CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

JUNI, 2. AUSGABE 2020

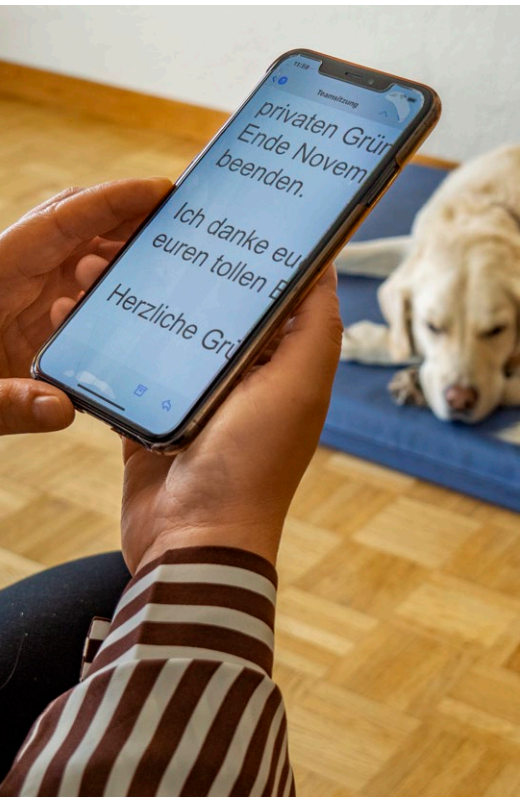
Sheila Brunner, stark sehbeeinträchtigt

Kleine Frau mit grosser Willenskraft

Sheila Brunner: «Ich fühle mich von der CAB rundum gut versorgt»

Die stark sehbeeinträchtigte Sheila Brunner ist gerne mit anderen Menschen zusammen und engagiert sich für Schwächere. Gut, dass auch sie Hilfe annimmt – von der CAB fühlt sie sich rundum gut versorgt.

Die Bundeshauptstadt präsentiert sich am Tag des Interviews mit Sheila Brunner von ihrer schönsten Seite. Als Treffpunkt hat die 43-Jährige den Bärenpark vorgeschlagen. Ein Ort, den sie mit ihrer Hündin Kimba oft aufsucht. Sheila wohnt nur wenige Minuten vom Bärenpark entfernt in einer kleinen Mietwohnung. Die hübsche kleine Frau wartet mit Kimba an der Bushaltestelle. In der rechten Hand trägt sie eine Einkaufstasche. «Ich hatte keine Milch mehr», sagt sie und lacht. «Und ich muss doch meinem Besuch einen Kaffee anbieten können.» Sheilas offener und herzlicher Umgang mit Menschen ist vom ersten Moment des Zusammentreffens an spürbar. Später in ihrer Wohnung gewährt sie vertiefte Einblicke in ihr Leben.



«Mit uns kann man ganz normal sprechen»

Sheila ist 1976 in Luzern zur Welt gekommen – drei Monate zu früh. Ihr Sehapparat hatte sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollständig entwickeln können. Deshalb sieht sie seit Geburt ohne Hilfsmittel auf dem linken Auge nur gerade 2 % und auf dem rechten Auge etwa 5 %. Wegen des irreparablen Defekts lässt sich die Sehfähigkeit auch mit der Brille und den Linsen nur bedingt verbessern. Immerhin erkennt Sheila mit den Hilfsmitteln Umrisse und Farben. Mit Unterstützung der Lupe auf dem iPhone und der Zoom-Funktion auf dem Computer kann sie auch lesen. Alle 3 Monate bekommt sie eine Spritze gegen das Augenzittern und das Schielen. Sheila ist froh darum – auch wegen der Optik: «Das Aussehen ist in der heutigen Gesellschaft sehr wichtig und wir alle möchten ja integriert sein. Blinde und stark sehbeeinträchtigte Menschen sind wegen ihrer Einschränkung häufig mit Vorurteilen konfrontiert. Allerdings sehen wir lediglich nichts oder wenig – wir können hören und mit uns kann man ganz normal sprechen.» Um die Bevölkerung mehr auf dieses Thema zu sensibilisieren arbeitet Sheila bei Projekten mit wie beispielsweise bei der Schulung des ÖV-Personals. Die ausgebildete Telefonistin und kaufmännische Angestellte hat kürzlich die Ausbildung zur Erwachsenenbildnerin SVEB I erfolgreich abgeschlossen. Sheila engagiert sich aber nicht nur in Sensibilisierungsprojekten, sondern besucht mit Kimba auch alte und sterbende Menschen. «Kimba ist ein Therapiehund», erklärt sie stolz und tätschelt ihre treue Begleiterin. Wir helfen gerne Menschen, denen es nicht so gut geht.» Aus dem Mund einer stark sehbeeinträchtigten Frau berühren diese Worte sehr.

