



Europa voor ons

Gids voor zelf-vertegenwoordigers
en journalisten die opkomen voor
de rechten van gehandicapten



Vind uitleg voor '**dikgedrukte**' woorden aan het einde van Europa Voor Ons op pagina's 37 tot 56.

"Europa Voor Ons" is beschikbaar in:

- Engels
- Frans
- Duits
- Hongaars
- Italiaans
- Nederlands
- Roemeens
- Spaans

Ga naar

www.inclusion-europe.eu/europe-for-us

om het magazine in andere talen te vinden.

Inhoud

2	Noot van de redactie: Soufiane El Amrani Hoe zelf-vertegenwoordiging personen met een verstandelijke handicap helpt
5	Wat is zelf-vertegenwoordiging?
7	Waar gaat vertegenwoordiging over?
7	Waarom is vertegenwoordiging belangrijk?
9	Een groep vertegenwoordigers opstellen
10	Zelf-vertegenwoordiging bij Inclusion Europe
11	Het belang van zelf-vertegenwoordiging voor personen met een verstandelijke handicap
16	Zelf-vertegenwoordiging bij Inclusion Ireland
19	Richtlijnen voor zelf-vertegenwoordigers die geïnterviewd worden

20	Algemene tips om een woordvoerder te worden
22	Vorbereiden voor een interview
25	Tijdens het interview
28	Na het interview
29	Richtlijnen voor journalisten en mensen die in de media werken
30	Welke taal te gebruiken
31	Algemene richtlijnen voor journalisten
32	Vorbereiding voor een interview met een persoon met een verstandelijke handicap
35	Tijdens het interview
37	Verklaring

Noot van de redactie

Soufiane El Amrani

Hoe zelf- vertegenwoordiging personen met een verstandelijke handicap helpt





Alle personen met een verstandelijke handicap hebben het recht om zelf-vertegenwoordigers te worden.

Wij als personen met een verstandelijke handicap hebben het recht dat er naar ons geluisterd wordt.



Wij hebben ook rechten, net zoals iedereen.



Wij als personen met een verstandelijke handicap hebben het recht om onze eigen groep met zelf-vertegenwoordigers te hebben.

Ik denk dat het geweldig zou zijn als er meer personen met een verstandelijke handicap waren die het recht hebben om zelf-vertegenwoordiger te worden.



Als personen met een verstandelijke handicap hun eigen mogen vertegenwoordigen, kunnen ze praten met andere leden van hun groep over dingen die belangrijk voor hun zijn.



Er is al een groep zelf-vertegenwoordigers die het Europees Platform voor zelf-vertegenwoordigers heet en die lid zijn van Inclusion Europe.



Het Europees Platform voor zelf-vertegenwoordigers organiseert elke 2 jaar een conferentie.

Het Europees Platform voor zelf-vertegenwoordigers bestaat uit personen met een verstandelijke handicap.



De conferentie wordt volledig gehouden door personen met een verstandelijke handicap uit heel veel verschillende landen.



Het is heel belangrijk dat er wordt geluisterd naar personen met een verstandelijke handicap en dat ze het recht hebben om hun eigen groep met zelf-vertegenwoordigers te beginnen.

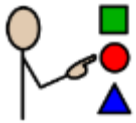
Wat is zelf- vertegenwoordiging?



Zelf-vertegenwoordiging gaat over onafhankelijke groepen van personen met verschillende soorten beperkingen die samen werken voor rechtvaardigheid.



We helpen elkaar om de controle over onze levens te nemen en discriminatie tegen te gaan.



Het leert ons om beslissingen te nemen en keuzes te maken die een invloed hebben op onze levens.



We kunnen zelfstandiger zijn.



Het leert ons meer over onze rechten, maar we leren niet alleen over onze rechten, we leren ook wat we moeten doen.



We leren over vertegenwoordiging door elkaar te helpen zelfvertrouwen te krijgen om op te komen voor wat we geloven.



Zelf-vertegenwoordiging is:

- Zeggen wat je wilt en nodig hebt.
- Zeggen wat jou beïnvloedt zodat dingen beter voor je worden.
- Leren hoe voor jezelf op te komen zodat er naar je geluisterd wordt, en dingen kunnen veranderen.
- Jouw rechten in de wet begrijpen.

- Opkomen voor je mensenrechten.
- Spreken over belangrijke dingen.

Waar gaat vertegenwoordiging over?



Zelf-vertegenwoordiging betekent dat je opkomt voor jezelf.



