CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

MAI, 2. AUSGABE 2018

Martina Dillier

Aktiv sein trotz Erblindung

CAB-Kurse sind Gold wert

Martina Dillier ist bald 40 Jahre alt, praktisch blind und setzt sich mit bewundernswerter Beharrlichkeit für ihr selbstbestimmtes Leben ein. In ihrer Freizeit ist die Bernerin häufig allein. Die CAB-Kurse geben ihr das, was ihr im Alltag oft fehlt: Gemeinschaftliche Aktivitäten mit Gleichaltrigen.

Morgens um 05.00 Uhr klingelt bei Martina Dillier der Wecker. Sie steht auf und zieht die Kleider an, die sie am Abend zuvor bereitgelegt hat. Dann geht die blinde Frau in die Küche ihrer kleinen Wohnung und bereitet sich ein Frühstück zu – ein Konfibrot und eine heisse Schoggi. «Am liebsten mag ich Hagebuttenkonfitüre. Wenn ich einkaufen gehe und beim Verkaufspersonal meine Lieblingssorte verlange, bin ich darauf angewiesen, dass ich das richtige Produkt bekomme. Denn ich kann es ja nicht sehen. Wenn es die falsche Sorte ist, merke ich es spätestens beim Essen», schmunzelt sie. Das Brot schneidet sie mit einer speziellen Vorrichtung, die ihr Vater eigens für sie ausgetüftelt hat. Und damit die Milch im Mikrowellenofen nicht überläuft, hat er den Zeitregler mit Tasthilfen bestückt.

Passanten stolpern über Langstock
Um 06.10 macht sich Martina Dillier mit ihrem Langstock auf den Arbeitsweg. Zuerst zu Fuss zur Bushaltestelle und dann mit dem Bus quer durch die Stadt Bern. Unterwegs muss sie einmal umsteigen. Den frühen Arbeitsbeginn hat Martina Dillier bewusst gewählt, um die morgendliche Hektik zu umgehen. «Zu den Hauptverkehrszeiten sind die Menschen gestresst und achten sich kaum auf meinen Langstock. Es kommt immer wieder vor, dass jemand darüber stolpert.» Um 07.00 Uhr kommt sie im Geschäft an und gönnt sich zuerst eine Tasse Kaffee, bevor sie mit der Arbeit beginnt. Seit 2003 arbeitet sie in einer geschützten Werkstatt. Martina Dillier ist sehr dankbar, dass sie diese Arbeitsstelle gefunden hat. Sie erledigt vorwiegend Versandarbeiten. «Heute habe ich Blätter und Prospekte zusammengestellt, die dann eine Kollegin in Couverts verpackt hat», erzählt sie. Die tagfüllende Tätigkeit verkürzt die einsamen abendlichen Stunden zuhause.

Der beschwerliche Weg in die Selbständigkeit
Aufgrund von Entwicklungsstörungen und einer Retinitis pigmentosa (RP) besuchte Martina Dillier die Kleinklasse. Ab dem 10. Altersjahr liess ihre Sehkraft zunehmend nach. Nach dem Besuch der Haushaltungsschule wollte die junge Martina aus dem Elternhaus ausziehen und auf eigenen Füssen stehen. Ein temporärer Aufenthalt in einem Heim erwies sich als ungeeignet, so dass sie 2003 den Schritt wagte und mit viel Unterstützung ihrer Eltern eine eigene Wohnung in Ostermundigen bezog. Als die Sehkraft immer schlechter wurde, ist sie 2014 in eine Wohnung im Berner Länggassquartier umgezogen. Das zu einem Blinden- und Behindertenzentrum gehörende Mehrfamilienhaus verfügt über verschiedene blindengerechte Ausstattungen.

Am Abend fühlt sich Martina alleine
Wieder daheim nach der Arbeit läuft bei Martina Dillier alles nach dem gleichen Ritual ab: Die Jacke hängt sie immer an den gleichen Bügel, die Tasche stellt sie an den gleichen Ort und so weiter. Diese routinemässigen Handlungen geben ihr jene Sicherheit, die sie als alleinlebende blinde Frau benötigt.

Der Vater André Dillier freut sich, wenn seine Tochter in den CAB-Kursen neue Kontakte knüpft.

