CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

NOVEMBER, 4. AUSGABE 2017

Verena Schwalm, Begleiterin

Ihr Engagement schenkt Freude

Ein grosses Herz für blinde Menschen

Mit ihren Kursen schenkt die CAB blinden und sehbeeinträchtigten Menschen Lebensfreude. Engagierte Begleitpersonen wie Verena Schwalm ermöglichen ihnen Erlebnisse, die ihnen im Alltag verwehrt sind. Ein Porträt.

Verena Schwalm und Martina Dillier sitzen an einem Tisch im Bistro im Internationalen Blindenzentrum IBZ und sind ganz vertieft in ihr Würfelspiel. Zwischendurch kichern die beiden Frauen und necken sich gegenseitig, wenn einer ein brillanter Wurf gelingt. Man spürt, dass hier eine grosse Vertrautheit herrscht. Das Total der Augenzahlen ertastet Martina Dillier mit ihren Fingern, denn die 39-jährige Frau ist praktisch blind. Zwischendurch ist sie beim Zählen unsicher und bittet Verena Schwalm um Hilfe. Als Martinas Begleiterin ist diese während der ganzen Woche für die blinde Frau da und hilft ihr, wenn sie Unterstützung braucht.

Den Ärmel reingenommen

Verena Schwalm ist pensioniert und lebt alleine in Fribourg. Ihre erwachsenen Kinder wohnen im Ausland. Obwohl sie zahlreiche Hobbys hat, bleibt ihr dennoch viel Zeit. Zeit, die sie seit drei Jahren als Begleiterin in CAB-Kursen blinden und sehbeeinträchtigten Menschen schenkt. Vor ihrem ersten Einsatz war die lebenslustige Seniorin mit dem sympathischen Berner Akzent etwas nervös: «Vor drei Jahren begleitete ich erstmals eine blinde Frau im CAB-Kurs «Midlife». Schon nach dieser ersten Woche hat es mir den Ärmel reingenommen.» Mittlerweile nimmt sie rund fünf Mal pro Jahr als Begleiterin an CAB-Kursen und Tageswanderungen teil – aktuell an der Aktivwoche. Sie begleitet Martina Dillier, die mit einer Retinitis pigmentosa (RP) zur Welt gekommen ist. Bei der unheilbaren Krankheit verschlechtert sich die Sehkraft kontinuierlich. Heute verfügt Martina Dillier nur noch über einen minimalen Sehrest. Sie lebt in einer Wohnung in einem Berner Blindenheim und fährt selbständig mit dem Bus zur Arbeit. Ferien sind für sie nur mit einer Begleitperson möglich. Es freut sie, dass ihr in dieser Aktivwoche wie schon letztes Jahr Verena Schwalm zur Seite steht. «Ohne Verenas Hilfe wäre ich hier verloren», erklärt Martina Dillier, «Verena ist sehr hilfsbereit und fröhlich. Wir lachen viel zusammen.» Die CAB-Kursleitungen achten immer darauf, bewährte «Gespanne» zusammen einzuteilen.

Gemeinsam die Natur ertasten

In der Aktivwoche stehen verschiedene Aktivitäten auf dem Programm:

Gymnastik, Wassergymnastik, Tandemfahren, Ausflüge und mehr. Es bleibt aber auch Zeit für Unternehmungen zu zweit. «Martina mag es sehr, wenn ich ihr auf unseren Spaziergängen beschreibe, was ich sehe. Oft gebe ich ihr auch Zweige oder Pflanzen in die Hand, damit sie diese ertasten und sich einen eigenen Eindruck machen kann. Manchmal gelingt es uns, dass sie mit ihrem winzigen Sehrest einen Gegenstand wahrnimmt, den ich ihr zeige. Zum Beispiel ein Schiff auf dem Bodensee oder einen Zeppelin. Es dauert lange, bis ihr Auge das Ziel fokussiert hat. Aber wenn uns das Unterfangen gelingt, ist Martinas Freude unbeschreiblich gross.»

Spinat auf zwölf

Zu den täglichen Hilfestellungen gehört auch die Unterstützung bei den Mahlzeiten. «Der Spinat liegt zwischen zwölf und drei Uhr, der Fisch zwischen sechs und zwölf und die Kartoffeln befinden sich zwischen drei und sechs», beschreibt Verena Schwalm beim Mittagessen die Anordnung auf dem Teller analog zum Zifferblatt einer Uhr. Den Fisch zerteilt sie in mundgerechte Stücke. «Als Begleiterin muss man sich auf die zugeteilte Person aufmerksam einlassen. Die Betroffenen sind stolz auf die Dinge, die sie noch alleine bewältigen können. Hier Hilfe aufzudrängen wäre falsch.»

