



## Góð ráð

Blindir og sjónskertir einstaklingar eru eins misjafnir og þeir eru margir. Flestir vita sjálfir hvaða aðstoð hentar þeim, hikaðu ekki við að spyrja.

Gerðu vart við þig, kynntu þig með nafni, sérstaklega þegar þið eruð að kynnast.

Þjóddu fram aðstoð þína. Veittu aðstoð sé hennar óskað. Berðu virðingu fyrir því sé hún afþökkuð.

Ekkinota orð eins og „hér“ og „þar“. Gefðu góðar skýringar eins og „kaffið er hægra megin við þig á borðinu“.

Láttu vita þegar þú gengur í burtu svo viðkomandi átti sig á því og haldi ekki áfram að tala við þig eftir að þú ert farin/n.

Þegar komið er í fjölmenni er gott að segja frá því hvaða fólk er viðstatt og hvernig aðstæður eru.

Ekki nota líkamstjáningu í samskiptum, svaraðu með orðum og útskýrðu hvað þú ert að gera.

Ávarpaðu viðkomandi einstakling með nafni í fjölmenni svo hann/hún átti sig á því að verið er að tala við sig. Einnig er ágætt að snerta öxl þess sem talað er við svo viðkomandi viti að verið er að ræða við hann/hana.

Forðist að búa til hindranir með því að setja hluti í gangvegi t.d. stóla á miðjan gang, tösku í gangveg o.s.frv.

Það er allt í lagi að nota orð eins og „sjáðu“. Blindir og sjónskertir nota þau líka.

Spurðu hvort viðkomandi vilji halda í þig. Þjóddu honum/henni að grípa um handlegg þinn; best er að halda rétt ofan við olnboga. Gakktu hálfu skrefi á undan þeim sem er leiddur.