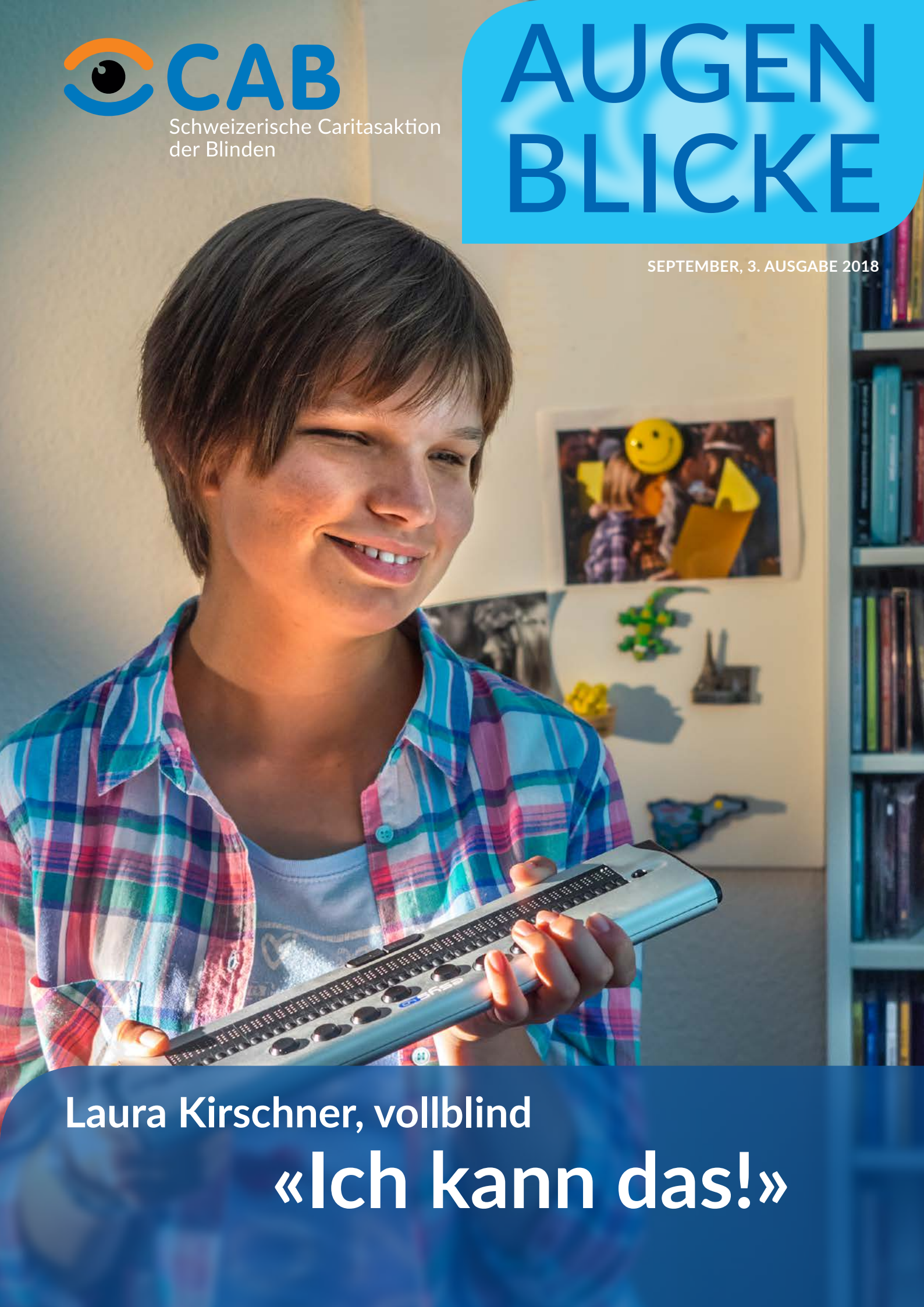
CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

SEPTEMBER, 3. AUSGABE 2018



Laura Kirschner, vollblind

«Ich kann das!»

«Die CAB-Wanderwoche war toll!»

Laura Kirschner ist eine erstaunliche junge Frau. Von Kindsbeinen an setzte sie alles daran, sich durch ihre Blindheit nicht einschränken zu lassen. Heute studiert die 19-Jährige Angewandte Linguistik, singt und betreibt Laufsport. Als jüngste Teilnehmerin nahm sie an der CAB-Wanderwoche teil und war begeistert.

