CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

MAI, 2. AUSGABE 2021

Heidi Müller, vollblind

Dankbar für die Hilfe der CAB

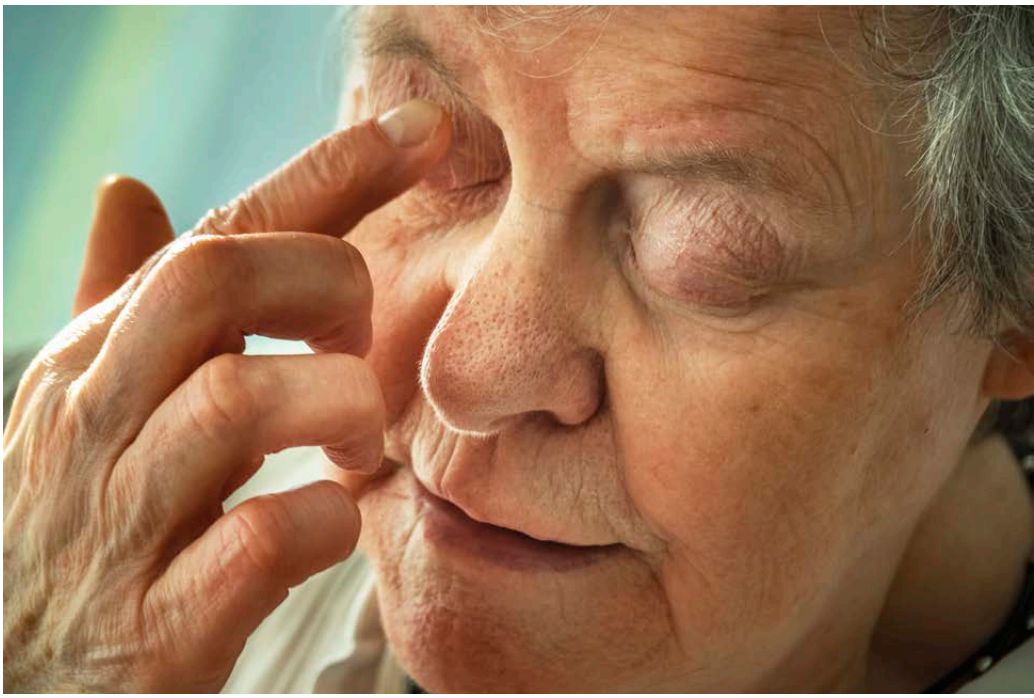
Heidi Müller
Selbstbestimmt leben – trotz Blindheit

Heidi Müller konnte noch nie gut sehen. Im Verlauf ihres Lebens verschlechterte sich ihre Sehkraft bis zur vollständigen Erblindung. Ihren Humor hat sich die 71-Jährige bewahrt und sie tut alles, um so selbständig wie möglich zu bleiben – auch mit Hilfe der CAB.

Für sehende Menschen ist Blindheit schwer vorstellbar. Man kann höchstens die Augen verbinden und sich einen Moment lang in den Zustand hineinversetzen. Dennoch weiss man nicht, wie sich ein ganzes Leben ohne Sehkraft anfühlt. Im Fall von Heidi Müller sind es mittlerweile 71 Jahre, in denen sie als Kleinkind wenig, dann noch Umrisse und ab 1992 gar nichts mehr sah. Vermutlich hatte ein nicht erkannter angeborener grüner Star zur frühen Sehschwäche geführt. Mit dem Tragen von Kontaktlinsen konnte Heidi als 15-Jährige die geplante Einweisung in eine Blindenschule gerade noch abwenden. Doch die Sehkraft nahm weiter ab. Auch Operationen konnten die vollständige Erblindung nicht verhindern. 1991, an der Hochzeit ihrer älteren Tochter, erkannte Heidi Müller noch Umrisse und Farben. Aber als ein Jahr später ihr erster Enkel zur Welt kam, konnte sie gar nichts mehr sehen.