Vertegenwoordiging betekent dat je opkomt voor iemand anders.

Waarom is vertegenwoordiging belangrijk?



Het kan moeilijk zijn voor mensen met beperkingen om op te komen voor dingen die belangrijk zijn.



Deel zijn van een groep vertegenwoordigers kan het makkelijker maken en je steunen om:

- Op te komen voor jezelf.
- Te zeggen wat je wilt.

Een goede groep zelf-vertegenwoordigers:



- Gebruikt informatie die alle leden kunnen begrijpen.
- Komt overeen en maakt een werkplan.
- Werkt als een team.



- Respecteert iedereen en behandelt iedereen gelijk.
- Maakt goede regels voor leden en ondersteunend personeel.
- Werkt samen met andere groepen en diensten die hen krachtiger maken.



- Ontmoet mensen en blijft in contact met hen.
- Krijgt sponsoring en hulpmiddelen zoals computers, internet en goede ondersteuning.
- Zoekt uit wie de beslissingen maakt over dingen die belangrijk voor jou zijn.



- Stelt een actieplan op waarmee iedereen akkoord gaat.

Een groep vertegenwoordigers opstellen

Succesvolle groepen proberen om drie doelen of redenen te hebben om samen te komen.

Elk van deze doelen of redenen helpt om leden in de groep te houden.



- **Doel 1:**
Een deel van de gemeenschap zijn.
Wat kun jij doen in
jouw groep zelf-vertegenwoordigers om
mensen samen te brengen?

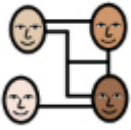


- **Doel 2:**
Nieuwe dingen leren.
Wat wil jij leren als
een lid van jouw groep zelf-vertegenwoordigers?



- **Doel 3:**
Opkomen voor de rechten voor gehandicapten.
Waar wil je samen aan werken
als groep zelf-vertegenwoordigers?

Zelf-vertegenwoordiging bij Inclusion Europe



Hier is een [link](#) naar de leden van Inclusion Europe, elk lid biedt veel mogelijkheden voor zelf-vertegenwoordiging.



Hier is een [link](#) naar de gids over hoe je zelf-vertegenwoordiger kunt worden.



En als je op deze [link](#) klikt, vind je meer informatie over Inclusion Europe.

Het belang van zelf- vertegenwoordiging voor personen met een verstandelijke handicap



Elisabeta Moldovan

zelf-vertegenwoordiger uit Roemenië



Ik werd een zelf-vertegenwoordiger omdat ik mijn rechten wou kennen als persoon met beperkingen.

In de instellingen waarin ik heb geleefd, ervaarde ik veel misbruik.

Ik wou deze situatie veranderen voor anderen.

Als zelf-vertegenwoordiger, wou ik mezelf ook ontwikkelen als persoon.





László Bercse

Vicepresident van Inclusion Europe



Zelfstandigheid is cruciaal.

**We kunnen enkel groeien
als mensen rond ons steun bieden, maar ons ook
de kans geven om zelfstandig te beslissen.**

We hebben goede steun nodig.

**Van organisaties,
families en andere zelf-vertegenwoordigers.**

**We moeten veel leren,
en we moeten hard werken voor onszelf.**

We moeten onze stemmen laten horen.





Vjatseslav Zagorski

lid van de raad van bestuur van EVPIT



Onze levens moeten van ons zijn, we moeten zelf beslissingen kunnen maken voor onszelf.

Ledereen heeft het recht om beslissingen te maken voor zichzelf.

Andere mensen moeten ons vertrouwen.

We moeten de kans hebben om hulp in te roepen en steun te krijgen wanneer nodig.

We moeten leren, fouten maken, en verantwoordelijk zijn voor onze beslissingen.

Er moet naar ons geluisterd worden.





Paul Alford

zelf-vertegenwoordiger uit Ierland



Wat we in Ierland nodig hebben is dat de regering en de media luisteren naar personen met een handicap.

Ik heb heel mijn leven moeten vechten en het was een zwaar leven.

Ik heb nooit bij mijn familie gewoond.

Ik wil dat anderen ook kunnen doen wat ik heb gedaan. Leef jouw leven, leef zelfstandig, volg die lessen, doe meer ervaring op, zoek een job, en verdien je eigen geld.

**Wij hebben hier ook recht op.
Onze stemmen, onze keuzes.
Er moet naar ons geluisterd worden en we moeten mee aan boord worden genomen.**



Zelf-vertegenwoordiging bij Inclusion Ireland



Inclusion Ireland is lid van Inclusion Europe.



