Op jezelf gaan wonen, hoe pak je dat aan? Tips!

Karin van der Kaaij, Koninklijke Visio



Yes, je gaat op jezelf wonen! Of je nou gaat studeren en op kamers gaat, of gewoon omdat je toe bent aan een eigen plek: dit is een grote stap. Spannend én supertof.

Dag, Hotel Mama en Papa! Geen vuile was die vanzelf verdwijnt, geen bord eten dat ineens voor je neus staat. Je gaat het nu allemaal zelf doen. Welkom in de wereld van boodschappen, koken, schoonmaken en je eigen boontjes doppen.

Je moet ineens van alles regelen: je huishouden runnen, de weg vinden in een nieuwe omgeving, en leren hoe je dingen aanpakt. Dat is voor iedereen wennen. Als je slechtziend of blind bent, kan zelfstandig wonen wat meer planning en creativiteit vragen. Maar het is zeker mogelijk!

In dit artikel geven we je handige tips en bespreken we praktische dingen die je kunnen helpen om goed voorbereid te starten op je eigen plek.

# 1. Het huishouden doen



Wanneer je met meerdere mensen in een huis gaat wonen, kunnen jullie met elkaar een schoonmaakrooster maken voor de algemene ruimtes, denk aan de gangen, toilet, badkamer, keuken en trap. Ook is het goed om je medebewoners te informeren over wat je wel en niet kunt zien. Zo weten ze wat kunnen ze van jou verwachten, en wat niet.

Of je nu met meerdere mensen in een huis gaat wonen of juist alleen, het is aan te raden om ruim op tijd handigheid te krijgen in schoonmaken. Als je eenmaal verhuisd bent, komt er immers van alles op je af.

Het volgende artikel geeft je een heleboel nuttige tips:

* [Ergo Tips - Opruimen en schoonmaken](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-opruimen-en-schoonmaken/)

# 2. Je kleren wassen



Mag jij je volle waszak iedere week mee naar (jouw ouderlijk) huis nemen of ga je dit zelf doen? Tips om je kleren te wassen vind je in het volgende artikel:

* [Ergo Tips - Wassen en strijken](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-wassen-en-strijken/)

# 3. Koken

Kook je al weleens of moet je nog ervaring opdoen? Natuurlijk zal de keuken die je gaat gebruiken anders zijn dan die van thuis. Toch is het zinvol als je al ervaring met koken hebt opgedaan. Zo hoef je na je verhuizing niet ineens alles te leren. We hebben een heleboel kooktips voor je op een rij gezet:

* [Ergo Tips - Koken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-koken/)

# 4. Boodschappen doen

Als keukenprins- of prinses moet je ervoor zorgen dat er voldoende boodschappen in huis zijn. Dat kan je behoorlijk wat tijd en geld kosten. Hoe doe je boodschappen als je slecht ziet? Hoe kom je in de supermarkt, waar staan de producten en hoeveel kost dat? Kan je betalen bij de zelfscankassa of ga je in de rij bij een caissière?

Hier kan je misschien best wat handige tips bij gebruiken. Er zijn er genoeg! Neem hier eens een kijkje:

* [Boodschappen doen in de winkel en online (webinar)](https://kennisportaal.visio.org/documenten/boodschappen-doen-in-de-winkel-en-online-webinar/)
* [Andere artikelen en tips over boodschappen doen](https://kennisportaal.visio.org/boodschappen)

# 5. Je omgeving verkennen en uitgaan

Verhuizen naar een nieuw huis betekent meestal ook wennen aan een nieuwe omgeving. In een onbekende buurt lopen is vaak lastiger, omdat je niet weet welke obstakels je kunt tegenkomen en waar de oversteekplaatsen zijn. Het is handig om de omgeving samen met iemand te verkennen die goed kan zien, maar dat is niet altijd mogelijk of praktisch.

En hoe kom je ’s avonds in de juiste kroeg terecht? Misschien vind je in de onderstaande artikelen wel een antwoord:

* [Alleen op pad in een onbekende omgeving, hoe doe je dat?](https://kennisportaal.visio.org/documenten/alleen-op-pad-in-een-onbekende-omgeving-hoe-doe-je/)
* [Een navigatie app, welke moet ik kiezen?](https://kennisportaal.visio.org/documenten/een-navigatie-app-welke-moet-ik-kiezen/)
* [VoiceVista, handige navigatie- en oriëntatie app](https://kennisportaal.visio.org/documenten/voicevista-handige-navigatie-en-orientatie-app/)
* [Reizen met het OV, de mogelijkheden op een rij](https://kennisportaal.visio.org/documenten/reizen-met-het-ov-de-mogelijkheden-op-een-rij/)
* [De 10 beste apps voor het OV](https://kennisportaal.visio.org/documenten/de-10-beste-apps-voor-het-ov/)
* [Er op uit als je niet zelfstandig met het OV kunt reizen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/er-op-uit-als-je-niet-zelfstandig-met-het-ov-kunt-r/)

Niet gevonden wat je zocht? De ergotherapeuten van Visio kunnen je helpen met een oriëntatie- en mobiliteitstraining op maat. Zo leer je je makkelijker en zelfverzekerder verplaatsen. Maar ook voor praktische vragen of advies kun je bij hen terecht. Een voorbeeld:

Hoe haal ik meerdere drankje tegelijkertijd, terwijl ik ook een taststok vast heb? Of als ik daarbij begeleiding nodig heb in het donker? En zijn er daar ook handige hulpmiddelen voor?