Laura Kirschner legt eine Musikkassette ins Kassettenfach und betätigt den Startknopf. Das Retro-Radiogerät mit klassischen Schaltern ist für sie einfacher zu bedienen als digitale Geräte. Die sonst sehr gesprächige junge Frau schweigt und lauscht bedächtig. Musik spielt in ihrem Leben eine wichtige Rolle. Sie spielt Klavier, singt in einem Chor und hört gerne Musik – besonders gut gefällt ihr die Stimme von Marlene Dietrich. Eine ungewöhnliche Präferenz für einen jungen Menschen, aber an Laura Kirschner ist vieles ungewöhnlich. Zum Beispiel, dass sie mit einem Blinden-Guide schon an drei Laufveranstaltungen teilgenommen hat – unter anderem 2016 am Halbmarathon in Luzern.

Auch wenn Laura Kirschner nicht mehr zuhause wohnt, ist das Verhältnis zu ihrer Mutter innig.

Von Geburt an blind

Laura Kirschner kam 1999 im spanischen Teneriffa zur Welt. Obwohl die Schwangerschaft ihrer Mutter unauffällig verlief, war sie von Geburt an blind. Ihr jüngerer Bruder und ihr älterer Halbbruder sind nicht betroffen. 2009 zog die Familie ins luzernische Horw. Laura beendete die öffentliche Grundschule, absolvierte die Sekundarschule A und besuchte während anderthalb Tagen pro Woche die Blindenschule, wo sie zusätzlich Informatik- und Mathematikunterricht genoss. An der Fachmittelschule Baldegg erwarb sie im Sommer 2017 die Matura. Laura ist ein Sprachtalent – sie spricht vier Sprachen fliessend. Seit Anfang September 2018 studiert sie Angewandte Linguistik an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur.

