



“De mooie kanten van mensen zie ik wel”

Annemiek is slechtziend. Ze had een drukke baan, volgde cursussen en probeerde te leven alsof ze geen beperking had. En toen viel ze...

Annemiek: “Ik heb aangeboren staar. Kort na mijn geboorte ontdekte mijn moeder dat ik een waas over mijn ogen had. Ze ging met mij naar de dokter, waar de diagnose staar werd gesteld. Waarschijnlijk is het niet erfelijk. Ik heb meerdere operaties gehad, waar ik nu niet veel meer van weet, omdat ik nog maar een paar maanden oud was. Maar bij één van de operaties is het fout gegaan; een groot deel van mijn netvlies in mijn rechteroog is stukgetrokken. Dat was juist mijn goede oog, waar ik het meest mee zag. Vanaf dat moment ben ik bijna helemaal blind geworden aan mijn rechteroog. Met mijn linker zie ik zo’n vijftienvijftig procent als ik mijn contactlens draag. Ik zie niet alleen minder scherp, maar heb ook een beperkt gezichtsveld. Bij mensen met goede ogen is dat veld ongeveer 180 graden breed. Mijn zicht is vergelijkbaar met een grote koker: ik zie slechts veertig graden. Als ik een kamer binnenkom, moet ik met mijn hoofd rondraaien om de hele ruimte te ‘scannen’, terwijl andere mensen alles gewoon in één oogopslag zien. Wat slechtziendheid precies inhoudt is voor veel mensen in mijn omgeving moeilijk in te schatten. Vaak hoor ik dat

mensen denken dat het met een bril wel op te lossen is of juist het tegenovergestelde: dat ik blind ben. Mijn grootste beperking is een tekort aan energie: het kleine beetje zicht dat ik nog heb, wordt intensief gebruikt. Als kind had ik zulke dikke brilglazen nodig dat ik op mijn vierde jaar voor mijn linkeroog al een contactlens met een sterkte van plus 21,75 had. Ik heb een broer, die nu 39 is. Mijn ouders hebben me altijd opgevoed met het idee dat ik niet anders ben dan hem of andere kinderen. Ik deed dus ook gewoon met alles mee. Ik zat op paardrijden en deed balspelletjes. Ik ving nooit een bal, maar dat maakte niet uit. Ik ben nooit gepest met mijn slechtziendheid. Gelukkig hadden kinderboekjes altijd grote letters, dus die kon ik lezen. Het bord op school kon ik niet goed zien, maar daarop bedacht ik zelf een oefje: ik leerde alles op gehoor. Als een bepaald zintuig niet goed werkt, worden de andere beter ontwikkeld. Zo kon ik altijd heel goed onthouden wat de leraar zei in de klas. Na de basis- en middelbare school ben ik communicatiewetenschappen gaan studeren. Het ging moeizaam, want alles kostte mij veel moeite. Zoals lezen: ik zie

slechts een paar letters in één keer, dus ik moet een lang woord wel vijf keer bekijken voordat ik lees wat er staat.”

“Na mijn studie kreeg ik een baan als communicatiemedewerker bij een organisatie die mensen met een beperking ondersteunt. Daarnaast volgde ik een studie psychologie aan de Open universiteit. Na een werkdag van acht uur was ik compleet uitgeput. Na vier uur werd ik eigenlijk al moe: ik ben wel eens na de lunch achter mijn computer in slaap gevallen. Maar ik vond mijn baan zo leuk dat ik wilde doorgaan. Op een dag had ik ’s ochtends een tentamen, ging ik ’s middags naar mijn werk en volgde ik ’s avonds nog een cursus. Toen ik in het donker naar huis liep, struikelde ik over een stoepje. Ik was zo moe dat ik mezelf niet eens in een reflex opving met mijn handen. Ik viel plat op mijn gezicht, dat helemaal openlag. Het werd even zwart voor mijn ogen. Een man, die met mij op de cursus zat, hielp me overeind en bracht me naar het ziekenhuis. Ik bleek niets gebroken te hebben, gelukkig. Maar dit was de druppel: ik kon niet meer. Ik had een burn-out en moest mijn



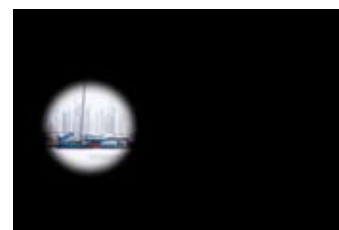
“Nu leef ik intensiever en bewuster”

levensstijl echt gaan veranderen. Daarom nam ik contact op met *Visio*, een organisatie die slechtziende en blinde mensen ondersteunt. Ik besloot mee te doen aan een intern revalidatietraject van *Visio*. Daar ben ik elf maanden gebleven. In begin vond ik het vreselijk: ik voelde me ineens gehandicapt. Ik heb natuurlijk al mijn hele leven een beperking gehad, maar ik kon het grotendeels met trucjes opvangen. Nu kon ik er niet meer omheen. Ik heb mijn beperking moeten verwerken en accepteren. Ik heb in het centrum veel mooie mensen ontmoet. Iedereen ging goed met elkaar om, ongeacht leeftijd of afkomst. Doordat we allemaal gemeen hadden dat we slechtziend waren, leken alle andere verschillen weg te vallen.”

