CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

SEPTEMBER, 3. AUSGABE 2020

Laura Kirschner, vollständig blind

CAB-Kurse geben Sicherheit

Laura Kirschner

Wie meistert sie ihren Alltag heute?

Das Porträt von Laura Kirschner im Augenblicke 3/2018 bewegte die Leserschaft. Grund genug, sie noch einmal zu besuchen und in Erfahrung zu bringen, wie es ihr heute geht.

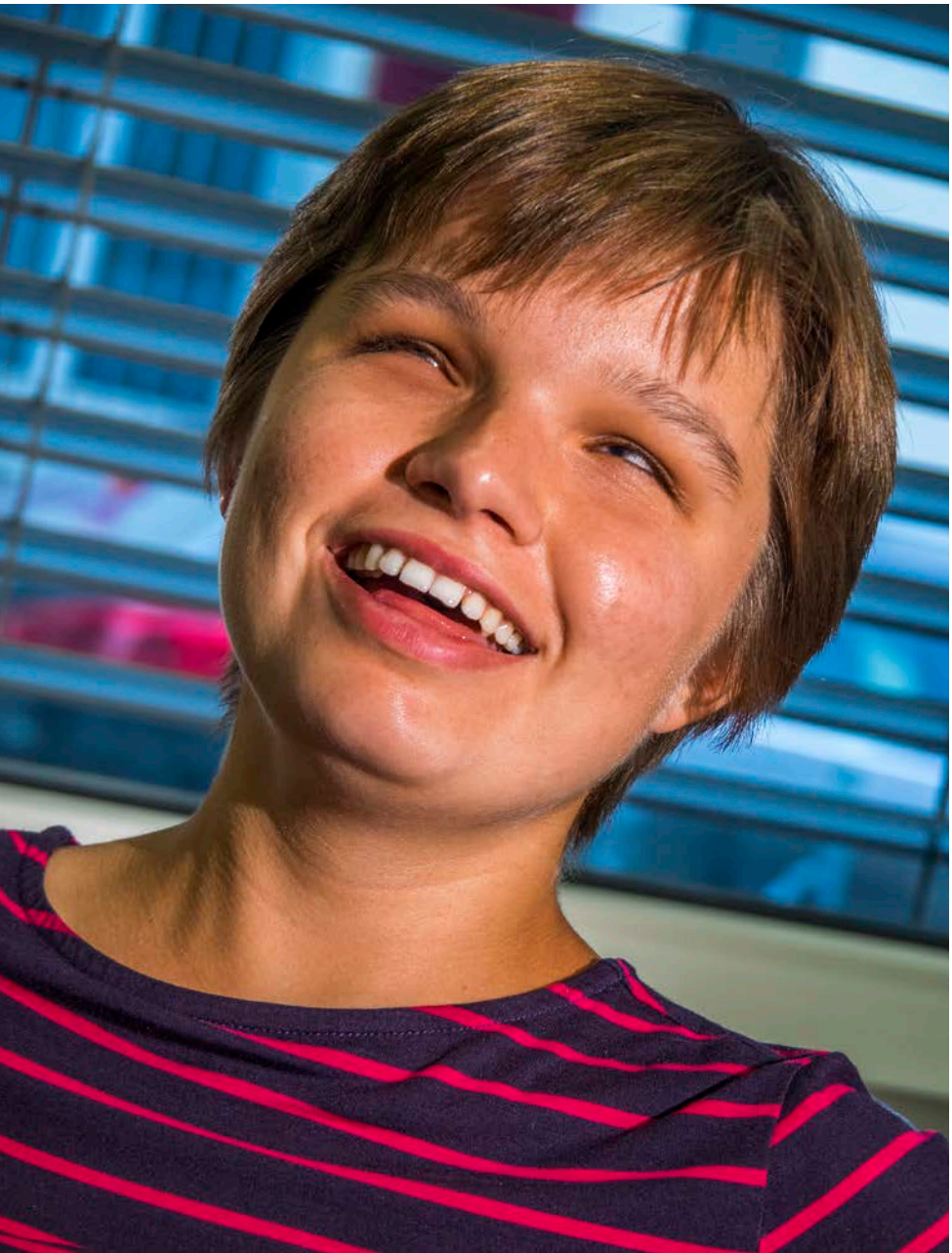
Zur Erinnerung: Laura ist seit Geburt vollblind und meistert ihr hürdenreiches Leben mit bewundernswertem Mut. Die 21-Jährige spricht fünf Sprachen, singt, betreibt Laufsport und nimmt mit grosser Freude an den CAB Wanderwochen und an Begegnungstagen teil. Im September 2018 hatte sie ihr Studium der Angewandten Linguistik in Winterthur aufgenommen und war aus dem Elternhaus in Horw/Luzern ausgezogen, um auf eigenen Beinen zu stehen. Die erneute Begegnung mit Laura findet in einem Studentenwohnheim in Winterthur statt, wo sie inzwischen wochentags lebt. Das Wochenende verbringt sich nach wie vor meistens bei ihren Eltern. Der ersehnte Schritt in die Selbständigkeit hatte sich herausfordernder gestaltet als angenommen – nicht zuletzt auch wegen der Veränderungen im Zusammenhang mit der Coronakrise. Lauras Schilderungen machen bewusst, was solche Lebensumstellungen für einen Menschen ohne Sehsinn bedeuten, und welchen hohen Wert Angebote wie die Kurse der CAB haben.

