CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

SEPTEMBER, 3. AUSGABE 2022

Janina Rykart, stark sehbeeinträchtigt

CAB-Kurse schenken Sicherheit

Janina Rykart
«Ich bin nicht gerne allein»

Janina Rykarts starke Sehschwäche rührt von einem gutartigen Tumor her, der auf den Sehnerv drückt. Trotz ihrer Beeinträchtigung und der ungewissen Zukunft meistert die 24-Jährige ihr Leben und schätzt ihre Oasen – zum Beispiel die Kreativkurse der CAB.

Um von ihrem Wohnort an ihren Arbeitsplatz zu gelangen, muss Janina eigentlich nur die Strasse vor dem Haus überqueren, nach links abbiegen und dann rund 100 Meter dem Trottoir entlanggehen. Doch seit einigen Tagen wird die Strasse vor dem Haus saniert. Laute Baumaschinen fahren vor und zurück, Arbeiter rufen sich unverständliche Dinge zu, es dröhnt bedrohlich. Was schon für Sehende einem Spiessrutenlauf gleicht, muss für Sehbeeinträchtigte noch viel furchteinflössender sein. Genauso empfindet es Janina. «Ich habe Angst, die Strasse allein zu überqueren», sagt sie. Solche und ähnliche Erlebnisse verunsichern sie. Sie nennt ein anderes Beispiel: «Im Frühling wollte ich im Laden frischen Bärlauch einkaufen und hatte keine Ahnung, wo ich dieses Kraut im Regal mit all den Kräutern finden soll. Da musste ich um Begleitung fragen, sonst wäre ich aufgeschmissen gewesen.»

Begleitete Kursangebote sind wertvoll

Situationen wie diese kränken Janina und machen ihr ihre Einschränkung bewusst: Janina sieht seit der frühesten Kindheit sehr wenig – mit dem linken Auge rund 5 % und mit dem rechten Auge lediglich Umrisse. Über ihre frühkindliche Erkrankung und die Folgen für ihr Augenlicht weiss sie bestens Bescheid. Sachlich und mit medizinischen Fachbegriffen erklärt sie: «Als ich drei Jahre alt war, stellte man bei mir einen Hirntumor fest, der auf die Hypophyse gedrückt hat. Zwei Jahre später hatte ich ein Rezidiv (einen Rückfall, Anmerkung der Red.), das auf den Sehnerv drückte. Der Tumor wurde operiert und bestrahlt, konnte aber nicht ganz entfernt werden. Die Entwicklung ist ungewiss. Es kann sein, dass der Sehnerv immer dünner wird und ich irgendwann ganz erblinden werde.» Ihre Sinneseinschränkung führt immer wieder zu Situationen, in denen sie sich unsicher fühlt. Deshalb sind begleitete Angebote wie die CAB-Kurse so wertvoll für sie. Sie schenken ihr Sicherheit und Vertrauen.