Ein Geben und Nehmen

Durch ihre Begleitung ermöglicht Verena Schwalm blinden Menschen unbezahlbare Erlebnisse. Dennoch möchte sie nicht bewundert werden für ihren grossartigen Einsatz. «Mein Engagement ist eine Win-Win-Situation für alle. Ich bin hier in eine Gruppe integriert, habe das Gefühl gebraucht zu werden und bekomme immer sehr viel zurück. Wir sind wie eine grosse Familie.» Auch wenn Menschen wie Verena Schwalm keine Bewunderung beanspruchen, so ist es doch bemerkenswert, dass jemand in unserer zunehmend selbstbezogenen Welt seine Zeit und Kraft gerne für Mitmenschen einsetzt.

Kolumne

In den letzten Jahren hat Elvira Zimmermann das AUGENBLICKE mit ihrer Kolumne bereichert. Ihr plötzlicher Tod im August hat uns alle betroffen gemacht. Mit der Publikation ihrer letzten Kolumne bewahren wir ihr ein ehrendes Gedenken.

Hilfsmittel mit Seele

Seit 12 Jahren begleiten mich Blindenführhunde durchs Leben. Diese liebenswerten Hilfsmittel mit Seele haben alle ihren eigenen Charakter. Meine erste Hündin, Rila, genoss ihre Freizeit. Sie stellte allerlei Unfug an. Aber sie wusste auch sehr genau, wo man ohne Gefahr im Fluss schwimmen oder Wasser trinken konnte. Einmal sprang Rila freudig in die Aare um das Stöckchen zu holen. Als sie herauskam, fing es an zu gewittern. Die regenscheue Hundedame rannte wie von der Tarantel gestochen unter eine Tanne und blieb dort, bis der Regen aufhörte. Mein jetziger Hund, Xandor, liebt es, sich im Parfum «Eau du Fuchs» zu wälzen. Die anschliessende Dusche hasst er. Er straft mich dann, indem er das Badezimmer unter Wasser setzt. Die Hilfsmittel mit Seele sind eben einzigartig! An dieser Stelle eine grosse Bitte: Rufen Sie nie Führhunde im Dienst und locken Sie sie auch nicht mit Futter – das kann sehr gefährlich werden für uns! Nehmen Sie Ihren Hund an die Leine, wenn Sie einem Team begegnen – natürlich nur, wenn der Blindenführhund sein weisses Führgeschirr trägt! In der Freizeit darf der Hund auch Kontakt zu Ihrem Hund haben!

Elvira Zimmermann†

Legate
Die Zukunft gestalten

Spenderinnen und Spender tragen wesentlich dazu bei, dass die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) stark sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen seit 1933 auf ihrem Weg begleiten und ihnen Lebensmut schenken kann. Auch Legate und Erbschaften stellen eine bedeutsame und wichtige Form der Unterstützung dar.

Viele Menschen möchten über ihr Leben hinaus Gutes bewirken und berücksichtigen in ihrem Nachlass nebst Familienangehörigen auch gemeinnützige Organisationen wie die CAB. Sie verfassen ein Testament und drücken mit dieser persönlichen und verbindlichen Verfügung ihren letzten Willen aus. Damit sorgen sie zu Lebzeiten für Klarheit und stellen sicher, was ihnen wertvoll und wichtig ist.

In Erinnerung bleiben
Wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Wer soll mein Vermögen erben? Was muss ich beim Verfassen eines Testaments berücksichtigen? Solche Fragen sind längst nicht mehr tabuisiert – unsere Gesellschaft macht sich vermehrt Gedanken darüber. Gemeinnützige Organisationen in der Schweiz erhalten aus Nachlässen 120 bis 150 Millionen jährlich. Doch nur rund ein Viertel der Menschen in der Schweiz hinterlassen einen geregelten Nachlass. «Mit einem Testament kann man Fürsorge, Freude und Lebensmut hinterlassen und für andere Menschen eine bessere Zukunft gestalten», sagt CAB Geschäftsführer Rudolf Rosenkranz dazu.