Was Sehende oft vergessen
Im Studentenwohnheim bewohnt Laura ein grosses Zimmer im Erdgeschoss. Die Küche, Nassräume und ein Aufenthaltsraum stehen allen Bewohnenden zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung. Als einzige Blinde musste Laura in den Anfangszeiten ihre Mitbewohnenden auf für sie wichtige Besonderheiten aufmerksam machen. «Ich bin darauf angewiesen, dass alles an seinem Ort ist. Das war am Anfang nicht der Fall», sagt sie. Sehenden ist oft zu wenig bewusst, dass sich blinde Menschen vorwiegend über den Hör- und den Tastsinn zurechtfinden müssen. Ein gedankenlos liegengelassenes Messer oder eine Tasche am Boden können schnell zur Gefahr werden. Ihr Vater hat die Mitbewohnenden sensibilisiert. Seither klappt es gut.

Der Alltag ist streng und fordernd
In Lauras Zimmer fällt auf, dass die Wände kahl sind und dekorative Elemente fehlen. Wozu auch? Laura könnte sie nicht sehen. Einzig auf dem Nachttisch steht ein Plüschhund und am Fenster baumelt ein Traumfänger. Dieser soll – dem Glauben nach – nachts schlechte Träume abhalten. Doch Laura erlebt diese vor allem tagsüber. Zum Beispiel am ersten Ort nach dem Auszug aus der elterlichen Wohnung, wo sie trotz in Aussicht gestellter Begleitung mehrheitlich auf sich alleine gestellt war. Hier in Winterthur läuft es besser. Laura hat das Haus kennengelernt und orientiert sich an den Bezeichnungen in Brailleschrift, die ihre Mutter in aufwändiger Arbeit überall angebracht hat. Das grösste Hindernis für Laura ist der Weg an die Hochschule. «Eigentlich wären es nur 10 Gehminuten, aber mir fällt die Orientierung schwer. Die Leitlinien sind nicht durchgängig und der Verkehrslärm an der Hauptstrasse irritiert. Mit dem Bus wäre der Weg einfacher zu bewältigen. Allerdings müsste ich dafür die Strasse überqueren und hier bereitet mir das korrekte Ausrichten an der Ampel Mühe.» Einmal hat Laura sich sogar verlaufen – ein netter Passant brachte sie zurück. Deshalb übt sie den Weg regelmässig mit einer Orientierungstrainerin. Der Lockdown im März 2020 und die vorübergehende Rückkehr nach

Horw hat sie wieder zurückgeworfen. Überhaupt ist es unglaublich, was die junge Frau alles gleichzeitig zu bewältigen hat: Das auf Sehende ausgerichtete Studium erfordert ein Vielfaches an Mehraufwand, für Notwendigkeiten wie das Einkaufen muss sie sich Hilfe organisieren und ihre Mobilität muss sich Laura mit Auswendiglernen erarbeiten.