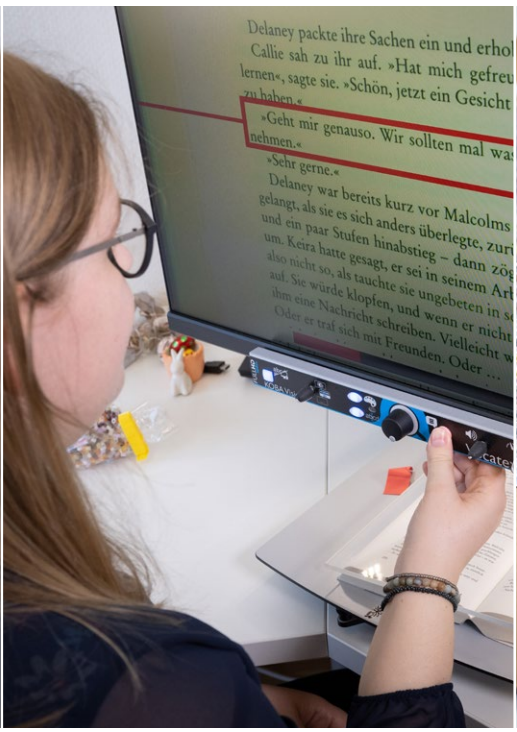
In den Ferien besucht sie CAB-Kurse

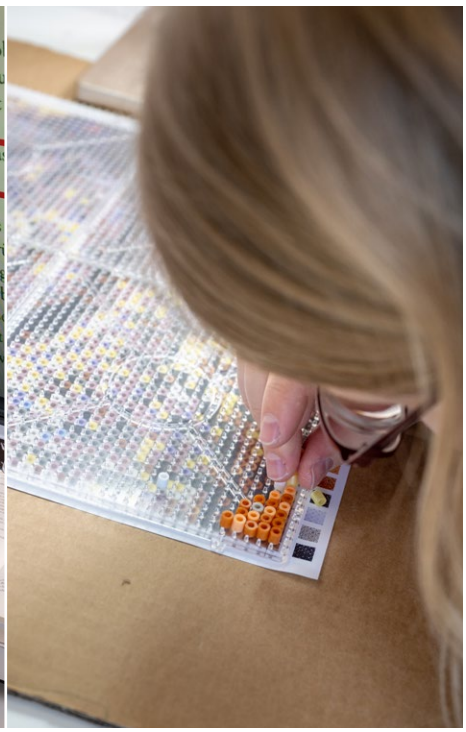
Janina ist mit ihrem drei Jahre älteren Bruder in einem liebevollen Umfeld aufgewachsen und hat die Blindenschule besucht. Weil sie sich schon immer gerne manuell betätigt hat, absolvierte sie eine Lehre als Korbflechterin. Danach wechselte sie in die Sesselflechterei des Blindenheims in Horw, wo sie auch heute noch arbeitet. Wohnen tut sie in einer betreuten Wohngruppe der Stiftung Brändi gleich auf der anderen Strassenseite. Diese Wohnform stimmt für Janina, denn sie ist nicht gerne allein. Das Wochenende verbringt sie meistens bei ihrer Mut-

ter in Reiden. Auch in ihrer Freizeit arbeitet die kreative junge Frau mit den Händen. Sie backt gerne und stellt unter anderem mit Hama-Perlen oder Pixel-Art Kunstwerke her. Während ihrer vier Ferienwochen besucht sie am liebsten die Kurse der CAB. «Meistens nehme ich an den Kreativkursen teil. Dieses Jahr war ich Anfang März zudem im Pralinékurs.» Die CAB-Kurse bieten ihr ein vertrauensvolles Umfeld, in dem sie sich sicher fühlt. «Inzwischen kenne ich die Kursleiterin und das Hotel Allegro in Einsiedeln sehr gut. Die freiwilligen Begleitpersonen wechseln zwar, aber auch diese sind für mich sehr wichtig. Meine Begleitperson hilft mir während des Kurses und verbringt auch den Abend mit mir. Ich mag zum Beispiel Kartenspiele wie Skip-Bo.»

Der «Sonnenschein» ist manchmal traurig

In den Kursen ist Janina meist die Jüngste und gilt als Sonnenschein. Wegen der Altersunterschiede und der geografischen Distanzen beschränken sich die Kontakte auf die Kurse. Für Janina war es schon immer schwierig, Freundschaften zu schliessen. Auch in der Blindenschule kamen die meisten Mitschülerinnen und Mitschüler aus den unterschiedlichsten Orten der Schweiz. Eine enge Bindung pflegt sie vor allem zu ihrer Mutter. Zudem schätzt sie ein gewohntes Umfeld und einen kleinen Kreis von Menschen, denen sie vertrauen kann. Manchmal überkommt sie praktisch aus dem Nichts heraus eine undefinierbare Traurigkeit. Dann ist sie froh, wenn jemand in der Nähe ist und sie tröstet.





KOLUMNE

Mein neuer Kollege

Mit 15 % Sehvermögen bis vor kurzem ohne weissen Stock durchs Leben gegangen, musste ich, über fünfzig, vorsichtiger, ja vielleicht auch vernünftiger, werden, um zu merken: Auch wenn ich den Weg für meine Begriffe gut erkenne und somit nicht ertasten muss; der Blindenstock hat eine Signalwirkung auf andere Verkehrsteilnehmende. Ja, ich gebe es zu: Noch gehöre ich zu denen, die ein zusammenfaltbares Modell bevorzugen, das oft im Aktenkoffer verstaut ist. Aber immerhin: Ich benutze den Stock schon regelmässig im Gewusel von Städten, wo Lärmpegel und Verkehrsaufkommen hoch sind. Nicht zu unterschätzen: Das Überqueren von Velowegen. In solchen Situationen ist es sinnvoll, wenn die anderen sehen, dass ich weniger sehe als die meisten. An einem der ersten Tage, an denen ich den Stock sichtbar vor mir hielt und in einem Bahnhof auf jemanden wartete, wurde ich in zehn Minuten dreimal angesprochen, ob ich Hilfe benötigen würde. «Warum sprechen mich heute alle an, was ist denn los?», wunderte ich mich. Auf der Heimfahrt fiel es mir doch noch ein, dass die freundlichen Hilfeangebote in direktem Zusammenhang mit der Signalwirkung meines neuen «Kollegen» stehen. Und vielleicht gelingt es mir in einigen Jahren, den «Kollegen» zum «Freund» zu befördern, so wie ihn einige Blinde nennen.

Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt

Besuch bei den Kamelen: Mägi Weber gibt Elsbeth Bigler ein sicheres Gefühl bei diesem prächtigen Ausflug.

Engagement erfüllt und **schenkt neue Kompetenzen**

Margrit «Mägi» Weber ist 55 Jahre alt und wohnt im Kanton Aargau. Die gelernte Kauffrau arbeitet als HR Business Partner bei einem internationalen Handelsunternehmen. Im Interview erzählt sie, warum sie in ihrer spärlichen Freizeit Freiwilligenarbeit leistet und was ihr das Engagement persönlich bringt.

Mägi Weber, warum haben Sie sich für die CAB entschieden?
Ich wollte schon seit längerem Freiwilligenarbeit leisten, wusste aber nicht, in welchem Bereich. Augenleiden gehören zu meiner Familiengeschichte. Seit Kind bin ich Brillenträgerin. Dank der Brille habe ich zum Glück die volle Sehleistung. Das ist nicht selbstverständlich und ich bin sehr dankbar dafür. Bei den CAB-Einsätzen darf ich jemandem meine Augen zur Verfügung stellen. Das motiviert mich und ist sinnstiftend.

Was beinhaltet Ihr freiwilliges Engagement?
Ich nehme jedes Jahr an einem Weiterbildungstag teil und begleite an Tageseinsätzen blinde oder sehbeeinträchtigte Menschen bei einer Aktivität.

Wie wurden Sie auf Ihre Aufgabe vorbereitet?
Nach einem informativen und wertschätzenden Vorgespräch nahm ich am Einführungs- und Sensibilisierungstag teil. Dort wurde ich zusammen mit anderen Begleitenden einfühlsam und professionell auf die Aufgabe vorbereitet. Besonders eindrücklich waren der Selbsterfahrungsteil und der Austausch mit Betroffenen.

Beschreiben Sie uns bitte Ihre Eindrücke von einem Ihrer Einsätze.
Meinen ersten Einsatz hatte ich an einem Lama-Trekking. Zu Beginn war ich vorfreudig, aber auch nervös und aufgeregt. Ich fragte mich, ob ich wohl alles richtig machen und eine gute Begleiterin sein würde. Am Bahnhof in Zürich wurde ich Elsbeth zugeteilt. Mit ihrer sympathischen und unkomplizierten Art nahm mir die Bernerin meine Unsicherheit. Gleich zu Beginn holte ich ihre Erwartungen an mich ab. Wir waren den ganzen Tag lang ein Tandem. Die Begegnung war nicht nur für Elsbeth, sondern auch für mich bereichernd. Zum Beispiel lernte ich vieles in Bezug auf vorausschauende Kommunikation und wie wichtig der Fokus im Hier und Jetzt ist. Den Tag erlebte ich als sehr intensiv, freudvoll und lustig. Am Abend war ich hundemüde, aber zufrieden und erfüllt.

Was bringt Ihnen das Engagement persönlich?
Die Freiwilligeneinsätze sind sinnstiftend, ein toller Ausgleich zu meinem Job und eine schöne Art, Dankbarkeit zu zeigen für Dinge, die nicht selbstverständlich sind. Das Engagement schenkt mir Erfüllung im sozialen Bereich und ermöglicht mir, tolle Menschen kennenzulernen. Als Begleiterin trainiere oder sensibilisiere ich zudem automatisch meinen Sehsinn und stärke meine Achtsamkeit. Kurz: Ich tue etwas für mich, indem ich etwas für andere tue.

Mägi Weber, herzlichen Dank für das Gespräch und Ihr Engagement zugunsten von blinden, sehbeeinträchtigten und taubblinden Menschen.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Am 15. Oktober 2022 jährt sich der Tag des Weissen Stocks. Nicht umsonst ist der weltweite Sensibilisierungstag ausgerechnet nach diesem Hilfsmittel benannt. Für die meisten blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ist der Weisse Stock unentbehrlich. Zum Beispiel für die 24-jährige Janina Rykart, deren Porträt Sie in dieser Ausgabe lesen können. Oder immer öfter auch für unseren neuen Kolumnisten Roland Gruber. Wenn Ihnen der Name bekannt vorkommt, dann aus gutem Grund: Der stark sehbeeinträchtigte Ostschweizer ist seit über 30 Jahren im Blindenwesen tätig und arbeitet seit 2019 als Berater und Beauftragter Öffentlichkeitsarbeit bei der CAB. Zuvor war er fast 18 Jahre lang Direktionsmitglied und Gastgeber im Internationalen Blindenzentrum Landschlacht. In der Kolumne berichtet er mit einer Prise Selbstironie aus seinem Alltag. Um Hilfsmittel geht es auch bei der vertieften Zusammenarbeit zwischen der Zürcher Sehhilfe und der CAB, wie im Beitrag zu diesem Thema nachzulesen ist. Das schönste Hilfsmittel ist und bleibt aber der Mensch – im Interview erzählt die Freiwillige Margrit Weber, warum sie blinde Menschen begleitet und was ihr das Engagement persönlich bringt.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Präsidentin