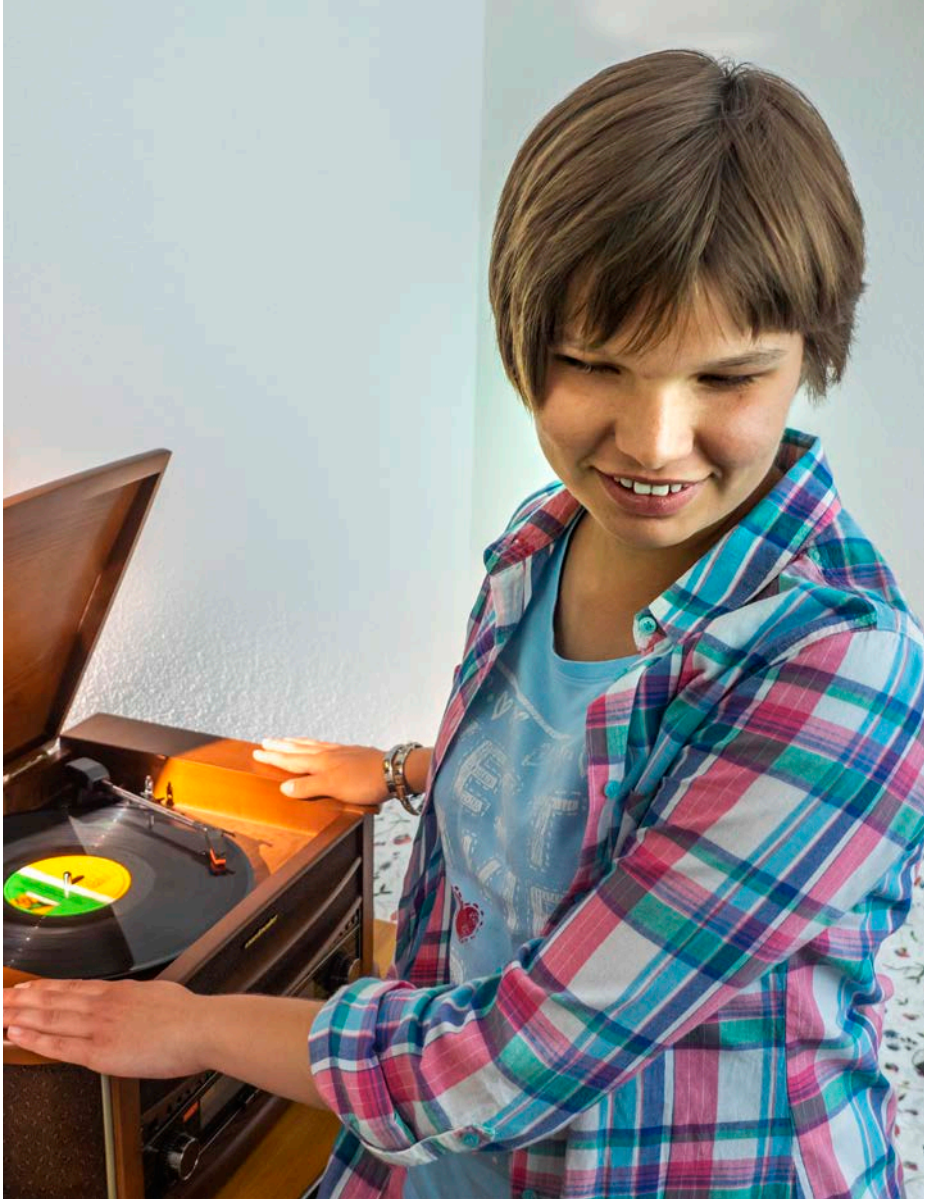
Möglichst selbständig sein

Im August hat sie mit knapp 19 Jahren ihr Elternhaus verlassen und ist in eine begleitete Wohnform nach Zürich-Oerlikon gezogen. Diese Entscheidung sei ihr leichtgefallen, erzählt sie: «Meine Selbständigkeit ist mir sehr wichtig. Natürlich fühle ich mich wohl zuhause bei meiner Familie und in unserer Wohnung kenne ich mich gut aus, aber ich will lernen, alleine leben zu können und einen Haushalt selbständig zu führen. Beim Begleiteten Wohnen werde ich auf dieses Ziel vorbereitet. Ich habe mir einfach gesagt: Ich kann das!» Ein starker Wille, Mut und Disziplinertheit sind Charaktereigenschaften, die Laura Kirschner auszeichnen. So erstaunt es wenig, dass sich die bewegungsfreudige junge Frau 2017 zur CAB-Wanderwoche anmeldete.

Bereichernde Erfahrungen an der CAB-Wanderwoche

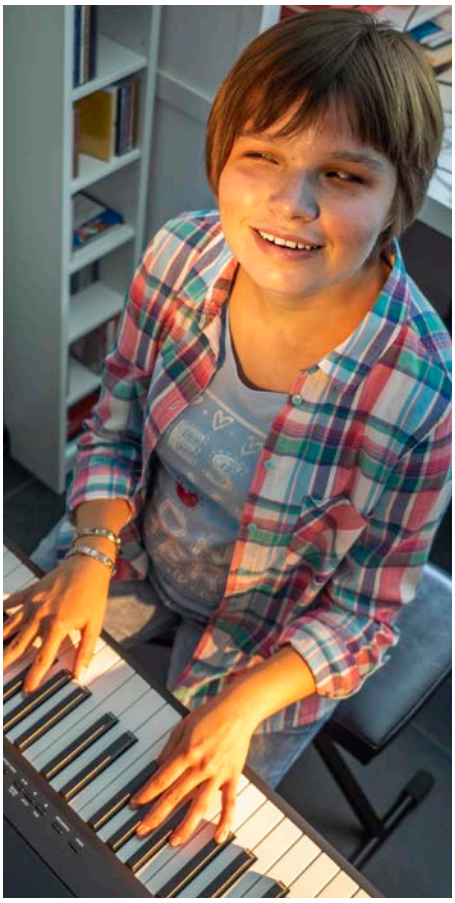
Sie war damals noch nicht einmal 18-jährig und mit Abstand die jüngste Teilnehmerin der Gruppe. «Die Wanderwoche war für mich in vielerlei Hinsicht positiv», schwärmt sie. «Wir wanderten auf Wegen, auf denen ich sonst niemals hätte gehen können. Ich konnte jederzeit darauf vertrauen, dass die führende Person den Weg kennt. Es war zwischendurch steinig und wir mussten hintereinander gehen. Alles

lief gut. Jeweils am Abend wurde uns eine Begleitperson zugeteilt, die uns den ganzen nächsten Tag begleitete. Das war sehr schön. Ich habe auch viele blinde Menschen kennengelernt. Unter anderem einen taubblinden Mann, den man anfassen musste, wenn man mit ihm sprechen wollte. Eigentlich berühre ich nicht so gerne fremde Menschen, aber bei ihm musste es natürlich sein. Dieser Mann hatte während der ganzen



