CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

SEPTEMBER, 3. AUSGABE 2017

CAB-Kurs schenkt Lebensqualität

Trotz seiner Sehbehinderung war Michel Bart schon immer sehr aktiv. Als Blinder kann er jedoch Sport nur in Begleitung ausüben. Deshalb zählt die Bewegungswoche der CAB für ihn zu den absoluten Highlights des Jahres.

Mit sicherem Griff prüft Michel Bart die Fahrtauglichkeit des Tandems. Konzentriert tastet er das Fahrgestell ab. Seine Hände übernehmen dabei auch die Rolle der Augen, denn Michel Bart ist blind. «Der hintere Pneu hat etwas wenig Luft», stellt er schliesslich fest. Sven Camenzind, ein junger Zivildienstleistender, holt die Pumpe und befördert mit kräftigen Stössen Luft in den Reifen. Schon bald werden die beiden Männer zusammen mit einer Gruppe aufbrechen und eine Velofahrt durch die wunderschöne Gegend am Bodensee unternehmen. Sie befinden sich im Internationalen Blindenzentrum Landschlacht, wo Michel Bart an der CAB-Bewegungswoche teilnimmt. Dieser Kurs bereitet dem 77-jährigen Romand enorm viel Freude. Denn im Alltag ist er bei sportlichen Aktivitäten auf eine Begleitung angewiesen. Wenn er niemanden findet, muss er darauf verzichten. Er jammert zwar nicht, aber man spürt, dass ihn diese Tatsache betrübt. Denn Aktivitäten schenken ihm Lebensqualität.

Gearbeitet bis 62

Im Alter von 11 Jahren aufgrund einer nicht erkannten Entzündung der Augenhaut (Uveitis) erblindet, hat er eine Spezialschule besucht und von 1953 bis 1957 eine Lehre als Mechaniker abgeschlossen. Michel Bart ist stolz darauf, dass er trotz seiner Beeinträchtigung bis zur Pensionierung gearbeitet hat – insgesamt während 42 Jahren. «Ich habe immer äusserst gerne gearbeitet. Weil meine Tätigkeit als Mechaniker sehr repetitiv war, suchte ich nebenbei stets den Ausgleich in der Bewegung.» Fast schon feierlich zieht er ein Album mit fotografischen Beweisen seiner Sportlichkeit hervor. Auf den säuberlich eingeklebten Bildern und Zeitungsausschnitten sieht man ihn beim Ausüben diverser Sportarten – natürlich immer mit einer Begleitperson an der Seite. Ab seinem 32. Lebensjahr nahm er gar an Meisterschaften für Menschen mit einem Handicap teil: Er ist Skirennen gefahren und hat an Tandem-Velorennen teilgenommen. Bewegung bedeutet Michel Bart sehr viel. Deshalb besucht er seit 2004 mit grosser Begeisterung Jahr für Jahr den CAB-Kurs. Am Vormittag hat Nordic Walking auf dem Programm gestanden. «Michel ist enorm fit für sein Alter und schlägt ein hohes Tempo an», erklärt der Behindertensportleiter Niki Städeli. «Beim Nordic Walking gehe ich jeweils voraus und Michel läuft direkt hinter mir. Er orientiert sich am Klang meiner Stöcke und folgt meinen Anweisungen, wenn wir zum Beispiel einem Loch im Boden oder Pferdemist ausweichen müssen.»

Eindrückliche Haltung
Speziell die Ferienangebote, aber auch alle anderen Dienstleistungen der CAB findet Michel Bart sehr wichtig. «Ich schätze nicht nur die Aktivitäten, sondern auch den Austausch mit anderen Menschen sehr. Zudem ist es für uns Blinde wertvoll, dass die CAB die Öffentlichkeit vermehrt sensibilisiert. Denn es stimmt mich immer traurig, wenn ich die Berührungsängste einiger Menschen in meiner Umgebung zwar nicht sehe, aber sehr wohl spüre», erklärt er. Für seine erwachsenen Kinder und seine Frau Alice war Michel Barts Blindheit immer normal, sie gehörte einfach zu ihm. Etwas anders ist es bei den Enkeln, die nicht täglich um ihn herum sind. «Sie sind noch zu klein, um zu verstehen, was Blindsein bedeutet», schmunzelt Michel Bart. «Manchmal werfen sie mir einen Ball zu, den ich nicht auffangen kann. Oder sie drücken mir einen Gegenstand in die Hand, aber es dauert ihnen zu lange, bis ich ihn ertastet habe. Aus Angst, ich könnte ihn behalten, nehmen sie mir den Gegenstand dann schnell wieder weg. Manchmal schleiche ich mich heimlich in ihr Zimmer, um herauszufinden, was sie mir zeigen wollten.»

