kennis over zien

Tips voor omgaan met angst bij een visuele beperking



Kennis Over Zien: waar alle kennis over visuele beperkingen samenkomt

Angst is een emotie die bij een visuele beperking meer dan logisch is. Je mist immers direct (over)zicht, snelle oriëntatie, subtiele non-verbale communicatie en ander houvast waarmee mensen met elkaar en de buitenwereld omgaan. Dat kan onzeker maken en het gevoel geven afhankelijk te zijn van anderen. Het vraagt veel vertrouwen om desondanks mee te (blijven) doen aan de ingewikkelde samenleving. Angst is een waardevolle emotie, maar ze moet je niet de baas worden. Gelukkig kun je er goed mee leren omgaan.

kennis over zien

Tips

- Acceptatie. Ga er rustig bij zitten en zeg tegen jezelf: ja, ik ben bang. Ik ben gewoon bang. En terecht! Deze wereld is hartstikke ingewikkeld en onoverzichtelijk… Mag ik eens bang zijn? Ja! Maar ga ik daarom dingen vermijden die voor mij belangrijk zijn? Nee! Je hoeft niet te doen wat je voelt.
- Ademhaling is de basisstrategie om met angst om te gaan. Het recept: haal rustig adem en concentreer je daarop: 4 tellen in, 4 tellen rust, 4 tellen uit, 4 tellen rust. Doe dat zo lang je nodig hebt. Of adem simpel 3 x bewust in en uit. Dat helpt ook al.
- Geef je angst woorden, beeld, klank en ‘kleur’. Schrijf een gedichtje, lift mee op een melodie of maak een rap. Dat is een veilige manier om je angst beter te leren kennen.
- Ben je bang voor een bepaalde situatie, plek of gebeurtenis? Probeer deze stap voor stap beter te leren kennen. Neem de tijd en verwacht niet te veel van jezelf tegelijk. Te snel willen gaan, kan juist extra spanning geven. Angst heeft ruimte, geduld en aandacht nodig, geen druk.
- Denk aan een plek, herinnering, geluid of ervaring waarbij je je veilig en ontspannen voelt. Een persoonlijke krachtzin of een rustgevende activiteit, zoals een luisterboek, kan ook steun geven. Gebruik wat voor jou werkt om rust te vinden als je veel spanning ervaart.
- Ga iedere dag naar buiten. De natuur is rustgevend, ook als je het groen niet ziet. Planten en dieren zijn veilige bondgenoten. Een hulphond is in die zin ideaal.
- Zorg voor een goede fysieke conditie via slapen, gezond eten, beweging en ontspanning. Dat scheelt direct in je weerbaarheid. Voldoende dag- en zonlicht is essentieel. Een oogaandoening kan de hoeveelheid licht verminderen die het netvlies bereikt en zo je biologische klok verstoren. Nog een reden om veel naar buiten te gaan.
- Structuur en een vast dag- en nachtritme in je leven helpen. Maar waak voor te veel vaste gewoonten en rituelen. Jij bent de baas, niet je angst.
- Deel je bange gevoel en onzekerheid met andere mensen. Het lijkt een hele stap, maar de praktijk valt meestal mee. Geen emotie zo herkenbaar als angst. Delen geeft verbinding en het gevoel dat je er niet alleen voor staat.
- Gun ‘veilige anderen’ vertrouwen en geef ze de kans om je te helpen. Ze zullen blij zijn met een rechtstreekse vraag. Helpen geeft een goed gevoel en met een concreet verzoek verlies je de regie niet.
- Maak een lijst met persoonlijke ‘hulptroepen’ en je favoriete contactmiddel. Kies wat in je leven past en dat van je ‘belangrijke anderen’.

Expertisegroep Psychiatrie

2026.09.01.W&K