**Blij zijn ondanks tegenslag, hoe doe je dat?**

Ton Schilderman, Koninklijke Visio



Blijheid lijkt iets simpels maar is ook vluchtig. Het is meestal geen blijvende toestand, want er gebeurt nu eenmaal van alles in je leven dat je ook bezighoudt en dat niet per se vreugdevol is. Bijvoorbeeld minder goed of niet meer kunnen zien en daardoor van alles minder makkelijk kunnen doen. Hoe blij je kunt zijn wordt dus ook van buitenaf beïnvloedt. Maar je kunt wel zelf de kans op meer blijheid vergroten. In dit artikel leggen we uit hoe blij zijn werkt en hoe je het bij jezelf kunt bevorderen, ook als het tegenzit.

# Blijheid, hoe werkt dat dan?

Elke dag kun je allerlei gevoelens hebben die worden beïnvloed door dingen die in het verleden gebeurden of pas in de toekomst spelen. Zo kun je je verdrietig, boos of schuldig voelen over wat er al is gebeurd. Je kunt bang zijn voor wat komen gaat. Maar blijheid komt direct voort uit wat jij hier en nu doet.

Wat is blijheid dan eigenlijk? Blijheid is genieten van de onverwachte beloning van een activiteit. Zo kun je blij worden van een feestje waar je eigenlijk niet zoveel zin had om heen te gaan, maar dat veel leuker bleek te zijn dan je gedacht had. Of een wandeling waarop opeens de zon doorbreekt en je vervult met een kort moment van geluk. Je bent blijer naarmate de beloning, die een activiteit je geeft, groter is dan je vooraf had verwacht. De activiteit geeft je een gevoel van energie, van voldoening en... je wilt er meer van.

Laten we nu eens kijken hoe dit werkt in je hersenen. Welnu, daar wordt het belonende geluksgevoel vooral opgeroepen door de afgifte van bepaalde stofjes die we neurotransmitters noemen. Een belangrijk voorbeeld van zo’n neurotransmitter die een positief gevoel geeft is dopamine. Deze stof speelt vooral een rol in het belonen en motiveren van gedrag dat nuttig is. Je kunt hierbij denken aan leren en aandacht geven, een klus afronden, of je creatief uiten. Maar ook bij sporten, eten, seks hebben en verliefd zijn wordt dopamine aangemaakt. Je voelt je er actief, vrolijk en zelfverzekerd door. Het ‘beurt je op’ en stimuleert je om het vaker te doen.

# Hoe kun je je stemming verbeteren?

We zitten dus zo in elkaar dat wanneer jou iets uitdagends lukt, of je doet iets erg aangenaams dat dit vaak wordt beloond met blijheid. Het is niet toevallig dat dit soort gedrag belangrijke menselijke behoeften bevredigt. Je kunt hierbij denken aan: je competent voelen, je verbonden voelen met anderen, of goed in je lijf zitten. Deze activiteiten geven je dan ook een zekere invloed op hoe je je voelt. Want als je er vaker voor kiest word je blijer: een soort binnendoor-route naar je beter voelen. Wij adviseren daarom om dit soort activiteiten regelmatig te doen.

Wat ook helpt om je stemming te verbeteren is om je ervaringen te delen met anderen. Door woorden te geven aan wat je ervaart, verwerk je wat je bezighoudt, hoor je andere perspectieven en ervaar je steun.

Tenslotte wordt je stemming er beter van als je positief denkt. Let vooral op wat mogelijk is in het leven, in plaats van op wat niet (meer) kan. Alles wat je aandacht geeft, wordt groter!

Verderop in dit artikel geven we je nog een aantal praktische tips om je blijheid te vergroten.

# Kun je dan altijd blij zijn?

Natuurlijk gaan we niet allemaal voortdurend lachend, smikkelend, ons ontwikkelend, sportend en vrijend door het leven. Al houden sociale media ons dat beeld vaak voor. In werkelijkheid is blijheid een speciaal en tijdelijk gevoel. Je kunt wel bevorderen dat je het vaker ervaart, maar je kunt jezelf niet met trucjes forceren om steeds maar blij te zijn.

Vaak is leven immers ook neutraal of zelfs saai. Of je hebt allerlei andere gevoelens. Zo kun je boos worden omdat je iets negatiefs wilt stoppen. Verdrietig om iets pijnlijks te verwerken. Of bang om iets gevaarlijks te vermijden. In feite hebben we een rijk en beweeglijk gevoelsleven. Dit helpt voortdurend je interactie met je omgeving sturen. Als blijheid daar regelmatig tussen zit, dan ‘mag je al best blij zijn’.

En wat als het tegenzit?

Sommige omstandigheden maken het moeilijk om nog blij te zijn of je zelfs maar goed te voelen. Iedereen maakt immers nare dingen in zijn leven mee. Soms kun je hierdoor geschokt en tijdelijk van slag zijn. Je kunt proberen die dingen te accepteren door er tijd overheen te laten gaan, of erover te praten. Ook kun je afleiding zoeken. Soms lukt het je dan al om die ervaringen dan geleidelijk beter in te passen in je leven.

