CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

MÄRZ, 1. AUSGABE 2017

CAB-Kurse geben Kraft

Rahel und Raphaela Calisti leiden unter einer vererbten Sehnerverkrankung. Ihren Alltag bewältigen die beiden mit bewundernswertem Mut und gezielter Unterstützung – unter anderem von der CAB.

Raphaela (13) hat heute keine Lust, ihre Hausaufgaben zu machen. Das Wetter ist einfach zu schön. Viel lieber würde sie nach draussen gehen und Ball spielen. Mutter Rahel muss tief in die Trickkiste greifen, um ihre Tochter zu motivieren. Dank ihrem liebevollen, aber bestimmten mütterlichen Durchsetzungsvermögen gelingt es ihr, dass sich Raphaela ihren Schulpflichten widmet. Eine ganz normale Szene zwischen Mutter und Tochter? Nein. Denn die alleinerziehende Rahel Calisti ist mit einem Sehrest von lediglich 5% praktisch blind und Tochter Raphaela ist starksehbehindert. Beide Frauen leiden unter der vererbten und irreversiblen Form der Optikusatrophie (bitte umblättern). Die Krankheit kommt in der Familie gehäuft vor, tritt aber scheinbar zufällig auf, denn Rahel Calistis Schwester beispielsweise ist nicht davon betroffen. Dass die 13-jährige Raphaela trotz ihrer starken Sehbeeinträchtigung die öffentliche Schule besucht und erst noch sehr sportlich ist, versetzt einen in ungläubiges Staunen. Im Gespräch mit der 47-jährigen Rahel Calisti wird klar, dass sie ihre Tochter aus der Not heraus zu dieser eindrücklichen Selbständigkeit erzogen hat. «Wir leben so normal wie möglich», erklärt sie. «Ja, aber bei uns dauert halt einfach alles ein bisschen länger,» ergänzt Raphaela schmunzelnd.

Kraft tanken an CAB-Kursen

Das Schicksal wollte es, dass Rahel Calisti seit Raphaelas Geburt alleinerziehend ist. Als praktisch blindes Mami war es für sie eine enorme Herausforderung, um ihren Mutterpflichten nachzukommen. Rahel Calisti erinnert sich: «Durch meine Behinderung und als Alleinerziehende gehöre ich gleich in doppelter Hinsicht zu einer Randgruppe. Ich musste immer kämpfen und mich beweisen. Viele trauten es mir nicht zu, dass ich meine Mutterrolle ausüben kann.» Rahel Calisti hat von Anfang an ihre ganze Energie in die Mutteraufgabe gesteckt und sich den enormen Hürden gestellt, die sie als blindes Mami zu bewältigen hatte und hat. Zeit, um für sich selber Kraft zu schöpfen, blieb vor allem in den ersten Zeiten praktisch keine. Auch Ferien kamen für Rahel Calisti nicht in Frage, denn in einer fremden Umgebung ist sie auf fremde Hilfe angewiesen. Die Kurse der CAB erwiesen sich für sie als ein Geschenk. «Seit vielen Jahren nehme ich an den Kreativkursen der CAB teil. Denn dort erhalte ich genau die Unterstützung, die ich brauche, und ich kann wieder auftanken. Das Schönste daran ist, dass ich Raphaela von Beginn weg mitnehmen durfte. Vermutlich ist sie die jüngste Teilnehmerin, die je an den CAB-Kursen teilgenommen hat. Es tut gut, mit Menschen zusammen zu sein, die wissen, was Blindsein bedeutet. Viele Kontakte sind über die Kurse hinaus bestehen geblieben.»

Dienstleistungen für blinde Menschen

Mit einem eindrücklichen Willen und viel Mut hat die ehemalige Handelsschulabsolventin und gelernte medizinische Masseurin ihren Alltag als Mutter und Hausfrau organisiert. Ihre zwischenzeitliche Arbeitsstelle hat sie vor ein paar Jahren aufgegeben, um ganz für ihre Tochter da zu sein. Sie putzt, wäscht, kocht, kauft ein und begleitet Raphaela durchs Leben. Rahel Calisti weiss, welche Herausforderungen auf ihre Tochter zukommen, und möchte sie möglichst gut aufs Erwachsenenleben vorbereiten. «Wer eine Behinderung hat, wird oft auf seine Schwäche reduziert. Um dagegenzuhalten, muss man gezwungenermassen Stärken entwickeln. Dank technischen Hilfsmitteln und unserem Führhund können wir beide den Alltag weitgehend selbständig bewältigen. Und wenn nötig, dann hole ich gezielt Hilfe.» Unterstützung bekommt Rahel Calisti von ihrer Mutter, die sich allerdings «hauptberuflich» um ihren ebenfalls blinden Ehemann kümmert. Trotz ihrem hohen Mass an Selbständigkeit ist Rahel Calisti froh, dass es mit der CAB eine Organisation gibt, die sich für blinde Menschen engagiert und an die sie sich bei Fragen oder Problemen jederzeit wenden kann.