Woche die gleiche Begleitperson. Es war eindrücklich, wie gut sie auf ihn einging. Sie wusste genau, was er braucht. Auch sehr positiv war, dass ich einen Führhund streicheln konnte, obwohl ich eigentlich Angst vor Hunden habe. Diese Woche war bereichernd und half mir zu erfahren, was ich mir zutrauen kann. Deshalb meldete ich mich auch gleich wieder zur diesjährigen Wanderwoche im Bleniotal an.»

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg
An Laura Kirschner ist vieles bemerkenswert. Das mag daran liegen, dass sie sowohl typisch spanische als auch typisch schweizerische Eigenschaften in sich vereint. Der Hauptgrund ist aber vermutlich, dass sie die fehlende Sehkraft mit anderen Sinnen kompensiert und die Welt feinfühliger wahrnimmt als Sehende. Auch ihre Antwort auf die Frage nach ihrem grössten Wunsch verblüfft: «Ich helfe sehr gerne. Und mein grösster Wunsch ist, einen anderen Menschen nach einer schweren Niederlage wiederaufzubauen.» Schmunzelnd ergänzt sie: «Aber auch eine Kreuzfahrt mit Freunden wäre schön.»



In eigener Sache

Übergabe der Blindenbibliotheken der CAB an die SBS
Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) übergibt per 31.12.2018 ihre beiden Blindenbibliotheken in Landschlacht (TG) und Collombey (VS) an die SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS). Sie trägt mit diesem zukunftsgerichteten Schritt der Entwicklung Rechnung, dass moderne Bibliotheksdienstleistungen technologisch immer komplexer und kostenintensiver werden. Mit der SBS konnte eine Partnerin gefunden werden, die unsere Dienstleistungen für blinde und sehbehinderte Menschen in der deutschen und französischen Schweiz vollumfänglich weiterführt.

Schliessung der Blindenbibliothek in Landschlacht
Der Verleih und die Produktion von Blindenschrift- und Hörbüchern am Standort in Landschlacht werden auf Ende 2018 eingestellt. Die Dienstleistungen werden künftig von der SBS erbracht. Diese übernimmt entsprechend alle festangestellten Mitarbeitenden. Auch für den zweiten Standort in Collombey konnte mit der Übergabe an die SBS eine optimale Lösung gefunden werden. Die SBS wird die Blindenhörbücherei Etoile Sonore unverändert weiterführen.

Die CAB wird sich weiterhin mit aller Kraft mit ihren Beratungs- und umfangreichen Kursangeboten für blinde, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen engagieren.

Rudolf Rosenkranz, Geschäftsleiter

Neue Winterkurse – neue Kursorte

Der Entscheid, das Internationale Blindenzentrum IBZ in Landschlacht zu schliessen, kam etwas überraschend. Doch das Kursangebot der CAB bleibt bestehen und wird durch die neuen Kursorte sogar noch attraktiver.

Es ist viel davon die Rede, wie sinnvoll und notwendig Veränderungen sind. Allein mit dieser Ansprache ist es jedoch nicht getan. Denn jede Veränderung ist mit der Frage verknüpft, worin sie genau besteht. Dieser Beitrag geht deshalb näher darauf ein, was die neuen Kursorte bedeuten und wie sie ausgewählt wurden.

Veränderung lag schon in der Luft
Landschlacht war beliebt. Die für Menschen mit einer Behinderung konzipierte Einrichtung wies viele Vorzüge auf. Allerdings wich die geschützte und behütete Umgebung abseits der Gesellschaft für viele Gäste auch spürbar von den vertrauten Ecken und Kanten des Lebens ab. Die Veränderung ermöglicht es, mit den Kursen der CAB vermehrt «unter die Leute» zu gehen.