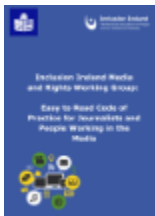
Inclusion Ireland werkt voor de volledige inclusie van personen met een verstandelijke handicap door hen te steunen om voor zichzelf en voor hun rechten op te komen onder het VN-verdrag (VN-CRPD).



Inclusion Ireland is een werkgroep van personen met een verstandelijke handicap die interesse hebben om voor zichzelf op te komen.



Deze werkgroep onderging media-training over hoe ze hun ervaringen kunnen communiceren in de media en hoe ze voor zichzelf kunnen opkomen.

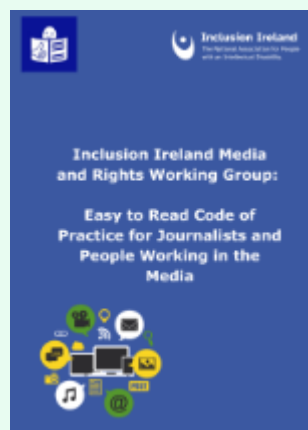


De werkgroep maakte de Richtlijnen voor journalisten. De gids helpt journalisten die personen met een verstandelijke handicap interviewen.



De werkgroep maakte de Richtlijnen voor zelf-vertegenwoordigers. Deze gids is voor personen met een verstandelijke handicap om hen te steunen wanneer ze geïnterviewd worden door journalisten.

Je kunt de oorspronkelijke bestanden hier terugvinden:



Richtlijnen voor zelf- vertegenwoordigers die geïnterviewd worden



In de media komen is belangrijk omdat:

- Het personen met een verstandelijke handicap helpt om gehoord te worden
- Het andere mensen doet horen over personen met een verstandelijke handicap en hun verhalen
- Het helpt veranderen hoe mensen zich gedragen



Deze richtlijnen zijn voor zelf-vertegenwoordigers en personen met een verstandelijke handicap om te gebruiken wanneer ze geïnterviewd gaan worden.



Dit helpt je om te weten wat te verwachten en hoe je voor te bereiden voor een interview.

Algemene tips om een woordvoerder te worden



Denk eraan dat je goed genoeg bent.

Onze stemmen zijn belangrijk en er moet naar ons geluisterd worden.

We kunnen zelf mensen bewust maken in plaats van te wachten tot iemand anders dit voor ons doet.



Probeer om naar je plaatselijke gemeenschap te gaan en meer mensen te leren kennen.



Het is belangrijk om familie, vrienden, of mensen die je in jouw gemeenschap kent te hebben die jou en je boodschap kunnen steunen.



Als je een boodschap wilt verspreiden, zijn er verschillende manieren om gehoord te worden.



Je kunt naar vergaderingen en evenementen voor vertegenwoordiging gaan, een boek of een artikel publiceren, of een post maken op sociale media.



Niet iedereen kan voor zichzelf opkomen, dus moeten wij voor iedereen in onze gemeenschap opkomen. Niemand wordt achterwege gelaten.



Geloof altijd in jezelf en wees zelfzeker. Niemand kan jou zeggen wat je wel en niet kunt doen.



Menselijke verhalen vertellen kan krachtig zijn. Dit betekent dat je praat over je eigen levenservaring.



We moeten positieve verhalen vertellen die tonen hoe we onze eigen beslissingen kunnen nemen.

Vorbereiden voor een interview



Een interview kan:

- Via de telefoon zijn
- Van persoon tot persoon zijn
- In een studio zijn



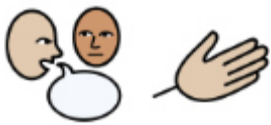
Wanneer je gecontacteerd wordt door een journalist, zijn dit enkele nuttige vragen die je kunt stellen:

1. Wie belt er
2. Van waar bellen ze
3. Waar willen ze over praten
en waarom bellen ze jou
4. Is het interview live of vooraf opgenomen
5. Is het interview in een studio of ergens anders
6. Wie zal het interview afnemen
7. Wordt er iemand samen met jou geïnterviewd
8. Wat is de toegankelijkheid op de
plaats voor het interview

Als een journalist jou contacteert
om een interview af te leggen,
moet je niet meteen op
dat moment het interview afleggen.



Vraag de journalist naar hun contactgegevens
en zeg dat je hen terugbelt.



Als je hulp nodig hebt
tijdens het interview,
laat dit dan weten aan de journalist.

