CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

SEPTEMBER, 3. AUSGABE 2019

Tamara Rossi, stark sehbehindert und Renate Jeckelmann, Begleiterin

CAB-Kurse sind ein Gewinn für beide

Tamara Rossi und Renate Jeckelmann

Eine Woche lang unbeschwert

Tamara Rossi lebt seit ihrer Geburt mit einer starken Sehbehinderung. Dennoch bewältigt die 54-Jährige ihren Alltag sehr selbständig. Um mehr Autonomie zu erlangen, muss sie sich jeden Tag anstrengen. In den CAB-Kursen kann sie sich erholen und neue Kräfte tanken.

Zentrum Ländli am Ägerisee. Eine rund 30-köpfige Wandergruppe macht sich bereit zum Aufbruch. In die fröhliche Stimmung mischt sich eine vorfreudige Spannung. Die Gruppe besteht aus 15 blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen und 15 Begleitpersonen. Für sie alle ist diese Aktivität und die ganze Ferienwoche etwas Besonderes. «In den CAB-Kursen habe ich absolut keinen Stress», erklärt Tamara Rossi, die sich vertrauensvoll bei Renate Jeckelmann eingehakt hat. «Viele Aktivitäten ausser Haus sind für mich im Alltag zwar machbar, aber sie erfordern viel Kraft. Egal, ob einkaufen oder arbeiten: Ich muss alle Aktivitäten im Voraus planen und ich brauche für alles mehr Zeit und Konzentration als normal Sehende.
In den CAB-Kursen nimmt mir meine Begleitperson für einmal vieles davon ab, so dass ich mich entspannen kann. Zudem kann ich mich sportlich betätigen, was ohne Begleitung nicht möglich wäre. Paradoxerweise ist für mich die Aktivwoche reinste Erholung.»

Seit Geburt mehrfach sehbehindert

Tamara Rossi kam mit mehreren Sehbehinderungen zur Welt. Die Ursache dafür wird in einer Röntgenuntersuchung der Mutter in einem späten Stadium der Schwangerschaft vermutet. Nach dem heutigen Wissensstand würde man eine solche Untersuchung wegen der hohen Risiken nicht mehr vornehmen. Die sehr starke Myopie (Kurzsichtigkeit) und der okuläre Nystagmus (Augenzittern) verunmöglichen es Tamara Rossi, beispielsweise Anzeigetafeln oder Strassennamen zu lesen. «Alles, was in der Höhe ist, kann ich nicht sehen», erklärt sie. Um etwas auf kurze Distanz zu lesen, benötigt sie eine Lupe oder die Vergrösserungsfunktion am Computer.

CAB ermöglicht eine unbeschwerte Zeit

In Lausanne geboren, besuchte Tamara nach dem Kindergarten eine Spezialschule und konnte bei der regionalen IV-Stelle eine an sie angepasste kaufmännische Lehre absolvieren. Heute arbeitet sie in einem Teilzeit-Pensum als

sein

Sekretärin. In der Freizeit singt sie in einem Chor. Sie tritt dabei auch als Solistin auf – die kurze spontane Kostprobe offenbart ihr beeindruckendes Talent. Selbständig zu leben ist Tamara Rossi sehr wichtig. Als Bewegungsmensch mag sie zudem sportliche Aktivitäten. Wandern und Langlauf sind Sportarten, die sie nicht alleine ausüben kann, ausser die Wanderwege und Loipen sind ihr vertraut. Gruppenkurse wie Aquafit und Gymnastik für Sehende sind nicht für Menschen mit einer Sehbehinderung konzipiert. Diese für sie mit Stress verbundenen Kurse hindern sie ebenfalls daran, sich in solchen Gruppen integrieren zu können. Befreundete Mitbetroffene machten sie deshalb auf die CAB-Kurse aufmerksam. Im April 2017 nahm sie erstmals an einer Aktivwoche teil und möchte diese schöne Erfahrung seither nicht mehr missen. «Die Kurswoche gibt mir sehr viel. Ich kann mich mit anderen austauschen, sportlich aktiv sein und dank meiner Begleitperson eine Woche lang das Leben unbeschwert geniessen», freut sich Tamara Rossi.