Als je een visuele beperking krijgt, werkt dit vaak diep door in je leven. Naast je zicht (en soms ook gehoor) worden je mogelijkheden voor leuke activiteiten, rollen, werk, vervoer en contact beperkt. Al deze ingrijpende en pijnlijke ervaringen kunnen plotseling of geleidelijk optreden en kunnen echt moeilijk te accepteren zijn.

Mensen reageren hier verschillend op. Natuurlijk speelt het verloop, de ernst en de aard van de beperking hier een rol in. Maar ook je persoonlijkheid kan veel uitmaken. Dat geldt ook voor het begrip, de steun en de hulp die je uit je omgeving krijgt.

Als je gevoelens van angst of somberheid ervaart is dat heel begrijpelijk. Maar als ze langer blijven aanhouden kun je overwegen om er hulp bij te zoeken. Dat kan ook bij Koninklijke Visio. Onze contactgegevens vind je aan het eind van dit artikel.

**Tip:** meer over omgaan met je visuele beperking kun je lezen in het artikel:

[Niet lekker in je vel? De impact van een visuele beperking](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/niet-lekker-in-je-vel-de-impact-van-een-visuele-be)

# Je beperking verwerken, kan dat eigenlijk wel?

Niet meer goed kunnen zien of horen is zo heftig, kun je dat ooit echt verwerken? Een goeie vraag. De praktijk leert dit dat er hier geen eenduidig antwoord op te geven is. Je verwerkt het namelijk niet in vaste fasen in een beperkte periode, waarna het ‘klaar’ is. Wel kun je er veel beter mee om leren gaan. In feite ga je dan door een soort rouwproces.

Is het dan in een keer klaar? Nou, het leven zal je ook daarna in situaties brengen waarin je weer een nieuw aspect van het verlies kunt tegenkomen. Waarna je dat stukje ook weer gaat verwerken. Dit rouwproces is dus een doorlopend, cyclisch gebeuren. ‘Rouwpsycholoog’ Manu Keirse noemt dit ook wel “levend verlies”*.*

Toch ben je ook aan dit proces niet willoos overgeleverd. Verwerking vindt doorgaans het best plaats in een zogenaamd pendelend proces. Hiermee bedoelen we dat je de verwerking bij jezelf kunt bevorderen door je aandacht beurtelings naar binnen en naar buiten te laten gaan. Je neemt dan bijvoorbeeld ergens op de dag tijd voor het voelen en uiten van je verlies, pijn en verdriet. Om je daarna weer te richten op afleiding, erop uitgaan, nieuwe vaardigheden of gedrag aanleren. Door deze ‘pendel van verlies’ toe te passen bevorder je de integratie van het verlies in je leven. Als je het lastig vindt om zelf dit proces op gang te brengen en te houden kan je daar hulp bij vragen. Wellicht kan je naaste kan je hierin al voldoende ondersteunen. Anders kun je ook bij een hulpverlener van Visio terecht.

# Werkt zo’n rouwproces altijd?

Het kan voorkomen dat er iets in de weg zit. Je kunt bijvoorbeeld het verlies zo heftig en pijnlijk ervaren dat het een gezonde verwerking belemmert. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als de herinnering aan eerdere nare situaties wordt wakker geroepen die je toen ook al niet goed kon hanteren.

Een ander voorbeeld is dat in de vroege jeugd dingen zijn gebeurd waardoor iemand diep van binnen geen veilige basis ervaart. Zonder het te beseffen kan men dan situaties gaan vermijden die lastige gevoelens oproepen.

Door dit soort omstandigheden kan een rouwproces vastlopen of gecompliceerd raken. In dat geval kan het raadzaam zijn om de hulp van een professionele hulpverlener in te schakelen. Die kan je helpen uitzoeken hoe dit proces bij jou in elkaar zit en hoe het rouwproces weer losgemaakt en bevorderd kan worden. Koninklijke Visio kan je hierbij helpen.

# Slecht zien en je goed voelen

Als je waarneming achteruit is gegaan lijken dingen waar je voorheen blij van werd soms voorgoed onbereikbaar. Denk hierbij aan buiten hardlopen of sporten, of iets leuks doen met vrienden. Of aan werk, genieten van een mooie film, of een creatieve hobby. Het is echter slechts ten dele waar dat die dingen allemaal niet meer zouden kunnen. Ze kunnen misschien niet meer op dezelfde manier als voorheen, maar mogelijk gaat het wel met wat aanpassingen. En mocht dat ook niet gaan dan zijn er wellicht andere activiteiten die je ook leuk gaat vinden.

Of je je kunt openstellen voor die opties is in veel gevallen afhankelijk van twee zaken. Allereerst is het belangrijk dat je voldoende tijd voor verliesverwerking neemt, al dan niet met hulp. Daarnaast heeft je mentale houding veel invloed. Blijf je staren naar je halflege glas of zie je geleidelijk ook de halfvolle helft?  In het laatste geval creëer je weer ruimte waardoor weer nieuwe wegen in kunt slaan.

