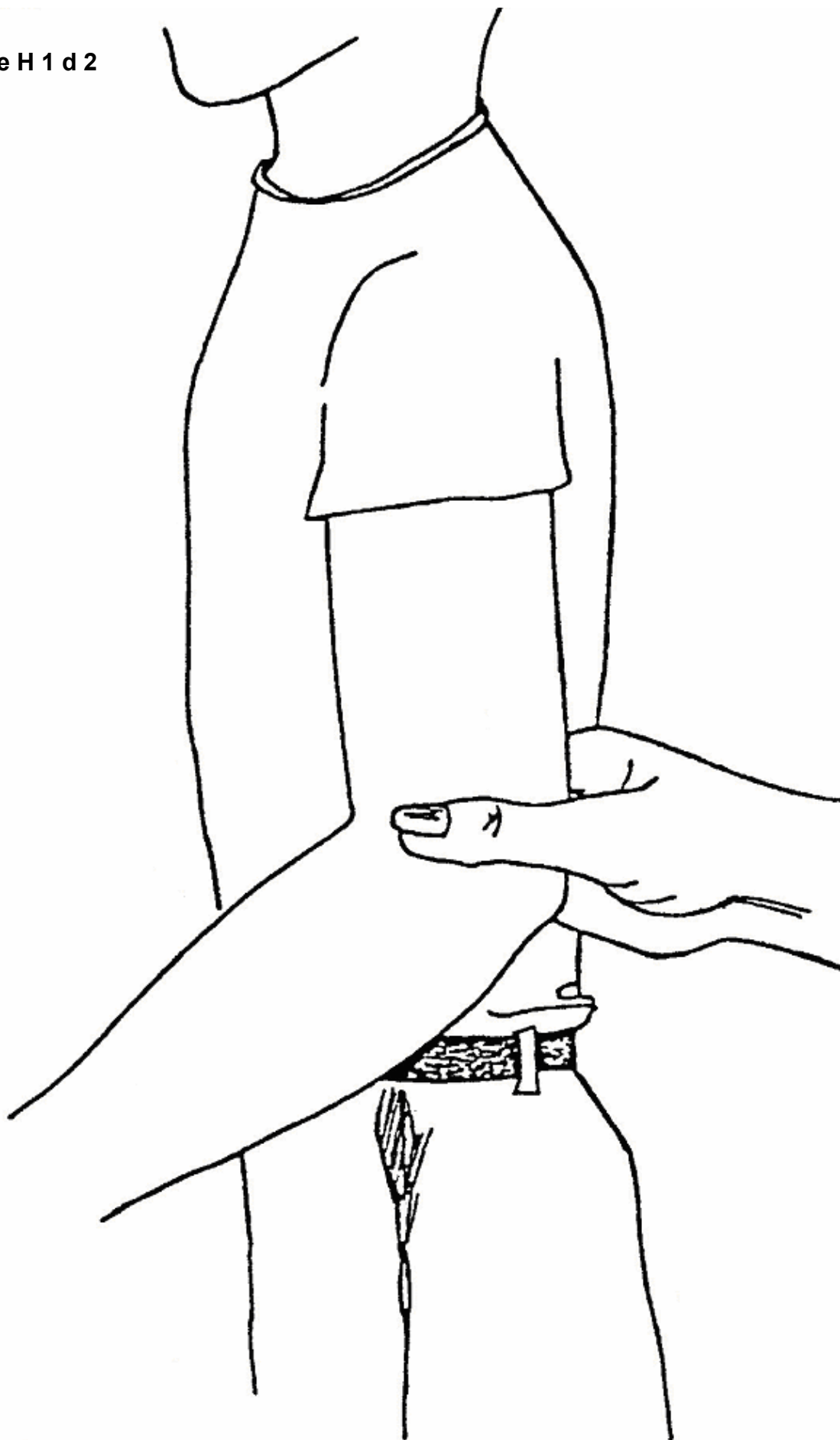
- Hoe verandert voor iemand met een blinddoek de ruimtewaarneming en ruimtevoorstelling ten opzichte van de visuele waarneming?
- Hoe veranderen de zintuiglijke waarnemingen?
- Welke invloed oefent de „blindheid” uit op de manier van bewegen van de deelnemers?
- Welke strategieën hebben de deelnemers toegepast en waarom?
- Hoe kunnen basisschoolleerkrachten het klaslokaal zo inrichten dat de oriëntatie voor het blinde kind gemakkelijker wordt?

