Herwaarderen: Jezelf opnieuw ontdekken met een visuele beperking

Ton Schilderman, Koninklijke Visio



Een visuele beperking, vooral als die ernstig is, vraagt om flinke aanpassingen en nieuwe manieren van denken. Dat kost tijd. Toch kun je gaandeweg leren om je situatie te herwaarderen en er op een positieve manier mee om te gaan. Door je bewust te worden van je mogelijkheden en van wat voor jou belangrijk is, kun je voldoening, zin en betekenis blijven ervaren - of op een nieuwe manier vormgeven. In dit artikel gaan we stap voor stap na hoe je dit kunt doen.

# De eerste stap: je visuele beperking erkennen

De eerste stap is het erkennen dat je een visuele beperking hebt. Dat klinkt misschien logisch, maar kan in de praktijk behoorlijk moeilijk zijn. Zeker als je innerlijk tegen dat besef vecht, omdat je wilt blijven doen wat vroeger vanzelf ging.

In onze drukke maatschappij geldt al snel: je bent wat je doet. Zo ga je je identificeren met de rol die je hebt in je werk, je hobby’s en je sociale leven. Het beeld dat je van jezelf en je toekomst hebt, wil je niet kwijt – het geeft immers houvast. Als dat beeld echter begint te wankelen, kun je je stuurloos en onzeker voelen. Wat raak ik allemaal kwijt? En: wie ben ik dan nog?

Het is dan ook begrijpelijk als je steeds harder je best doet om als goedziende te blijven functioneren. De realiteit is echter dat je je beperking niet kunt “overwinnen” als je maar hard genoeg werkt. Blijven doorgaan is daarom een zeer vermoeiende en uiteindelijk doodlopende weg.

Toch proberen veel mensen – en waarschijnlijk jij ook – die weg vol te houden. Vaak is dat uit angst om iets wezenlijks van jezelf te verliezen. Feitelijk weet je dan nog niet goed hoe je je leven op een andere manier bevredigend vorm kunt geven.

Maar dat kan zeker! Je hebt alleen nog niet ontdekt hoe. En om iets nieuws te ontdekken moet je je open stellen. Vechten doet precies het tegenovergestelde: het sluit je af. Het is niet moeilijk te begrijpen dat die twee gaan niet samengaan.

Om je niet meer tegen de werkelijkheid te verzetten maar ermee te leren samenwerken, is het nodig dat je je verlies verwerkt. Hoe je dit kunt bevorderen lees je in dit artikel: [Niet lekker in je vel? De impact van een visuele beperking](https://kennisportaal.visio.org/documenten/niet-lekker-in-je-vel-de-impact-van-een-visuele-be/).

# Gaat er dan niets verloren?

Natuurlijk raak je wel degelijk iets kwijt. Een visuele beperking vermindert – zeker in het begin – vaak de efficiëntie van je handelen, bijvoorbeeld op het gebied van mobiliteit of informatieverwerking. Veel van wat ooit vanzelfsprekend was, moet je opnieuw leren doen, maar nu op een andere manier. Dat kost tijd, inspanning en energie. Je moet allerlei nieuwe vaardigheden aanleren en vertrouwd raken met hulpmiddelen.

Maar die hulpmiddelen en nieuwe strategieën maken juist ook weer veel mogelijk – soms zelfs dingen waarvan je dacht dat je ze voorgoed kwijt was. Of varianten daarop, zoals: boeken luisteren in plaats van lezen, van voetbal naar goalball, van visuele games naar auditieve.

En daar gaat het nu om: kun je stoppen met achterom kijken en je open stellen voor wat wél mogelijk is? Of wil je per se terug naar hoe het was – maar niet meer kan? Als dat laatste het geval is, is het belangrijk om dat verlangen serieus te nemen. Geef er woorden aan. Rouw erom. Pas dan ontstaat er ruimte om verder te kijken.

Wat je níet verliest, is wie jij van binnen bent. Je blijft dezelfde mens, met jouw eigen persoonlijkheid, sociale aanleg, interesses, gevoeligheid, verstand en talenten. Je beperking is een deel van je leven, maar je hoeft het niet je zelfbeeld te laten overheersen.

Je bent niet je ogen, je bent een uniek persoon die sommige dingen op een andere, minder visuele manier doet. En het ongemak dat daarbij hoort? Ook dat leer je dragen.