Weil Martina Dillier mittags in der Kantine warm isst, begnügt sie sich am Abend mit einer kleinen kalten Mahlzeit. Dann duscht sie, hört Fernsehen, richtet die Kleider für den nächsten Tag und legt sich um 21.00 Uhr zu Bett. Oft fühlt sie sich am Abend und am Wochenende alleine. Ihre Familie ist zwar immer für sie da und der Kontakt zu den Eltern ist sehr eng, aber als junge Frau sucht sie verständlicherweise die Gesellschaft von Gleichaltrigen. Neue Freundschaften zu schliessen ist mit ihrem Handicap jedoch schwierig. Deshalb sind die CAB-Kurse für Martina Dillier Gold wert. «An den Kursen läuft den ganzen Tag lang etwas», erzählt sie und strahlt. «Eine Begleitperson ist von morgens bis abends für mich da. Im Aktivkurs gehen wir spazieren oder unternehmen Ausflüge. Das gefällt mir sehr. Ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Kurs.»

CAB-Kurse sind extrem wertvoll
Auch Martinas Vater ist sehr dankbar für das Angebot der CAB: «Selbstverständlich verbringen wir gerne mit Martina Ferien. Aber man muss sich das einmal vorstellen: Unsere Tochter ist eine erwachsene Frau, die selbständig sein möchte. Mit den Eltern in die Ferien zu fahren ist für eine bald 40-jährige Frau nicht wirklich toll. Wenn sie an den CAB-Kursen teilnimmt, hat sie auch einmal Ferien von uns. Das Angebot ist für uns alle äusserst wertvoll.»

Kolumne

Zärtliche Begegnung
Ab 1994 war ich bei der Kantonalen Verwaltung tätig. In der Zentrale hob jeweils Karla Kunz den Hörer ab. Nach einiger Zeit trafen wir uns erstmals zum Essen. Es war mein erster Kontakt mit einem blinden Menschen – mit Hund! Doch leider bin ich nicht als Hundefreundin geboren. Ein gutes Lokal, weisse Tischdecken, Karla und ich setzten uns. Ihr Kobold kroch unter den Tisch. Fünf Minuten später spürte ich etwas und hob das Tischtuch: Auf meinem linken Knie lag Kobolds Kopf. Er schaute mich mit treuherzigen Augen an. Auf dem rechten hatte er seine Pfote «parkiert». Dieser treue Hundeblick verwandelte mein «Anti-Hunde-Herz» in Sekundenschnelle in ein zärtliches «Kobold-Hund-Herz». Bei Kobolds «Pensionierung» erlebte dieses Herz einen traurigen Tag. Der Kontakt mit Karla blieb bestehen. Jahre später fragte mich Karla als Präsidentin der CAB St.Gallus, ob ich das Amt als Kassiererin übernehmen wolle. Nach kurzer Bedenkzeit sagte ich zu. So sind mein Mann und ich mit grosser Freude in die Begleitung unserer blinden Freundinnen und Freunde «reingerutscht». Kobolds Blick, der zu sagen schien: «Ich mag dich – du mich auch?» war nicht schuldlos an unserem Entscheid. Eine Hundefreundin bin ich zwar noch immer nicht, ausser ... ihr kennt eine Katze, die bellt. Aber Kobold vergessen? UNMÖGLICH!

Lilly Kyburz, Freiwillige

Kreativkurse schenken Lebensfreude

Viele blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen nutzen das breitgefächerte Kursangebot der CAB. Die Aktivitäten in der Gemeinschaft bereiten ihnen Freude und stärken ihr Selbstbewusstsein. Ein Einblick in den beliebten Kreativkurs.

«Möchten Sie eine Handarbeitstechnik erlernen oder eigene Ideen kreativ umsetzen?» – diese Erfahrungen stellt die CAB in ihrer Ausschreibung der Kreativkurse in Aussicht. Für viele blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen sind dies Betätigungen, die sie im Alltag nicht bewältigen können. Deshalb sind die Kreativkurse stets gut gebucht. Theres Raimondi leitet seit 17 Jahren Kurse für blinde Menschen – seit 2 Jahren auch für die CAB. Die Begeisterung der Teilnehmenden ist für sie sehr gut nachvollziehbar: «In den Kreativkursen erleben blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen eine willkommene Abwechslung vom Alltag und knüpfen neue Kontakte, die sich oft über die Kreativwoche hinaus bewahren. Die kreative Arbeit stärkt ihr Selbstbewusstsein und schenkt ihnen Lebensfreude.»

