CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

NOVEMBER, 4. AUSGABE 2021

Monika Schenk, stark sehbeeinträchtigt

Freude am Austausch mit anderen Betroffenen

Monika Schenk
«Man muss sich arrangieren»

Monika Schenk lebt seit über 40 Jahren mit einer nicht behandelbaren schweren Augenerkrankung. Sie freut sich, wenn sie an den Kursen der CAB Sportarten ausüben und sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. Ein Besuch in Schönenwerd.

Monika Schenk steht auf dem Teppich in ihrem Wohnzimmer. Konzentriert hebt sie die Arme langsam aufwärts und atmet ein. Ebenso langsam lässt sie die Arme wieder seitlich sinken und atmet aus. «Mit beiden Händen den Himmel stützen» ist eine von vielen Übungen, welche die stark sehbeeinträchtigte Frau im Qi-Gong-Kurs der CAB gelernt hat. Die Übungen sind nicht das Einzige, was sie in ihren Alltag mitgenommen hat, sondern auch schöne Erinnerungen, neue Bekanntschaften und praktische Tipps. «Es tut gut, zwischendurch einmal von zuhause wegzukommen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen», erklärt die 62-Jährige, deren Sehfähigkeit seit über 40 Jahren kontinuierlich abgenommen hat. «Bis zu meinem 12. Lebensjahr konnte ich ganz normal sehen. Gegen Ende der 5. Klasse fiel mir auf, dass ich nicht mehr lesen konnte, was der Lehrer an die Wandtafel schrieb.»

«In der Mitte sehe ich nichts»
Der relativ plötzliche Verlust der Sehschärfe ist typisch für die Juvenile Makuladegeneration Morbus Stargardt, die der Augenarzt bei Monika Schenk seinerzeit festgestellt hat. Morbus Stargardt ist nicht behandelbar. Von der unaufhaltsamen Zerstörung betroffen ist die Netzhautmitte als Stelle des schärfsten Sehens (Makula). «Wenn ich geradeaus schaue, dann verschwindet alles. In der Mitte sehe ich nichts und an der Peripherie nehme ich höchstens Schemen oder Farben wahr», beschreibt Monika Schenk ihre Sehfähigkeit. Bei den meisten Betroffenen stabilisiert sich das Gesamtsehvermögen im Lauf der Jahre auf einem niedrigen Niveau von rund 10 %. Bei Monika Schenk sind es nur noch rund 5 %, weil sie noch dazu kurzsichtig und nachtblind ist.

Eine Ausbildung mit 61
Nach dem anfänglichen Schock der Diagnose musste Monika Schenk während der Sekundarschulzeit zwei Mal stationär an die Sehschule des Kantonsspitals in St.Gallen. Mittels Spritzen ins Auge versuchte man die Augenkrankheit zu behandeln. Aber es half nichts. Nach Abschluss der regulären Sekundarschule absolvierte sie in

St.Gallen eine Ausbildung zur Pflegeassistentin. Ein paar Jahre danach bildete sie sich zur Masseurin weiter. Sie arbeitete in Gesundheitsbetrieben und lernte an einer Weiterbildung ihren Mann Rolf kennen, mit dem sie zwei heute erwachsene Töchter hat. Nach der Familienphase nahm sie verschiedene berufliche Aufgaben an. Unter anderem sensibilisiert sie an Berufsfachschulen die Fachangestellten Gesundheit im Umgang mit sehbeeinträchtigten Menschen. «Bei vielen Menschen nimmt im Alter die Sehkraft ab. Mir ist es wichtig, dass Fachleute in Gesundheitsberufen wissen, worauf es beim Umgang mit sehbehinderten Menschen ankommt.» Seit diesem Jahr bietet Monika Schenk zudem Fussreflexzonenmassagen an. Dafür hat sie im Alter von 61 Jahren eine weitere Ausbildung abgeschlossen.

