

HILFE ZUR SELBSTHILFE



Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) ist seit 1933 für die blinden, sehbehinderten und taubblinden Menschen im Einsatz.

Als Selbsthilfeorganisation ist die CAB seither der Ort, wo tausende von blinden, stark sehbehinderten und taubblinden Menschen gemeinsam auf dem Weg sind, unterstützt von sehenden Begleitpersonen, Helferinnen und Helfern.

Durch Weiterbildungskurse, regionale Treffen und persönliche Begleitung trägt die CAB dazu bei, dass Betroffene ihr Leben möglichst selbständig gestalten und in der Begegnung mit anderen Mut und Kraft für den Alltag schöpfen.

DAFÜR STEHEN WIR:

- **Führung von zwei Blindenbibliotheken in Landschlacht und Collombey**
- **Durchführung von Kursen für Blinde, Sehbehinderte und Taubblinde**
- **Beratung und Begleitung von blinden und taubblinden Menschen zuhause**
- **Miteigentümerin des Internationalen Blindenzentrums in Landschlacht**
- **Führung von 7 lokalen Sektionen für den Austausch und die Sinnfindung**

Mit den Händen sprechen - Lormen.

DANKE FÜR IHRE



UNTERSTÜTZUNG



Liebe Gönnerinnen und Gönner
Jeden Tag hören wir, wie wichtig unsere Dienstleistungen sind. Das motiviert uns ständig, uns Tag für Tag für das Wohl von sehbehinderten und taubblinden Menschen einzusetzen.

SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN (CAB)

Schrennengasse 26 | 8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
info@cab-org.ch

SPENDENKONTO
PC 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

www.cab-org.ch



4. AUSGABE 2015

AUGENBLICKE



IMPRESSUM

Herausgeber:
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch
Postkonto 80-6507-7

Verantwortlich:
Peter J. Hägler

Redaktion:
Margrit Baumer

Fotos:
CAB

Grafik:
Renée Reust / MailTec AG

Abonnement:
CHF 5.– pro Jahr, wird von der
Spende einmalig abgezogen.
Erscheint 4-6 mal jährlich.

www.cab-org.ch



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser

Demenzkrankung ist ein Thema, das uns alle treffen kann. Es gibt bis heute weder wissenschaftliche Erklärungen, was diese Krankheit auslöst, noch gibt es Heilmittel dagegen.

Die Diagnose Demenz ist für jeden schlimm, aber für Menschen, die bereits an einer Sehbehinderung erkrankt sind, bedeutet dies ein weiterer massiver Verlust ihrer Selbstständigkeit.

Wir Blinde müssen uns viel stärker als Sehende auf unser Gedächtnis verlassen können. Wie ich am einfachsten vom Tram auf den Bus umsteige, wo ich den Schlüssel als letztes hingelegt habe, ist bei mir Schritt für Schritt abgespeichert.

Wenn ich mir vorstelle, dass ich mich plötzlich nicht mehr auf mein Gedächtnis verlassen könnte, so wäre ich völlig orientierungslos – oder besser gesagt hilflos.

Für Angehörige von seh- und höresehbehinderten Menschen ist es schwierig, die ersten Anzeichen einer Demenz zu erkennen. Deshalb beraten wir Angehörige und Betroffene gemeinsam, erklären wie sie mit der Situation am Besten umgehen, welche Schritte eingeleitet werden müssen und helfen geeignete Therapie- und Pflegeplätze zu suchen.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

DOPPELTES SCHICKSAL: BLIND UND DEMENT



Demenz alleine ist schon Schicksal genug. Eine zusätzliche Sehbehinderung ist für Betroffene und Angehörige eine besonders schwere Herausforderung.

Wenn sich die Mutter nicht mehr an die Tochter erinnern kann

• Vor 20 Jahren fing alles an. Stefanie Zuberbühler's Mutter war damals 65 Jahre alt und verlor mehr und mehr ihre Sehkraft. Es war ein langsamer, aber sich stetig verschlechternder Prozess, bis der Arzt eine 80-prozentige Erblindung feststellte.

• Die Diagnose war für beide erst ein Schock. Bekannte empfahlen ihnen, Kontakt mit der CAB aufzunehmen. In den darauffolgenden Beratungsgesprächen half diese, eine passende Teilzeitbetreuung zu finden und organisierte eine Einkaufshilfe.