Begleitpersonen schenken Freude

«Die CAB-Kurse sind auch für uns Begleitpersonen bereichernd», erklärt Renate Jeckelmann. Die 52-jährige hat einen kaufmännischen Beruf erlernt und lebt seit vielen Jahren mit ihrer Familie in der Romandie. Als ihre vier Kinder immer selbstständiger wurden, suchte die gebürtige Bernerin eine ehrenamtliche Aufgabe. Die sportliche Frau absolvierte eine Ausbildung des Westschweizer Sehbehindertenverbandes, um blinde Menschen beim Langlaufen begleiten zu können. Seither engagiert sie sich regelmässig in Lagern für blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen. Ein Mann, den sie begleitete, erzählte ihr von der CAB Aktivwoche. Sie bot sich auch hier als freiwillige Begleitperson an und ist froh über den Entscheid: «Es macht mich glücklich, anderen Menschen Freude zu bereiten. In den CAB-Kursen ist alles perfekt organisiert und die Kursleitenden sind sehr erfahren, professionell und einfühlsam. So kann ich mich von morgens bis abends auf die Person konzentrieren, die ich begleite. Tamara und ich führen auch gute Gespräche und lachen viel.»

Ein Gewinn für beide

An diesem Tag haben die beiden Frauen zusammen gefrühstückt, sind danach in die Gymnastikstunde gegangen, dann ins Aqua-Gym und sie haben gemeinsam zu Mittag gegessen. Nach der Wanderung werden sie miteinander zu Nacht essen und anschliessend einen Verdauungsspaziergang unternehmen oder mit anderen Teilnehmenden der Gruppe ein Gesellschaftsspiel machen. Ob sie dabei gewinnen oder nicht, spielt keine Rolle, denn beide fühlen sich alleine schon dank ihrer Teilnahme an der Aktivwoche als Gewinnerinnen.

Kolumne

Frei und angenommen – wie Julius

Kurz vor dem Begegnungstag der CAB musste Vera mir ihre versprochene Begleitung abmelden. Damit war plötzlich mein Dabeisein an der hörsehbehindertengerechten Feier, das Miteinander vieler Freunde, bedroht. Ohne Menschenhilfe fände ich weder das Zentrum, noch wären mir Gespräche gegönnt. Fortuna führte mir dann doch noch Heidi an meine Seite. Nötige Hilfestellungen vereinbart, waren wir schnell ein gereimtes Begleiterpaar. Während der Messe wurden wir mit der Geschichte vom Hund Julius vertraut gemacht. In Herzensfreude bereitete jene Familie, in der Julius sein Heim finden würde, alles für sein bestes Wohl vor. «Gerne wäre ich Julius!», kam mir überraschend als Impuls. Selbstverständlich von der Mitwelt angenommen, verwöhnt, sowie frei über Wiesen und durch Wälder zu springen, sind Privilegien, die ich mir, als Mensch ohne Augen und fast ohne Ohren, oft wünsche. Kurz drehte ich meinen Kopf kontrollierend in die Runde, ob wohl niemand meine Ambition, ein Hund zu sein, erfahren habe. Am Ende dieser bereichernden Stunden stand ich Heidi gegenüber. Da wurde mir durchgehend bewusst, dass diese Frau mich mit allen speziellen Bedürfnissen als Mitmensch voll angenommen hatte. Damit war mir die Freiheit geschenkt, diesen Begegnungstag geniessen zu dürfen.

Christine Müller, taubblind

Freiwilligenarbeit
Ein Geben und Nehmen

Sehbehinderte, blinde, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen sind im Alltag oft auf Hilfe angewiesen. Das freiwillige Engagement von Begleitpersonen schenkt ihnen Autonomie und Lebensfreude. Die CAB legt grossen Wert auf die umsichtige Auswahl und seriöse Schulung der Freiwilligen.

Für sinnesbeeinträchtigte Menschen ist der Alltag oft hürdenreich. Mit ihren Angeboten hilft die CAB den Betroffenen dabei, ihr Leben so autonom wie möglich zu gestalten und an Aktivitäten teilzunehmen. Ob in den rund 37 Kursen oder als Einsatz bei den Betroffenen zuhause: Die Sehbeeinträchtigungen erfordern in den allermeisten Fällen eine 1:1-Begleitung. Deshalb ist die CAB auf die Mithilfe von Freiwilligen angewiesen.