Mit viel Humor, einer positiven Einstellung und einem unerschütterlichen Urvertrauen hat Michel Bart sein Schicksal angenommen und stets das Beste daraus gemacht – seine Haltung gegenüber dem Leben beeindruckt und berührt.

Kolumne

Und doch mein eigenes Fest
Als mein fünfzigster Geburtstag näherrückte, prickelte es mir sehr nach einem Freudenfest im Kreise vertrauter Menschen. Doch Taubblindheit reimt sich mit einer Fete nicht! Eine festliche Geräuschkulisse ermüdet und raubt verbale Kommunikation. Dies enttäuscht Geladene. Vorbereitungen und nötige Präsenz am Festgeschehen übersteigen meine Möglichkeiten. Mit diesen Erfahrungen löschte ich mal diese Ideenflamme. Doch es kam zur Wende. Meine festerfahrene Freundin schenkte mir ihr weitläufiges Wohngelände und Organisationsstütze zur Wahrwerdung meines ‚Grande Festa'. Eine Dankesgeste an Freunde, die Lichtvolles in mein Leben schenkten, wurde mir zum Festthema. Kooperativ mit meiner Freundin teilten wir kreative und kulinarische Vorarbeiten. Die neun Liter Apero-Suppe aktivierte mein eifrigstes Küchetreiben. Fünfzig selbstgenähte Säckli als besonderes Präsent füllten zahlreiche vorgefreute Abende. Der Festtag war gekommen – und sogar die Sonne, nach drei Regentagen. Dank und Bewunderung meiner Freunde zu meinem Mut, ihnen ein solches Fest zu bieten, lag in ihren herzberührten Umarmungen. Der romantische Audienzplatz in Stille erlaubte mir Plaudern im Duo oder Trio. Unser gefreutes Miteinander wurde vom gemeinsamen Trommeln um das Feuer gekrönt. Noch immer und sicher sehr lange bin ich von diesen liebevollen Schwingungen stärkend umarmt.

Christine Müller, taubblind

15. Oktober 2017
Tag des weissen Stocks

Jahr für Jahr ist der 15. Oktober blinden und sehbehinderten Menschen gewidmet. Der «Tag des weissen Stocks» soll die Bevölkerung auf die Situation der Betroffenen aufmerksam machen – ganz im Sinne der Schweizerischen Caritas-aktion der Blinden, CAB.

In der Schweiz leben über 325‘000 blinde, sehbehinderte und schwer hörsehbehinderte Menschen. Sie sind tagtäglich mit vielen Herausforderungen konfrontiert und aufgrund ihrer Behinderung oft in ihrer Mobilität eingeschränkt. Bauliche Barrieren oder informationstechnische Hürden erschweren es ihnen, sich selbstbestimmt fortzubewegen und ein möglichst eigenständiges Leben zu führen. Betroffene Menschen stossen in ihrem Alltag oft an Grenzen und sind auf Unterstützung angewiesen. Seit ihrer Gründung stellt die CAB blinde, sehbeeinträchtigte und hörsehbehinderte Menschen ins Zentrum und leistet Aufklärungsarbeit, um die Öffentlichkeit vermehrt auf deren Anliegen aufmerksam zu machen. Der internationale Tag des weissen Stocks ist eine willkommene Plattform, um mit den Botschaften möglichst viele Menschen zu erreichen.

Geburtsstunde des weissen Langstocks
Verschiedenen Quellen zufolge hat der weisse Stocks seinen Ursprung 1931 in Frankreich. Demnach soll der Französin Guilly d’Herbemont aufgefallen sein, dass die Strassen von Paris durch die zunehmende Motorisierung des Verkehrs für blinde Menschen immer gefährlicher wurden. Damals benutzte die Polizei in Frankreich weisse Signalstöcke, um den Verkehr zu regeln. Das brachte Guilly d’Herbemont auf die Idee, blinden und sehbehinderten Menschen weiss gestrichene Stöcke zur Verfügung zu stellen, um auf sich aufmerksam zu machen. Am 7. Februar 1931 präsentierte sie die Stöcke im Beisein mehrerer Minister der Öffentlichkeit. Dieser Tag gilt als Geburtsstunde des «Weissen Stocks».

