kennis over zien

Tips voor oudere vrijwilligers met een visuele beperking



Kennis Over Zien: waar alle kennis over visuele beperkingen samenkomt

Vrijwilligerswerk levert sociale contacten op en geeft zin aan je leven. Daarnaast draagt het bij aan actief leren omgaan met je visuele beperking. Maar hoe vind je vrijwilligerswerk waar je met plezier je bed voor uit komt? Wat voelt voor jou als een waardevolle bijdrage aan de samenleving? Hoe houd je het vol? Wat kan het je opleveren? Hoe ga je vrijwilligers-werk combineren met je dagelijks leven, andere verplichtingen en een visuele beperking? Op deze vragen proberen wij een antwoord te geven aan de hand van een aantal tips.

kennis over zien

Tips

- Bedenk van tevoren wat je verwacht van werken als vrijwilliger. Praat er over met anderen en/of zoek op internet om een scherper beeld te krijgen. Wat vind je belangrijk? Kijk eerst waar je hart ligt en waar je warm voor loopt en dan pas naar mogelijke complicaties.
- Informeer naar aanpassingen en oplossingen voor je besluit dat iets echt niet kan. Raadpleeg de Ooglijn (030 2945444), benut de ervaring van andere actieve slechtziende mensen en/of overleg met je hulpverlener. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.
- Presenteer je motivatie en je kwaliteiten vóórdat je je beperkingen ter sprake brengt. Bij voorkeur direct met oplossingsrichtingen. Gebruik zo min mogelijk medische taal, dat schept afstand en vooroordelen.
- Wees open over je beperkingen. Maak er een bespreekbaar punt van in relatie tot het werk waar je naar solliciteert. Wat lukt echt niet? Wat is oplosbaar in teamverband?
- Welke hulpmiddelen moeten geregeld worden? Wat kun je zelf en wat vraag je van de organisatie waar je je energie in gaat investeren? Als je een hulphond meebrengt, is het handig om daar afspraken over te maken.
- Neem niet te veel hooi op je vork. Vrijwilligers-werk leent zich prima voor parttime en een flexibele invulling.
- Leg uit dat je soms meer tijd en energie nodig hebt om iets zelf te doen. Laat je niet te makkelijk ‘verzorgen’, anders krijg je geen kans om bij te leren.
- Zeg het direct als je collega’s er geen rekening mee houden dat je niet goed ziet, tenminste als je er last van hebt. Meestal gaat het maar om kleine aandachtspunten.
- Help hulpvragen normaal maken. Het is een bijdrage aan het sociale werkklimaat waar je collega’s ook belang bij hebben. Zeg wat je prettig vindt of nodig hebt en nodig anderen uit hetzelfde te doen.
- Een (visuele) beperking is maar een klein onderdeel van wie je bent. Juist ouderen hebben veel kennis en ervaring bij te dragen. Laat zo’n detail dus niet onnodig groot maken en doe het zelf ook niet.

Expertisegroep Ouderen,
werkgroep Vrijwilligers

2026.09.01.W&K | FOTO: JOHN SMITS - BONA PICTURA