Legat und Erbschaft
Es gibt verschiedene Wege, eine gemeinnützige Organisation im Nachlass zu begünstigen. Eine Möglichkeit ist ein Legat oder ein Vermächtnis. Im Rahmen der freien Quote können der CAB ein bestimmter Geldbetrag oder eindeutig benannte Sachwerte wie Immobilien, Wertschriften oder Schmuck hinterlassen werden. Die CAB kann auch als Erbin eingesetzt werden. Dabei wird sie mit einem prozentualen Anteil des Nachlasses berücksichtigt. Sie wird zusammen mit den gesetzlichen Erben Teil der Erbengemeinschaft. Auch hier gilt maximal die freie Quote, die sich aus der Differenz zwischen dem Gesamtnachlass und der gesetzlich geregelten Pflichtteile für Angehörige ergibt. Sind keine erbberechtigten Angehörigen oder Pflichterben vorhanden, kann die CAB auch zur Alleinerbin gemacht werden.

Beim Verfassen eines Testaments müssen bestimmte gesetzliche Vorgaben beachtet werden. Es empfiehlt sich deshalb, einen Anwalt, einen freiberuflichen Notar, einen Juristen oder Fachleute der Hausbank beizuziehen. Die CAB ist in der Regel von der Erbschaftssteuer befreit.

Gemeinnützige Sache
Wer mit dem Nachlass eine gemeinnützige Sache unterstützt, hilft nachhaltig. «Eine Begünstigung der CAB im Testament hinterlässt Spuren und führt stark sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen aus ihrer Isolation», bekräftigt Rudolf Rosenkranz. «Bei Fragen dazu steht eine Vertrauensperson jederzeit sehr gerne für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.»

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein turbulentes Jahr weicht in seinem Schlussspurt der festlichen und besinnlichen Zeit rund um Weihnachten. Stimmt das so oder trügt der Schein nur? Die Frage mag berechtigt sein, wenn wir den grössten Teil des Jahres all den aufsehenerregenden und teils verstörenden Ereignissen überlassen, die für Schlagzeilen gesorgt haben – Schlagzeilen notabene, an die sich schon nach wenigen Tagen kaum mehr jemand erinnert. Vielleicht ist das ganz gut so, um die traditionelle Weihnachtszeit ungetrübt besingen zu können. Doch eigentlich wissen wir es besser: Die berührenden, dankbaren und kostbaren Augenblicke begleiten uns das ganze Jahr über – nicht so aufdringlich und flüchtig wie Schlagzeilen, dafür umso eindrücklicher und nachhaltiger. Einen solchen Augenblick prägen die Gedanken an unsere sympathische und allseits beliebte Kolumnistin Elvira Zimmermann, die so plötzlich und viel zu früh von uns gegangen ist. In unseren Erinnerungen und in ihren Kolumnen lebt sie weiter. Aber auch der grossherzige Einsatz von Verena Schwalm, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, sorgt für bleibende Augenblicke. Besinnen wir uns zur Weihnachtszeit doch der schönen Erlebnisse und nehmen wir die Erinnerungen in unseren Herzen mit ins neue Jahr. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen wunderbare Festtage.

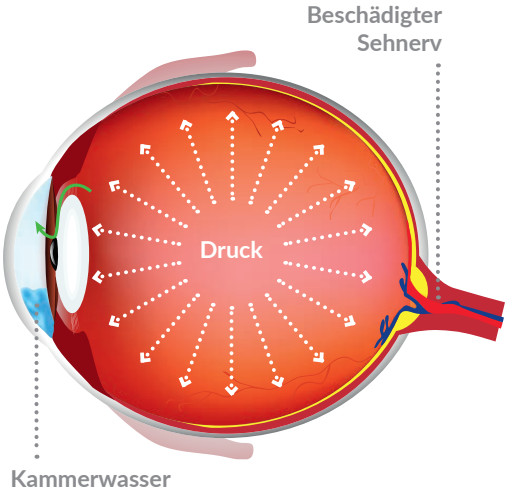
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Glaukom
(Grüner Star)

Worum geht es?

Das Glaukom steht für verschiedene Krankheitsformen des Auges, die alle mit dem Verlust von Nervenfasern einhergehen. Je nach Art und Ausmass der Nervenschädigung kann der Grüne Star zu Gesichtsfeldausfällen bis hin zur vollständigen Erblindung des betroffenen Auges führen. Zu den häufigsten Ursachen zählen ein erhöhter Augeninnendruck, Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus, hohe Weit- und Kurzsichtigkeit sowie ein hohes Alter.