Spezifische Angebote der CAB

Gut, dass Sheila auch Hilfe annimmt – unter anderem von der CAB. Seit einigen Jahren nimmt sie an Kursen teil und ist begeistert. «Der Kochkurs bei der CAB war wunderschön. Kochen ist ein Hobby von mir. Es war toll, zusammen mit anderen blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen zu kochen. Das CAB-Fahrtraining stärkte mein Selbstwertgefühl. Es ist wunderbar, dass ich etwas machen kann, zu dem ich wegen meiner Einschränkung eigentlich nie in der Lage wäre.» Überhaupt findet Sheila die Angebote der CAB sehr wertvoll: «Bei der CAB lerne ich hilfsbereite Leute kennen und erhalte Unterstützung. Ich fühle mich rundum gut versorgt.»

Kleine Frau mit grosser Willenskraft

Sheilas grösster Traum ist keineswegs utopisch, sondern praktischer Natur: Sie möchte einen Job finden, der ihr gefällt oder sich selbständig machen – zum

Beispiel mit einem Angebot für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen und ihre Hunde. Seit rund zwei Jahren ist Sheila arbeitslos. Damals wurde ihre Teilzeitstelle in einem kleinen Betrieb aus finanziellen Gründen gestrichen. Sheila hatte Führungen im Dunkeln geleitet. Seither ist sie auf Stellensuche. «Auch bei den Arbeitgebern bestehen grosse Berührungsängste gegenüber Menschen mit Sehbeeinträchtigungen. Viele unterschätzen, was wir alles leisten können.» Wer Sheila kennt und sieht, wie selbständig, praktisch und optimistisch sie ihren Alltag bestreitet, wird die kleine Frau mit der grossen Willenskraft niemals unterschätzen.

Kolumne

Eine kleine Einladung

«Wieder einmal Freunde zum Essen einzuladen, wäre schön», war mein Gedanke beim Frühstück alleine mit mir. Gleichzeitig machte sich der erfahrene Blindenstress in mir breit. Auf Zeit genau sollen die Gerichte perfekt fertig sein, der Tisch hübsch gedeckt und ich adrett im Empfang stehen. Mit dem Beschluss, «perfekt» zu streichen und so zu sein, wie ich bin, lud ich drei Freunde ein. Ich schätze es, meine Koch- und Servierkompetenzen auch in Blindheit auszuüben. Der Tag war gekommen. Eine halbe Stunde vor dem Eintreffen der Geladenen begann das nerventrainierende Küchenfinish. Da klingelte es an der Türe. Ein Schauder durchwellte mich bis zu den Fingern, die eben Kräuter schnitten. «Sind die Gäste schon hier?», war mein Angstgedanke. In legerer Küchenkleidung wagte ich die Tür zu öffnen. Tatsächlich umwirbelten mich drei jubelnde Stimmen. «Wir kommen früher, um dir zu helfen», gab Doris von sich. Das Lob aller für den gedeckten Tisch liess ich meinen Rücken runterkraueln. Wieder in der Küche prallte ich gegen Doris. Lachend übergab ich ihr den Weisswein. In den geübten drei Schritten zum Esstisch drohte mir ein Salto mortale, denn Doris Tasche lag auf meiner Spur. Richis grosser Rundbauch war mir der lebensrettende Halt. Fortan feierten wir unser Miteinander und dessen Pointen.

