Omgaan met het gemis aan visuele informatie

Een visuele beperking heeft vele praktische gevolgen, bijvoorbeeld voor het lezen en jezelf verplaatsen. Menigeen kan zich dit wel indenken en hierover is ook al veel geschreven. Maar er zijn ook gevolgen voor het sociaal-maatschappelijk functioneren. En voor je gevoelsleven. In columnstijl bespreekt Wim Pierik een voorval en het psychosociale aspect van blind zijn daarbij.



# Puzzelen

Op het mij vertrouwde station Nijmegen begin ik de trap vanaf het perron af te lopen. “Meneer”, hoor ik achter mij. Ik houd iets in, probeer over mijn schouder omhoog te kijken en zeg: “Ja?”.

Het blijft stil. Geconcentreerd daal ik de trap verder af. Op het grote tussenplateau hoor ik “Kan ik u helpen?” Ik wil mijn standaardreactie geven: ‘Ik denk dat het wel lukt’. Maar iemand anders bemoeit zich ermee en zegt dat je wel kunt zien dat ik goed de weg ken. Hier om glimlachend, kom ik in de tunnel aan. Even verderop realiseer ik me dat het waarschijnlijk beide keren dezelfde (jonge)man was, die mij aansprak en hulp wilde aanbieden. Doordat ik mijn aandacht moest verdelen tussen praktische taken en het contact met mensen om me heen had ik dit niet direct in de gaten. Maar het lijkt logisch en het kan goed dezelfde jonge stem geweest zijn. Had ik me dit wel meteen gerealiseerd, dan had ik hem wel iets meer uitleg gegeven.

In de trein naar huis denk ik terug aan onze teamvergadering. Er viel een stilte, toen ik mijn voorstel deed. Was het zo onverwachts? Of misplaatst wat ik zei? Wat heb ik gemist? Een collega belt. En hij begint over hetzelfde onderwerp. Daarom vraag ik bij hem na wat er toen gebeurde. “Ja, het kwam nogal onverwachts”, bevestigt hij mijn gevoel. “Jij had nog niets over dat onderwerp gezegd en het zit niet écht in jouw takenpakket.”

Oké, dan had ik het gelukkig toch goed ingeschat. Maar als er een stilte valt, is dit lastig met zekerheid te zeggen. Dan mis ik duidelijk de non-verbale communicatie; in dit geval de vragende gezichten.

Zo komt het nogal eens voor dat ik me pas achteraf een volledig(er) beeld kan vormen van een gebeurtenis. Heel speciaal vond ik dit onlangs bij een autobrand voor de deur van ons flatgebouw.

Boem! Boem! Horen we ’s morgens vroeg. “Da’s brand!”, roept mijn vrouw direct. En inderdaad horen wij – en ziet zij – dat er vlak voor onze flat brand is. Omdat we eerder een autobrand hebben meegemaakt, gaan we ervan uit dat dit weer het geval is. We bellen de bovenbuurvrouw, zij komt direct naar ons toe en geeft wat extra informatie. We pakken enkele belangrijke bezittingen bij elkaar en willen het flatgebouw verlaten. Maar op enkele passen voor de buitendeur voel ik de hitte al! Daar kunnen we niet meer door. Terug naar ons appartement. De auto staat onder ons balkon, dus die vluchtweg is ook afgesloten. De bovenbuurvrouw vertelt dat er mensen op straat zijn en dat de vlammen heel hoog komen. Nu zij wat paniekerig begint te worden, blijven wij juist rustig. En zo krijg ik het idee om aan de zijkant de ramen te openen. Buren vragen of we eruit willen. “JA!”. Ze gaan op zoek naar een ladder; er wordt iets gezegd over matrassen onder ons raam leggen.

Eindelijk arriveert de brandweer. Nadat ze zijn begonnen met blussen, roept een brandweerman naar ons: “is er brand binnen?” Dat is niet zo en dat melden we ook “Blijf dan maar rustig binnen; daar zijn jullie veilig!” Zo komen we met de schrik vrij. Maar een gevoel van onrust blijft achter, omdat we niet konden vluchten. Als alles rustig is, lopen we naar beneden en voelen hoe erg de buitenkant van ons flatgebouw eraan toe is. De buurvrouw meldt dat de ruit in de voordeur gebarsten is en we voelen er voorzichtig aan. Het hout is nog warm, de verf is afgebladderd. Later op de dag voelen we dat zelfs de kleppen van de brievenbussen en de pot met bloemen gesmolten zijn. Dan dringt het nog wat meer door hoe heet en heftig het was.

