Niet lekker in je vel? De impact van een visuele beperking

Nanda van der Burg, Mieke Douma en Chris van der Ven, Koninklijke Visio



Als je slechter gaat zien gaan veel dingen, die voorheen vanzelfsprekend waren, meer moeite kosten. Zo wordt het lastiger om op een onbekende plek je weg te vinden of om je te oriënteren. Het kan zijn dat je mensen niet meer herkent op straat of dat je vaker om hulp moet vragen. Het kan ook zijn dat je spullen thuis niet meer kunt terugvinden of moeilijker kunt lezen.

Deze veranderingen kunnen verschillende gevoelens bij je oproepen. Je kunt onzekerder worden, verdrietig, boos of gefrustreerd. Het doet iets met je gevoel van eigenwaarde. Als dat zo is, ben jij niet de enige….

Ongeveer een op de drie mensen met een visuele beperking zit niet goed in zijn vel. Dit verschilt van je soms gespannen voelen of minder interesse hebben tot onophoudelijk piekeren of jezelf neerslachtig, angstig of depressief voelen.

Omdat veel mensen met een visuele beperking dit soort klachten ervaren vindt Visio het belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Visio biedt een breed scala aan therapieën maar zet ook ervaringsdeskundigen in om je te helpen om weer beter in je vel te zitten.

In dit artikel beschrijven we de eerste stappen die je kunnen helpen om meer grip te krijgen op deze gevoelens zodat je ze mogelijk kunt verminderen of verhelpen.

Dit proces zal voor iedereen anders zijn. Voor de een kan het luchten van je hart al wonderen doen. Voor een ander is begeleiding en misschien ook medicatie nodig. Hoe jouw pad eruit ziet? Dat kom jij te weten als je het pad opgaat…

# Stap 1: Ontdek je behoeftes

In de eerste stap ga je ontdekken wat je behoeftes zijn. Je doet dit door je gevoelens onder de loep te nemen.

Probeer daarom eens om open te staan voor al je gevoelens, ook voor de negatieve. Gevoelens hebben namelijk een functie: ze leren je over je behoeften. Een negatief gevoel kan bijvoorbeeld ontstaan omdat je behoefte om alleen over straat te gaan vanwege je slechtziendheid niet vervuld wordt.

Negatieve gevoelens kunnen ook ontstaan omdat je niet langer kunt werken, daardoor veel thuis zit en weinig te doen hebt. Je behoefte aan persoonlijke ontwikkeling, meer daginvulling en sociale contacten wordt niet gerealiseerd. Het is dus zinvol om te ontdekken welke behoeftes jij hebt waardoor je negatieve gevoelens kunnen ontstaan.

## Je behoeftes ontdekken, hoe doe je dat?

Dat is voor iedereen anders. Er zijn verschillende manieren die je kunt uitproberen. We geven een aantal suggesties:

* Probeer eens om gedurende een week of een maand een dagboekje (digitaal of ingesproken) bij te houden waarin je je gevoelens opschrijft. Vervolgens ga je bij jezelf na in welke situatie deze gevoelens er zijn en waar deze gevoelens mee samenhangen.
* Kom je daar zelf niet uit, dan kun je hierover in gesprek gaan met iemand waar je goed mee kan praten, die jou vragen kan stellen en die ook doorvraagt. Dit kan een goede vriend of vriendin zijn, maar ook een professional van Visio of een ervaringsdeskundige.
* Probeer eens na te gaan van welke dingen je energie krijgt en welke je juist energie kosten. Van energiegevers wordt je vaak blij terwijl je van energie slurpers juist vermoeid en ontevreden kunt raken. Op deze manier sta je ook stil bij je gevoelens en bij de behoeften die daar onder liggen.
* Stel jezelf de volgende vraag: Wat vind ik, diep van binnen, belangrijk? Dit is misschien niet de makkelijkste vraag maar het is goed om hier over na te denken. Je kan denken aan:
	+ Wat voor soort relaties wil ik opbouwen?
	+ Waar wil ik dat het in mijn leven om draait?
	+ Hoe voel ik me het merendeel van de tijd?
	+ Welke soort situaties geven me het gevoel dat ik echt leef?
	+ Als er een wonder zou gebeuren en alle angst en stress in mijn leven waren opeens voorbij, hoe zou mijn leven er dan uitzien, en welke nieuwe doelen zou ik nastreven?