Gemeinsam im Dienst der Betroffenen

Im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen der CAB und der Zürcher Sehhilfe beraten die Sozialarbeiterinnen der CAB nun auch Klientinnen und Klienten der Zürcher Sehhilfe.

Die Erstberatung von sehbehinderten Menschen beinhaltet eine Einführung in diverse Hilfsmittel. Dazu zählen Lesehilfen wie Lupen oder Lesegeräte, Hilfsmittel für den PC, das Smartphone oder das Tablet sowie Hilfsmittel für die Orientierung und Mobilität wie der weisse Stock und diverse Alltagshilfsmittel, die das Leben mit der Sinneseinschränkung erleichtern. Die Zürcher Sehhilfe verfügt über eine Ausstellung mit einem grossen Sortiment solcher Alltagshilfsmittel. Die Hilfsmittel können direkt vor Ort getestet und erworben werden.

Möglichst selbständig bleiben

In einem ersten Schritt geht es vor allem darum, den Klientinnen und Klienten einen Überblick über das Sortiment zu geben, auch wenn sie noch keinen akuten Bedarf haben. Manchmal kommt jemand aber auch mit einem konkreten Anliegen in die Beratung. Zum Beispiel eine nähbegeisterte Klientin, die dank der Abgabe eines Nadeleinfädlers wieder selbständig nähen kann. Die geeigneten Hilfsmittel können daher einen wichtigen Beitrag zur Selbständigkeit von sehbeeinträchtigten und blinden Menschen leisten. Neben dem Angebot der Zürcher Sehhilfe gibt es den Hilfsmittel-Shop des Dachverbands SZBLIND in Lenzburg und diverse weitere regionale Beratungsstellen mit Hilfsmittelangebot.

Mehr Selbständigkeit dank einem breiten Angebot von Hilfsmitteln. Bild: SZBLIND

15. Oktober 2022:
Tag des Weissen Stocks

Hilfsmittel unterstützen blinde und sehbeeinträchtigte Menschen bei der Bewältigung des Alltags. Das wohl augenfälligste Symbol dafür ist der weisse Stock – deshalb ist der weltweite Sensibilisierungstag nach ihm benannt.

Die in dieser AUGENBLICKE-Ausgabe porträtierte Janina Rykart bezeichnet den weissen Stock als ihren besten Begleiter. Der Stock übernimmt in ihrem Alltag zwei ganz wichtige Aufgaben: Er macht sie auf Gefahren aufmerksam und er mahnt Mitmenschen zur Rücksichtnahme. Blinde Menschen brauchen das Hilfsmittel, um sich einigermassen sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Mit Pendelbewegungen tasten sie beim Gehen den Boden vor ihren Füssen ab. So können sie Unebenheiten, Hindernisse oder Stufen erkennen. Auf der anderen Seite gilt der Stock auch als Erkennungsmerkmal blinder und sehbeinträchtigter Menschen.

Sensibilisierungstag
Der 15. Oktober ist jedes Jahr und weltweit blinden und sehbehinderten Menschen gewidmet. Der «Tag des Weissen Stocks» soll auf die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen aufmerksam machen und zum empathischen Miteinander beitragen. Herzlichen Dank für die Solidarität.

Für viele blinde Menschen ist der weisse Stock ein unentbehrlicher Begleiter.

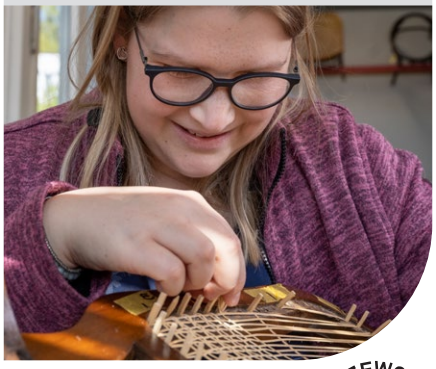
Vielen herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung

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:
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: Manuela Matt, Jiři Vurma, Stephanie Scherrer
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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