

Recensent: Adelheid Mensink

Annemiek van Munster (red. Else de Jong): '+23'. Een revalidatieproces in beeld. Uitgegeven door: Stichting Zicht in Zicht, 2010. www.zichtinzicht.nl

Soort boek/stijl/ziekte: De schrijfster Annemiek van Munster heeft, op basis van haar eigen dagboekantekeningen, een persoonlijk verslag geschreven van een elf maanden durend intern revalidatieprogramma bij Visio Het Loo Erf in Apeldoorn. Het Loo Erf is een revalidatiecentrum speciaal voor mensen die, wel of niet aangeboren, slechtziend of blind zijn. De beschreven revalidatie vond plaats in 2008/2009.

Het boek is geschreven in de stijl van een dagboek. Haar sociale leven, verweven met de impact die de burn-out en de revalidatie op haar persoonlijk had, staat op de voorgrond in het boek. Ze beschrijft vooral haar eigen gevoelens en reacties en gaat niet zozeer in op wat revalidatie van slechtzienden in het algemeen inhoudt. Achterin het boek staat, afgezien van het adres van de Stichting Zicht in Zicht, opgericht om meer aandacht te vragen voor slechtziendheid en slechtzienden, een slechtziendheidsprofiel van Annemiek.

Het boek is geschreven in een vlotte schrijfstijl met humor en zelfspot.

Over de schrijfster: Annemiek van Munster heeft links een congenitaal cataract (aangeboren staar) en nystagmus (altijd bewegende ogen). Rechts heeft zij amblyopie (lui oog). Het betekent dat zij rechts praktisch blind is en links onder ideale lichtomstandigheden met een contactlens van +23 een gemeten gezichtsscherpte heeft van 0,25, dat ook nog vergelijkbaar is met kokervisus (alsof je door een wc-rol kijkt). Door de nystagmus wordt focussen heel vermoeiend en vergt veel energie. Toen ze dertig jaar was maakte ze puur door oververmoeidheid een gemene val met als gevolg een ziekenhuisopname. Daardoor besepte ze dat ze eindelijk eens moest toegeven aan het feit dat ze een ernstige visuele handicap had en dat ze haar leven daar op moest gaan afstemmen. Ze was niet langer in staat om haar werk bij de organisatie MEE vol te houden en startte een revalidatieprogramma bij Visio Het Loo Erf, waarvan ze in een dagboek verslag deed.

Na het beëindigen van de elf maanden revalidatie, waarbij ze intern in het revalidatiecentrum verbleef terwijl ze in het weekend naar huis mocht, besloot ze haar ervaringen door te geven aan anderen, wel of niet visueel gehandicapt. De Stichting Zicht in Zicht (www.zichtinzicht.nl) maakte de uitgave van haar boek mogelijk. Zie ook: <http://www.annemiekvanmunster.nl/>

Korte beschrijving: Annemiek had haar hele leven gefunctioneerd alsof ze niet slechtziend was. Doordat ook de behandelend artsen er weinig aandacht aan besteedden, kwamen haar ouders ook nooit op het idee dat er speciale maatregelen nodig zouden zijn om hun dochter optimaal te laten functioneren. Ze werd naar een gewone school gestuurd, ze deed met andere kinderen zo goed en zo kwaad als het ging mee met sporten en volgde een universitaire studie zonder speciale voorzieningen voor haar slechtziendheid.

Ook naar haar vrienden toe deed ze haar slechtziendheid slechts af als lastig, maar niet als een handicap. Door bij een sollicitatie ook haar slechtziendheid te bagatelliseren werkte ze in haar baan bij MEE op de toppen van haar kunnen om niet onder te doen voor collega's. Dat kon ze niet volhouden en toen ze op haar dertigste door oververmoeidheid een gemene val maakte en ze een burn-out bleek te hebben

was het eindelijk tijd om de feiten onder ogen te zien en het revalidatieprogramma bij Visio Het Loo Erf te gaan volgen.

Aanvankelijk bleef ze ontkennen dat ze een echte handicap had; sterker nog, ze was bang dat ze 'te goed zag' om recht te hebben op revalidatie. De behandelaars dwongen haar de werkelijke situatie onder ogen te zien. Dat viel niet mee en ze had moeite om toe te geven aan hulpmiddelen waarmee ze beter zou kunnen functioneren op het werk en in het dagelijkse leven, maar die haar handicap zichtbaar zouden maken. De behandeling werd bemoeilijkt en vertraagd door haar burn-out. Bovendien was ze gewend om koste wat het kost met haar ogen zoveel mogelijk te zien. Daar moest ze mee stoppen en het was bijvoorbeeld heel moeilijk om het computerscherm uit te laten en puur op spraakbegeleiding de computer te gebruiken. Ook het verkennen van de omgeving met behulp van de taststok was niet alleen een leerproces, maar vooral ook een kwestie van accepteren dat ze die nodig had. Uiteindelijk begreep ze dat ze nooit van haar extreme vermoeidheid af zou komen als ze niet de goede raad van haar behandelaars opvolgde. Niet alleen zorgde de burn-out ervoor dat ze weinig lichamelijke en geestelijke inspanning aankon, maar na dertig jaar hoorde ze dat ze ook nystagmus had, een aandoening die altijd in combinatie met aangeboren cataract voorkomt. Dat laatste maakte dat kijken om iets te zien heel vermoeiend was en veel energie vergde. Door die kennis begreep Annemiek nog beter dat het van essentieel belang was om haar handicap te erkennen, te accepteren en haar leven ernaar in te richten.