Wertvolle Erfahrungen

Ein Kreativkurs dauert jeweils eine Woche und beinhaltet nebst der kreativen Tätigkeit auch einen Ausflug und geselliges Beisammensein. Das Tagesprogramm startet mit einem gemeinsamen Frühstück und endet nach dem Nachtessen. Vormittags und nachmittags besuchen die Teilnehmenden die Ateliers. In den übrigen Zeiten gehen sie mit ihrer Begleitperson unterschiedlichen Betätigungen nach oder versammeln sich zum gemeinsamen Essen. Es werden vier verschiedene Ateliers angeboten: Je nach persönlicher Vorliebe kann zwischen Seidenmalen, Stricken, Schmuck herstellen oder Mosaiken gewählt werden. «Es ist für die Teilnehmenden eine wertvolle Erfahrung, selber etwas herstellen zu können und eigene Ideen zu verwirklichen», erklärt Theres Raimondi. «Die meisten haben eine genaue Vorstellung davon, was sie herstellen wollen. Ich sehe meine Rolle darin, ihnen individuelle Hilfestellungen zu geben, indem ich zum Beispiel Farben beschreibe oder Materialien zum Abtasten anbiete.»

Engagierte «Zivis»

Alle Kursteilnehmenden haben während der ganzen Woche eine Begleitperson an ihrer Seite. Oft nehmen Zivildienstleistende wie Adrian Knecht (siehe Kurzporträt auf der Rückseite) diese Rolle wahr. Theres Raimondi ist vom Einsatz der «Zivis» begeistert: «Ihr Engagement ist sehr wertvoll. Ich bin immer wieder beeindruckt vom Elan der jungen Menschen. Ob beim Essen, bei der Kreativarbeit oder auf den Ausflügen: Sie gehen auf ihre Schützlinge ein und legen sich richtig ins Zeug. Ihre mitreissende Art tut allen gut.»

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

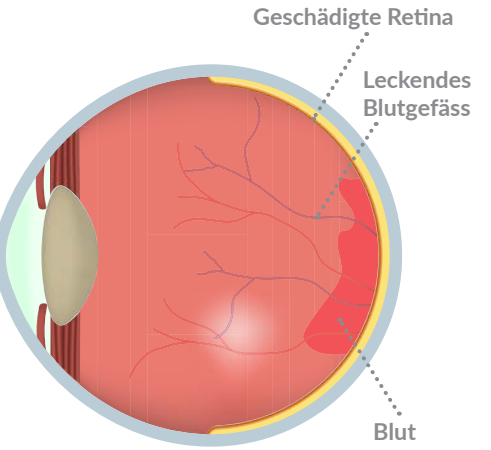
«Gewitter im Mai bringen Früchte herbei», verheisst eine alte Bauernregel. Dem widersprechen die Eisheiligen zwar nicht, aber sie lassen uns im Mai nochmals kurz frösteln. Mit Verheissungen und Deutungen haben die Kurse der CAB hingegen nichts am Hut. Zu jeder Jahreszeit und in jedem Monat findet mindestens ein Kurs statt – im Mai sind es sogar deren drei: «Lebenserfahrung im Spiegel der Märchen», «Bewegungswoche» und «Entdecke deine TonArt». Diese Ausgabe von AUGENBLICKE ist vor allem den CAB-Kursen gewidmet, die sich grosser Beliebtheit erfreuen. Warum dies auch auf die arbeitstätige und fast vollständig blinde Martina Dillier zutrifft, erfahren Sie in ihrem bewegenden Porträt. Einen anderen Blickwinkel auf die Kurse vermittelt der junge Zivildienstleistende Adrian Knecht. Ausserdem gewährt Ihnen der Beitrag über die Kreativkurse Einblicke und zeigt auf, weshalb die Teilnehmenden so viel Lebensfreude daraus schöpfen. Die Kurse der CAB dienen mehr als nur dem Zeitvertrieb oder der Unterhaltung – sie sind vielmehr eine kunterbunte Quelle der Inspiration und eine wertvolle Gelegenheit für die Teilnehmenden, sich mit Menschen auszutauschen. Wer dies schon erlebt habt, will seine Lieblingskurse nicht mehr missen. Ich wünsche Ihnen eine mitreissende Lektüre.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