Dankbar für Angebot der CAB

Heidi Müller lebt heute alleine in einer Mietwohnung in Niedergösgen. Obwohl sie pensioniert ist, steht sie jeden Tag spätestens um 06.00 Uhr auf. «Ich kenne nichts anderes», sagt sie und reicht den Gästen selber gebackene Guetsli zum Kaffee. «Zuerst kommt die Morgenhygiene an die Reihe, dann frühstücke ich, mache den Haushalt und prüfe die Post mit meinem Lesegerät. Danach höre ich meist eine Serie im TV und bereite mir anschliessend das Mittagessen zu. Am Nachmittag übe ich Handorgel oder unternehme einen Spaziergang, falls ich eine Begleitung finde. Denn alleine traue ich mich nicht mehr aus dem Haus.» Rund alle 6 Wochen bekommt sie Besuch von Nina Zimmermann, einer Sozialarbeiterin der CAB. Darauf freut sie sich ganz besonders, wie sie erzählt: «Zuerst trinken wir in der Küche einen Kaffee und plaudern etwas. Ich kann ihr schildern, was mich gerade bewegt und wobei ich Hilfe benötige. Danach legt Nina Dokumente in Ordner ab und hilft mir bei anstehenden administrativen Dingen. Bei Bedarf übernimmt sie für mich auch telefonische Abklärungen. Ich bin sehr dankbar, dass sie für mich da ist.» Die Unterstützung von Nina Zimmermann trägt dazu bei, das Heidi Müller weiterhin selbständig leben kann. Denn das ist ihr seit jeher wichtig. Und administrative Tätigkeiten wie Belege ablegen sind schon für Sehende eine Herausforderung – und für Blinde erst recht.



Der Briefkasten als Endstation
Heidi Müller hat jung geheiratet und zwei gesunde Mädchen geboren. Bis zur Geburt der älteren Tochter war sie berufstätig, dann Hausfrau. Später war sie in einer Werkstatt tätig. 1993 kam es zur Scheidung, denn ihr Mann ist mit ihrer Blindheit nicht klargekommen. Ein paar Jahre später verliebte sie sich nochmals und verbrachte schöne Jahre mit ihrem Lebenspartner, der vor fünf Jahren verstarb.
Die beiden Töchter sind inzwischen erwachsen. Sie haben geheiratet und je zwei Kinder bekommen – der grosse Stolz von Heidi Müller. Natürlich stimmt es sie manchmal traurig, dass sie ihre Enkel nie gesehen hat. Und wenn sie sich etwas wünschen könnte, würde sie gerne ohne Begleitung aus dem Haus gehen können. Der weiteste Weg, den sie ohne Begleitperson zurücklegt, ist der Gang zum Briefkasten.

Lachen ist gesund
Doch diese trüben Gedanken schiebt Heidi Müller schnell beiseite. «Ich lasse mich nicht verrückt machen. Es könnte schlimmer sein. Ich habe genug zu essen, ein Dach über dem Kopf und kann meine Rechnungen bezahlen», sagt sie. Die Frohnatur erzählt gerne Witze und ist schlagfertig. Da man ihr die Blindheit nicht auf den ersten Blick ansieht, wird sie manchmal mit Unverständnis konfrontiert. Kürzlich wurde sie im Bus gefragt, wozu sie den Blindenstock brauche. Sie gab zur Antwort, dass es sich dabei um eine Wünschelrute handle, mit der sie eine Wasserader suche. Der Chauffeur hatte den Dialog mitbekommen und konnte sich vor Lachen kaum halten. Heidi Müller hat sich trotz allem ihren Humor und ihren Optimismus bewahrt – darauf angesprochen sagt sie: «Lachen ist gesund und macht den Pudel rund.»

KOLUMNE

Kleiderlust im Blütenduft
Ein reiches Bouquet an Blütendüften wehte mir der Spätfrühling sanft entgegen, als ich aus dem Haus trat. Im Schwung meiner blinden Schritte taten sich in meiner Vorstellung Bilder schwingender Sommerkleider auf. «Eine alljährliche Frühlingsreaktion, die nun im fortgeschrittenen Alter und bei ausbleibenden Gelegenheiten dafür doch eher unpassend ist», bemerkte meine Vernunft. Fünf Tage später stand ich mit meiner Freundin Shana im Modegeschäft zwischen Kleiderstangen. Shana machte sich sofort auf die Suche nach pfiffigen Modellen für mich. Währenddessen war es mir vergönnt, in taktiler Blindentechnik stoffige Prachtstücke zu erforschen. Meine Handinnenflächen ertasteten einen raffinierten Kragen, der in eine breite Knopflochleiste überging. Die langen Zwickel formten dem sich seidig anfühlenden Kleid eine schmale Taille, erkannten meine Finger. Glockig war das Unterteil. Auf einem anderen Kleiderbügel schmiegte sich ein Leinenstoff mit geprägtem Muster in meine Hände. Gänzlich erfasst war es ein atemberaubendes Kostüm. Da die Preise genauso den Atem nahmen, wechselten wir in den Secondhandshop. Nach erfolgreichen Kleiderproben verliessen wir mit prall gefüllten Rucksäcken den Laden. Die folgende Regenperiode steigerte bloss die Vorfreude auf das bunte Kleiderschwingen.