Seriöse Vorbereitung
Die meisten Freiwilligen stossen auf Empfehlung oder via Website zur CAB. In einem Erstgespräch erhalten sie Einblicke in das Tätigkeitsgebiet der CAB. Gemeinsam werden die gegenseitigen Vorstellungen und Erwartungen besprochen. Dem Wunsch, helfen zu wollen, steht bei den meisten ein grosser Respekt vor der Aufgabe gegenüber. Deshalb werden alle Begleitpersonen seriös auf die bevorstehende Aufgabe vorbereitet. An drei Einführungs- und Sensibilisierungstagen vermitteln Fachleute in Theorie und Praxis Wissenswertes zum Umgang mit Führhunden, zu den Führtechniken, zu den häufigsten Augenkrankheiten und zu den wichtigsten Hilfsmitteln. An diesen Tagen nehmen auch mehrere Betroffene teil. Die Erfahrung zeigt, dass sich durch diesen wertvollen Austausch die meisten Berührungsängste abbauen lassen.

Freiwillige erhalten viel zurück
Damit der Einstieg wunschgemäss gelingt, teilt die CAB den Begleitpersonen bei ihrem ersten Einsatz jene Betroffenen zu, die noch einen guten Sehrest und keine anderen Beeinträchtigungen haben. Dieser umsichtigen Einführung ist es zu verdanken, dass die Freiwilligen schnell an Sicherheit gewinnen und der CAB oft jahrzehntelang treu bleiben. Denn darin sind sich alle einig: Freiwillige schenken sehr viel, aber sie erhalten – nebst einem kleinen Verdienst, Spesen sowie Kost und Logis – auch enorm viel zurück.

Interessiert an einem Engagement?
Möchten auch Sie sich als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter für sehbehinderte, blinde oder hörsehbehinderte Menschen einsetzen? Dann melden Sie sich bitte bei unserer Verantwortlichen für Freiwilligenarbeit, Andrea Vetsch (Telefon 044 466 50 64; E-Mail: andrea.vetsch@cab-org.ch)

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer in diesen Tagen dem viel zu kurzen Sommer nachtrauert, wird den Herbstbeginn im September nicht hinauszögern können – oder doch? Denn eigentlich steht «September» für den siebten Monat im altrömischen Kalender. Später wurde der Jahresbeginn um zwei Monate vorverlegt, der Monatsname aber beibehalten. Was also spricht dagegen, mit dem Juli im Herzen durch den September zu wandern?

Beim Wandern und bei vielen anderen Aktivitäten für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen darf die CAB auf die Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern zählen. In diesem AUGENBLICKE zeigt der Fachbeitrag auf, wie die Begleitpersonen auf ihren Einsatz vorbereitet werden. Wie wichtig eine seriöse Vorbereitung auch für alltägliche Tätigkeiten ist, zeigt das Porträt der stark sehbehinderten und doch sehr autonomen Tamara Rossi. In den CAB-Kursen kann sie sich erholen und Energie tanken – eine wichtige Rolle spielt dabei ihre Begleitperson. Der «Internationale Tag des Weissen Stockes» am 15. Oktober ist blinden und sehbehinderten Menschen gewidmet. Wir thematisieren aus diesem Anlass die Wichtigkeit des Bodenleitsystems im öffentlichen Raum.

Herzlich

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Okulärer Nystagmus (Augenzittern)

Je ausgeprägter das Augenzittern, desto schlechter lassen sich Gegenstände fixieren.

Worum geht es?
Der Nystagmus steht allgemein für eine rhythmische, aber nicht willentliche Bewegung von Organen. Der okuläre Nystagmus bezieht sich auf die Augen und wird umgangssprachlich als Augenzittern bezeichnet. Dabei bewegen sich die Augen pendelnd oder ruckartig meist horizontal, seltener vertikal oder rollend. Der nicht krankhafte und darum natürliche Nystagmus stellt sich bei den Augen ein, wenn schnell bewegte Objekte nacheinander fixiert werden (z. B. beim Blick aus dem fahrenden Zug).