Seit 1969 offizieller Jahrestag
1969 riefen die Vereinten Nationen den 15. Oktober zum «Internationalen Tag des Weissen Stockes» aus. Dieser offiziellen Ernennung vorangegangen war eine Resolution, die im Jahr 1964 vom US-Kongress in Kraft gesetzt wurde. Damals ernannte der US-Kongress unter dem Präsidenten Lyndon B. Johnson den 15. Oktober zum White Cane Safety Day (sinngemäss übersetzt: Verkehrssicherheitstag des weissen Stockes). Damit unterstützte er das Streben blinder Menschen nach mehr Selbständigkeit. Mit dem Langstock und einem Mobilitätstraining ausgerüstet, konnten sich blinde und sehbehinderte Menschen gestärkt den Herausforderungen des Strassenverkehrs stellen.

Zeit für Solidarität
Das Ziel der CAB ist es, allen stark Sehbehinderten, Blinden, Hörsehbehinderten und Taubblinden zur Seite zu stehen, sie zu motivieren und zu fördern, damit sie möglichst lange ein Leben in Selbstbestimmung führen können. Die Schweizerische Bischofskonferenz unterstützt die CAB, indem sie ihren Diözesen empfiehlt, den «Tag des weissen Stockes» in den Pfarreien ab dem 15. Oktober aktiv zu thematisieren. Die CAB bedankt sich herzlich für dieses Zeichen der Solidarität und ruft die ganze Bevölkerung auf, am 15. Oktober 2017 jenen Mitmenschen zu gedenken, die unter einer eingeschränkten oder gänzlich fehlenden Sehfähigkeit leiden und ebenfalls Teil unserer Gesellschaft sind. Vielen Dank.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sport erfreut sich das ganze Jahr über grosser Beliebtheit. Auch Michel Bart, den wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, liebt die sportliche Betätigung. Trotz seiner Sehbehinderung vollbringt er beachtliche Leistungen. Nebst grosser Begeisterung braucht er dazu auch eine gute Portion Ehrgeiz. Das ist nicht jedermanns Sache und muss es auch nicht sein. Als Beitrag an die eigene Gesundheit genügt es, sich regelmässig zu bewegen. Denn unsere Körper sind darauf angewiesen, damit der Stoffwechsel, die Blutgefässe, das Immunsystem usw. ihre wertvollen Dienste gut verrichten können. Nutzen wir die vielfältigen Möglichkeiten dieser Jahreszeit und jede sich bietende Gelegenheit, um uns gesund zu bewegen. Vielleicht erweisen sich die Bewegungswochen der CAB als Inspiration.

Einem weiteren grossen Thema ist diese Ausgabe gewidmet: dem «Tag des weissen Stocks». Am 15. Oktober 2017 ist es wieder soweit. Der Bericht geht auf die langjährige Geschichte des weissen Stocks ein und zeigt auch auf, wie gross die heute ausgedrückte Solidarität ist.

Abwechslungsreich und kurzweilig wie immer kommt auch die aktuelle Ausgabe von AUGENBLICKE daher. Sie lässt sich übrigens genauso gut vor wie auch nach dem Alltagssport geniessen.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Uveitis

Worum geht es?

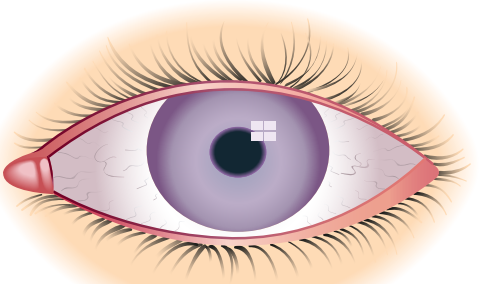
Wie alle medizinischen Fachbegriffe, die mit der Nachsilbe -itis enden, steht auch dieser Begriff für eine Entzündung. Konkret bezeichnet Uveitis eine Entzündung der Gefässhaut im Auge, der sogenannten Uvea. Sie setzt sich grob unterteilt aus der Iris (Regenbogenhaut), dem Ziliarkörper und der Aderhaut zusammen. Im jeweiligen Bereich des Auges versorgt die Gefässhaut das Auge mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Eine Uveitis kann durch Krankheitserreger ausgelöst werden wie Bakterien, Parasiten, Pilze oder Viren. In knapp der Hälfte aller Entzündungen bleibt die Ursache aber unbestimmt oder muss einer anderen Erkrankung zugeordnet werden. Nebst Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, chronischer Arthritis und weiteren Erkrankungen kommt neusten Erkenntnissen zufolge auch eine Autoimmunerkrankung als Ursache in Frage.