Christine Müller, taubblind

Das Beratungstrio der CAB

v.l.n.r.: Stephanie Scherrer, Sozialberatung und Koordination, erste Ansprechperson im Beratungsteam. Nina Zimmermann, Sozialberatung. Roland Gruber, Peer-to-peer-Beratung, Sozialbegleitung und Öffentlichkeitsarbeit.

Stephanie Scherrer, Nina Zimmermann und Roland Gruber: Dieses Trio begleitet und berät blinde, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen. Drei Fragen, sechs Antworten.

Warum arbeiten Sie bei der CAB?

Nina Zimmermann: Weil mich das Thema der Sinnesbeeinträchtigung interessiert, weil ich gerne in der Beratung tätig bin und weil mir die CAB als Organisation sympathisch ist. Die CAB ist klein und dadurch sehr familiär. Man arbeitet mit allen Bereichen eng zusammen und kann sich gut einbringen. Zudem schätze ich es sehr, dass ich mir in der Beratung viel Zeit für die Klientinnen und Klienten nehmen und individuell auf sie eingehen kann.

Roland Gruber: Ich bin mit der CAB verbunden, seit ich auf der Welt bin, und überzeugt davon, dass ich durch meine eigene Betroffenheit (Sehbehinderung) anderen Menschen in einer ähnlichen Situation Mut machen kann. Die Stärkung des Selbsthilfegedankens ist für mich das zentrale Ziel der CAB.

Welche Dienstleistungen werden bei Ihnen am meisten nachgefragt?

Stephanie Scherrer: Am häufigsten ist die Bitte um Unterstützung im administrativen und sozialbegleiterischen Bereich. Ich erhalte aber auch oft Sozialversicherungsfragen, vor allem zu Themen wie Krankenkasse, Ergänzungsleistungen, IV, Hilflosenentschädigung oder zu Hilfsmitteln.

Roland Gruber: Bei mir wird die Peer-to-peer-Beratung am meisten nachgefragt. Die Leute schätzen es schlicht und einfach, dass ich «einer von ihnen» bin und ihre Sorgen aus eigener Erfahrung kenne. Zusätzlich zur Beratung bin ich für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Nebst Facebook, Website und Newsletter «füttere» ich auch das VoiceNet. Hierbei handelt es sich um ein System, über das Sehbeeinträchtigte via Telefon ganz gezielt Informationen abfragen können. Ferner produziere ich zweimonatlich die CAB-Audio-Zeitschrift «Das gute Wort».

Worüber freuen sich Ihre Klienten und Klientinnen am meisten?

Nina Zimmermann: Am meisten freuen sie sich darüber, dass jemand vorbeikommt und sich für sie interessiert. Sie schätzen die regelmässigen Besuche durch die CAB und finden es schön, dass wir uns Zeit für sie nehmen, auch wenn es gerade keine dringenden Anliegen gibt. Viele haben bereits lange andauernde Beziehungen zur CAB-Beratung. Dadurch lernt man sich gegenseitig gut kennen. So wächst das Vertrauen, um mit uns auch persönliche Themen in der Beratung oder Begleitung zu besprechen.

Stephanie Scherrer: Das Schönste finde ich, wenn sich die Klienten und Klientinnen freuen und ich ihnen ein Lachen aufs Gesicht zaubern kann. Oft ermögliche ich ihnen die Dinge, die sie ohne Unterstützung nicht tun könnten. Am häufigsten bedanken sie sich für die Zeit, die ich ihnen schenken darf – heutzutage ein knappes Gut!

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Blinde, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen sind in ihrem Leben eingeschränkt. Der mangelnde oder fehlende Sinn beeinträchtigt die Mobilität und erschwert scheinbar selbstverständliche Verrichtungen. Im vorliegenden AUGENBLICKE schildert die vollblinde Kolumnistin Christine Müller humorvoll, welche Hürden der Kleiderkauf für sie mit sich bringt. Die ebenfalls vollblinde Heidi Müller traut sich nicht alleine aus dem Haus – ihr Porträt zeigt auf, weshalb die Unterstützung der CAB-Sozialarbeiterin so wertvoll für sie ist. Apropos Sozialarbeit: Im Interview berichten die drei Fachleute der CAB über ihre Arbeit im Dienste von blinden, hörsehbehinderten und taubblinden Menschen. Am häufigsten leisten sie Unterstützung im administrativen und sozialbegleiterischen Bereich. Sie beantworten aber auch Fragen, holen Auskünfte ein und vermitteln Informationen zu Hilfsmitteln – zum Beispiel zur nützlichen Schablone für Noten und Münzen. Der sehbehinderte Roland Gruber, Mitarbeiter Beratung und Öffentlichkeitsarbeit bei der CAB, stellt dieses Hilfsmittel näher vor.