CAB schweisst zusammen
Angebote wie die Kurse und Begegnungstage der CAB sind für sie wertvolle Erfahrungen. Sie wird begleitet, kann sich führen lassen und den Austausch mit anderen Betroffenen pflegen. Auch wenn sie oft die Jüngste ist, schätzt sie die Gespräche und das Zusammensein sehr. «Trotz unserer Beeinträchtigung haben wir alle unsere Stärken und können voneinander profitieren. Ich habe zum Beispiel auch schon Klavier gespielt und wir haben alle zusammen dazu gesungen. Mir fällt zudem auf, dass mir die älteren Teilnehmenden oft einen Kaffee spendieren. Das finde ich eine sympathische Geste.» Wegen dringender Termine konnte Laura zwar nicht an der Wanderwoche im Juni teilnehmen, aber sie freut sich jetzt schon auf zukünftige Aktivitäten mit der CAB.



Kolumne

Anleitung durch Praxis
Ein neues Bügeleisen kehrt in meinen Haushalt ein. «Ein hübsches Ding», empfinde ich, als meine Finger die Lochöffnung für das Dampfwasser und ebenso das Drehrad zur Temperaturregelung entdecken. Neuartig hingegen fühlt sich die Glättefläche an. Dennoch fühle ich mich für den ersten Glätteakt genügend orientiert. Richtig feierlich sind die neuen Bügelerfahrungen, wo meine rechte blinde Hand das Eisen führt, währenddessen die Linke den Blusenstoff möglichst glatt legt und streicht. Diese heisse Hausarbeit ohne Augen finde ich eine faszinierende Kunst. Ganz so heiss wird das Eisen jedoch nicht, auch verbleibt der Dampf im milden Bereich. Dies sorgt mich nicht, könnte es sich doch um ein besonders ökologisches Modell handeln. Um den Kragen in seine Perfektion zu streichen, will ich das Bügeleisen auf das Brett stellen. Der Knall neben meinem rechten Fuss lässt mich erstarren; die Erkenntnis, dass das Eisen auf den Boden gestürzt ist, schürt Entsetzen. Schnell ziehe ich es an seiner Schnur hoch. Da erklingt noch ein Ding. In meine Hände genommen, erkenne ich es als einen Metallschutz für die Glättefläche. Ohne diesen Schutz entwickelte das Bügeleisen nun doch den vermissten Dampf und die erforderliche Wärme. Das hörende Studium der Bedienungsanleitung wäre nervenschonender gewesen.

Christine Müller, taubblind

Wandererlebnis mit Schutzkonzept

Die Wandertage und Wanderwochen der CAB sind sehr beliebt. Sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen erleben Bergwelten auf eine Weise, die ihnen sonst verwehrt bleibt. Deshalb setzte die CAB alle Hebel in Bewegung, um die Kurse trotz Corona-Einschränkungen durchzuführen.

Die coronabedingte Distanzregel zählt für sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen zu den besonders einschneidenden Einschränkungen. Denn für sie ist es unmöglich, sich mit zwei Meter Abstand von jemandem führen zu lassen. Deshalb hat die CAB schon früh ein Schutzkonzept entwickelt, um ihre Kurse aufrechterhalten zu können. Denn die Aktivitäten sind für die Betroffenen enorm wichtig oder in den Worten der praktisch blinden Raphaela: «Die Kurse sind ein willkommener Tapetenwechsel. Vor allem, wenn man gezwungenermassen viel Zeit in der eigenen Wohnung verbringt.» Für sie wäre es schlimm gewesen, wenn die Wanderung abgesagt worden wäre, zu der sie sich angemeldet hatte.

Isolation überwinden

Schon als sich erste Einschränkungen abzeichneten, erarbeitete die CAB ein Schutzkonzept, wie die Kursverantwortliche, Andrea Vetsch, erklärt: «Die Gesundheit aller Beteiligten hat für uns natürlich immer oberste Priorität. Trotzdem sehen wir gerade in Zeiten der Isolation unseren Auftrag darin, sehbehinderten, blinden und taubblinden Menschen unter Einhaltung der vom Bund verordneten Massnahmen weiterhin Kurse anzubieten, die ihre physische und psychische Gesundheit erhalten und fördern.»

