Iemand laten ervaren hoe het is om slecht te zien

Marije Hildering, Koninklijke Visio



Aan de mensen in je omgeving uitleggen wat jouw visuele beperking inhoudt, kan soms best lastig zijn. Misschien vind je het moeilijk om onder woorden te brengen waar jij tegenaan loopt. Of misschien begrijpen je geliefde, je familie of vrienden het simpelweg niet, terwijl jij graag begrepen wilt worden.

Soms helpt het als iemand die goed ziet jouw beperking zelf kan ervaren. Daarom bespreken we in dit artikel een aantal verschillende manieren waarop je de mensen in jouw omgeving een beetje kunt laten ervaren hoe het is om je dagelijkse dingen te doen als je niet goed kunt zien.

We beginnen met eenvoudige tips met daarbij telkens een oefening voor degene die je wilt laten ervaren hoe jij de dingen ziet. Daarna bouwen we het op naar tips met oefeningen die iets meer geld of voorbereidingstijd kosten.

Sommige tips en opdrachten kun je zelf uitvoeren, bij andere heb je wellicht wat hulp nodig van iemand die goed kan zien.

# Tip 1: De theedoek als blinddoek

We kennen het allemaal nog wel van de spelletjes van vroeger: een theedoek gebruiken als blinddoek. Als je blind bent is dit de snelste en makkelijkste manier om iemand te laten ervaren hoe het is om niets te kunnen zien. Rol een theedoek en bind die om iemands hoofd als blinddoek. Laat de persoon vervolgens de opdracht uitvoeren. In plaats van een theedoek kun je ook een slaapmasker gebruiken.

## Opdracht 1: Blinddoek

Ook als je blind bent, moet je dagelijks voor jezelf kunnen zorgen. Loop met blinddoek op naar de keuken. Pak in de keuken een boterham en smeer deze met je favoriete beleg. Wil je jezelf een beetje uitdagen? Smeer dan een boterham met hagelslag.

# Tip 2: Een oude bril en tape



Veel mensen hebben nog wel een oude bril thuis liggen. Je kunt ook een beschermbril uit de bouwmarkt of een vuurwerkbril kopen. Als je de bril afplakt met wit afplaktape dat normaliter voor schilderen gebruikt wordt kan je verschillende aandoeningen simuleren. Je hebt dan een zogenaamde simulatiebril gemaakt. Plak bijvoorbeeld de glazen helemaal af met schilderstape om vergevorderde staar na te bootsen. Bij Macula degeneratie is het deel in het midden van je zicht vaak wazig. Om dit te simuleren kun je een rond stukje schilderstape in het midden van de glazen plakken.

Als je bij bepaalde delen helemaal geen licht door wilt laten kun je zwart isolatietape gebruiken om de bril af te plakken. Plak bijvoorbeeld de buitenste randen van de glazen af om glaucoom te simuleren. Of plak allemaal kleine stukjes tape verspreid over de glazen om oogschade door diabetes na te bootsen.

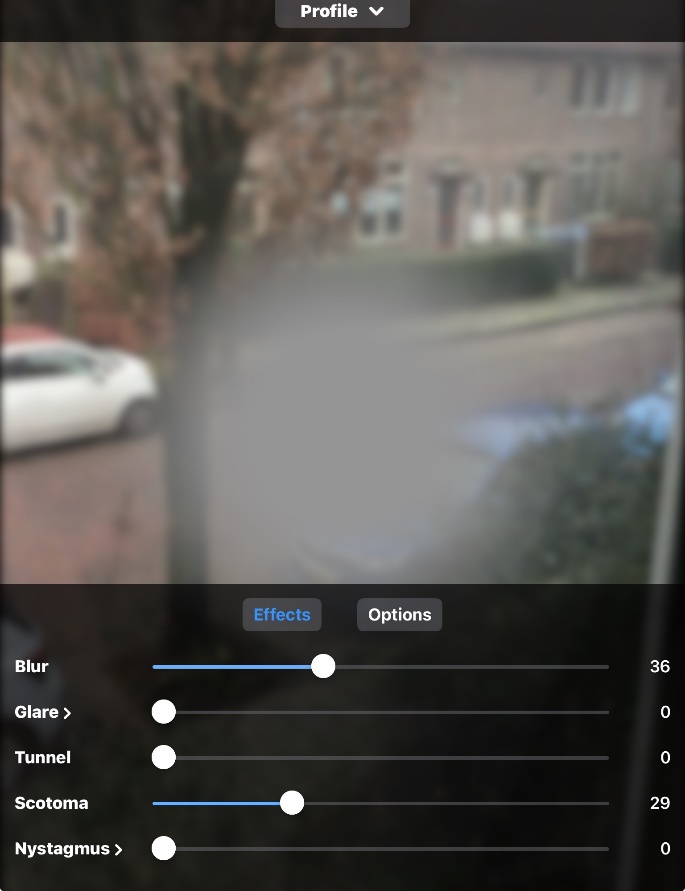
Zodra je de bril hebt gemaakt laat je je proefpersoon de volgende opdracht uitvoeren.