Wie sehen die typischen Symptome aus?

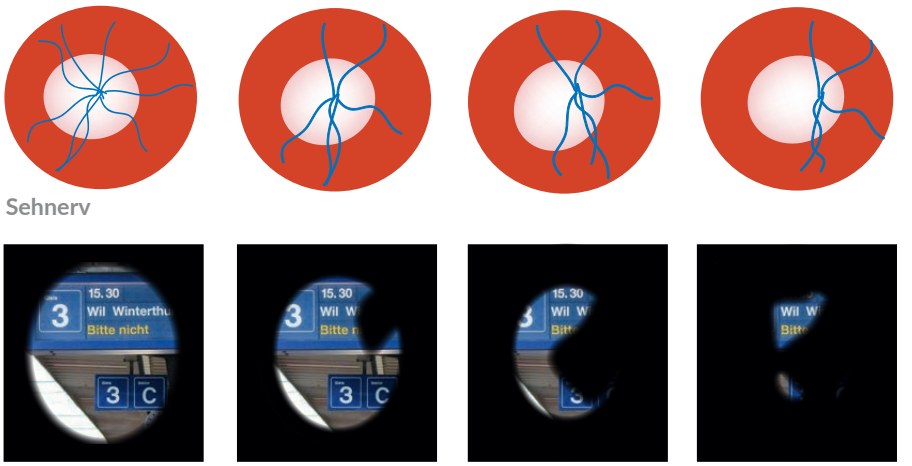
Der Verlust von Nervenfasern verläuft symptomlos und fällt auch sonst nicht weiter auf, weil das Gehirn die dadurch entstehenden visuellen Ausfälle kompensiert. Deshalb wird ein Glaukom relativ spät entdeckt, nämlich erst dann, wenn sich der fortgeschrittene und irreversible Verlust an Nervenfasern als Gesichtsfeldeinschränkung bemerkbar macht. Der Entstehung eines Glaukoms kann man nicht vorbeugend entgegenwirken. Durch frühzeitige bzw. regelmässige Augenuntersuchungen ist ein Glaukom jedoch in einem frühen Stadium feststellbar.

Mögliche Therapie?

Die bereits eingetretene Nervenschädigung und somit auch der eingetretene Sehverlust lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Das therapeutische Ziel ist deshalb, den übermässigen Augeninnendruck herabzusetzen oder zu beseitigen und damit den Verlust weiterer Nervenfasern zu vermeiden. Dazu stehen verschiedene medikamentöse und operative Therapien zur Verfügung.

Entwicklungsstadien der Glaukom-Erkrankung

So sehen Betroffene die Welt: Mit voranschreitender Erkrankung wird das Gesichtsfeld zunehmend eingeschränkt.



Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Geschwollene Lider deuten auf schlechten Schlaf hin

Mythos: Augenlider schwellen an, weil sich umliegendes Gewebewasser ansammelt. Dazu kommt es für gewöhnlich erst, wenn man mehrere Stunden in liegender Position verbringt. Die meist morgens festgestellte Schwellung der Augenlider ist deshalb kein Indiz dafür, wie gut oder schlecht die Nachtruhe war. Eine andauernde und ausgeprägte Schwellung der Lider sollte jedoch untersucht werden, weil dafür auch andere Ursachen in Frage kommen.

Verklebte Wimpern und Lider sind Anzeichen einer Bindehautentzündung

Tatsache: Solche Anzeichen können tatsächlich auf eine Bindehautentzündung hinweisen, aber nicht nur. Es gibt viele andere Ursachen, die ebenfalls verklebte Wimpern und Lider hervorrufen können – harmlosere und ernsthaftere Ursachen. Treten diese Anzeichen regelmässig auf, kann sich der Gang zum Augenarzt durchaus lohnen.

Augentraining beugt Altersweitsichtigkeit vor

Mythos: Weder die warmen Handinnenseiten auf die Augen legen, noch bewusstes Blinzeln oder Massagen rund um die Augen können Altersweitsichtigkeit vorbeugen. Denn die Ursache liegt nicht rund um das Auge, sondern im Auge selbst. Genauer gesagt sind es die Augenlinsen, die mit zunehmendem Alter ihre Elastizität einbüssen. Dadurch kann sich das Auge immer schlechter auf die Nähe einstellen. Ein Fitnessprogramm für natürliche Augenlinsen gibt es nicht.

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.