Dit hele proces van je openstellen en ruimte maken kan een emotioneel intensief proces zijn. Blijf daar niet alleen mee rondlopen. Heb het erover met je omgeving. Zoek informatie over wat je overkomen is. En zoek de hulp die je kunt gebruiken.

# Hoe zijn andere mensen hiermee omgegaan?

Er zijn veel mensen die ook zo'n proces hebben doorgemaakt. Lees of luister eens een boek van zo’n ervaringsdeskundige. Bijvoorbeeld: “[Slecht zien en je goed voelen](https://www.visio.org/home/webshop/publicaties/psychosociaal/slecht-zien-en-je-goed-voelen/slecht-zien-en-je-goed-voelen/)”, “Een nieuwe draad spinnen”, of “+23” (zie bronnen). Meer boeken vind je in het overzicht [Boeken van blinde of slechtziende auteurs](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/boeken-van-blinde-of-slechtziende-auteurs).

# Twaalf tips om blijer te worden

De oude filosoof Aristoteles zei al: “Waar je je aandacht op richt, groeit!” Wat je persoonlijke achtergrond, omstandigheden of beperkingen ook zijn, je kunt altijd dingen doen die de kans vergroten op een betere stemming!

We geven je daarom de volgende twaalf tips:

1. Het begint al met het gewoon probéren om blijer te zijn, zonder het te forceren.
2. Richt je aandacht op dingen die goed gaan. Dingen waar je dankbaar voor bent. Goede eigenschappen van jou.
3. Bedenk prettige dingen die jij zou kunnen doen. Dat kan ook samen met iemand anders. Misschien buiten een eindje wandelen, sporten met een maatje of een terrasje pakken. Of uit eten gaan met vrienden, een film met audiodescriptie, een concert. Je zult misschien wat dingen moeten regelen, maar je kunt hiermee wel je wereld vergroten.
4. Op het Visio Kennisportaal vind je diverse voorbeelden waar je inspiratie uit kunt halen.
	* [Thuis eten of uit eten gaan](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-thuis-eten-of-uit-eten-gaan)
	* [Deze sporten kun je allemaal doen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/deze-sporten-kun-je-allemaal-doen)
	* [Gezond bewegen, ontdek de mogelijkheden (webinar)](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/gezond-bewegen-ontdek-de-mogelijkheden-webinar)
	* [Spelletjes spelen (webinar)](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/spelletjes-spelen-webinar)
	* [Tips voor een toegankelijk dagje uit](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/tips-voor-een-toegankelijk-dagje-uit)
5. Mensen hebben contact met anderen nodig. Niet voor niets wordt gezegd: Gedeelde smart is halve smart en gedeelde vreugd telt dubbel. Bel iemand op, spreek iets af, zoek contact met een lotgenoot, of bezoek eens een [Oogcafé bij jou in de buurt](https://www.oogvereniging.nl/oogcafes/).
6. Als je het durft, raak een ander dan ook even aan. Ook dat bevordert een geluksgevoel. Aan beide kanten. Doe dit natuurlijk alleen als de ander het goed vindt en als het gepast en gemeend is.
7. Ga naar buiten en voel de zon op je huid. Ruik wat er te ruiken valt, laat alle geluiden eens tot je doordringen, voel de verschillende ondergronden waar je op loopt.
8. Zoek uit wat je nodig hebt om weer lekker te kunnen bewegen en ga dat dan ook doen. Het helpt echt! Op het Visio Kennisportaal vind je een paar voorbeelden die je ook thuis kunt doen:
	* [Thuis bewegen met Eelko van Pluuren (podcasts)](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/thuis-bewegen-met-eelko-van-pluuren-podcasts)
	* [Online bewegen, mij houd je niet tegen!](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/online-bewegen-mij-houd-je-niet-tegen)
9. Iets goeds doen voor een ander is ook een beproefde methode om je blijer te voelen. En zeg eens tegen je naasten eens dat je blij met ze bent, en waarom. Je wordt er allebei blij van!
10. Als je vaker lacht ga je je daardoor al blijer voelen. Dit komt trouwens doordat er stofjes in je hersenen loskomen die je een geluksgevoel geven.
11. Zorg goed voor jezelf, slaap voldoende en probeer eens wat vaker vroeger op te staan.
12. Genieten en blij zijn doe je in het hier en nu. Geniet van waar je mee bezig bent, ga erin op, al is het maar klein: een kopje thee, de kat op schoot, een boek, muziek of podcast, een stukje lopen, de geur van herfstbladeren, een praatje op straat. Het is simpel en het kost je helemaal niets!

# Wat kan Koninklijke Visio voor je doen?

Visio biedt ondersteuning, hulpverlening, revalidatie en advies als je gezichtsvermogen beperkt is geraakt. We kunnen met je meedenken en je op verschillende manieren helpen om wat er is gebeurd te verwerken, zodat je je weer beter kunt voelen. Ook helpen we je om praktische zaken opnieuw leren zodat je weer zo goed mogelijk mee kunt doen in de samenleving.

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)