Vorfreude auf den nächsten Kurs

Monika Schenk musste sich ihre Selbständigkeit zeitlebens hart erarbeiten und ständig neue Hilfsmittel kennenlernen: «Es bringt nichts, der einstigen Sehfähigkeit nachzutrauern. Man muss sich arrangieren.» Dennoch stösst sie manchmal an ihre Grenzen. «Alles Administrative ist aufwändig. Zum Beispiel muss ich Briefe einscannen und sie mir vom PC vorlesen lassen. Besonders mühsam empfinde ich das Einkaufen, weil ich die Aufschriften auf den Verpackungen nicht lesen kann. So bin ich immer wieder auf fremde Hilfe angewiesen.» Auch Sportarten kann die bewegungsfreudige Frau kaum alleine ausüben. Deshalb schätzt sie insbesondere die Aktivkurse der CAB sehr. «Die CAB hat ein tolles Programm. An jedem Kurs lernt man zudem spannende Menschen kennen. Andere Betroffene, aber auch Freiwillige, die einen den ganzen Tag begleiten. Oft sitzt man am Abend noch zusammen und plaudert. Ich freue mich schon sehr auf den nächsten Kurs.»

KOLUMNE

Generalprobe mit Scherz

Sanft strich ich über das samtige Etui, spannte den schliessenden Gummi darüber und packte stolz mein erstes Smartphone in den Rucksack. Ich bin kein grosser Fan der digitalen Welt, doch gewinne ich mit diesem mobilen Telefon mehr Sicherheit in Notfällen sowie spannende Infos. Nach einer tollen Einführung in die Bedienung fühlte ich mich durchaus befähigt, das Smartphone als meinen Freund in der Not mit auf die Reise zu nehmen. Auch meldete ich Sue, die ich am Bahnhof Zürich treffen werden würde, von meiner neuen, mobilen Erreichbarkeit. Dort angekommen, wartete ich mit einem «smilyface» auf meine Freundin am Bahnsteig. Lange stand ich dort und irgendwann zu lange. Mit geschmolzenem Lächeln kramte ich mein Smartphone hervor. Trotz leichter Prüfungsangst war ich schnell mit Sue verbunden. «Oh, du bist schon angekommen?», fragte sie unverschämt und froh zugleich. «Ich bin pünktlich!», murrte ich zurück. Sie versprach, bald bei mir zu sein. Im nächsten Moment fassten mich zwei Hände an meinen Oberarmen. Im Ansatz eines Hilfeschreis flüsterte mir Sue ins Ohr: «Generalprobe bestens bestanden!» Sie wartete die ganze Zeit, unerkannt in meiner Blindheit, in meiner Nähe und förderte listig meinen Griff zum Smartphone. Für Schimpferei keine Weile, lagen wir uns sofort lachend in den Armen.

Christine Müller, taubblind

Adventsgefühl für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

Für viele gehört das «Guetsle» zur Adventszeit wie die Geschenke unter dem Tannenbaum. Im Dezember schenkt die CAB blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ein Stück Adventsgefühl.

Mailänderli, Brunsli, Zimtsterne, Spitzbuebe und mehr: Das süsse Adventsgebäck schmeckt selber gebacken am besten. Für viele ist es zur liebgewonnenen Tradition geworden, im Dezember Guetsli zu backen und sie zu verschenken. Das Backen in der warmen Küche ist speziell in der kalten und dunklen Jahreszeit halt einfach gut fürs Gemüt.

Wie erleben blinde Menschen die Adventszeit?

Viele blinde und sehbeeinträchtigte Menschen empfinden die Advents- und Weihnachtszeit als schwer. Nur schon wegen der Witterung sind sie oft häufiger alleine zuhause als vielleicht sonst schon und der fehlende oder beeinträchtigte Sehsinn beraubt sie mancher visueller Freuden. Man denke etwa an die stimmungsaufhellenden Kerzenlichter, die weihnächtlichen Dekorationen oder die vielen Laternen. Um blinden, sehbeeinträchtigten und taubblinden Menschen Weihnachten und den Jahreswechsel zu verschönern, hat die CAB traditionsgemäss auch in dieser Zeit verschiedene Kurse im Angebot.

Programm richtet sich nach Bedürfnissen

Seit Jahren beliebt ist zum Beispiel der Jahresendkurs «Abschliessen, bewegen und geniessen», der jeweils vom 26. Dezember bis am 2. Januar stattfindet. Die Teilnehmenden lassen in einer wohltuenden Gemeinschaft das alte Jahr ausklingen und starten gemeinsam ins neue. Die verschiedenen über das ganze Jahr verteilten Kursangebote finden generell viel Anklang. Andrea Vetsch, Bildungsverantwortliche bei der CAB, weiss warum: «Die Anregungen und Wünsche von blinden, sehbeeinträchtigten und taubblinden Menschen fliessen in die Gestaltung unseres Kursangebotes ein. Das war auch der Grund, weshalb wir im 2021 neu Backkurse ins Programm aufgenommen haben. Der Brotbackkurs im Mai 2021 war denn auch schnell ausgebucht und die Teilnehmenden hatten grosse Freude am abwechslungsreichen Programm und am gemeinschaftlichen Backen.»