Bijlage H 1 d

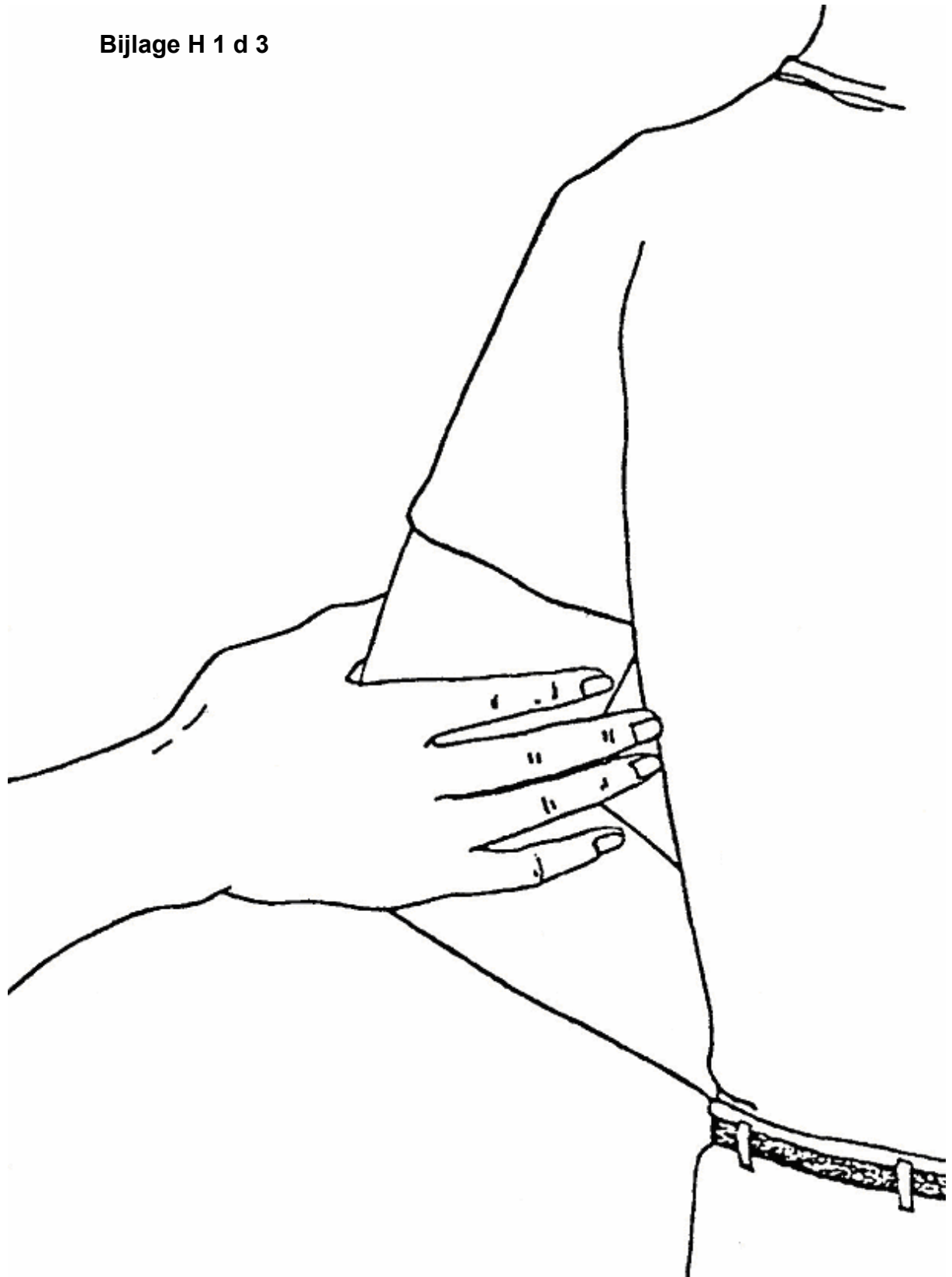
Eerst worden de geleidetechnieken besproken en gedemonstreerd. Vervolgens worden ze met een partner uitgetoet. De geleidetechnieken worden gepresenteerd in een gebouw, zodat de deelnemers de mogelijkheid hebben in een rustige omgeving vertrouwen in de partner op te bouwen. De rollen worden tijdens de zelfervaringsfase omgedraaid.