Traumtag in den Flumserbergen

Eine von vielen Wanderungen fand am 4. Juli 2020 in den Flumserbergen statt – in der Heimat von Wanderleiterin Anna Schori. Seit 2018 engagiert sie sich bei der CAB und bezeichnet diese Aufgabe als ihre Herzensangelegenheit. Das spürte man auch. Zu Beginn der Tageswanderung erklärte sie die Regeln wie etwa den Umgang mit den zur Verfügung gestellten Masken. Dann wanderte die Gruppe paarweise los, denn bei der CAB geniessen die Betroffenen immer eine 1:1-Begleitung. Zwischendurch hielt Anna Schori an, machte da auf die Pfiffe der Murmeltiere (Munggen) aufmerksam oder beschrieb dort die üppige Alpenflora. Die Stimmung war fröhlich und vertraut – obwohl sich die meisten der Teilnehmenden vorher nicht gekannt haben. Gemeinsame Erlebnisse schweissen eben zusammen. Stellvertretend für alle schwärmte die stark sehbeeinträchtigte Magdalena: «Dank der CAB kommen wir an Orte, wo wir sonst nie hinkommen würden und lernen tolle Menschen kennen. Bei der CAB macht man alles möglich.»

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Laura Kirschner ist seit Geburt vollblind und meistert ihr hürdenreiches Leben mit bewundernswertem Mut – ihr Porträt erschien 2018 im September-AUGENBLICKE. Damals stand die junge Frau vor dem mutigen Schritt in ein selbständiges Leben. Die AUGENBLICKE-Redaktion hat die 21-jährige Studentin der Angewandten Linguistik noch einmal besucht und sie nach ihrem heutigen Befinden befragt. Ihre Bilanz fällt durchzogen aus. Lesen Sie die Fortsetzungsgeschichte von Laura in dieser Ausgabe. Wie Laura empfinden viele sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen die Kurse der CAB als eine Bereicherung in ihrem fordernden Alltag. Deshalb hat die CAB alles daran gesetzt, die Angebote trotz coronabedingter Einschränkungen aufrechtzuerhalten – mehr dazu erfahren Sie am Beispiel des Wandertages in den Flumserbergen. In ihrer Kolumne beschreibt die taubblinde Christine Müller auf gewohnt unnachahmliche Weise eine kuriose Episode aus ihrem Leben. Der Tag des Weissen Stocks und Tatsachen und Mythen rund ums Auge sind weitere Themen, die wir für Sie aufbereitet haben. Ich bedanke mich herzlich für Ihr Interesse und wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre.

Herzlich

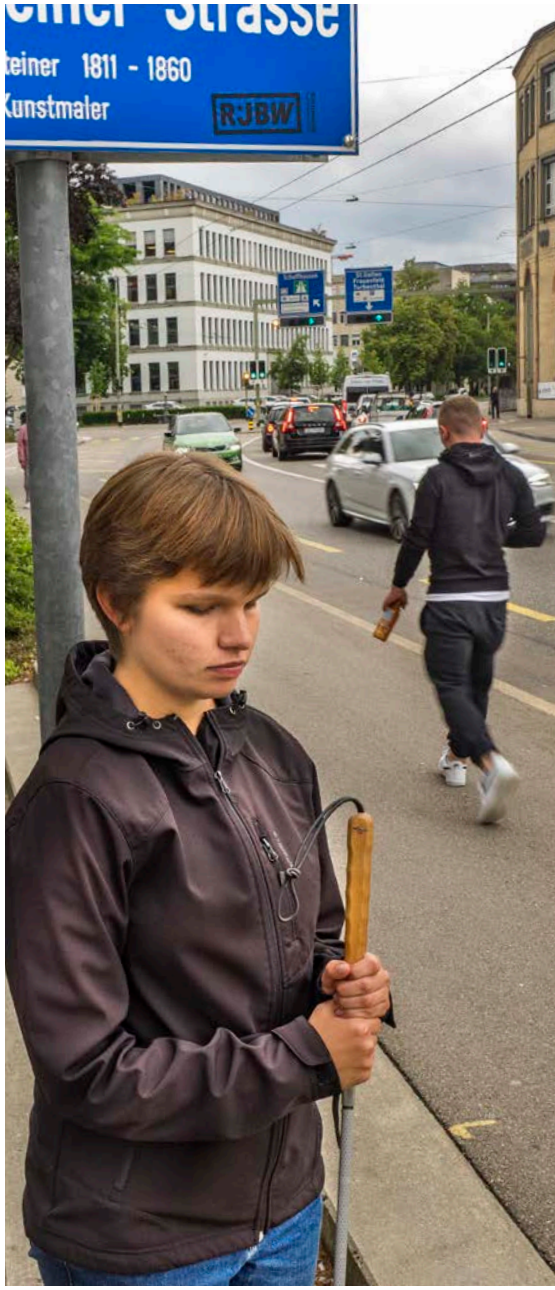
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Tag des Weissen Stockes