Als je hulp nodig hebt, moet je die ook krijgen.
Maar het is jouw beslissing en je wordt
niet gedwongen.



Vraag de journalist of je hen voor
het interview kunt ontmoeten zodat je elkaar
kunt leren kennen.



Vraag de journalist voor het interview begint,
of ze jou kunnen zeggen
welke vragen ze gaan stellen of over welke
onderwerpen ze willen praten.
Dit geeft je een kans om je voor te bereiden.



Zeg de journalist wanneer je iets niet begrijpt.



Je hebt het recht om te vragen naar makkelijk te lezen algemeen Nederlands. Of je kunt de journalist vragen om het aan je uit te leggen.



Denk aan de belangrijkste boodschappen waar je het over wilt hebben.

Probeer 3 punten te kiezen waar je het tijdens het interview over wilt hebben.



Je kunt een vriend of ondersteunende medewerker vragen om je te helpen oefenen voor het interview.

Ze kunnen dan doen alsof ze de journalist zijn en je vragen stellen om je voor te bereiden.



Als je wilt,
kun je om een stille ruimte vragen waar je een paar minuten voor het interview begint kunt zitten.



Als je denkt dat een interview op afstand gemakkelijker is voor jou, kun je vragen om het interview via de telefoon of via Zoom te doen.



Denk eraan dat de meeste mensen nerveus zijn voor interviews en om te worden opgenomen. Je kunt het hier over hebben met iemand die je kent om je zenuwen te kalmeren.



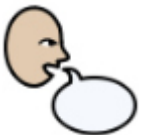
Als je voor de camera komt, is wat je draagt belangrijk. Zorg ervoor dat je iets gepast en comfortabel draagt.

Er gebeuren elke dag veel interviews en jouw interview kan worden verplaatst als de journalist een ander verhaal moet opnemen. Wees dus niet teleurgesteld.

Tijdens het interview



Stel jezelf voor en vertel een beetje over jezelf.



Praat niet te snel en neem je tijd. Je moet je niet haasten.



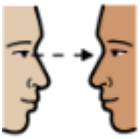
Blijf goed ademhalen. Als je ontspannen blijft, hebt je meer zelfvertrouwen.



Als je de vraag niet begrijpt
of niet goed hoort wat de journalist zegt, kun je
hen vragen om de vraag te herhalen.



Probeer te zitten of rechtop te staan.
Zo zie je er zelfverzekerd uit,
en klinkt je stem beter.



Als het interview in persoon is, probeer dan
om oogcontact te maken met de journalist terwijl
je praat.



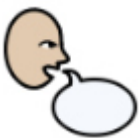
Als het interview via Zoom is, probeer dan
om naar de persoon op het scherm te kijken,
terwijl je praat.



Luister aandachtig naar wat de journalist zegt,
voordat je een antwoord geeft.



Wacht totdat de journalist klaar is met praten
voordat je begint te praten.

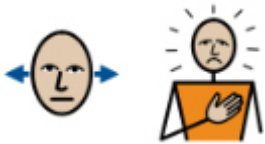


Denk eraan dat je kunt zeggen
wat je wilt. Zeg niet wat je denkt dat
iemand anders wilt horen.



Je kunt je mening geven en vertellen hoe je je over iets voelt.

Probeer om geen 'sorry' te zeggen tijdens een interview.

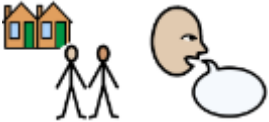


Je hebt helemaal niets om je voor te verontschuldigen.



Als je een foutje maakt tijdens het spreken, is dat helemaal niet erg. Probeer dan om verder te gaan en maak je er geen zorgen over.

Denk eraan dat de journalist het beste met je voor heeft. Ze weten dat je geen politicus of bekendheid bent en dat je enkel je mening geeft.



Als je over rechten praat, probeer dan om voorbeelden te gebruiken over je eigen leven of dat van iemand die je kent, met hun toestemming.

Denk eraan dat het oké is om enkele seconden te wachten met antwoorden.

Na het interview



Vergeet niet om de journalist te bedanken voor hun tijd en voor de kans.
Vraag ze wanneer je het interview kunt zien of horen.



Als je tijdens het interview een fout hebt gemaakt, probeer dan om er niet aan te denken. Zolang je je belangrijkste boodschappen hebt verteld, heb je een geweldige job gedaan.

