Zit je niet goed in je vel? Visio helpt!

Het leven met een oogaandoening kan zwaar zijn, en het is normaal om je soms gespannen of somber te voelen. Veel mensen ervaren dit in fysieke en mentale klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, of verlies van interesse in dagelijkse activiteiten.

# Herkenning en hulp

Deze klachten kunnen moeilijk te herkennen zijn en het kan lastig zijn om erover te praten. Maar wees gerust, Visio is er voor je. We nemen je klachten serieus en bieden ondersteuning, ook als ze (nog) niet heel heftig zijn. Vroege hulp kan voorkomen dat je situatie verergert. Onze maatschappelijk werkers of psychologen kunnen je helpen met gesprekken en verschillende methoden.

# Stapsgewijze zorg op maat

Een van de nieuw ontwikkelde methoden is al bewezen werkzaam bij ouderen maar wordt in ‘verjongde’ versie nu ook aangeboden aan mensen tussen de 18 en 50 jaar. De resultaten worden anoniem wetenschappelijk onderzocht.

De methode bestaat uit vier stappen:

1. Bewustwording: We bespreken je situatie en bieden eerst geen actieve hulp.
2. Zelfhulpcursus: je volgt grotendeels zelfstandig een online cursus die je helpt beter in je vel te zitten.
3. Gesprekken: Individuele sessies met een hulpverlener gericht op probleemoplossing.
4. Verdere ondersteuning: Indien nodig, bespreken we aanvullende opties, mogelijk in samenwerking met je huisarts.

Deelnemen aan onderzoek

Ben je geïnteresseerd in deze stapsgewijze zorg en heb je geen bezwaar om zo ook deel te nemen aan het onderzoek? Neem contact op via:

Onderzoeker:

[r.vanderlinden1@amsterdamumc.nl](mailto:r.vanderlinden1@amsterdamumc.nl)

Telefoon: 06-374 31 395

Maatschappelijk werker:

[nickykolthof@visio.org](mailto:nickykolthof@visio.org)

Telefoon: 06-213 60 717

# Reguliere ondersteuning

Wil je liever reguliere hulp zonder deelname aan het onderzoek? Geen probleem! Je kunt je aanmelden voor reguliere psychosociale ondersteuning bij Visio via [088-5858585.](Tel:0885858585)