Eine Wahl mit Bedacht
Mit dem demnächst erscheinenden Winterkursprogramm 2018/2019 stehen auch die neuen Kursorte fest. Jeder Kursort wurde mit Bedacht ausgewählt und erfüllt die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden, passt zum Kursthema und findet an interessanter Lage mit ansprechendem Angebot statt. Viele Kurse werden vor allem an zwei Standorten durchgeführt, die nachstehend kurz vorgestellt werden:

Hotel Allegro in Einsiedeln:
Die rollstuhlgängige Hotelanlage in der malerischen Klosterstadt Einsiedeln befindet sich nahe am Sihlsee mitten im Grünen. Mit seiner **Sterne-Superior-Auszeichnung hat es sich vor allem als Seminarhotel einen Namen gemacht. Das Hotel zieht aber auch Geschäftsreisende, Pilgernde und Wanderer an. Die gutbürgerliche Küche rundet diese ersten Impressionen trefflich ab. www.hotel-allegro.ch

Zentrum Ländli in Oberägeri:
Das ehemalige Kurhaus hat sich 2016 neu ausgerichtet und präsentiert sich nun als Ferienhotel mit Seminarbereich. Die Hotelanlage befindet sich inmitten einer gepflegten Parkanlage direkt am Ägerisee. Eine Wellness-Oase mit Hallenbad, Dampfbad und Fussbäder steht ebenfalls zur Verfügung. Die Küche ist regional ausgerichtet und kann dank eigener Diätköche auf besondere Wünsche eingehen. www.zentrum-laendli.ch

Die neuen Kursorte sorgen somit für mehr Abwechslung, neue Eindrücke und individuelle Möglichkeiten. Wer mag, kann mit der bewährten Begleitung durch Freiwillige viel Neues erkunden und erfahren. Von diesem frischen Wind werden auch die Kurse selbst profitieren. Ein Blick in das neue Winterkursprogramm der CAB lohnt sich also allemal.

Das Hotel Allegro in Einsiedeln bietet beste Voraussetzungen für erfolgreiche CAB-Kurse.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit der zweiten Tagundnachtgleiche des Jahres läutet der September am 23. den Herbstbeginn ein – eine weniger hitzige Jahreszeit mit ganz eigenem Charme, eigenen Düften und Klängen. Wer wollte da der Redewendung widersprechen, wonach Abwechslung das Leben versüsst?
In dieser Ausgabe von AUGENBLICKE stellen wir Ihnen die 19-jährige Laura Kirschner vor. Die junge Frau lässt sich von ihrer angeborenen Blindheit nicht einschränken und sorgt für Abwechslung in ihrem Leben. Sie studiert, spielt Klavier und singt in einem Chor. Für Laura ist es zudem sehr wichtig, sich in der Natur zu bewegen. Weil sie dafür auf Begleitung angewiesen ist, schätzt sie das Angebot der CAB sehr: Mit grosser Freude nahm sie dieses Jahr bereits zum zweiten Mal an der Wanderwoche teil.
Abwechslung bietet auch das neue Winterkursprogramm. Wiederum stehen zahlreiche Angebote zur Wahl. Wie angekündigt haben wir dafür neue Kursorte gefunden, die wir Ihnen in diesem AUGENBLICKE präsentieren. Ebenfalls im Herbst jährt sich der Tag des weissen Stocks: Der 15. Oktober ist den blinden und sehbehinderten Menschen gewidmet – lesen Sie mehr dazu auf den folgenden Seiten.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