Herzlich

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Erkennungshilfe für Noten und Münzen

Wie erkennen Menschen ohne Sehvermögen beim Bezahlen das Bargeld? Es gibt ein einfaches Hilfsmittel. Dieses ist besonders praktisch, wenn es schnell gehen muss.

An dieser Stelle wurden schon Hilfsmittel vorgestellt, die veritable technische Wunderwerke sind. Um es vorwegzunehmen: Die gibt es auch im Bereich der Gelderkennung, etwa als Apps, die via Kamera des Smartphones sekundenschnell den Wert einer Banknote ermitteln und per Sprache ausgeben.

Es geht jedoch auch ganz ohne elektronische Technologie schnörkellos und hocheffizient: Der sogenannte CashTester ist nichts anderes als eine Plastikschablone mit Brailleschrift-Markierungen. Der Geldschein wird eingelegt und über die Vorderseite umgeknickt. Dort, wo die Banknote nach dem Falz endet, ist der Wert in Brailleschrift abzulesen.

Dies funktioniert auf der Basis: Je länger ein Geldschein ist, desto wertvoller ist er.

Die haptischen Merkmale (Balken) auf Banknoten sind ebenfalls wichtig, aber für viele nicht einfach zu erspüren. Um Münzen zu sortieren und aufzubewahren sind in den gängigen Hilfsmittel-Shops (z.B. bei der Fachstelle Hilfsmittel des Dachverbands SZBLIND in Lenzburg) Münzboxen und sogenannte Taxi-Portemonnaies erhältlich.

Nicht selten vertrauen Blinde und Sehbehinderte auf die Ehrlichkeit ihrer sehenden Mitmenschen (auch fremder). Und viele sind gut vorbereitet: Sie sortieren beispielsweise zu Hause mit sehender Hilfe die Banknoten vor und legen sie in einer bestimmten Reihenfolge ins Portemonnaie.

Text: Roland Gruber, Beratung und Öffentlichkeitsarbeit CAB

Das Ermitteln des Wertes einer Banknote ist für Blinde wichtig; gerade auch bei Ferienreisen im Ausland.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Smartphone-Displays schaden der Sehkraft

Mythos: Die kleinen, handlichen Geräte haben sich zu ständigen Begleitern gemausert, auf die kaum jemand mehr verzichten will – trotz kleinem Display und noch kleinerer Schrift. Aber die Sehkraft wird dadurch nicht beeinträchtigt. Die Augen kann man – entgegen dem Volksmund – nicht verderben. Zwar wirkt sich die mickrige Schriftgrösse anstrengend aus, doch raschere Ermüdung und brennende Augen zeigen an, wann genug ist.

Stress verfälscht die Vermessung der Augen

Tatsache: Die Augen sind empfindliche Organe und auch wenn wir die täglichen Veränderungen nicht mitbekommen, sind sie da. Die Augen vermessen heisst deshalb immer zugleich die jeweilige Befindlichkeit zu erfassen. Stress am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld erzeugt einen nicht alltäglichen Zustand, der sich auch bei der Vermessung der Augen niederschlägt. Es empfiehlt sich deshalb, auf eine geeignete Terminwahl zu achten.

Trinkwasser ist sauber genug für Linsenreinigung

Mythos: Das Leitungswasser weist in praktisch allen Haushalten eine gute bis sehr gute Qualität auf. Solange Keime und Bakterien eine Obergrenze nicht überschreiten, kann man das Wasser gut trinken. Allerdings eignet es sich keinesfalls für die Reinigung von Kontaktlinsen. Denn Keime und Bakterien gedeihen im feuchten Augenmillieu prächtig. Die Verwendung steriler Kochsalzlösungen resp. von Desinfektionslösungen ist schlicht ein Muss.

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie das Kursangebot, die Beratungen sowie unsere übrige Arbeit zugunsten von Betroffenen.

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- bis 6-mal jährlich.