Bijlage H 1 d 1

Bijlage H 1 d 2



Bijlage H 1 d 3



Bijlage H 1 e

Evaluatie van de lesmodule “Ziende begeleiding” onder de volgende aspecten:

- Hoe voelde ik mij terwijl ik een blinddoek droeg, hoe als ziende begeleider?
- Wanneer wordt de techniek „ziende begeleiding“ toegepast?
- Welke rol speelt het vertrouwen in de ziende partner?
- De ziende begeleider vormt een middel ten behoeve van de mobiliteit van de slechtziende.
- De methode is in vergelijking met de voortbeweging met behulp van een taststok meestal effectiever, is verbonden met minder stress voor de slechtziende en in sociaal opzicht onopvallender.
- De slechtziende dient voldoende tijd te krijgen om een vertrouwensrelatie op te kunnen bouwen met zijn begeleider.
- Het contact moet uitgaan van de visueel gehandicapte. Hij richt zich daarbij naar de stem van de ziende.
- Aanpassingsmogelijkheden van de ziende begeleiding
 - Het blinde kind grijpt de begeleider bij diens jaszak vast.
 - Het blinde kind pakt diens pols vast.
 - Als verbinding met de begeleider dient een stok of een stukje touw, het kind kan zich zo iets vrijer bewegen.
 - Het blinde kind loopt zelfstandig, waarbij de begeleider het traject voortdurend beschrijft.
- Ziende begeleiding door medeleerling
 - Voorbeeldig gedrag van volwassenen als voorwaarde voor de imitatie door medeleerlingen
 - Medeleerlingen krijgen door de zelfervaring als gevolg van het dragen van de blinddoek meer begrip voor de situatie van de blinde leerling.

Bijlage H 1 f

De deelnemers gaan in groepjes van twee de stad in en passen de techniek „ziende begeleiding“ in de omgeving toe.

Suggesties voor het verkennen van de stad

- gebruik van de reukzin voor het herkennen van winkels,
- gebruik van de tastzin voor het waarnemen van verschillende ondergronden,
- akoestische informatie van voorbijgangers in het voetgangersgebied,
- gebruik van de tastzin bij het telefoneren via een openbaar telefoonapparaat,
- boodschappen doen,
 - communicatie met verkopers,
 - akoestiek in de supermarkt (ineenschuiven van de winkelwagentjes, kassageluiden, gesprekken van klanten...),
 - gebruik van de reukzin bij het vinden van de vis-, kaasafdeling etc.

De deelnemers moeten veel gelegenheid krijgen om te experimenteren en uit te proberen.

Bijlage H 1 g

Evaluatie

- Discussie over de ervaringen:
 - Hoe veranderde de waarneming van de omgeving „voetgangersgebied, winkels...“ met de blinddoek om?
 - Welke informatie was belangrijk voor de oriëntatie in de stad? (verkeersgeluiden, voorbijgangers in het voetgangersgebied, geuren uit de winkels, verschillende ondergronden, zonnestand, diepe ingangen, overkappingen)...
- Conclusies voor de schoolpraktijk, voor lessen, klassenuitstapjes etc.
 - Ziende begeleiding maakt het blinde kind mobieler en kan zijn actieradius vergroten (verlichtende factor)
 - Zij kan echter ook leiden tot een ongewenste afhankelijkheid en de eigen oriëntatie belemmeren. Voor het blinde kind is het belangrijk dat de ziende begeleider de omgeving beschrijft, de aandacht van het kind richt op

markante markeringstekens en op basis van waarnemingen gespreksimpulsen geeft.

- Ziende begeleiding door medescholieren kent ook een belangrijke sociale component, zij kan aanleiding geven tot gesprekken tussen de kinderen.
- Anderzijds kan het ook zo zijn dat kinderen het gevoel hebben dat er aan hen te hoge eisen worden gesteld als ze de taak van ziende begeleider te vaak op zich moeten nemen, vooral als ze daartoe door volwassenen worden verplicht en ze dat ervaren als een beperking van hun eigen bewegingsmogelijkheden en zelfgekozen sociale contacten.

Bijlage H 1 h

De deelnemers krijgen de gelegenheid over het meegemaakte te spreken, vooral over de ervaringen en gevoelens die ze hadden tijdens het dragen van de blinddoek. De gespreksleider verzoekt de deelnemers de voor hen belangrijke punten van deze module onder woorden te brengen.

Literatuurlijst

Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung (Hrsg.): Mobilität und lebenspraktische Fertigkeiten im Unterricht mit sehgeschädigten Kindern und Jugendlichen ²2001, edition bentheim Würzburg. ISBN 3-934471-12-9

Klee, K.: Techniken der sehenden Begleitung und Körperschutztechniken. Arbeitshilfen für die Praxis. Heft 1. Fokus – Verein zur Förderung der selbständigen Lebensführung Blinder und Sehbehinderter e. V. Marburg/Lahn ³1992.

Widerberg, L. und Kaarlela, R.: Grundelemente der Orientierung und Mobilität. Bewerkt en vertaald door Cory, D., Fischer, J. en Fischer, B., Hamburg 1981 (ongepubliceerd manuscript). Gebruik van de afbeeldingen met vriendelijke toestemming van de auteurs.