Beter in je vel - sterk staan met een visuele beperking



In deze serie Beter in je vel ontdek je hoe je ook als je slechter of niets meer kunt zien meer blijheid, contacten en nieuwe kansen kunt creëren.

We gaan in op thema’s die er écht toe doen: van omgaan met verlies en het verwerken van je beperking, tot het krachtig en betekenisvol vorm geven van je leven.

Je leert hoe kwetsbaarheid juist een sleutel kan zijn tot groei, zelfvertrouwen en echte verbinding. Hoe je sociale relaties onderhoudt of opnieuw opbouwt. En hoe je opnieuw zingeving kunt vinden in werk, liefde of dagelijkse dingen.

Met ervaringen van anderen, tips van professionals en praktische handvatten helpt deze serie je op weg naar meer regie, verbinding en levensplezier.

Elk deel van Beter in je vel bestaat uit tekst met uitleg, voorbeelden en tips aangevuld met een podcast waarin we ervaringsdeskundigen aan het woord laten.

Visio helpt je graag op weg! Slechtziend of blind, Beter in je vel is er voor jou.

**Opmerking**: De serie is nog in ontwikkeling, aan onderstaande lijst zullen nieuwe afleveringen worden toegevoegd zodra die gereed zijn.

# Deel 1: Blij zijn ondanks tegenslag, hoe doe je dat?

[Lees het artikel over blijheid](https://kennisportaal.visio.org/documenten/blij-zijn-ondanks-tegenslag-hoe-doe-je-dat/)

[Beluister de podcast over blijheid](https://kennisportaal.visio.org/documenten/blij-zijn-ondanks-tegenslag-hoe-doe-je-dat-podca/)

# Deel 2: Kwetsbaarheid, hoe ga je ermee om?

[Lees het artikel over kwetsbaarheid](https://kennisportaal.visio.org/documenten/kwetsbaarheid-hoe-ga-je-ermee-om/)

Beluister de podcast over kwetsbaarheid (volgt nog)

# Deel 3: Slechtziend of blind en sociale contacten, hoe gaat dat?

[Lees het artikel over sociale contacten](https://kennisportaal.visio.org/documenten/slechtziend-of-blind-en-sociale-contacten-hoe-gaat/)

Beluister de podcast over sociale contacten (volgt nog)

# Deel 4: Herwaarderen - Jezelf opnieuw ontdekken

[Lees het artikel over herwaarderen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/herwaarderen-jezelf-opnieuw-ontdekken-met-een-visuele-beperking/)

Beluister de podcast over herwaarderen (volgt nog)

# 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)