Luister, bekijk of lees het interview nadat het uitkomt. Zo kun je zien wat je kunt verbeteren voor het volgende interview.

Wanneer het interview uitkomt, kun je contact opnemen met de journalist om te zeggen wat je ervan vond.



Wees trots op jezelf!

Richtlijnen voor journalisten en mensen die in de media werken

Welke taal te gebruiken



Praat tegen de persoon over welke woorden of termen ze graag gebruiken. Gebruik menselijke taal.

De taal die in het VN-CRPD gebruikt wordt, is voor mensen met een beperking.

Sommige mensen verkiezen de term 'persoon met een handicap'.
Sommige mensen verkiezen de term 'zelf-vertegenwoordiger'.
Sommige mensen willen hun beperking helemaal niet vernoemen.

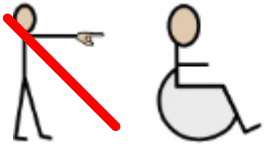


Gebruik altijd respectvolle taal.
Gebruik nooit gedateerde of schokkende taal zoals:

- 'gehandicapte'
- 'achterlijk'
- 'mentale stoornis'
- 'traag'
- 'dom'

- 'invalide'
- 'lijdt aan...'

Onthoud dat een beperking iemand niet definieert.



Sommige mensen willen niet in een hokje worden gestoken door hun beperking.

Probeer om niet de nadruk te leggen op een verstandelijke handicap, indien mogelijk.



Vermijd bijvoorbeeld: 'Marie komt uit Dublin.

Marie heeft een verstandelijke handicap.'

Je kunt de steun die Marie nodig heeft beschrijven zonder de nadruk te leggen op de beperking, zoals: 'Marie komt uit Dublin en heeft iemand die haar ondersteunt bij bepaalde activiteiten.'

Algemene richtlijnen voor journalisten



Beoordeel personen met een verstandelijke handicap niet.

Mensen zouden moeten luisteren naar onze ideeën en we zouden gevraagd moeten worden voor grote TV-programma's.



Wanneer je het hebt over een verstandelijke handicap, vraag je aan de personen met een verstandelijke handicap zelf of ze deel van een interview willen zijn in plaats van ondersteunende medewerkers of familieleden.



Wanneer je een interview of media-evenement plant, zou de plaats waar het evenement plaatsvindt altijd volledig toegankelijk moeten zijn.



Wanneer je een rapportage maakt over een verstandelijke handicap, zou je er altijd de stem van mensen met deze ervaring in moeten opnemen. Zij zijn de echte experts.

Vorbereiding voor een interview met een persoon met een verstandelijke handicap



Neem niet aan dat jij beter kunt denken dan ons of dingen op een betere manier kunt zeggen, we kunnen voor onszelf spreken en denken.



Ontdek meer over waar de persoon vandaan komt. Probeer om de persoon beter te leren kennen zodat ze zich comfortabeler voelen.



Leer verschillende manieren om te communiceren, zoals:

- makkelijk te lezen document zoals dit.
- technologie, zoals computers, mobieltjes en tablets
- afbeeldingen en foto's
- gebarentaal
- Braille
- communicatieborden
- elke andere vorm van communicatie



Vertel de persoon een beetje over jezelf zodat ze zich comfortabel bij je voelen.

Vraag de persoon overal toestemming voor zoals voor het nemen van foto's en video's.



Bespreek met de persoon de context en de manier waarop hun afbeeldingen of quotes worden gebruikt.



Geef mensen voor het interview voorbeelden van vragen die je ze gaat stellen, zodat ze zich kunnen voorbereiden.



Dit geeft mensen meer zelfvertrouwen over wat ze zeggen.



Vertel de persoon op voorhand dat er iemand die ze kennen mag meekomen in de kamer waarin ze worden geïnterviewd, als ze dit willen.

Een vriend of een ondersteunend persoon kunnen hen helpen om zich comfortabeler te voelen.



Het is belangrijk om de persoon op voorhand te vertellen waar de plek van het interview is en hoe ze er geraken, zodat ze de reis kunnen plannen.

Geef ze de details voor het interview een week of langer op voorhand.



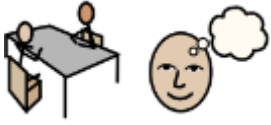
Vraag de persoon zeker of ze andere steun nodig hebben zoals een andere persoon om hen te begeleiden of te vervoeren.



Laat de persoon jou vertellen welke steun ze wel of niet nodig hebben.

Raak hen niet aan zonder dat ze dit vragen.