# Stap 2: Je gevoelens uiten

Bij de tweede stap gaat het om het uiten of delen van je gevoelens. Je kan dit doen met iemand die je lief is. Maar het kan ook juist met iemand die verder van je af staat.

Soms helpt het om iemand te spreken die ook een visuele beperking heeft, omdat diegene jouw gevoelens mogelijk makkelijker kan herkennen en delen. Verder kan je leren van elkaars oplossingen.

Bij Koninklijke Visio werken we met vrijwilligers met een visuele beperking die voor je klaar staan. Volg deze link voor meer informatie: [Ervaringsdeskundige, vrijwilliger bij Visio - Koninklijke Visio](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/ervaringsdeskundige)

Door te praten worden je problemen niet opgelost, maar het kan opluchten om je gevoelens te uiten en beter te begrijpen.

Je gevoelens uiten kan ook zonder te praten. Je kunt bijvoorbeeld je emoties laten gaan bij mooie muziek. Of je kunt je frustratie kwijtraken door keihard te fietsen op een hometrainer. Iedereen uit zich op een andere manier. Probeer eens op zoek te gaan naar jouw manier om je gevoelens te uiten.

Tenslotte kun je op zoek gaan naar meer informatie over dit onderwerp.

Visio heeft een serie podcasts gemaakt met tips en ervaringen van anderen: de Visiocast. Dit is een serie podcasts over het revalideren bij Visio. In deze serie podcasts vertellen zij over het revalideren bij Visio en het proces dat ze daarbij hebben doorgemaakt. Bijvoorbeeld wat het betekent als je angstig bent of minder energie hebt door je visuele beperking. Ook hoor je wat er gebeurt als je hulp vraagt.

[Beluister de podcast Visiocast op Spotify](https://open.spotify.com/show/5zdzX9vkHeNgnDQbnsQvM3)

[Beluister de podcast Visiocast op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/us/podcast/visiocast/id1503793157)

# Stap 3: Professionele hulp zoeken

Als je langere tijd niet lekker in je vel zit, je neerslachtig, angstig of depressief voelt, bespreek dit dan met je huisarts of met een medewerker van Koninklijke Visio.

# Wat kun je verwachten van Visio?

Er is een breed scala aan mogelijkheden om grip te krijgen op jouw angsten, neerslachtige of depressieve gevoelens. Het doel is om weer beter in je vel te zitten maar de weg daarnaar toe is voor iedereen anders. Je kunt bijvoorbeeld leren om je activiteiten op een andere manier uit te voeren zodat ze nu wél lukken. Of je gaat op zoek naar alternatieven.

Ook kun je in gesprek gaan met een maatschappelijk werker of psycholoog om beter met je negatieve gevoelens of verdriet om te leren gaan. Deze gesprekken kunnen individueel zijn maar ook bijvoorbeeld met lotgenoten, afhankelijk wat het beste bij jou past.

Tenslotte zijn er [ervaringsdeskundigen](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/ervaringsdeskundige) die je vanuit hun persoonlijke ervaring kunnen ondersteunen.

Wil je meer weten of wil je je aanmelden?

[Neem contact op met een Visio locatie bij je in de buurt](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/adressen-revalidatie-en-advies).

# Ervaringen van mensen die aan de slag zijn gegaan met hun angsten en neerslachtigheid

Wij hebben de verhalen van een aantal ervaringsdeskundigen verzameld over hoe zij zijn omgegaan met hun momenten van niet lekker in je vel zitten. Hieronder lees je kort wat hun stap om naar Visio te gaan voor hen heeft opgeleverd.