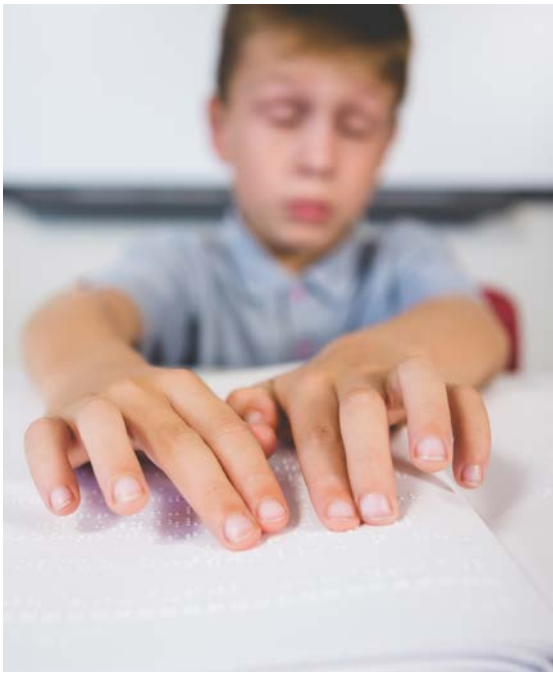
R. HÄUPTLI
Ruth Häuptli, Präsidentin

Amaurose

Worum geht es?
Der Begriff der Blindheit umfasst viele Arten und Formen der Sehbeeinträchtigung. Als fachmedizinischer Begriff bezeichnet die Amaurose (auch Amaurosis) jedoch ausschliesslich die vollständige Erblindung eines oder beider Augen. Verschiedene Krankheiten können eine Amaurose bewirken: Grüner Star, Diabetes mellitus, altersbedingte Makuladegeneration, Verletzungen und einige mehr. Zudem tragen zwei Ursachen diesen Begriff in sich: Die Leber'sche kongenitale Amaurose als angeborene und die Amaurosis fugax als erworbene Ursache.

Wie sehen die typischen Symptome aus?
Die angeborene *Leber'sche Amaurose* besteht in einer schmerzlosen Funktionsstörung der Netz- und Aderhaut. Betroffene kommen bereits mit einer erheblichen Sehbehinderung oder vollblind zur Welt.

Die *Amaurosis fugax* ruft plötzlich und für einige Minuten eine Erblindung meist an einem Auge hervor. Diese kurzzeitige und schmerzlose Durchblutungsstörung der Netzhaut kann auf weitere Grunderkrankungen hinweisen: Vorbote eines Schlaganfalles, Herzprobleme, Bluthochdruck und weitere. Es können begleitend auch Lähmungserscheinungen auftreten.



Die Leber'sche Amaurose ist eine angeborene Augenkrankheit. Betroffene kommen erheblich sehbehindert oder blind zur Welt. (Symbolbild)

Mögliche Therapie?
Die Fortschritte in der Gentherapie deuten die Möglichkeit an, vor allem Kindern mit der Leber'schen kongenitalen Amaurose ein restliches Sehvermögen zu erhalten. Wie effektiv die gentherapeutische Wirkung ist, ob sie anhält oder wieder nachlässt, wird derzeit noch erforscht.

Bei der Amaurosis fugax gilt es, langfristig die Durchblutung der hirnversorgenden Arterien zu gewährleisten. Medikamente der Wahl sind solche mit dem Arzneistoff Acetylsalicylsäure. Ausserdem sollte vermehrt auf regelmässigen Sport, gesunde Ernährung und einen guten Blutdruck geachtet werden.

15. Oktober 2018

Tag des weissen Stocks

Erstmals riefen die Vereinten Nationen 1969 den «Internationalen Tag des Weissen Stockes» ins Leben. Seither wird er auch in der Schweiz jedes Jahr am 15. Oktober begangen. Eine wichtige Gelegenheit, auf die Situation und Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen aufmerksam zu machen.

Längst hat sich der schlichte weisse Langstock als Symbol weltweit durchgesetzt. Wo er auch immer gesichtet wird, wissen die Menschen Bescheid. Das ist in vielerlei Hinsicht gut und auch wichtig. In den Händen von blinden und sehbehinderten Menschen ist der Langstock allerdings alles andere als ein Symbol – er ist ein unentbehrliches Hilfsmittel für die Fortbewegung und Orientierung, ganz besonders im öffentlichen Raum.

Einmal im Jahr ein besonderer Tag

Der Tag des weissen Stocks bietet sich deshalb geradezu an, die Kluft zwischen Symbol und Hilfsmittel etwas mehr zu schliessen. Denn trotz vieler Anstrengungen ist es für Betroffene noch heute nicht selbstverständlich, hindernis- und hürdenfrei von A nach B zu gelangen. Für die etwa 325‘000 blinden, sehbehinderten und schwer hörsehbehinderten Menschen in der Schweiz schränken die täglichen Herausforderungen ihre Mobilität erheblich ein.

Deshalb setzt sich die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB), seit ihrer Gründung für die Anliegen von blinden, sehbeeinträchtigten und hörsehbehinderten Menschen ein. Mit ihrer Aufklärungsarbeit sorgt sie dafür, dass die Anliegen der Betroffenen in der Öffentlichkeit mehr als nur als Symbol wahrgenommen werden.

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 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.