Tijdens het interview



Bied aan om handen te schudden
om je gast te begroeten.

Wees geduldig en kalm.

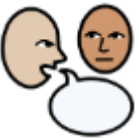
Geef mensen de kans om hun tijd te nemen
en na te denken wanneer nodig.



Journalisten moeten weten dat
de persoon nerveus kan zijn.



Er moeten altijd makkelijk te lezen
materialen beschikbaar zijn,
en je moet altijd algemeen Nederlands praten.
Als iemand de vragen niet beantwoordt,
probeer dan om de vragen makkelijker
begrijpbaar te maken.



Wanneer je iemand met een
verstandelijke handicap interviewt,
praat dan langzaam, duidelijk, maak oogcontact,
en luister aandachtig naar wat ze vertellen.



Neem de tijd om de ervaring van de persoon
met hun beperking te begrijpen.
Iedereen heeft een verschillende ervaring.

Beschrijf jouw succesvolle gast niet als een 'superheld' want dit zorgt voor valse verwachtingen dat alle mensen met een beperking 'iets moeten bereiken'.

Geef mensen de kans om te spreken.

Praat niet door ze heen of stel niet teveel vragen in een keer.

Vraag hen om hun antwoord te herhalen als je het niet begrijpt.

Verklaring



Toegankelijk

Iets dat is makkelijk te gebruiken voor mensen met een handicap.

Zoals:

- Een helling om een gebouw in te komen
- Informatie in makkelijke taal
- Informatie in gebarentaal



Bank

Een plek waar jij jouw geld kan bewaren en kan opnemen.



Handvest van de grondrechten

Een tekst dat vertelt welke basisrechten ieder persoon heeft.

Bijvoorbeeld: het recht op vrijheid, het recht op onderwijs.



Klimaatverandering

Wanneer de natuur beschadigd is door het gedrag van mensen.
Bijvoorbeeld: vervuiling, hevige regen, bosbranden.



Commissaris bij de Europese Commissie

Een Commissaris is een persoon die verantwoordelijk is voor een deel van het werk bij de Europese Commissie.

Diegene is de baas van veel andere mensen die bij de Europese Commissie werken.



Gemeenschap

Mensen die ergens bijhoren.

Bijvoorbeeld, de buurtgemeenschap:
mensen die in dezelfde buurt wonen.

Of geloofsgemeenschap:
mensen die hetzelfde geloof hebben.



Zorg en diensten in de buurt

Zorg wordt gegeven door mensen in de gemeenschap.



Conventie

Een afspraak tussen landen of organisaties dat gaat over verschillende onderwerpen.



COVID-19

Een virus dat zich verspreidde over de hele wereld.
Heel veel mensen werden ziek.

Mensen konden elkaar niet ontmoeten,
konden niet naar werk gaan of naar school.



Diploma

Je krijgt een papier met je cijfers als je klaar bent met school of studeren.

Dit papier heet een diploma.



Deïstitutionaliseren

Deïstitutionaliseren helpt mensen om te verhuizen uit instellingen.

Het is wanneer mensen die in instellingen wonen hulp krijgen om in de gemeenschap te gaan wonen.



Democratie

Wanneer iedereen het recht heeft gehoord te worden.

Wanneer iedereen het recht heeft om te stemmen en om verkozen te worden.

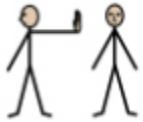


Handicap

Een persoon die sommige dingen niet kan doen, omdat het moeilijk is voor die persoon.

Bijvoorbeeld,
iemand die geen benen heeft kan niet lopen.

Of iemand die moeite heeft met lezen kan een moeilijke tekst niet begrijpen.



Discriminatie

Discriminatie betekent dat je slechter behandeld wordt dan anderen of dat je niet de kansen krijgt die je verdient.

Het is discriminatie als dit gebeurt omdat je een handicap hebt.

Het kan ook andere mensen overkomen.

Bijvoorbeeld: mensen met een andere huidskleur, of oudere mensen.



Makkelijke taal

Makkelijke taal is informatie dat op een simpele manier is geschreven, zodat mensen met een verstandelijke beperking het kunnen begrijpen.

Het is belangrijk om simpele woorden en zinnen te gebruiken.

Als er moeilijke woorden worden gebruikt, dan wordt het uitgelegd.

De tekst moet makkelijk te lezen zijn.

Bijvoorbeeld:

zwarte woorden op een witte achtergrond is goed.

De tekst moet verdeeld zijn.