# Nieuwe mogelijkheden ontdekken

Allereerst: verwerking is geen afgesloten hoofdstuk, maar een voortdurend proces. Soms kunnen nieuwe ervaringen oude emoties weer even aanwakkeren. Als dat gebeurt, wees mild voor jezelf. Praat er gewoon weer over – het mag er zijn.

Zodra je merkt dat dit geleidelijk minder vaak gebeurt en dat je beter in staat bent om je situatie te accepteren, ontstaat er ruimte. Ruimte om je te richten op wél kan, en hoe. Op de helft van het glas die vol is. En op wat je daar nog bij kunt schenken.

Dat vraagt om een herontdekking van je leven nu, met jouw waarden als kompas. Zet eens op een rij wat voor jou in je leven echt betekenisvol is. Waar word je blij van? Wat geeft je energie, inspiratie of een gevoel van vervulling? Misschien kun je dit zelf in kaart brengen. Of je doet het samen met een partner, vriend(in) of hulpverlener. Ook een revalidatieproces kan hierbij ondersteunen. Revalideren betekent letterlijk: opnieuw kracht geven – bevestigen wat je kunt, wat je waard bent.

Een goede aanwijzing om na te gaan of iets zinvol voor je is, is simpelweg: je wordt er blij van of je doet het graag. Let daarbij wel op de onderliggende waarde, niet alleen op de vorm. Denk bijvoorbeeld niet: “Ik hield van voetballen, maar dat kan nu niet meer”, maar vraag jezelf af: “Wat gaf me plezier in het voetballen?” Misschien was het de uitdaging, het samenspel of de fysieke beweging? Zodra je dat voor jezelf weet, probeer dan eens na te gaan welke stapjes je kunt zetten om die waarde weer een plek in je leven te krijgen, in een vorm die nu bij je past.

Er zijn daarbij vaak meer mogelijkheden dan je denkt. En ze ontstaan vaak precies daar waar je de moed hebt om je ervoor open te stellen.

Voor inspiratie en ideeën, kijk bijvoorbeeld eens op de pagina’s van [Blindfluencers](https://blindfluencers.nl/activiteiten-blinden-slechtzienden/sporten-blinden-slechtzienden/) of op de pagina’s over [Sport en bewegen](https://kennisportaal.visio.org/themas/goed-in-je-vel/sport-en-bewegen/) en [Kunst en Cultuur](https://kennisportaal.visio.org/themas/vrije-tijd/kunst-en-cultuur/) op het Kennisportaal.

# Zin geven is een werkwoord

Zingeving komt niet vanzelf. Het wordt niet automatisch thuisbezorgd. Je geeft het zelf. Het helpt voor iedereen om uit te gaan van eigen initiatief. De oude Grieken zeiden al: “The Gods help those, who help themselves”. Je krijgt misschien wat hulp, maar je moet het zelf willen. En alleen zelf kun je kiezen en bepalen wat jouw leven nieuwe betekenis geeft.

Dat vraagt om een persoonlijke zoektocht en een heroriëntatie die niet alleen uitdagend, maar vaak ook verrijkend is. Juist omdat je je in dat proces bewuster wordt van wat voor jou werkelijk waardevol is. Wanneer je dat helder hebt, kun je actief stappen in die richting zetten om die waarden een plek in je leven te geven.

Er zijn diverse inspirerende boeken over deze ‘waardevolle worsteling’ geschreven. Enkele voorbeelden:

* [Een nieuwe draad spinnen](https://www.bol.com/nl/nl/p/een-nieuwe-draad-spinnen/9300000151749743/) van Karin Westerink.
* [Slecht zien en je goed voelen](https://www.visio.org/home/webshop/publicaties/psychosociaal/slecht-zien-en-je-goed-voelen/) van Krister Inde. Op de Visio website kun je gratis de pdf-versie of de tekstversiedownloaden. Het boek is ook via de bibliotheek verkrijgbaar als [luisterboek](https://www.bibliotheek.nl/catalogus/titel.401594661.html/slecht-zien-en-je-goed-voelen/).