De volgende avond raak ik in gesprek met iemand uit de buurt. Hij vertelt wat hij heeft beleefd en beantwoordt enkele van mijn vragen. Bijvoorbeeld hoe de brand kon overslaan naar een tweede auto. En of ze nu wel of niet een ladder klaar hadden gezet. Een andere buurman vertelt dat iemand nog heeft geprobeerd onze buitendeur te openen.

Zo puzzel ik alles bij elkaar en maak ik achteraf het plaatje van de brand compleet. Ook komen we in contact met de burgemeester en wordt het ons duidelijker wat er mis is gegaan met het waarschuwen van de brandweer. Ik denk dat ik nu een complete puzzel heb, met alle stukjes op hun plaats: de heftigheid van de brand, het tijdsverloop, de gevolgen voor ons flatgebouw, de bevestiging dat we er niet uit konden, de acties van de buren om ons te helpen. Veel daarvan vermoedde ik op het moment zelf, maar miste het totaalbeeld. Iemand waarschuwt me dat je door dit gepuzzel alsnog achteraf een trauma kunt oplopen. Dus neem ik op enig moment voor mezelf het besluit dat de puzzel wel klaar is en dat ik het moet laten rusten.

Dat puzzelen begint misschien wel een beetje een kunst te worden: mijn manier om om te gaan met gemiste visuele en non-verbale communicatie.

Nog een leuke anekdote: er komt een nieuwe sportschool vlakbij ons huis. Ik ga ervan uit dat velen al iets op een bord bij het pand of in de krant gezien hebben. Dus informeer ik ernaar. De één vertelt dat het iets met sporten voor je hart te maken heeft. De ander vertelt dat het alleen een sportschool voor vrouwen is. Lastig om nu de puzzel compleet te krijgen. Wat blijkt? De sportschool heet: Heart for her. Mannen zijn één uurtje per week welkom. Daar kom ik achter door te Googelen.

Het leven is voor veel mensen een puzzel. Wanneer je slecht of niets ziet, moet je meer moeite doen om de noodzakelijke puzzelstukjes te verzamelen en op de goede plek te leggen. En zo jouw beeld van een situatie te verhelderen en je aannames of vermoedens te toetsen.

Wim Pierik.

# Wat Visio kan doen

Dit verhaal van Wim Pierik illustreert mooi wat het ontbreken van de onmiddellijke visuele informatie voor gevolgen heeft. En met name wat het vraagt van de cognitieve reconstructie van gebeurtenissen, wat Wim treffend met puzzelen vergelijkt. Het is duidelijk dat deze actieve beeldvorming van wat er om ons heen gebeurt meer energie kost dan voor goedzienden.

Ook maakt het verhaal duidelijk dat je onzekerheid, ambiguïteit moet kunnen verdragen, het gevoel geen echte greep te hebben. Dit doet een beroep op je coping, je persoonlijke stijl van omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Hoeveel impact het op je heeft hangt in feite af van meerdere factoren zoals je visus, je vaardigheden, de stevigheid van je coping, en de steun van anderen die je beschikbaar hebt. Ook de emotionele impact zelf kan weer onrust en energie kosten.

Koninklijke Visio kan mensen helpen allerlei vaardigheden te trainen zodat je je bijvoorbeeld optimaal kunt verplaatsen en informatie zo vlot mogelijk beschikbaar hebt. Daarnaast kan Visio mensen helpen zich bewuster te worden van hun persoonlijke neigingen en voorkeursstijlen om op problemen te reageren, en na te gaan of het repertoire van coping stijlen en overtuigingen ook kan worden bijgesteld en uitgebreid.

In veel gevallen is dit niet nodig, maar als een ervaring erg schokkend was en de stress in het systeem blijft hangen, kan een psycholoog kijken of die lading kan worden afgebouwd en de ervaring tot het verleden kan gaan behoren.

Expertisegroep psychosociaal, Koninklijke Visio

# Vragen over dit artikel?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio is een expertiseorganisatie voor blinde en slechtziende mensen. [www.visio.org](http://www.visio.org)