



▲ Blind zijn en gladheid: hoe vind je je weg? Ook voor Inge de Munnik is het een uitdaging. © Maarten Sprangh

## Doordat Inge (62) jaar geleden blind werd moet ze nu opnieuw leren lopen, maar sneeuw werkt niet mee

**Hoe vind je de weg als je omgeving anders klinkt, je taststok geen geluid meer maakt en de ribbels op het voetpad niet meer voelbaar zijn? Voor veel blinden zijn sneeuw en vorst geen pretje. En toch heeft het op sommige paden juist voordelen.**

Jenda Terpstra 17-01-24, 10:30 Laatste update: 17-01-24, 12:26

Twee traptreden moet ze afstappen om van haar huis naar de taxi te lopen. Als er sneeuw ligt, is dat helemaal een uitdaging. „Spek- en spekglad”, zegt Inge de Munnik (62). „De trapeuning is ijsig koud, op de stoep glij je weg. En het belangrijkste: de ondergrond is niet meer voelbaar.”

De Munnik werd een jaar geleden blind na een operatie die dramatisch misging. Ze ziet niets meer en moet alles opnieuw leren: door de huiskamer lopen, op de tast koffiezetten, de weg vinden naar het winkelcentrum, oversteken, met de trein reizen. De sneeuw van de laatste dagen helpt daarbij bepaald niet.

„Gidslijnen, zo heten de voelbare tegels in de openbare ruimte. Bij sneeuw voel je die ribbels niet meer. Ook je oriëntatie verlies je. Want in de stoep zitten vaak bobbel en gaten waaraan je je weg naar huis herkent. Met sneeuw is alles vlak. Dan ben ik snel verloren.”

### Taststok training

De techniek van het vinden van haar weg leert ze bij Visio Het Loo Erf in Apeldoorn, de enige plek in Nederland waar slechtziende en blinde volwassenen terecht kunnen voor intensieve revalidatie. De Munnik krijgt hier in totaal twintig weken training.

Een van de trainers is Barbara Simons. Als mobiliteitstrainer, bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut leert ze mensen hun taststok te gebruiken en zo zelfstandig mogelijk te bewegen. Bij haar leren ze zich te oriënteren zonder zicht. „Zoals met wind en zonlicht”, zegt de Munnik. „Als ik naar het winkelcentrum loop schijnt de zon op mijn gezicht, en als ik terugloop in mijn rug.”

Ook leert Simons ze de verschillende tegels kennen. „Je hebt ribbeltegels, noppentegels, of klanktegels. En allemaal klinken ze anders als je er met je taststok overheen komt”, zegt ze. „Zo weet je waar je bent.”

### Gedempt geluid

Maar met sneeuw verandert alles. Simons: „Sneeuw dempt geluid. Daardoor klinkt de taststok op de tegels anders. Maar ook het omgevingsgeluid is anders. Ook daarmee oriënteren mensen zich. In de ribbeltegels blijft bovendien vaak sneeuw zitten. Daardoor blijven ze langer koud en worden extra glad. Heel onhandig, en ook gevaarlijk.

„Ik probeer cliënten te leren dat gespannen lopen juist gevaarlijker is. En ik leer ze dat ze bij sneeuw hoofdpaden moeten nemen, niet de kortste weg. Ik zeg tegen hen wat ik ook tegen mijn moeder zeg: als het niet hoeft, ga niet naar buiten met dit winterse weer.”

Toch is er op sommige plekken juist een onverwacht voordeel, zegt Simons. „Vooraf voor cliënten die nog wel wat contrast zien. Die zien dan een wit voetpad langs grijs asfalt. Of in het bos, waar het pad normaal net zo bruin is als de omgeving, zien ze opeens een witte strook te midden van bruin en groen.

### Gemeente aan zet

Niet alleen blinde en slechtziende mensen kunnen iets doen om de weg goed te leren vinden. Ook gemeenten mogen zich af en toe iets meer aantrekken van hun lot, vinden ze in dit revalidatiecentrum. De Munnik: „Een weg uit je hoofd leren is echt gigantisch veel werk. Bij verandering raak je snel die weg kwijt.”

Simons: „In Apeldoorn is een leuke nieuwe markthal gebouwd. Het plein is opengebroken. Alleen de begeleidelijnen zijn daarna niet teruggekomen. Dan gebeurt het dus dat iemand die altijd zelfstandig van de bus naar de stad liep, verdwaald raakt.”

Ook station Apeldoorn is een voorbeeld van hoe het niet moet, zegt ze. „Ik neem cliënten mee om te oefenen, want Hoog Catharijne is nog makkelijker dan station Apeldoorn. Spoor 2 en 3 bijvoorbeeld. Die zitten allebei aan de linkerkant als je de trap op komt. Daar kom je niet achter, tenzij je kan zien.”

Ook zijn de gidslijnen op het station niet goed op elkaar aangesloten. „De tegels van het busstation komen ergens anders uit als de tegels van de NS, dus hebben ze een rare hoek gemaakt om ze te laten aansluiten. Als blinde moet je dus die rare hoek lopen.”

De Munnik, die nieuw is in deze wereld van blinden en slechtzienden, verbaast zich sowieso over hoe weinig aandacht er voor haar nieuwe doelgroep is. Ze heeft de komende tijd nog om te oefenen met het bewegen van A naar B. „Hopelijk valt er weinig sneeuw.”