Endlich auch einmal «Guetsle» können

Ebenfalls neu wurde der Kurs «Weihnachtsbäckerei – Backen im Advent» ins Programm aufgenommen. Auch dieses Angebot ist bei den blinden und sehbeeinträchtigten Menschen sehr beliebt, wie die Anmeldungen zeigen. Mitte Dezember werden die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung und mit Hilfe von Freiwilligen Weihnachtsguetsli backen. Der dreitägige Kurs beinhaltet auch Spaziergänge in der näheren Umgebung, Weihnachtsgeschichten und gemütliches Beisammensein am Kaminfeuer im liebevoll dekorierten Hotel Allegro – Advent für alle.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

«Advent, Advent, ein Lichtlein brennt» – Lichter erhellen in der dunklen und kühlen Jahreszeit das Gemüt. Blinde, sehbeeinträchtigte und taubblinde Menschen können diese Seelenwärmer gar nicht oder nur schlecht sehen. Je nach Witterung sorgen Schnee und Eis für zusätzliche Herausforderungen und um die Festtage herum ist Einsamkeit ein verbreitetes Thema. Die CAB hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene jahrein, jahraus in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen Lichtblicke in Form von Beratungen und Kursangeboten zu schenken. In diesem «Augenblicke» erfahren Sie unter anderem, weshalb für die stark sehbeeinträchtigte Monika Schenk die Aktivkurse so bereichernd sind – ihr Porträt zeigt die Geschichte einer lebensbejahenden Frau, die zeitlebens Lösungen gesucht hat, statt zu hadern. Zudem lesen Sie, wie viel Freude es sehbeeinträchtigten Menschen bereitet, wenn sie unter Anleitung und mit Hilfe von Freiwilligen selber Weihnachtsguetsli backen können.
Nun neigt sich ein weiteres spezielles Jahr dem Ende zu. Ich danke Ihnen herzlich für Ihr Interesse am Wohlergehen von blinden, sehbeeinträchtigten und taubblinden Menschen. Ihnen und Ihren Liebsten wünsche ich eine lichterfüllte Adventszeit.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Präsidentin