Makkelijke taal gebruikt vaak plaatjes om uit te leggen waar de tekst over gaat.

Iemand met een verstandelijke beperking moet nakijken of de informatie gemakkelijk te begrijpen is.

Teksten in makkelijke taal hebben dit logo, zodat het makkelijker is om ze te vinden. Er zijn regels over wat makkelijke taal is.



Onderwijs

Onderwijs betekent lesgeven.

Het betekent ervoor zorgen dat mensen toegang hebben tot opleidingen en trainingen zodat ze nieuwe vaardigheden leren.



Werkgelegenheid

Werkgelegenheid is wanneer iemand werkt and betaald wordt voor hun werk.

Het is meestal een contract tussen de werknemen en de persoon die het werk aanbiedt.

Deze persoon heet de werkgever.



EPSA

Het Europees Platform van Ervaringsdeskundigen bestaat uit organisaties van ervaringsdeskunigen uit verschillende landen in Europa.

We noemen het afgekort EPSA.

Het is deel van Inclusion Europe.



Europese Commissie

De Europese Commissie werkt samen met het Europees Parlement.

De Europese Commissie stelt wetten voor
die het Europees Parlement en
de Raad van de Europese Unie moeten bespreken.

Het zorgt er ook voor dat de gekozen wetten
worden nageleefd door de landen in de Europese Unie.



Europees verdrag voor de rechten van de mens

Een tekst dat zegt welke rechten elk persoon heeft.
Bijvoorbeeld, het recht om te leven,
het recht om je mening te zeggen.
De tekst wordt door alle landen in Europa gerespecteerd.



Europees Parlement

Het Europees Parlement is een plek
waar belangrijke beslissingen voor de Europese Unie
worden genomen.

Bijvoorbeeld: wetten.
Europarlementsleden maken deze beslissingen
en spreken namens alle mensen in de Europese Unie.
Elke vijf jaar, de mensen die in de Europese Unie leven
stemmen voor de Europarlementsleden uit hun land.



Europese Unie

De Europese Unie (afgekort, EU)
is een groep van 28 landen.

We noemen deze landen 'lidstaten'.

Deze landen werken samen
om politiek en economisch sterker te staan.

De EU maakt wetten over belangrijke dingen
voor de mensen die leven in die landen.

De EU maakt wetten op verschillende gebieden.

Een paar voorbeelden zijn:

- Wetten om het milieu te beschermen
- Wetten voor boeren
- Wetten om consumenten te beschermen

Een consument is iemand die dingen koopt.

De EU maakt ook wetten die belangrijk zijn
voor mensen met een handicap.

De EU heeft ook een wet gemaakt
dat mensen met een handicap
meer rechten geeft als ze reizen.

De EU geeft ook geld aan de lidstaten.

Een deel van dit geld wordt gebruikt voor mensen met
een handicap.



Financiering

Geld geven aan iemand of aan
een organisatie om te helpen.



Genderidentiteit

Je genderidentiteit zegt of je een vrouw of man bent.

Sommige mensen voelen zichzelf niet als vrouw of man.

Zij noemen zichzelf non-binair.



Overheid

Een overheid is een groep mensen die beslissingen maakt
over het bestuur van het land.

Bijvoorbeeld over:

- Waar geld wordt uitgegeven
- Openbaar vervoer
- Scholen
- Ziekenhuizen

Om de paar jaar zijn er verkiezingen
om te stemmen voor een nieuwe overheid.



Bewindvoering

Bewindvoering zorgt ervoor dat sommige mensen levenskeuzes mogen maken voor anderen.

De persoon die keuzes maakt voor jou
is je bewindvoerder.

Je bewindvoerder kan dingen voor jou beslissen.
Bijvoorbeeld, waar je woont.

Soms mogen mensen met een bewindvoerder niet
stemmen, trouwen of voor hun kinderen zorgen.



Gezondheidszorg

Gezondheidszorg is de zorg die gegeven wordt aan iemand die ziek is of hulp nodig heeft met hun gezondheid.

Gezondheidszorg heeft te maken met naar de dokter gaan, medicijnen krijgen en zorg krijgen voor gezondheidsproblemen in je lichaam of mentaal.



Zelfstandig wonen

Zelfstandig wonen betekent dat mensen met een verstandelijke beperking in de gemeenschap wonen en steun krijgen om te doen wat ze willen.