Der okuläre Nystagmus steht hingegen für eine krankhafte Form des Augenzitterns. Er tritt als Folge einer anderen Augenerkrankung auf, unter anderem des grauen Stars (Katarakt) und der Optikusathropie (Schwund des Sehnervs). Vom Augenzittern als okulärer Nystagmus ist das Augenzucken und Augenflimmern zu unterscheiden.

Wie sehen die typischen Symptome aus?
Das prägende Symptom besteht im nicht kontrollierbaren Augenzittern. Je schneller und ausgeprägter das Augenzittern ist, desto schlechter lassen sich Gegenstände fixieren – das gezielte Sehen fällt schwer und kann bei sehr ausgeprägtem Augenzittern gänzlich misslingen. Nebst dem gestörten Sehvermögen leidet auch die Sehkraft, weil das Sehorgan durch das anhaltende Augenzittern überlastet wird. Begleitende Symptome sind deshalb auch Kopfschmerzen oder Migräne. Eine bestimmte Kopfhaltung oder ein Kopfwackeln ergibt sich aus dem Bestreben, die Sehstörung zumindest teilweise zu kompensieren.

Mögliche Therapie?
Der okuläre Nystagmus als erworbene Form des Augenzittern kann aus unterschiedlichen Ursachen entstehen und von verschiedenartiger Ausprägung sein. Eine sorgfältige Diagnose ist deshalb ausschlaggebend für die Wahl der geeigneten Therapie. Bei leichten Formen des Augenzitterns können bereits regelmässige Entspannungstechniken oder in Sehbrillen integrierte Prismengläser einen Beitrag leisten. Mit dauerhaften medikamentösen Behandlungen wurden ebenfalls gute Ergebnisse erzielt. Je nachdem kann eine Operation der Augenmuskeln dazu beitragen, das Augenzittern zu reduzieren, die Sehschärfe zu verbessern und eine allfällige Zwangshaltung des Kopfes zu lindern.

Der «Internationale Tag des Weissen Stockes» wird 50

Der im Jahr 1969 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufene «Internationale Tag des Weissen Stockes» jährt sich an diesem 15. Oktober 2019 zum 50. Mal. Aus aktuellem Anlass rückt die Idee eines Erfinders in den Fokus dieses Beitrags.

Kennen Sie Seiichi Miyake? Er wurde 1926 in der japanischen Präfektur Okayama geboren. Aus seinem Leben ist nicht viel bekannt. Doch mit seiner Erfindung des Bodenleitsystems für blinde und sehbehinderte Menschen leistete er einen jener Beiträge, die für die Betroffenen ein Segen sind. Ursprünglich wollte er seinem erblindeten Freund dazu verhelfen, sich im öffentlichen Raum zu orientieren und eigenständig fortzubewegen. Mit Rillen und Noppen im Boden- bzw. Strassenbelag schaffte er ein System, das sich mit dem Langstock ertasten und interpretieren lässt. Nach der erfolgreichen Umsetzung 1967 in der Nähe einer Blindenschule in Okayama setzte sich das Bodenleitsystem weltweit durch.

Hürden für blinde Menschen beseitigen

Der «Internationale Tag des Weissen Stockes» erinnert als Aktionstag daran, dass der öffentliche Raum, verschiedene Einrichtungen und Vorrichtungen auch von sehbehinderten, blinden, hörsehbehinderten und taubblinden Menschen genutzt werden. Vieles wurde bereits getan, aber so manche neue Idee könnte dazu beitragen, weitere Hürden und Hindernisse zu beseitigen. Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) setzt sich seit ihrer Gründung für die Anliegen von blinden, sehbeeinträchtigten und hörsehbehinderten Menschen in der Schweiz ein.

Das Bodenleitsystem ermöglicht es blinden und sehbehinderten Menschen, sich autonom im öffentlichen Raum zu bewegen.

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Spende.

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

Ihre Spende wird für das Kursangebot, die Beratungen sowie für unsere übrige Arbeit zugunsten von Betroffenen eingesetzt.

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)

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

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.