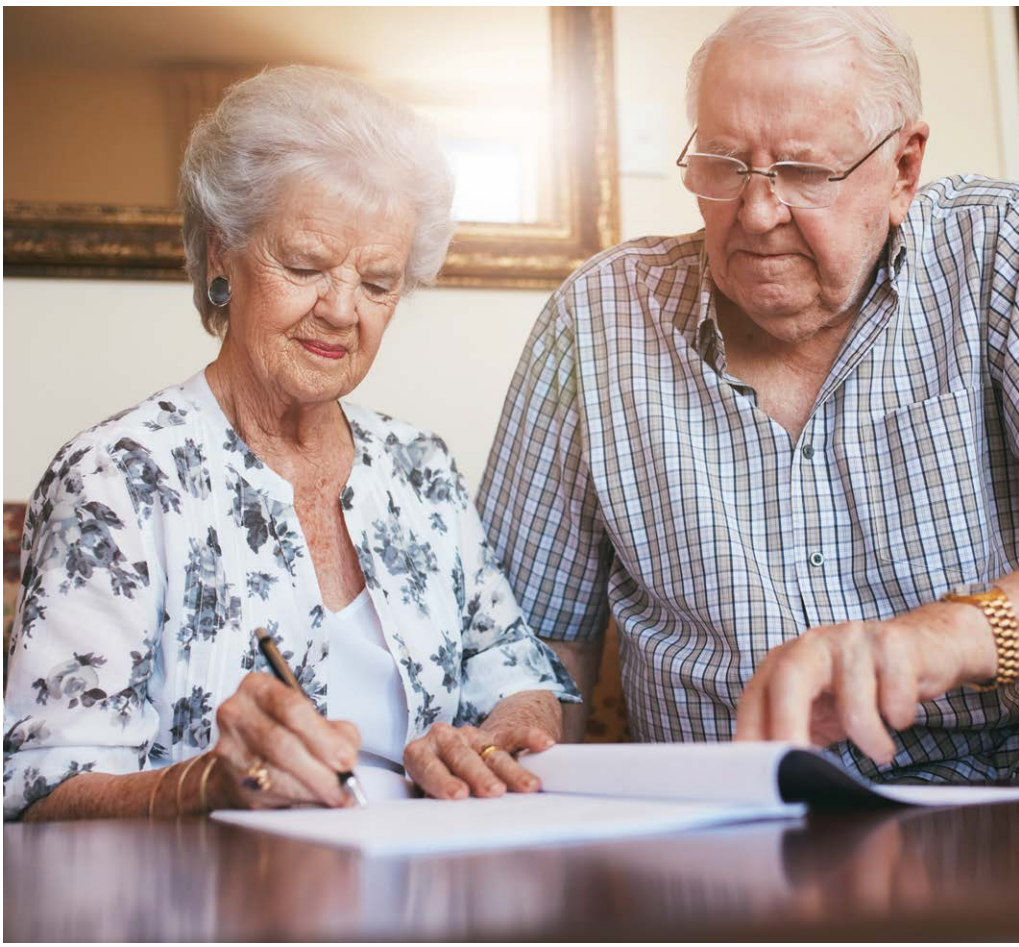
Gutes tun
über das Leben hinaus

Immer mehr Menschen möchten ihre Werte und Anliegen über das Leben hinaus weitergeben. Mit einer Erbschaft oder einem Legat an ein Hilfswerk wie die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) können sie etwas Bleibendes schaffen.

Seit bald 90 Jahren setzt sich die CAB als Selbsthilfeorganisation für stark sehbehinderte, blinde und taubblinde Menschen ein und hilft ihnen dabei, ihr Leben eigenständiger zu gestalten. Das gibt ihnen Vertrauen und Sicherheit. Möglich ist dies auch dank der treuen Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender.

Ein geregelter Nachlass schafft Sicherheit
Uns allen gibt es ein gutes Gefühl der Sicherheit, wenn die wichtigsten Dinge im Leben geregelt sind. So sorgt ein Testament oder ein Erbvertrag für Klarheit und verhindert Ungerechtigkeiten. Könnten Sie sich vorstellen, nebst Ihren Familienangehörigen und Liebsten auch eine Organisation wie die CAB in Ihrem Nachlass zu begünstigen? Haben Sie sich auch schon mit dem Gedanken befasst, über das Leben hinaus Gutes zu tun?

Die CAB besitzt das ZEWO-Gütesiegel, das einen sorgfältigen und gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern bestätigt. Bei Fragen steht Ihnen eine Vertrauensperson jederzeit sehr gerne für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.



Den letzten Willen regeln: Ein Legat zugunsten der CAB erhellt die Zukunft von sehbehinderten, blinden und taubblinden Menschen.

Weisser Stock:
Vortritt immer und überall

Am 15. Oktober fand wie jedes Jahr an diesem Datum der internationale Tag des weissen Stocks statt. Blinde und Sehbehinderte informieren die Öffentlichkeit über dieses für ihre Mobilität so wichtige Hilfsmittel.

Haben Sie gewusst? Der weisse Stock ist vergleichbar mit einer roten Ampel. Blinden ist Vortritt zu gewähren, unabhängig davon, ob ein Zebrastreifen vorhanden ist. Und zwar immer dann, wenn eine blinde oder sehbehinderte Person den weissen Stock am Strassenrand hochhält. Dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für Velos und Elektro-Trottinette.

Blinde ertasten sich mit dem weissen Stock den vor ihnen liegenden Weg, indem sie eine Pendelbewegung ausführen. Eine heimtückische Gefahr stellen dabei Hindernisse auf Kopfhöhe dar, denn diese erkennt der Stock nicht. Abhilfe kann hier ein verhältnismässig teures Hilfsmittel schaffen, das in bestimmten Fällen von der IV finanziert wird: Ein infraroter Laser-Fächer, entweder auf dem Stock montiert oder direkt in den Griff integriert, warnt per Vibration vor Höhenhindernissen.

Infrarote Lasertechnik schützt Blinde vor gefährlichen Hindernissen auf Kopfhöhe.

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 geben Sie einem blinden Menschen Selbstvertrauen.

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, Roland Gruber, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

Abonnement:
CHF 5.– pro Jahr, wird von der Spende einmalig angerechnet.
Erscheint 4- bis 6-mal jährlich.