Het antwoord op de laatste vraag is: ja. Denk bijvoorbeeld aan een bierwaaier of een draagtray.

Bel of mail gerust. Onze contactgegevens vind je aan het eind van dit artikel.

# 6. Je woning inrichten

Een eigen huis kun je inrichten op een manier die jij prettig en gezellig vindt. Maar hoe combineer je sfeer en stijl met wat voor jou praktisch is als je slechtziend bent?

Het is fijn als je alles makkelijk kunt terugvinden, nergens over struikelt en geen last hebt van fel zonlicht of hinderlijke verlichting. Met de volgende slimme tips zorg je ervoor dat je woning zowel comfortabel als overzichtelijk is:

[Ergo Tips - Je woning inrichten](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-je-woning-inrichten/)

# 7. Vriendschappen en relaties aangaan

Slechtziend zijn kan invloed hebben op het maken en onderhouden van sociale contacten. Toch is een sociaal netwerk belangrijk: voor gezellige momenten, maar ook als je steun nodig hebt.

Hoe kun je daar zelf invloed op hebben? Wat helpt om contact te leggen of verbinding te houden met anderen? Je leest er meer over in het volgende artikel:

[Slechtziend of blind en sociale contacten, hoe gaat dat?](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/slechtziend-of-blind-en-sociale-contacten-hoe-gaat/)

# 8. Je weerbaarheid vergroten

Verhuizen naar een onbekende omgeving en ineens alles zelf moeten doen, dat kost energie en kan onzekerheid met zich meebrengen.

De training "Weerbaarheid in zicht" is speciaal ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking die willen werken aan hun weerbaarheid. Als voorbeeld: denk bijvoorbeeld in situaties waarbij ongevraagd hulp gegeven wordt. Dat kan aardig bedoeld zijn, maar voelt soms niet prettig. Hoe reageer je dan?

De training is gebaseerd op vier centrale thema’s die samen de basis vormen van weerbaarheid:

* Kracht
* Grenzen
* Keuzes maken
* Voor jezelf opkomen

Wil je meer weten?

Bekijk dan het webinar: [Weerbaarheidstraining voor slechtziende en blinde mensen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/weerbaarheidstraining-voor-slechtziende-en-blinde-m/)

# 9. Sport en bewegen



Als je op jezelf gaat wonen, denk je misschien ook na over hoe je in beweging blijft. Sport en bewegen zijn belangrijk voor een gezonde leefstijl. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

Bij Visio kun je deelnemen aan beweeggroepen, waarin je kennismaakt met verschillende sporten. Er is ook ruimte om ervaringen uit te wisselen. Wat vond je leuk of minder leuk? Waar liep je tegenaan, bijvoorbeeld op het gebied van grenzen, onzekerheid, angst of schaamte? Ook praktische zaken komen aan bod, zoals vervoer, kosten of lichamelijke klachten.

Natuurlijk zijn er nog veel meer mogelijkheden. Je vindt ze op het Kennisportaal:

[Sport en bewegen, overzicht organisaties en projecten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/sport-en-bewegen-overzicht-organisaties-en-project/)

[Deze sporten kun je allemaal doen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/deze-sporten-kun-je-allemaal-doen/)

[Overzichtspagina sport en bewegen](https://kennisportaal.visio.org/sport)

# 10. Zelf je zaken regelen

Vanaf je achttiende komt er veel op je af: er moeten allerlei administratieve zaken geregeld worden. Als je op jezelf gaat wonen, is het belangrijk dat dit op orde is.

Online is veel informatie te vinden, bijvoorbeeld via de Rijksoverheid:

[18 jaar worden - Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/achttien-jaar-worden)

Heb je extra ondersteuning nodig bij zelfstandig wonen, het opbouwen van een sociaal netwerk, het bijhouden van je administratie of het onderhouden van eerder geleerde vaardigheden? Dan kun je misschien de hulp gebruiken van een specialistisch begeleider. Ook die werken bij Visio en denken graag met je mee.

# 11. Kan ik hulp krijgen bij zelfstandig gaan wonen?

Zoals je in dit artikel hebt kunnen lezen, komt er veel kijken bij zelfstandig wonen. Je kunt je daar tot op zekere hoogte op voorbereiden, maar toch kan het fijn zijn om ondersteuning te krijgen bij alles wat op je afkomt.

Zoals gezegd kan een **ergotherapeut** je hierbij helpen. Samen kijk je naar wat wél mogelijk is. Door dingen op een andere manier aan te pakken, praktische tips toe te passen of handige hulpmiddelen te gebruiken is er vaak meer mogelijk dan je denkt.
Meer hierover lees je in dit artikel:

[Slechtziend of blind? Dit doet een ergotherapeut voor je](https://kennisportaal.visio.org/documenten/slechtziend-of-blind-dit-doet-een-ergotherapeut-vo/)

Of misschien is een woontraining in Weesp wel iets voor jou? Deze training is speciaal voor mensen met een visuele beperking. Je werkt aan vaardigheden die je zelfredzaamheid vergroten, zodat je zo zelfstandig mogelijk kunt wonen.

[Lees meer over de woontraining in Weesp](https://www.visio.org/nl-nl/wonen-dagbesteding/adressen-wonen-dagbesteding/weesp-woontraining/).

# 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/)