Die Beratungen der CAB sowie spezielle Geräte für Sehbehinderte helfen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Kolumne

Taubblindes Frühlingserwachen

Am offenen Fenster windet es mir Blütenduft in meine Nase und die wärmenden Sonnenstrahlen schüren Freude. Auch höre ich das Jauchzen der kleinen Anna vom Spielplatz her. «Heute eröffne ich meine diesjährige selbstständige Mobilität!», beschliesse ich.
Den rechten Rand meines Quartierweges mit dem weissen Stock gefunden, schreite ich fast galoppierend im Stolz um meine Freiheit voran.

«Ups!», ein Stolpern bringt mich in eine sturzgefährdete Linksneigung. Akrobatisch bringe ich mich wieder in die Standfestigkeit. Für Forschungen zur Stolperursache bleibt bei diesen Frühlingswogen keine Zeit.

Am Feldweg angekommen, gönnen mir meine vorhandenen Sinne Frühlingserleben durch Düfte sowie durch das Ertasten wundervoller Blüten. Auch meine liebsten Konzertpfeifer, die Vögel, sind da! Dank einem Hörgerät wellen ihre frohlockenden Töne in mein Ohr und beschwingen meine Lebensfreude.

Wieder am Quartierweg angekommen, vernehme ich eine leise Stimme «Grüezi, darf ich Ihnen beim Gehen zuschauen?» Um herauszufinden, wo sich die Dame befindet, strecke ich ihr meine Hand zum Gruss entgegen. Ich danke ihr für ihre feinfühlige Anfrage, die ich von anderen, mich beobachtenden Mitmenschen nicht kenne.
Reich beschenkt mit Natur- und Menschenkontakten kehre ich wach und müde heim.

Christine Müller, taubblind

CAB

Schweizerische Caritasaktion der Blinden
Action Caritas Suisse des Aveugles

Mit zeitgemässem Logo
CAB im neuen Kleid

2017 tritt die Schweizerische Caritasaktion der Blinden mit einem erneuerten Logo auf. Das neue Erscheinungsbild soll die Ziele und Aufgaben der CAB noch stärker zur Geltung bringen: die Förderung und Unterstützung von blinden Menschen sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit.

Das Auge steht schon seit vielen Jahrhunderten als Symbol für all das, was mit oder durch das Sehen möglich ist. Das ist nicht weiter erstaunlich, spielt doch der Sehsinn in der menschlichen Wahrnehmung eine herausragende Rolle. Unter den so verschiedenartigen Fähigkeiten der Wahrnehmung gilt er gar als das wichtigste Sinnessystem des Menschen. Und wenn das Auge diese Rolle gar nicht ausüben kann? Dann ist Unterstützung erforderlich. Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden engagiert sich seit 1933 für blinde, sehbehinderte und taubblinde Menschen.

Lebensbejahend und freundlich
Ein Logo (aus dem Griechischen für «Sinn») soll eine Organisation oder ein Unternehmen symbolhaft repräsentieren. Das bisherige Logo der CAB war etwas in die Jahre gekommen. Deshalb wurde es grafisch erneuert und farblich aufgefrischt. Schon beim bisherigen Logo war das Auge ein grafisches Schlüsselelement. Auch beim neuen Logo sticht das Sinnesorgan als Symbol hervor – sogar noch etwas deutlicher als bisher. Das Auge soll einprägsam und doch schlicht das darstellen, wofür sich die CAB einsetzt. Das Auge im Zentrum steht für das unermüdliche Engagement der Organisation für blinde, sehbehinderte und taubblinde Menschen. Dass die CAB keine geschlossene Gesellschaft, sondern offen für Neues ist, zeigt der weisse, nach aussen hin offene Fleck im Auge. Die Farbe Orange steht symbolhaft für Lebensbejahung, Freude und Offenheit. Mit ihrer Signalwirkung verlangt sie danach, beachtet zu werden, während das ihr gegenübergestellte Blau Sympathie, Freundlichkeit und Sicherheit ausstrahlt.