“In het revalidatiecentrum heb ik onder meer veel gewerkt aan mijn angst om te lopen op drukke plaatsen. Op het Centraal station in Amsterdam heb ik bijvoorbeeld helemaal geen overzicht doordat ik niet goed zie. Daardoor lijken mensen van alle kanten ineens op te duiken zonder dat ik ze zie aankomen, heel eng. Tijdens de training leerde ik om net zo lang op een druk punt te blijven staan, totdat de angst

wegtrekt. Eerst voelde ik me duizelig en misselijk, maar hoe langer ik er stond, hoe minder dat werd. Een enorme overwinning. In het revalidatiecentrum heb ik ook hulpmiddelen gekregen. Ik loop nu met een taststok. En ik gebruik een memo-recorder. Daarop spreek ik van alles in, van mijn boodschappenlijstje tot de bus-tijden. Zo hoef ik niet op een papiertje te turen. Ook heb ik computertraining gehad. Ik doe alles met de sneltoetsen op het toetsenbord en laat alles uitspreken door de spraaksoftware. Door alles wat ik heb geleerd in het revalidatiecentrum heb ik een makkelijker leven gekregen. Ik leerde anders met mijn slechtziendheid om te gaan. Nu houd ik rekening met de keuzes die ik moet maken en de gevolgen ervan. Daardoor leef ik nu intensiever en bewuster. Ik zie mijn beperking als een persoonlijke verrijking. Op het centrum hebben we een open dag gehouden. Mijn ouders, broer en vrienden kwamen kijken. Fijn om hen te kunnen laten zien wat ik daar had geleerd. Er was een simulatiebril voor mij gemaakt die weergaf wat ik zie. Mijn ouders, broer en vrienden konden die bril opzetten. Ze schrokken: ze wisten niet dat ik zó weinig zag.”

“Inmiddels ben ik klaar met mijn revalidatietraject. Ik ben voor tachtig tot honderd procent afgekeurd en krijg een Wia-uitkering. Maar ondanks mijn beperking doe ik nog altijd veel leuke dingen: ik zit nog steeds op paardrijden en een paar uurtjes per week schrijf ik artikelen voor een tijdschrift voor mensen met een beperking. Door mijn handicap zie ik vaak de mooie kanten van mensen. Mensen staan voor me op in de bus en als ik aan iemand de weg vraag op straat, word ik altijd vriendelijk geholpen. Ik ben nu vrijgezel, maar mijn slechtziendheid heeft me nooit beperkt in relaties. Ik heb twee lange relaties gehad. Wat het wel lastiger maakt: ik kan geen oogcontact maken. Als ik met vriendinnen uitga, zeggen zij wel eens: ‘Die jongen kijkt naar je.’ ‘Waar?’ vraag ik dan, want ik zie het niet. Ik heb geen kindervens. Dat komt niet door mijn slechtziendheid, ik heb het gevoel gewoon niet. Ook zou het heel moeilijk zijn om voor een kindje te zorgen omdat ik zelf al weinig energie heb. Als het goed is, krijg ik dit voorjaar toch een ‘kindje’: een geleidehond. Ik kijk er enorm naar uit. Vooral omdat zo’n hond echt een maatje is, die er dag en nacht voor me zal zijn.”



Onderste foto: hetzelfde plaatje als boven, maar dan gezien door de ogen van Annemiek.

NIEUWSFEIT:

In Nederland zijn er naar schatting 300.000 mensen met een visuele beperking. Van hen is het merendeel (223.000) slechtziend en een kleinere groep echt blind (76.000). Iemand is slechtziend als diegene weinig gezichtsscherpte heeft of als delen van het gezichtsveld zijn uitgevallen. Soms werken de twee ogen niet goed samen of is iemand door een oogziekte overmatig gevoelig voor licht. Daarnaast kan iemand slechtziend worden door een storing in het deel van de hersenen dat de visuele waarneming verzorgt, zoals bij een herseninfarct of -bloeding. Slechtziendheid kan zowel praktische als emotionele problemen met zich meebrengen, bijvoorbeeld als iemand zijn of haar werk niet meer kan uitvoeren. *Visio* is een organisatie die slechtziende en blinde mensen ondersteunt met praktische trainingen, advies over hulpmiddelen, begeleiding bij het wonen en op het werk of emotionele verwerking. Meer info: www.visio.org.

Wil jij een ervaring delen of je mening geven? Altijd welkom op www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig.



Tekst: Helene van Santen. Foto's: Isabel Nabuurs. Visagie: Wilma Scholte.