Bewusstsein für Nichtsehende fördern

Jedes Jahr am 15. Oktober 2020 machen Blindenverbände auf der ganzen Welt mit dem «Tag des Weissen Stocks» auf die Situation von sehbeeinträchtigten, blinden und taubblinden Menschen aufmerksam – ein wichtiger Gemeinschaftsakt.



Menschen mit beeinträchtigter oder fehlender Sehkraft haben viele Hürden zu bewältigen – insbesondere im öffentlichen Raum. In den eigenen vier Wänden richten sie sich mit diversen Hilfsmitteln auf die Einschränkung ein. Aber sobald sie im öffentlichen Raum unterwegs sind, häufen sich die Stolpersteine – mitunter im wahrsten Sinne des Wortes. Insbesondere in verkehrsreichen Quartieren oder an vielfrequentierten Orten fällt die Orientierung schwer, Baustellen behindern den Durchgang und etliche Tätigkeiten wie etwa das Einkaufen von Lebensmitteln sind ohne fremde Hilfe fast nicht zu bewältigen. Der berechtigte Ruf nach Barrierefreiheit hat schon zahlreiche Errungenschaften hervorgebracht – etwa die akustischen Orientierungshilfen bei Fussgängerstreifen oder die Leitlinien am Boden.

Blockierte Leitlinien bergen Gefahren
Allerdings kommt es vor, dass die Leitlinien zum Beispiel an Bahnhöfen blockiert sind, weil jemand aus Unachtsamkeit seinen Koffer dort abgestellt hat. Das zwingt die Nichtsehenden zu Umwegen, die für sie gefährlich sein können. Die CAB nutzt jede Gelegenheit, um Sehende zu sensibilisieren und begrüsst den Tag des Weissen Stocks. Auch an diesem 15. Oktober wird im Namen der Betroffenen weltweit zur vermehrten Rücksichtnahme aufgerufen.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Sonnenschein ohne Sonnenbrille gefährdet die Augen

Mythos: In den Bergen und am Meer herrscht eine höhere UV-Belastung, die für all jene zu hoch ist, die sich dieser ungewohnten Belastung nur dann und wann aussetzen – zum Beispiel in den Ferien. Eine gute Sonnenbrille leistet hier wertvolle Dienste. Wer jedoch ein Augenleiden hat, benötigt unter Umständen öfters eine Sonnenbrille, wie zum Beispiel nach einer Kataraktoperation (Grauer Star). Ansonsten sind unsere Augen den gewohnten Lichtverhältnissen gut angepasst und dadurch hinreichend geschützt.

Die Augen sind ungleich gross

Tatsache: Wir kennen es von der Geometrie, treffen aber nirgendwo in der Natur auf zwei identische Dinge. Das trifft auch auf alle paarigen Organe zu und so auch auf die Augen. Kleinere Abweichungen im Sehvermögen werden ohne Weiteres toleriert. Grössere lassen sich beispielsweise mit einer Brille kompensieren oder operativ ausgleichen.

Kontaktlinse kann hinter das Auge rutschen

Mythos: Das Auge rollt nicht haltlos in der Augenhöhle hin und her, sondern ist eingebettet in Fett, Muskelgewebe und Sehnen, die wiederum von der Bindehaut abgedeckt sind und somit über dem vorderen Augensegment lückenlos mit den Augenlidern verwachsen sind. Deshalb kann weder eine Kontaktlinse noch eine Mücke oder ein anderer Fremdkörper auf die Rückseite des Auges gelangen.

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung

Ihre Spende schenkt blinden, hörsehbehinderten und taubblinden Menschen neue Lebensfreude und fördert ihr Selbstvertrauen.

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 Beratungsangebote schenken Sie Zuversicht in schwierigen Zeiten.

Mit 35 Franken an die Kosten eines Aktivkurses schenken Sie einem blinden 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.