Logo mit Appellcharakter
Entstanden ist ein modernes Logo, das seine Botschaft in den kommenden Jahren unverändert vermitteln wird. Gleichzeitig ist es ein Appell an alle, die eine wichtige und sinnvolle Aufgabe unterstützen wollen: die Arbeit der CAB im Dienste von blinden, sehbehinderten und taubblinden Menschen.

CAB
SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN
ACTION CARITAS SUISSE DES AVEUGLES

Das bisherige Logo hat nun ausgedient.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sobald Kälte, Eis und Schnee weichen, ist die Bahn frei für den Frühling. Es wird wärmer, heller, lauter und so mancher Blütenduft weckt Erinnerungen. Der Frühling hält für uns alle etwas bereit, wie der Frühlingsspaziergang unserer Kolumnistin Christine Müller zeigt. Auch spendet er neuen Lebensmut und Kraft – zum Beispiel für die blinde Mutter und ihre sehbeeinträchtigte Tochter im aktuellen Portrait.

Wie keine andere Jahreszeit steht der Frühling für eine lebensbejahende Phase. Er inspiriert die Gemüter, ist reich an freundlichen Symbolen und weckt die Lebensgeister. Frühling bedeutet aber auch Erneuerung. Und eine solche Erneuerung erfuhr unser nicht mehr ganz zeitgemässes Logo. Mit dem Frühling kann es das neue Logo zwar nicht aufnehmen, aber für die kommenden Jahre wird sein lebensbejahender und freundlicher Appell auf unser Tun und Wirken hinweisen.

Wie Sie bestimmt festgestellt haben, dürfen Sie sich einmal mehr auf eine spannende und abwechslungsreiche Ausgabe der AUGENBLICKE freuen – inklusive eines medizinischen Beitrages und weiterer Mythen rund ums Auge.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühlingsbeginn.

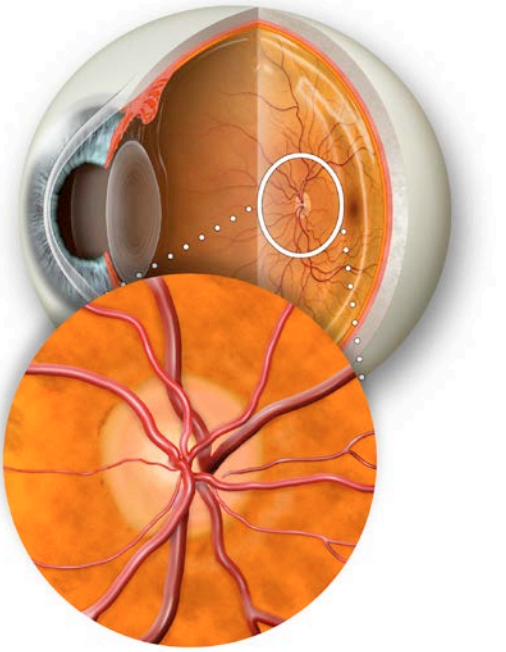
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Optikusatrophie

Worum geht es?

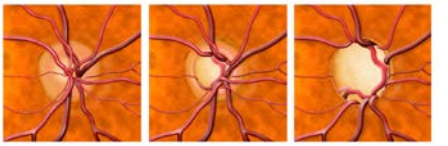
Die Optikusatrophie bezeichnet den Schwund der Zellen des Nervus opticus, also des Sehnervs. Die Ursache für den Gewebeschwund kann in einer abweichenden Struktur der Nervenzellen selbst begründet sein. Diese sogenannte primäre Optikusatrophie zählt zu den vererbten Formen. Zur sekundären Form der Optikusatrophie führen häufig andere Erkrankungen, die sich nachteilig oder schädigend auf den Sehnerv auswirken. Die Ursache kann von entzündlichen Prozessen, von Druckeinwirkungen oder von geweblichen Veränderungen im Umfeld des Sehnervs sowie von Gefässen ausgehen, die den Sehnerv nicht mehr hinreichend versorgen. Je nach Ursache kann die Optikusatrophie nur ein- oder beidseitig auftreten.