**Tip:** Weet je niet helemaal zeker wat het beeld is die bij een bepaalde aandoening hoort? In de app uit tip 3 kun je hier, eventueel samen met iemand die goed ziet, achter komen.

## Opdracht 2: Simulatiebril

Een kopje koffie of thee inschenken met een visuele beperking is soms best een uitdaging. Loop met je simulatiebril op naar de keuken en schenk daar een kopje koffie, thee of water in. Lukt het zonder te knoeien?

# Tip 3: Een simulatie-app



Met een simulatie-app kun je door de camera van je apparaat de omgeving zoals je die zou zien met een oogaandoening. Het aanbod varieert sterk; apps verschijnen en verdwijnen regelmatig.

Op moment van schrijven kun je deze apps proberen:

### Low Vision Simulator (Apple):

Hiermee kun je vervaging, lichthinder, kokervisus, scotomen en nystagmus instellen in diverse gradaties en gecombineerd.

[Download Low Vision Simulator](https://apps.apple.com/nl/app/low-vision-simulator/id6480382551)

## Opdracht 3: de simulatie-app

Met deze app is het wat lastiger om echt een activiteit te ondernemen, omdat je tijdens het gebruik geen handen meer vrij hebt. Maar je kan wel dagelijkse situaties bekijken door de ogen van iemand met een visuele beperking. Probeer bijvoorbeeld met de app de krant of je favoriete boek eens te lezen. Best vermoeiend toch?

# Tip 4: De Virtual Reality bril

Voor de mensen die nog een stapje verder willen gaan en de beleving nog echter willen maken is een Virtual Reality bril een goede optie. In deze bril schuif je een smartphone met een speciale app. Zo’n bril maakt een koppeling met je smartphone, meestal door je telefoon in de bril te schuiven. Hiermee kan iemand de omgeving helemaal beleven door de ogen van iemand met een visuele beperking.

Als je dit eens zelf wilt uitproberen met niet te hoge kosten kun je zelf een VR-bril aanschaffen voor een bedrag tussen pakweg 10 en 25 euro.

Een model dat wij bij Visio gebruiken waar je mee aan de slag zou kunnen is de [Bercley](https://www.promostore.nl/virtual-reality-headset-bercley-282701.html?source=googleps&mp=1&s=7072&gclid=EAIaIQobChMIg_DCq-Hn-wIVkO5RCh2GjwObEAQYASABEgLkrPD_BwE) die je rond 10 euro kunt aanschaffen. Met de app “Tengo Baja Visión” kun je hierop een aantal veel voorkomende aandoeningen simuleren. Je kunt deze gratis downloaden in de Google Playstore of de Appstore. De app is momenteel alleen beschikbaar in het Engels.

De Bercley is onder andere te koop bij Promostore.

[Ga naar de website van Promostore](https://www.promostore.nl/virtual-reality-headset-bercley-282701.html?source=googleps&mp=1&s=7072&gclid=EAIaIQobChMIg_DCq-Hn-wIVkO5RCh2GjwObEAQYASABEgLkrPD_BwE)

[Download de VR app voor Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.akting.tengobajavisionvr)

[Download de VR app voor iPhone](https://apps.apple.com/nl/app/tengo-baja-visi%C3%B3n/id1301359780)

Heb je eenmaal de bril en de app op je telefoon staan, laat dan het volgende instructiefilmpje zien aan je proefpersoon. Hierin wordt stap voor stap voorgedaan hoe hij of zij de bril kan gebruiken.

[Ga naar de Youtube instructievideo over de VR bril “Bercley”](https://youtu.be/iCt6uN26iOI)

Deze video is grotendeels ook te volgen als je alleen luistert. Je mist dan echter wel de beelden die de uitleg ondersteunen.

## Opdracht 4: de VR-bril

We vinden het allemaal wel eens lekker om een frisse neus te halen. Maar met een visuele beperking is dit nog niet zou vanzelfsprekend. Ga jij de uitdaging aan? Ga buiten een rondje lopen om te ervaren hoe het is om buiten te wandelen met een visuele beperking. Wees hierbij wel voorzichtig, want sommige mensen kunnen duizelig of misselijk worden van een VR-bril.

# Tip 5: Praat erover

Je hebt je partner, familielid of andere geliefde een klein kijkje gegeven in hoe jij de wereld beleeft. Wat nu? Het is goed om na deze ervaring met elkaar te gaan zitten en erover te praten. Wat viel op? Hoe voelde het om veel minder van de wereld te zien? Vertel ook gerust over jouw eigen ervaringen en hoe het voelt als mensen niet begrijpen hoe jij de wereld ziet.

# Wat kan Visio voor je doen?

Bij Visio zijn er verschillende mogelijkheden om te werken aan meer bewustwording en begrip vanuit je omgeving.

Als je je niet begrepen voelt, kan het soms helpen om iemand anders erbij te betrekken. Bij Koninklijke Visio organiseren we netwerkbijeenkomsten, waar je samen met je familie naartoe kunt komen.

Wil je liever een-op-een contact? Onze professionals gaan graag met jou en je partner of andere betrokkenen in gesprek. Hieronder vind je onze contactgegevens.

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

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)