Wat opviel: Het boek is vooral een prikkel om meer te weten te willen komen over de problemen die een slechtziende in de samenleving kan ervaren, ondermeer doordat de handicap niet direct zichtbaar is voor een ander. Annemiek geeft aan hoe waardevol, maar zwaar, haar eigen revalidatieproces is geweest voor de acceptatie van haar slechtziendheid.

Op de voorgrond in het verhaal staan Annemieks eigen sociale leven en haar ups en downs tijdens de revalidatieperiode. De lezer krijgt een indringende kijk op haar privé-leven waarin ze vooral probeert vast te houden aan het sociale leven dat ze tot aan de burn-out had geleid. Doordat ze steeds ontkende dat ze slechtziend was wordt niet echt duidelijk hoe ze eigenlijk functioneerde. Het feit dat de behandelaars in het revalidatiecentrum haar handicap heel ernstig noemden was moeilijk te rijmen met de wijze waarop ze haar dagelijkse doen en laten beschreef. Uit het slechtziendheidsprofiel achterin het boek werd mij als lezer eigenlijk pas duidelijk hoe groot haar handicap in feite al die tijd was. Als dat profiel voorin het boek had gestaan zou direct duidelijk zijn geweest hoe pijnlijk groot de discrepantie was tussen Annemieks slechtziendheid en haar ontkenning daarvan.

In de loop van het boek gaat ze schoorvoetend erkennen dat ze echt een handicap heeft. Ze vertelt hoe het voelt om toe te geven aan het gebruik van een taststok, maar ze beschrijft niet hoe haar omgeving erop reageerde toen ze vanaf dat moment zo duidelijk als een visueel gehandicapte door het leven ging.

Over andere revalidanten vertelt ze niet zoveel, behalve dat ze met hen uitgaat en dat ze in de vrije uren elkaar opzoeken om hun frustraties en zorgen te delen. Hoe het die andere revalidanten, met andere oogaandoeningen en andere persoonlijke situaties, vergaat beschrijft ze summier. Zodoende blijft de informatie over de verschillende facetten van revalidatie van slechtzienden en blinden in het algemeen wat achterwege.

Uit het verhaal komt duidelijk naar voren hoe zwaar het haar viel om uit haar dagelijkse leventje te stappen en zich te moeten onderwerpen aan het strakke regime van de revalidatie, terwijl ze ook nog vijf dagen in de week intern in Het Loo Erf

moest verblijven. Tegen de tijd dat ze toe was aan acceptatie van haar slechtziendheid paste ze zich ook gemakkelijker aan haar verblijf in het revalidatiecentrum aan. Voor Annemiek bleek een taststok het beste hulpmiddel te zijn. Ze is echter niet nader ingegaan op de ervaringen van de andere revalidanten, die getraind werden met andere hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een blindengeleidehond. Ze geeft wel kort aan dat ze een dag heeft mogen proeflopen met zo'n hond. Aan het gebruik van zo'n hond was ze zelf echter in dat stadium nog niet toe.

Het revalidatieproces van Annemiek werd beïnvloed door haar burn-out en een angststoornis bij het lopen in het donker. Door de behandeling van die twee bijkomende problemen verliep haar revalidatie mogelijk iets anders dan bij de gemiddelde slechtziende. Wie echter meer wil weten over revalidatie voor slechtzienden en blinden kan terecht bij Stichting Zicht op Zicht, www.zichtopzicht.nl

Citaten: Pag. 25: 'De ene revalidant ervaart de revalidatie als een leerzame dagbesteding en een sociaal uitje, de ander als een zwaar verwerkingsproces en weer een ander spreekt liever van een 'vaardigheidstraining'.

Pag. 40: Marijke [trajectbegeleider] legt uit: 'Veel revalidanten denken als zij binnenkomen dat zij het beste zicht hebben van alle revalidanten op Het Loo Erf en gaan dan twifelen of ze hier eigenlijk wel op hun plaats zijn. Omdat hun slechtziendheid aangeboren is of omdat hun zicht zeer langzaam achteruit is gegaan, kunnen zij zich niet voorstellen wat goed zicht precies is'.

Pag. 64: 'Revalideren is geen kwestie van alleen vaardigheden aanleren. Dat is een hoop werk, maar dat dóe je gewoon. Driekwart van de echte revalidatie gebeurt in de avonden: verwerken, veranderen, accepteren en rouwen. Maar ook: beseffen hoe fantastisch het leven zelfs met een beperking kan zijn'.

Pag. 190: 'Bij een zichtbare handicap, bijvoorbeeld bij het ontbreken van een been, is het voor anderen veel makkelijker voor te stellen dat het dagelijks leven meer energie kost dan bij een voor buitenstaanders onzichtbare beperking als slechtziendheid'.

Pag. 216: Helaas is een slechtziende nooit echt uitgerevalideerd. Aangeleerd gedrag waar niet je voorkeur bij ligt en dat tegen je impulsen ingaat, moet je constant herhalen en bevestigen. Ik waak ervoor om niet terug te vallen in oude gewoontes.