



Tips voor preventie van trauma en PTSS

Bij preventie van traumatische gebeurtenissen en PTSS gaat het om activiteiten die gericht zijn op het vergroten van weerbaarheid en het handelen in crisissituaties. Dit soort activiteiten zijn vaak niet specifiek voor PTSS of een visuele beperking, maar kunnen evengoed bijdragen aan het verkleinen van de kans op traumatische gebeurtenissen en de negatieve gevolgen ervan.

Hieronder vind je zes tips die gericht zijn op preventie. Deze tips zijn opgesteld samen met hulpverleners en mensen met een visuele beperking en posttraumatische stress. Ze zijn vooral relevant voor begeleiders, maatschappelijk werkers, behandelaars, vertrouwenspersonen werkzaam in de visuele sector en de geestelijke gezondheidszorg.

1. Normaliseren van gebeurtenissen

Het is goed om (potentieel) gevaarlijke of traumatische gebeurtenissen te normaliseren. Dit is bijvoorbeeld mogelijk door de verhoogde kans op het meemaken van dit soort gebeurtenissen te bespreken. Daarbij kan benoemd worden dat bepaalde angsten normaal zijn. Het maken van een risico-inschatting van situaties kan helpen om te bepalen welke angsten realistisch zijn en welke niet.

2. Handelen in mogelijk gevaarlijke situaties

Het is aan te raden om de veiligheid van verschillende situaties met een cliënt door te nemen. Wanneer (potentieel) gevaarlijke of traumatische gebeurtenissen in kaart zijn gebracht, kan samen met de cliënt nagedacht worden over mogelijkheden om daarmee om te gaan.

3. Revalidatie

Revalidatie voor blinden en slechtzienden kan aanknopingspunten bieden voor preventie. Het werken aan weerbaarheid, probleemoplossend vermogen en compenserende vaardigheden is in principe onderdeel van revalidatietrajecten. Trainingen die gericht zijn op mobiliteit en sociale weerbaarheid dragen bij aan het weerbaarder en veerkrachtiger maken van cliënten en hebben daardoor indirect een preventieve werking.

4. Eigen regie

Het is belangrijk dat cliënten waar mogelijk de regie hebben of krijgen over hun eigen leven. Dit kan bijvoorbeeld door hen te stimuleren om zelf keuzes te maken om zo zelfvertrouwen te vergroten en het gevoel van afhankelijkheid te verminderen. Een andere manier is door cliënten te ondersteunen bij het leren bepalen en aangeven van hun grenzen. Ook het doornemen van (mogelijk) gevaarlijke situaties geeft cliënten de gelegenheid om een eigen plan te maken, zelf de regie te nemen en zich sterker te voelen.

5. Positieve benadering

Een positieve benadering van cliënten kan preventief helpen. Een positieve benadering draagt uit dat iemand goed is zoals hij/zij is en dat diegene de moeite waard is. Dit kan bijdragen aan het verhogen van zelfvertrouwen en de motivatie van cliënten vergroten om zichzelf te beschermen tegen mogelijk gevaarlijke situaties.

6. Sociaal netwerk

Het opbouwen van een veilig en positief steunend sociaal netwerk kan bijdragen aan het verminderen van de kans traumatische gebeurtenissen en de gevolgen ervan. Een dergelijk sociaal netwerk simuleert zelfstandigheid en eigenwaarde. Het biedt de juiste balans tussen onafhankelijkheid en bescherming. Wanneer traumatische gebeurtenissen (dreigen te) gebeuren, geeft een sociaal netwerk de mogelijkheid om dit te bespreken en ondersteuning te bieden waar nodig. Een sociaal netwerk kan bestaan uit familieleden, vrienden, burens of hulpverleners. Wanneer deze niet direct aanwezig lijken te zijn in het leven van een cliënt, is aan te raden om in kaart te brengen welke belangrijke anderen er eventueel wel zijn.

Meer informatie over revalidatie en zorg voor mensen met een visuele beperking?

- [Koninklijke Visio](#)
- [Bartiméus](#)
- [Robert Coppes Stichting](#)
- [Oogvereniging](#)