kennis over zien

Tips voor omgaan met een depressie bij een visuele beperking



Kennis Over Zien: waar alle kennis over visuele beperkingen samenkomt

Depressieve gevoelens kunnen iedereen overkomen, maar bij mensen met een visuele beperking is de kans groter. Vooral als je er op latere leeftijd aan moet wennen, is slecht gaan zien en blind worden ingrijpend om mee te maken: angst over verdere achteruitgang, verlies van zelfstandigheid, beperkingen in mobiliteit, sociale isolatie, energiegebrek. Een depressie valt niet mee: je hebt nergens meer plezier in, raakt fysiek en psychisch uitgeput, onverschillig en somber. Daarom geven we je een aantal tips.

kennis over zien

Tips

- Omgaan met een depressieve periode begint met acceptatie. Het is wat het is. Vechten tegen de realiteit van je gevoel heeft weinig zin. Begrenzen kan wel: in tijd en handelen. Je hoeft niet altijd te doen wat je voelt.
- Verwacht geen direct effect. Veranderen is volhouden. Dat geldt zeker voor het beïnvloeden van stemmingswisselingen.
- Zorg voor jezelf. Gezond eten, goed slapen, wél onder de douche, ontspanning… het lijkt misschien zinloos, maar het is belangrijk. Je hebt een goede conditie nodig om weer rust en houvast te vinden.
- Oogaandoeningen kunnen de hoeveelheid licht verminderen die het netvlies bereikt. Dat kan je biologische klok verstoren. Bewaak je dag-nachtritme zorgvuldig, want je hebt daglicht nodig. Zet de wekker om op tijd naar bed te gaan. Vaste routines helpen ook.
- Kom in beweging! Het lastige van een depressie is dat je het fut mist om je bed uit te komen. Doe het toch, dwing jezelf met afspraken en/of laat je ophalen door een ander die iets snapt van de onmacht die je ervaart.
- Blijf in beweging. Wandelen is ideaal: de combinatie van beweging en cadans ordent je brein. Een hulphond is natuurlijk een geweldige metgezel, denk anders eens aan een buur of een buddy. Roeien en fietsen (tandem) zijn op dezelfde manier rustgevend. Krachttraining is ook een goede optie. Tijdens krachttraining maken je hersenen stoffen aan waardoor je je beter voelt.
- Zingen of rappen. Zingen is ademhalen, is voelen dat je leeft. Een koor geeft sociale contacten in een veilige setting, maar in je eentje werkt het ook. Rappen en mantra's hebben cadans. Ritme en herhaling kanaliseren emoties.
- Vergelijk jezelf niet met (ziende) anderen of met 'jezelf van vroeger'. Ga uit van wie je nu bent en wat je nu belangrijk vindt. Leg de lat niet onhaalbaar hoog en maak een stappenplan.
- Houd rekening met je leefomgeving. Niks helpt zo goed tegen depressieve gevoelens als iets aardigs doen voor een ander. Het hoeven geen vrienden of bekenden te zijn, soms zijn vrijblijvende contacten makkelijker. Houd het klein en simpel: zo bewaar je de controle, terwijl het toch contact en waardering oplevert.
- Geef anderen de kans om je te helpen. Helpen geeft een goed gevoel: gun je 'belangrijke anderen' dat vertrouwen en laat horen dat je ze nodig hebt. Ze zullen blij zijn met een rechtstreekse vraag.
- Maak een lijst met persoonlijke 'hulptroepen' en je favoriete contactmiddel. Kies wat past in je leven en dat van je 'belangrijke anderen'.

Expertisegroep Psychiatrie

2026.09.01.W&K