Der Sehnerv (Opticus) ist genau genommen für die Übertragung der Informationen von der Netzhaut in die Sehzentren im Gehirn verantwortlich.

Wie sehen die typischen Symptome aus?

Die Ursache der Optikusatrophie an einem oder beiden Augen prägt auch den Verlauf der Erkrankung. Im Anfangsstadium kann sie unbemerkt bleiben, weil minimale Abweichungen vom visuellen System korrigiert und darum nicht oder



0.3 c/d 0.6 c/d 0.95 c/d

Der Verlauf des Zellschwundes.

So sehen Betroffene die Welt: Unscharf, mit gestörter Farbwahrnehmung und eingeschränktem Gesichtsfeld.

unmerklich wahrgenommen werden. Im weiteren Verlauf kommt es zu unterschiedlich ausgeprägten Gesichtsfeldausfällen. Es kann sich auch eine gestörte Farbwahrnehmung einstellen. Die Sehschärfe baut sich zunehmend ab bis hin zur Erblindung.

Mögliche Therapie?

Die vererbten primären Formen der Optikusatrophie weisen einen zunehmend schweren Verlauf auf. Eine wirkungsvolle Therapie besteht nicht. Bei den sekundären Formen kann die mögliche Beseitigung der ursächlichen Krankheit auch den weiteren Verlauf der Optikusatrophie aufhalten oder verzögern. Jede bereits eingetretene Schädigung des Sehnervs lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Für das Mass des verbliebenen Sehvermögens ist es deshalb entscheidend, dass die auslösende Krankheit so frühzeitig wie möglich beseitigt oder behandelt wird.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Gegen trockene Augen hilft Gähnen

Tatsache: Der Lidschlag reduziert sich ganz von selbst, wenn man längere Zeit konzentriert am Bildschirm arbeitet oder ein Buch liest. Ein bewusstes und kräftiges Gähnen schafft sofort Abhilfe, weil es die Tränenproduktion anregt. Ein paar Mal bewusst blinzeln oder ab und zu den Blick aufrichten und in die Weite werfen hilft ebenfalls gegen das lästige, aber immer nur vorübergehende Gefühl trockener Augen. Bei regelmässiger oder gar dauerhafter Trockenheit der Augen ist es ratsam, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Mit einer Brille wird jede Fehlsichtigkeit verschlimmert

Mythos: Zuerst war da die Fehlsichtigkeit und dann kam die Brille. Viele Formen der Fehlsichtigkeit, die sich nicht beheben lassen, haben eine Vorgeschichte und darum auch eine Fortsetzung. Das sollte man bedenken, wenn der weitere Verlauf einer Fehlsichtigkeit der Brille untergeschoben wird. Gerade bei Kleinkindern hat sich gezeigt, dass eine Brille die Entwicklung einer einseitigen Sehschwäche verhindert. Es gibt auch gute Hinweise, dass eine Brille ein Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verzögert. Für den Mediziner spricht einiges für die Brille, für den Patienten kann aber einiges dagegensprechen. Letztlich haben die Patienten das letzte Wort.

Rauchen schadet auch den Augen

Tatsache: So ist es – Rauchen ist auch die Ursache für viele andere Krankheiten. So ziemlich alles am Rauchen weist Nachteile für die Augen auf. So steht das Rauchen im Verdacht, den Grauen Star zu begünstigen, gilt als wichtigster Risikofaktor für die altersbedingte Makuladegeneration und sogar der Rauch kann zum trockenen Augenleiden führen. Was spricht für das Rauchen? Eigentlich nichts!

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Spende.

Dank Ihrer Spende können hörsehbehinderte und taubblinde Menschen am aktiven Leben teilnehmen.

Mit **100** Franken ermöglichen Sie die Begleitung eines blinden Menschen an einem Wochenende

Mit **50** Franken für Begegnungstage geben Sie einem taubblinden Menschen viel Kraft

Mit **35** Franken an die Kurskosten schenken Sie einem hörsehbehinderten Menschen viel Lebensfreude

Spendenkonto PC 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 80000 6507 7

Online-Spendenmöglichkeit :
www.cab-org.ch (Helfen)

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zürich
Telefon 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail. info@cab-org.ch

Verantwortlich: Peter J. Hägler
Redaktion: Erica Sauta, Martin Hürzeler
Fotos: Jiři Vurma, Werner Rolli, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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