## Chris

“Ik wilde mijn omgeving niet te veel belasten met alle negatieve gedachten die ik had. Ik ben van mijzelf ook niet zo’n prater en had ook helemaal geen zin om op de bank bij een psycholoog of zoiets te gaan liggen. Maar op een gegeven moment liep ik toch echt vast. Ik ben naar de huisarts gegaan en vroeg of die misschien nog een goede psycholoog wist. Dat was gelukkig zo. De psycholoog had al snel door dat ik graag dingen praktisch aanpak, dus hebben wij eerst de inrichting van de keuken aangepakt en daarna met behulp van Visio het project ‘geleidehond’ opgestart. Inmiddels is die alweer vier jaar mijn vaste maatje.”

Robert

“Nadat ik arbeidsongeschikt was geraakt vanwege mijn oogaandoening, merkte ik dat er veel boosheid in mij zat. Ik was boos op alles en iedereen om mij heen. Ik merkte dat die boosheid mij in de weg zat en heb mij aangemeld bij Visio. Via de maatschappelijk werker van Visio nam ik deel aan een praatgroep met andere mensen met een visuele aandoening. Hier kwam ik er achter dat ik niet alleen was, dat mijn gevoelens niet raar waren en dat ik mij geïnspireerd voelde door mensen in de groep, die al verder in hun proces van omgaan met hun aandoening waren.

Na de revalidatie bij Visio, viel ik weer even in een sociaal gat. Want ik had geen werk meer en ook geen sociaal contact meer via de praatgroep. Gelukkig kwam toen de mogelijkheid voorbij om ervaringsdeskundige bij Visio te worden. Zo kwam ik weer onder de mensen en kon ik al mijn vaardigheden die ik vroeger in mijn werk gebruikte, inzetten in een hele nieuwe situatie. Ik vind het fijn om dat prettige gevoel weer te ervaren bij het helpen van anderen.”

## Rita

“Zo’n twee jaar geleden liep ik mentaal vast. Hoewel ik al vele jaren slechtziend was, had ik mij daar nooit echt mee bezig gehouden. Ik was te druk met het zorgen voor iedereen in mijn omgeving: mijn ouders, mijn man, mijn kinderen Ik stak daar al mijn energie in. Tot het moment dat die zorg opeens wegviel. Min of meer tegelijkertijd had iedereen zijn of haar weg in het leven gevonden waardoor ik mijn sociale leven kwijt was. Ik kwam erachter dat ik mijn slechtziendheid nog niet verwerkt had en heb mijzelf opnieuw aangemeld bij Visio. Via de maatschapelijk werker van Visio ben ik gestart met een intensieve revalidatie op Het Loo Erf in Apeldoorn. Zeven maanden lang, tweeënhalve dag in de week. Het was pittig, maar ik heb sindsdien de weg omhoog weer gevonden.“

## Ernie

“Ik had net het slechte nieuws gehad over mijn oogaandoening en toeval of niet, op de televisie was die avond een item over Visio Het Loo Erf van Visio te zien. Ik heb mijzelf de volgende dag gelijk aangemeld bij Visio. Inmiddels zijn we al vele jaren verder en heb ik regelmatig een traject bij Visio gevolgd. Zowel voor praktische zaken zoals het leren omgaan met mijn iPhone en iPad, maar ook voor het mentale gedeelte ben ik bij de psychologen en het maatschappelijk werk van Visio geweest.

De belangrijkste les die ik geleerd heb, is de volgende: Mijn oogaandoening is progressief, dus mijn situatie verandert ook steeds weer. En daarmee mijn rouwproces, over het verlies van mijn zicht, ook. Dit betekent concreet voor mij dat ik steeds weer die stap zet en ook zal moeten blijven zetten naar de hulpverlening toe, om verder te komen en oude vaardigheden en hobby’s te kunnen vervangen door nieuwe.”

# 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)