Christine Müller, taubblind

Zusammenarbeit im Blindenwesen

Nach dem Motto «Schulterschluss statt Konkurrenzdenken» hat sich im schweizerischen Blindenwesen unter siebzehn Organisationen eine enge und effiziente Zusammenarbeit etabliert.

Alle siebzehn Organisationen erbringen Leistungen für Blinde, Sehbehinderte, Taubblinde und Hörsehbehinderte. Im Fall der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden (CAB) handelt es sich um Beratungsleistungen und um Kurse in den Bereichen «Hilfe zur Selbsthilfe» sowie «soziale Kontakte & Sport».

Über diesen Zusammenschluss erhält die CAB Bundessubventionen der Invalidenversicherung. Die rechtlichen Grundlagen sind im «Kreisschreiben über die Beiträge an Organisationen der privaten Behindertenhilfe (KSBOB) geregelt».

Der Schulterschluss im Blindenwesen hilft, Doppelspurigkeiten zu vermeiden. Jede der beteiligten Organisationen hat unterschiedliche Angebote, gerade in den Bereichen des Kurswesens und der Beratung. Dadurch können Blinde, Sehbehinderte, Hörsehbehinderte und Taubblinde von einer breiten und farbigen Palette an Angeboten profitieren.

Wer denkt, dass die CAB dank Bundessubventionen nicht auf Spenden angewiesen ist, irrt: Ohne Spenden wäre die CAB nicht in der Lage, ihre spezifischen Dienstleistungen in den Bereichen Kurse und Beratung anzubieten.

Roland Gruber,
Beratung und Öffentlichkeitsarbeit
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)

Zusammen geht's besser: Von einer engeren Zusammenarbeit der Blindenorganisationen profitieren vor allem die blinden, hörsehbehinderten und taubblinden Menschen in der Schweiz.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir erleben Zeiten mit ständigen Veränderungen. Es ist uns allen bewusst, dass nicht vorhersehbare Ereignisse unseren Alltag von heute auf morgen komplett auf den Kopf stellen können. Das Unbekannte erfordert eine hohe Anpassungsfähigkeit. Dieses neue Phänomen ist für uns alle herausfordernd – für blinde, stark sehbehinderte und taubblinde Menschen erst recht. Beständige Orientierungshilfen geben ihnen Halt, Veränderungen verunsichern sie. Die CAB sieht ihre Aufgabe darin, eine Konstante für die Betroffenen zu sein oder bildlich ausgedrückt der Fels in der Brandung. Deshalb halten wir unser Beratungsangebot unabhängig vom Geschehen stets aufrecht und engagieren uns tagtäglich für die Anliegen der Betroffenen. Auch in dieser Augenblicke-Ausgabe möchten wir Ihnen Einblicke in unsere Arbeit im Dienste von sinnesbeeinträchtigten Menschen gewähren. Lesen Sie unter anderem, wie die praktisch blinde Sheila Brunner ihr Leben meistert und sich selber für Menschen in schwierigen Lebenssituationen engagiert. Erfahren Sie zudem Wissenswertes zum Schweizer Blindenwesen und zu unserem Vorgehen bei der Auswahl, Organisation und Durchführung unserer Kurse. Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Herzlich

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Andrea Vetsch, CAB

Kurse geben blinden Menschen Kraft

Das Kursangebot ist eine wichtige Dienstleistung der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden (CAB). Blinde, sehbeeinträchtigte und taubblinde Menschen können Aktivitäten erleben, die ihnen im Alltag verwehrt bleiben. Ein Gespräch mit Andrea Vetsch, der langjährigen Verantwortlichen für das Kursprogramm.

