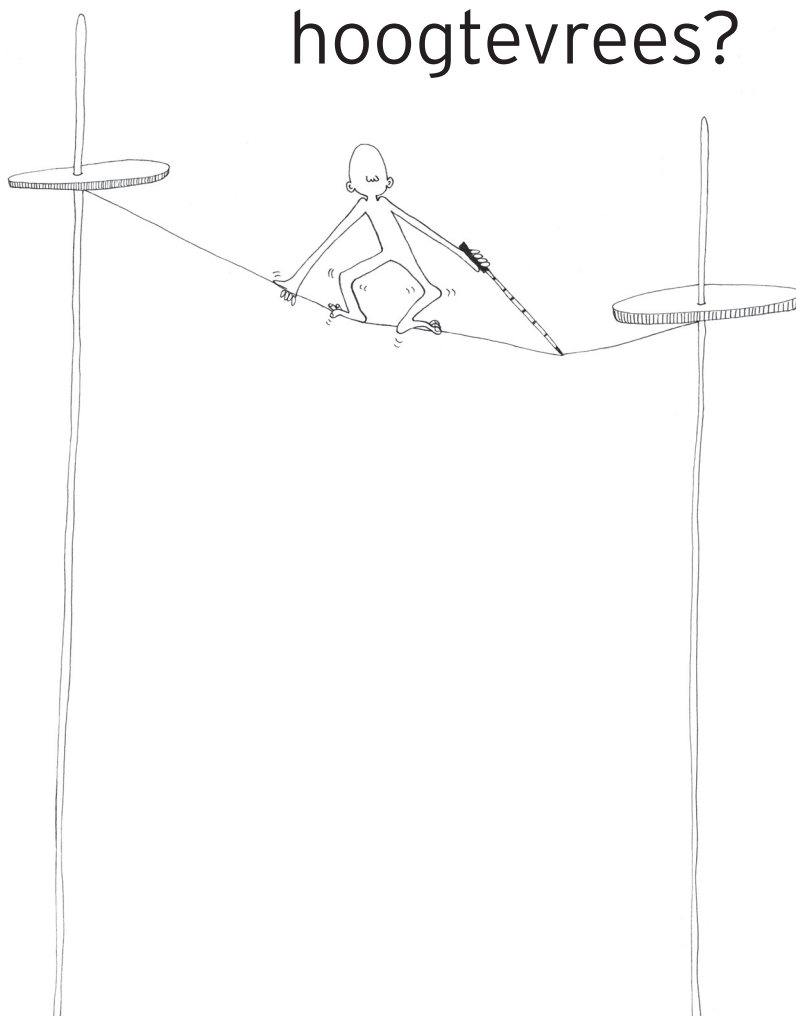


Trillende benen, een draaierig gevoel en paniek zodra je van een bepaalde hoogte naar beneden kijkt. Hoogtevrees is een van de meest voorkomende angsten. Maar hebben blinde mensen er ook last van, vraagt Zeb Osseweijer uit Rotterdam. Zij zien immers de afgrond niet.

Hebben blinden hoogtevrees?



Dat laatste, het zicht op de afgrond, is van belang bij optische hoogtevrees. Hierbij voel je angst bij het zien van hoogtes. Dit zou je dus inderdaad niet verwachten bij blinden of slechtzienden. Maar daarnaast heb je ook angstgedachtes die je hoogtevrees geven, bijvoorbeeld de angst om te vallen. 'Dat zie je ook bij mensen die helemaal blind zijn, juist omdat ze niks zien: cognitieve hoogtevrees, angst om ergens in te vallen of diep te vallen,' vertelt Jan van den Berg, psycholoog bij angstbehandelcentrum IPZO.

Ergotherapeut Annelies Feelders van Visio, de Landelijke Stichting Slechtzienden en Blinden, beaamt dat. 'Ja, hoogtevrees bij blinden kan. Als iemand een goed oriëntatievermogen heeft en de ruimte goed kan ervaren met behulp van zijn andere zintuigen, zoals gehoor, dan kan het ervaren van een grote hoogte of diepte net zo goed beangstigend zijn.' Marion Ran van de Ooglijn, een hulpdienst voor mensen met een 'visuele beperking', maakte een rondje langs vier blinde of bijna blinde collega's: drie hebben een vorm van hoogtevrees. Een blinde collega vertelde Ran, die zelf slechtziend is, dat zijn hoogtevrees is gebaseerd op de geluiden die hij uit de diepte hoort.

Komt bij blinde mensen de cognitieve hoogtevrees voor, bij slechtzienden zie je vaak optische hoogtevrees. 'Normaal gebruik je je zicht om te focussen. Je weet precies hoe je je verhoudt tot de omgeving, hoe je de straat over moet steken, hoeveel passen tot de overkant. Slechtzienden missen dit en kunnen hierdoor optische hoogtevrees hebben,' volgens Van den Berg. Bij hoogtevrees gaat het om de angstgedachte, daarvoor hoeft de afgrond niet daadwerkelijk te zien. Het ervaren van hoogte is genoeg voor vrees en dat kun je ook zonder zicht.