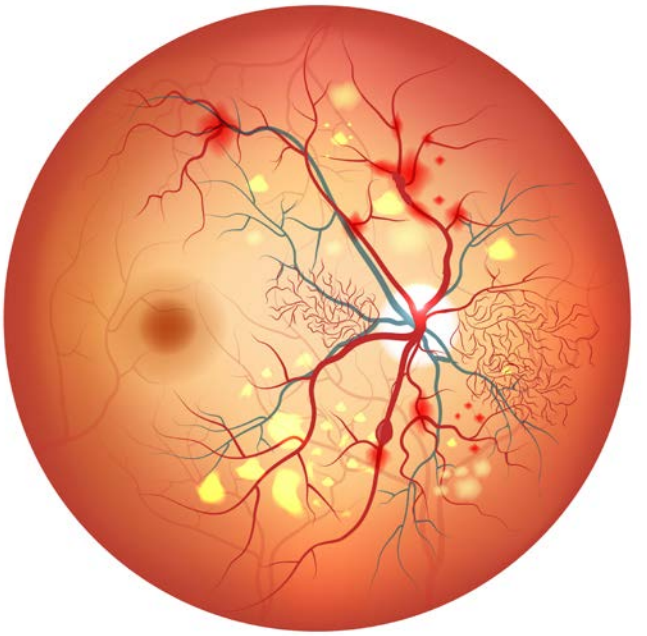
Diabetische Retinopathie

Worum geht es?
Die Krankheit bezeichnet eine nichtentzündliche Begleiterscheinung des Diabetes mellitus, die sich auf die Netzhaut der Augen auswirkt. Die dauernd erhöhten Blutzuckerwerte führen zu Ablagerungen von Fett- und Eiweissstoffen in den feinen Blutgefässen, wodurch diese brüchig werden und aufplatzen. Die dadurch nicht mehr versorgten Bereiche der Netzhaut fallen aus.



Wie sehen die typischen Symptome aus?
Die Gefässe stellen ihren Dienst ebenso unbemerkt ein wie die davon betroffenen und ausgefallenden Netzhautbereiche. Weil das Gehirn die Sehbeschränkungen im Anfangsstadium kompensiert, macht sich die Netzhautschädigung erst mit den ersten wahrgenommenen Gesichtsfeldausfällen bemerkbar. Der Verlauf wird von der Diabetes mellitus beeinflusst, ist jedoch irreversibel und kann bis zur Erblindung führen.

Mögliche Therapie?
Die beste Vorbeugung besteht darin, die Therapie des Diabetes mellitus langfristig optimal einzustellen. Im Übrigen beschränken sich die therapeutischen Möglichkeiten darauf, den weiteren Verlauf zu verzögern, bestenfalls zu stoppen. Auch in diesem Bestreben wird der optimalen Therapie des Diabetes mellitus höchste Priorität eingeräumt.



Zunehmende Schädigung kleiner Blutgefässe.
Die diabetische Retinopathie ist in Europa und Nordamerika die häufigste Erblindungsursache bei Menschen zwischen 20 und 65 Jahren.

Adrian Knecht, Zivildienstleistender

«CAB-Kurse sind Highlights für die Betroffenen»

Wenn Adrian Knecht früher Menschen mit einem Langstock begegnete, fühlte er sich unsicher. Wie verhält man sich richtig? Bietet man Hilfe an oder nicht? Als Zivildienstleistender hatte der 29-jährige Student der Sozialen Arbeit schon in verschiedenen Bereichen gearbeitet. Motiviert, die Lebenswelten sehbeeinträchtigter Menschen kennenzulernen, stiess er vor vier Jahren zur CAB. Seither begleitet der leidenschaftliche Badminton-Spieler jeden Sommer Kurse der CAB. Die 1:1-Begleitung eines blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen hat ihm vertiefte Einblicke verschafft. Adrian Knecht konnte seine Berührungsängste abbauen und seinen Horizont erweitern: «Ich habe während meiner Einsätze viele tolle Menschen kennengelernt. Die Betroffenen schenken uns ihr volles Vertrauen.

Während dem Einsatz ist man von früh bis spät mit einer Person zusammen und unterstützt sie je nach individuellem Bedürfnis. Als Begleiter oder Kursleiter können wir den Menschen Erfahrungen ermöglichen, die ihnen im Alltag oft verwehrt bleiben.» Aus Gesprächen mit den Begleiteten weiss Adrian Knecht, dass sie die CAB-Kurse oft als Highlights des Jahres empfinden. Denn hier treffen sie alte Bekannte, sie können mit Unterstützung aktiv sein und sich austauschen. «Für viele Betroffene ist es nicht einfach, ein soziales Netz aufzubauen und zu unterhalten», erklärt Adrian Knecht. «Unsere Gesellschaft ist im Alltag nicht so stark darauf ausgerichtet, Rücksicht zu nehmen auf Personen mit besonderen Bedürfnissen. Deshalb sind die CAB-Kurse enorm wichtig.»

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 öffnen Sie blinden und sehbehinderten Menschen den kostenlosen Zugang zu Literatur und Wissen.

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

Spendenkonto PK 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.