Zij kunnen ook:

- Kiezen met wie en waar ze wonen
- Beslissen hoe ze hun tijd besteden
- Dezelfde ervaringen hebben als alle andere mensen

Inclusion Europe

Inclusion Europe is een organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking en hun families.

Wij vechten voor hun gelijke rechten en inclusie in Europa.

Wij willen ook een verschil maken in de wetten in Europa.

Wij begonnen in 1988.

Wij hebben 79 leden in 39 Europese landen.

Wij zijn gevestigd in Brussel in België.



Instelling

Instellingen zijn plekken waar mensen met een verstandelijke beperking wonen met andere mensen met een verstandelijke beperking.

Ze leven gescheiden van andere mensen.

Dit heet "segregatie".

Soms gebeurt dit tegen hun zin.

Mensen die in een instelling wonen moeten de regels volgen van de instelling en kunnen niet hun eigen keuzes maken.



Verstandelijke beperking

Als je een verstandelijke beperking hebt is het moeilijker om informatie te begrijpen en nieuwe dingen te leren.

Dit maakt sommige delen van het leven moeilijker.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak support nodig op school of werk. Een verstandelijke beperking heb je vaak al sinds je een kind bent.

Het heeft invloed op je hele leven.

Er zijn dingen die het leven makkelijker maken voor mensen met een verstandelijke beperking.

Bijvoorbeeld: informatie in makkelijke taal.

Sommige mensen zeggen leerachterstand
in plaats van verstandelijke beperking.



Stage

Een plek waar je voor een korte tijd kan werken.

Het helpt om er achter te komen
wat voor werk je later wilt doen.



Europarlementsleden

De Europarlementsleden zijn de politici die in het
Europees Parlement zitten.

In het Engels kan je afgekort MEP (Member European
Parlament) zeggen.



NGO: Niet-gouvernementele organisaties

Niet-gouvernementele organisaties, of afgekort NGO's,
zijn organisaties die geen winst maken
en onafhankelijk zijn van de invloed van de overheid.



Organisatie

Een groep mensen die samenwerken voor hetzelfde doel.



Rapport

Een artikel dat zegt wat onderzoekers gevonden hebben over een onderwerp.

Bijvoorbeeld:

Inclusion Europe en Antwerp Management School hebben gewerkt aan een rapport over werk voor mensen met een verstandelijke beperking.



Onderzoeker

Een persoon die veel weet over een onderwerp en probeert nieuwe dingen te ontdekken over dat onderwerp.

Een onderzoeker schrijft vaak zijn nieuwe kennis over het onderwerp op in een rapport.



Rechten van mensen met een handicap

Een recht is een regel dat er voor zorgt dat mensen beschermd zijn.

Zodat mensen veilig en gerespecteerd kunnen leven.

Mensen met een handicap hebben ook rechten.

Bijvoorbeeld:

het recht op onderwijs, en het recht op leven.



Segregatie

Segregatie is wanneer iemand buitengesloten wordt van de groep voor een oneerlijke reden.

Bijvoorbeeld: omdat iemand een handicap heeft.



Ervaringsdeskundigen

Ervaringsdeskundigen zijn mensen met een verstandelijke beperking die voor zichzelf opkomen en hun ervaringen delen.



Diensten

Support voor mensen met een handicap.



Speciaal onderwijs scholen

Scholen voor mensen met een handicap.



Cursus

Een les die vaak gegeven wordt op werk om werknemers iets nieuws te leren.



Vrijwilliger

Een persoon die gratis werkt en met dingen helpt.

Bijvoorbeeld: iemand die voor de dieren zorgt in een asiel.



Stemmen

Als je stemt dan kies je voor welke politici beslissingen mogen maken namens jou.

Bijvoorbeeld: je kan stemmen voor:

- De gemeenteraad
- De tweede kamer
- Het Europees Parlement



Werkomstandigheden

Werkomstandigheden zijn de werkomgeving en de omstandigheden van het werk.

Bijvoorbeeld:

werktijden, rechten en verantwoordelijkheden.

Contacteer ons en deel jouw verhalen als ervaringsdeskundige!



Website:

inclusion-europe.eu



Email:

secretariat@inclusion-europe.org



Telefoon:

+32 2 502 28 15



Adres:

Avenue des Arts 3, 1210 Brussels, Belgium



Facebook:

facebook.com/inclusion europe



Twitter:

twitter.com/InclusionEurope

**Meld je aan om Europa Voor Ons
te krijgen als het uitkomt:
bit.ly/Inclusion_Europe_Newsletter**



**Medegefinancierd door
de Europese Unie**