• Stefanie war beeindruckt, wie ihre alleinlebende Mutter mit dieser Lebensumstellung umging. Das Kursangebot der CAB stiess bei

Stefanie's Mutter auf grosses Interesse. Sie besuchte Braille-Kurse und lernte schnell mit dem Blindenstock umzugehen. Sie traf sich auch weiterhin mit ihren Freundinnen auf Spaziergängen. Natürlich gab es auch schwierige Situationen und Momente, in denen es der Mutter schlecht ging. Aber sie hatte nie Berührungängste oder Probleme, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Gegenteil, Stefanie's Mutter hat immer kommuniziert, wenn sie Hilfe brauchte.

• Doch jetzt, 20 Jahre später ist alles anders. Nach einem längeren Urlaub hat Stefanie ihre Mutter sofort nach ihrer Rückkehr angerufen. Stefanie dachte zuerst, sie hätte sich gewählt, denn am anderen Ende kam nicht wie sonst immer eine herzliche Begrüssung. Es blieb lange still in der Leitung bis ein ängstliches „Wer sind Sie?“ zu hören war.

• Ein Arztbesuch machte klar, was Stefanie seit diesem Anruf befürchtete – ihre Mutter ist an Demenz erkrankt. Natürlich gab es davor schon gewisse Anzeichen, aber ihre Mutter war mit 85 Jahren auch nicht mehr die Jüngste, eine gewisse Vergesslich- oder Orientierungslosigkeit schien ihr normal.

Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, an Demenz zu erkranken

• Das Risiko einer Demenzkrankung steigt mit zunehmendem Alter stark an. Bei den über 65-jährigen Menschen sind es 8%, bei den über 90-jährigen bereits 30%.



• In der Schweiz leben schätzungsweise gegen 110'000 demenzkranke Menschen. Jährlich kommen rund 25'000 Neuerkrankungen hinzu. Durch die stetig anwachsende Zahl der alternden Bevölkerung werden Prognosen zufolge im Jahre 2060 an die 300'000 Menschen an einer Demenz erkrankt sein.

• Besonders schwierig ist es, wenn Personen bereits von einer Demenz betroffen sind und erst im Laufe dieser Krankheit noch zusätzlich an einer Seh- oder Hörsehbehinderung erkranken. Die Diagnose erweist sich in diesen Fällen als besonders schwierig, da Betroffene oft nicht mehr in der Lage sind, ihre Situation und Probleme zu beschreiben. Die Gefahr, dass die Patienten dadurch in eine völlige Isolation geraten, ist besonders gross.

• Im Falle von Stefanie Zuberbühler und ihrer Mutter war es genau umgekehrt aber nicht weniger problematisch. Nach der Diagnose war für Stefanie klar, dass die Mutter nicht

mehr alleine wohnen konnte. Doch diese weigerte sich strikt gegen ein Pflegeheim. Es folgten viele Gespräche und Heimbisuchungen. Gemeinsam mit einem Berater der CAB, konnte schliesslich ein Pflegeheim gefunden werden, in dem sich auch die Mutter wohlfühlte und sie optimale Betreuung und Therapien bekommt.

• Alle Formen von Demenz sind nicht heilbar. Aber bei einer frühzeitigen Diagnose und entsprechenden Therapien, kann die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend verbessert werden. Die Geschichte der Zuberbühler's zeigt, wie wichtig es für die Betroffenen und Angehörigen ist, einen Ansprechpartner wie die CAB zu haben, der schnell und kompetent beraten kann. Durch die jahrelange Erfahrung hat die CAB ein grosses Netzwerk und Kontakte auf die sie zurückgreifen kann um den Betroffenen die passenden Anlaufstellen, Pflegeorganisationen oder Heime zu vermitteln.

Die Diagnose Demenz kann jeden treffen

Demenz im Alter ist ein Thema, welches die Gesellschaft in den nächsten Jahren durch die demografische Entwicklung immer stärker beschäftigen wird. Trotz intensiver Forschung ist bis heute nicht vollständig klar, was eine Demenz verursacht oder begünstigt. Nur eines ist leider sicher, eine Demenz kann jeden treffen – auch blinde, seh- und höresehbehinderte Menschen.