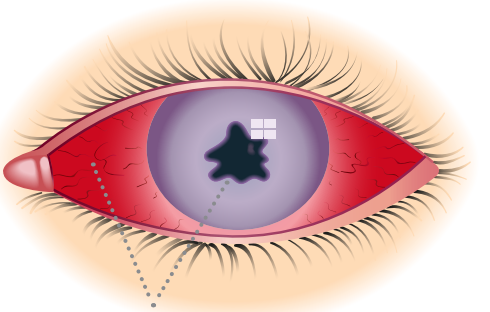
So sehen Betroffene die Welt: Verschwommen und geblendet durch erhöhte Lichtempfindlichkeit.

Wie sehen die typischen Symptome aus?

Eine Uveitis kann einseitig oder beidseitig, einmalig oder wiederkehrend auftreten. Sie kann über längere Zeit symptomlos verlaufen, beeinträchtigt aber schliesslich das Sehvermögen: verschwommenes und undeutliches Sehen, erhöhte Lichtempfindlichkeit, Tränenfluss und Fremdkörpergefühl.



Gesundes Auge



Stark entzündete Gefässhaut (Uvea).

Bei einer vorderen Uveitis, welche die Iris betrifft, kommen zu den Symptomen zusätzlich gerötete Augen und stechende Schmerzen hinzu.

Mögliche Therapie?

Eine auf den Erreger ausgerichtete Therapie mit Antibiotika kann eine Uveitis nach wenigen Tagen oder Wochen beheben. Trotz der intensiven Therapie ist nicht ausgeschlossen, dass die Entzündung wieder aufflammt oder chronisch verläuft. Bei einem besonders schweren Verlauf können sich Schäden anhäufen und bis hin zur Erblindung führen. Bei der Heilung der Aderhaut bleiben Narben zurück, die je nach Anzahl und Lage zu Gesichtsfeldausfällen und verminderter Sehschärfe führen können. Hat eine andere Krankheit die Uveitis ausgelöst, gilt es auch diese in die Behandlung einzubeziehen.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Schielen wird operativ korrigiert, indem das Auge herausgenommen und in korrekter Position wiedereingesetzt wird

Mythos: Nichts dergleichen ist erforderlich, um ein Schielen zu korrigieren. Die Ursache für Schielen geht von den Augenmuskeln aus. Damit der Chirurg an diese herankommt, muss er die Bindehaut des Auges eröffnen und das Auge etwas drehen. Für alles andere ist Hollywood zuständig.

Bei der Bildschirmarbeit sollte man keine Kontaktlinsen tragen

Tatsache: Damit ist nicht die kurze Abfrage der Mailbox oder eines Online-Lexikons gemeint, sondern die üblicherweise längere, angespannte und konzentrierte Bildschirmarbeit. Dabei reduziert sich der Lidschlag, die Augen trocknen vermehrt aus und auch die Anspannung sorgt gewissermassen für Stress. Weil die Kontaktlinse auf dem Tränenfilm schwimmt, führt die reduzierte Tränenflüssigkeit dazu, dass die Linse nicht mehr gut hält. Die Augenlinse wird dann als Fremdkörper empfunden, was die Anspannung zusätzlich fördert. Bei absehbar langdauernder Bildschirmarbeit empfiehlt es sich deshalb, der Sehbrille den Vorzug zu geben.

Fehlsichtigkeit mit alternativen Methoden wegtrainieren

Mythos: Der Weisheit letzter Schluss ist die Schulmedizin gewiss nicht, aber was jenseits davon liegt, sollte man zumindest kritisch beäugen. So zum Beispiel Seh- und Entspannungsübungen, Meditationen und Gymnastikübungen, die versprechen, die Sehkraft zu erhalten, ja gar zu verbessern und selbst Fehlsichtigkeiten zu beseitigen. Hand aufs Herz: Die Ursache für eine trübe Augenlinse, eine degenerierte Makula oder ausgefallene Netzhautbereiche lässt sich nicht wegdiskutieren, wegmeditieren oder wegtrainieren – man kann sie nur beseitigen, stoppen oder eindämmen mit den Möglichkeiten, die einen Erfolg vorweisen können.

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 8000 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: Rudolf Rosenkranz
Redaktion: Erica Sauta, Martin Hürzeler
Fotos: Jiři Vurma, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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