Andrea Vetsch, das Kursprogramm der CAB ist auch in diesem Jahr umfangreich und vielfältig. Wie gehen Sie beim Zusammenstellen der Angebote vor?
Wir legen grossen Wert darauf, das Programm auf die Bedürfnisse der betroffenen Menschen auszurichten. Die Wünsche holen wir vor allem im persönlichen Austausch und mit den Kursauswertungen ab. Auf dieser Basis ist erneut ein vielfältiges Programm mit 35 mehrtägigen Blockkursen und 23 Tagesangeboten entstanden.

Von Ayurvedakursen über Autofahrkurse bis hin zu Kulturtagen und Wanderwochen: Die Vielfalt ist wirklich beeindruckend. Welche Angebote zählen zu den Dauerbrennern und welche Kurse haben Sie neu ins Programm aufgenommen?
Die Kreativkurse sowie die Ferien- und Freizeitangebote sind seit vielen Jahren sehr beliebt. Das 2019 erstmals angebotene Quigong-Taiji-Wochenende stiess auf so grosses Interesse, dass wir es im 2020 weiterführen – der erste Kurs ist schon wieder ausgebucht. Ebenfalls neu aufgenommen haben wir einen Entschlackungs- und einen Tanzkurs. Unter der Leitung eines Betroffenen bieten wir mit dem Milestone-Kurs zudem erstmals eine Veranstaltung zu Blindenhilfsmitteln an.

Andrea Vetsch, hier mit Roland Gruber, verantwortet das Kursprogramm der CAB.

Worauf müssen Sie bei der Auswahl, Organisation und Durchführung der Kurse speziell achten?
Da wir Kurse für Menschen mit einer Sinnesbeeinträchtigung anbieten, müssen die Kursleitenden geschult und die Örtlichkeiten geeignet sein. Die CAB ist zudem die einzige Organisation, die mit Freiwilligen eine 1:1-Begleitung sicherstellt. Deshalb gilt es auch, genügend Freiwillige zu finden. In unseren Kursen treffen Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen aufeinander. Die Kursleitenden sind darauf sensibilisiert und die Erfahrung zeigt, dass die besondere Ausgangslage zusammenschweisst.

Was sind die häufigsten Reaktionen der Teilnehmenden?
Von den sinnesbeeinträchtigten Menschen hören wir am meisten, dass sie extrem dankbar sind und sich freuen, an den Aktivitäten teilnehmen zu können. Sie schätzen den Austausch mit anderen Betroffenen und mit ihren Begleitpersonen. Zudem mögen sie es, an einem Ort zu sein, an dem sie sich zurechtfinden, und (lacht) wo das Essen gut schmeckt.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Lesen bei schlechten Lichtverhältnissen schadet den Augen

Mythos: Je spärlicher die Lichtverhältnisse, desto angestrengter der Blick und desto schneller ermüden wir – weniger die Augen, die auch keinen Schaden dabei nehmen. Was sich nach einem langen und arbeitsreichen Tag einstellt, übermannt uns bei Kerzenlicht oder Mondschein umso schneller: Die Müdigkeit verwischt Buchstaben und versetzt ganze Zeilen in Bewegung – entweder die Müdigkeit oder aber der Roman ist einfach nur langweilig.

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.

Fernsehen nahe am Gerät schadet den Augen

Mythos: Die Entfernung zum Fernsehgerät beeinflusst das Sehvermögen nicht. Allenfalls stellen sich Ermüdungserscheinungen oder brennende Augen ein, wenn man sehr nahe vor dem TV sitzt, was aber auch am Programm liegen kann. Weil eine übermässige Nähe zum Gerät den Fernsehgenuss jedoch nicht wirklich steigert, könnte durchaus eine Fehlsichtigkeit als Ursache für dieses Verhalten in Frage kommen. Statt den Fernsehmonteur aufzusuchen, könnte der Besuch beim Augenarzt eventuell aufschlussreicher sein.

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Spende

Dank Ihrer Spende können hörsehbehinderte und taubblinde Menschen aktiv am 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 Aktivitätskurse fördern Sie das Selbstvertrauen von blinden Menschen.

Mit **35** Franken für Kreativkurse 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.