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben oder ein Beratungsgespräch möchten, rufen Sie uns an unter +41 (0) 44 466 50 60

SPENDEN SIE ZEIT



Viele unserer Mitglieder sind aufgrund ihrer Sinnesbehinderung auf fremde Hilfe angewiesen. Wir suchen Freiwillige, die die Begleitung betroffener Personen übernehmen, sei es beim Einkauf oder beim Spaziergang an der frischen Luft. Gerne geben wir Ihnen näher Auskunft unter +41 (0) 44 466 50 60.

Ihre Zeit ist für blinde, sehbehinderte und höresehbehinderte Menschen ein besonders wertvolles Geschenk!

Quellen: Kanton Zürich Gesundheitsdirektion / Nationale Demenzstrategie 2014 – 2017



GESUNDHEIT IST LERNBAR



Ein Einblick in den CAB-Gesundheitskurs

• In den Aktivkursen der CAB liegt der Fokus auf dem ganzheitlichen Wohlbefinden. Körper, Geist und Seele sollen in Bewegung bleiben und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden.

• Im CAB-Gesundheitskurs lernen die blinden und sehbehinderten TeilnehmerInnen verschiedene Techniken und Tipps, die ihnen helfen den Alltag besser zu meistern. „Die TeilnehmerInnen erlernen verschiedene Entspannungstechniken und vieles was für ihre Gesundheit förderlich ist“, erzählt Simone Grohrock, Körper- und Atemtherapeutin und Leiterin des einwöchigen Kurses.

• Eines der wichtigsten Themen für blinde, seh- und höresehbehinderte Menschen ist das sichere Bewegen im Alltag. Auf die Frage was ihrer Meinung nach die grössten Hürden sind, sagt Simone Grohrock: „Ganz klar die Orientierung und Fortbewegung im Alltag. Unsere Gesellschaft ist schlecht für Menschen mit einer solchen Beeinträchtigung eingerichtet. Ich durfte mit einem Kursteilnehmer einige Runden mit dem Blindenstock drehen. Das ist nicht so einfach, zumal es nur an wenigen Orten ein Blindenleitsystem gibt!“.

• Deshalb legt Simone Grohrock in ihrem Kurs besonderen Wert darauf, dass die blinden und sehbehinderten Teilnehmer eine stabile Körperhaltung lernen. Während der ge-

samten Woche wurde dies durch verschiedene Übungen trainiert. Durch Atemmeditation und spezielle Atemübungen wurde z.B. die Rückenmuskulatur gestärkt. Bei einem Balancier-Parcours übten die TeilnehmerInnen ihr Gleichgewicht. Beim Aquafit wurden alle Körpermuskeln und die Kondition trainiert und bei den anschliessenden Yogaübungen lernten die TeilnehmerInnen ihre Körperhaltung zu stabilisieren.

Stresssituationen mit einfachen Mitteln bekämpfen

• Für blinde und sehbehinderte Menschen kann der Alltag mit all seiner Hektik und Hürden mitunter sehr stressig sein. Die körperliche und geistige Entspannung ist Simone Grohrock deshalb wichtig: „Jeden Morgen gab es eine Morgeneinstimmung mit Text und Lied. Entspannungsübungen zu Klängen und Tönen können tagtäglich unterstützend wirken“. Mit Jin Shin Jyutsu, eine japanische Behandlungsart, die Energieströme aktiviert, lernten die TeilnehmerInnen Blockaden zu lösen. Durch das spezielle Halten von Fingern und der richtigen Atmung, können die Betroffenen diese Methode auch nach dem Kurs in stressigen Alltagssituationen selbst anwenden.

• Zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden gehört auch eine bewusste Ernährung. Beim gemeinsamen Kochen erfuhren die TeilnehmerInnen in geselliger Runde, welche Lebensmittel besonders gesund und wertvoll sind.

• Bei all den Aktivitäten blieb auch der Spass nicht auf der Strecke. Jeden Tag gab es Spaziergänge, bei denen die TeilnehmerInnen genügend Zeit hatten, sich untereinander auszutauschen. Beim gemeinsamen Spielen, Singen und gemütlichen Beisammensein liessen die TeilnehmerInnen die Abende ausklingen.

• Der Kurs war ein voller Erfolg. Das gemeinsame Erleben und Lernen möchten alle TeilnehmerInnen auch nächstes Jahr nicht missen. Auf die Frage, was Simone Grohrock in schönster Erinnerung bleibt, antwortet sie: „Die Freude, die Liebe, die wir teilten und die Mitschwang“.



Simone Grohrock, Körper- und Atemtherapeutin, leitete den CAB-Gesundheitskurs