In feite zijn er vele bronnen van inspiratie die je kunnen helpen bij het verkrijgen van een nieuwe blik of perspectief op je leven. En vaak moet die inspiratie om de zoveel tijd weer ‘ververst’ worden, passend bij de uitdagingen en thema’s van die periode in je leven. Zingeving is geen eenmalig antwoord, maar een doorgaand proces waarin je telkens opnieuw op zoek gaat naar wat op dit moment past.

Zingeving zoekt in elke tijd ook weer nieuwe wegen. Het is een behoefte die iedereen raakt. Behalve uit de heilige boeken van de wereldreligies zijn er vele afgeleide bezinningsvormen die mensen helpen stil te staan bij wat echt van waarde voor hen is. Kijk bijvoorbeeld op de webpagina van [iPractice](https://ipractice.nl/klachten/zingeving/) of van de [universiteit van Leuven](https://www.kuleuven.be/thomas/page/persoonsvormende-achtergronden-zin-zoeken-geven-ontvangen/) van waaruit je ook weer verder kunt klikken.

# Moet ik dan alles alleen uitzoeken?

Met je visuele beperking kun en moet je op een gegeven moment zelf de draad weer oppakken. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat je alles alleen hoeft te doen. Door je worsteling en wensen met anderen te bespreken wordt ook voor jezelf vaak duidelijker wat voor jou betekenis heeft en welke richting je op wilt. Zo kunnen de puzzelstukjes geleidelijk op hun plek vallen.

Daar komt bij dat veel mensen sociale contacten en gezamenlijke activiteiten op zich al als betekenisvol ervaren. Zingeving ontstaat vaak in verbinding met anderen: in relaties, vriendschappen en samenwerking. Mensen geven betekenis aan hun leven, juist in sociaal verband.

Werk, vrijwilligerswerk en hobby’s zijn belangrijke manieren om structuur aan je dagen te geven én om zin te ervaren. Ze bieden vaak ook waardevolle sociale contacten. Hoe je sociale contacten kunt bevorderen vind je op het Kennisportaal in het artikel: [Slechtziend of blind en sociale contacten, hoe gaat dat?](https://kennisportaal.visio.org/documenten/slechtziend-of-blind-en-sociale-contacten-hoe-gaat/)

Betaald werk is, afhankelijk van je beperking, vaak een flinke uitdaging om te krijgen en te behouden. Maar er zijn wel degelijk mogelijkheden. Websites als [zichtbaarinwerk.nl](https://www.zichtbaarinwerk.nl/?gad_source=1&gad_campaignid=22473487320&gclid=CjwKCAjw24vBBhABEiwANFG7y237RZO9slmZi5KRY13a5jsNe9OT3WnthnnCX1eF8krNbfZ7yZtRLBoC1NoQAvD_BwE) of [iamhable.nl](https://www.iamhable.com/nl/blogs/artikel/what-are-the-best-jobs-for-blind-people-and-visual-impaired?srsltid=AfmBOoqhINKvFndqlRFbaZfPy23_l_j4H0rgwHNrGjaCew2Erj-irtI_) kunnen je op weg helpen. Ook organisaties als [Visio Zicht op Werk](https://www.visio.org/werk-re-integratie-visio-zicht-op-werk/) hebben gespecialiseerde professionals die je persoonlijk kunnen adviseren over vinden of behouden van werk of vrijwilligerswerk.

# Hulp nodig?

Lukt het je niet goed om in je eentje, samen met je omgeving of via informatie op websites weer zin en richting aan je leven te geven? Dan kun je daar, zoals eerder gezegd, ook professionele hulp bij vragen.

Een methode die zich bij uitstek richt op de thema’s die we hier bespreken is ACT: Acceptance & Commitment Therapy. Deze therapievorm helpt je om te leren omgaan met tegenslagen. Tegelijkertijd onderzoek je welke activiteiten voor jou echt waardevol zijn, zodat je stap voor stap een nieuwe balans en een positievere levenshouding kunt opbouwen. Het doel is dat je weer verder kunt, op een manier die bij jou past.

Deze maar ook andere methoden en invalshoeken van ondersteuning worden op veel plekken door Visio geboden. Meld je hiervoor aan via de cliëntservicelijn [088 585 85 85](Tel:0885858585), of neem contact op met een [Visio locatie in de buurt](https://www.visio.org/revalidatie-en-advies/adressen-revalidatie-advies/).

# 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)