CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden
90 JAHRE

AUGEN BLICKE

NOVEMBER, 4. AUSGABE 2023

Marie-José Lachat, 61, stark sehbeeinträchtigt

Der Austausch unter Betroffenen gibt Kraft

Marie-José Lachat
«In den Kursen singen und lachen w

Marie-José Lachats frühkindliche Sehschwäche hat sich im Verlauf ihres Lebens ständig weiter verschlechtert. Heute sieht sie mit dem linken Auge gar nichts mehr und mit dem rechten nur wenig. In den Kursen der CAB kann die 61-Jährige ihren gesundheitlichen Sorgen entfliehen und sich mit ähnlich Betroffenen austauschen.

Marie-José Lachat freut sich auf Weihnachten. Sie wird das Fest der Liebe im Kreise ihrer grossen Familie feiern – mit ihren Brüdern und deren Familien. Ihr selbst wurden keine Kinder beschieden. Umso glücklicher ist sie, dass sie einen engen Bezug hat zu ihren inzwischen erwachsenen Nichten und Neffen – vor allem zu ihrem Patenkind David, der heute 41 Jahre alt ist. Davids Geburt bezeichnet sie denn auch als ihr schönstes Erlebnis. «Wie jedes Jahr werden wir zusammen musizieren, spielen, essen und einfach das Beisammensein geniessen», sagt sie und lächelt charmant.

Hiobsbotschaft kurz vor Weihnachten

Nicht jede Weihnachten verbindet Marie-José Lachat mit guten Gefühlen. Ungern denkt sie ans Jahr 2006 zurück, wo sie kurz vor Weihnachten wieder einmal zu einer Augenuntersuchung ins Spital Lausanne musste. Seit der frühen Kindheit hat ihre Netzhautblutung und spätere Netzhautablösung immer wieder Untersuchungen, Operationen und Spitalaufenthalte erforderlich gemacht. Doch dieses Mal musste die damals 44-Jährige den bisher herbsten Schlag einstecken. Im Spital wurde sie gefragt, ob sie Auto fahre, was sie bestätigte. Damals arbeitete sie noch in ihrem erlernten Beruf als Pflegehelferin und fuhr mit dem Auto zur Arbeit. «Ihre Sehkraft hat weiter abgenommen. Sie dürfen ab sofort nicht mehr Auto fahren», beschied ihr der Arzt. Die einschneidende Anordnung war ein Schock für Marie-José Lachat. 20 Jahre lang war sie Auto gefahren. Und plötzlich – von heute auf morgen – verlor sie ein wichtiges Stück Unabhängigkeit. «Damals wurde mir so richtig bewusst, wie abhängig eine starke Sehschwäche macht. Ich musste mich ganz neu organisieren», erinnert sie sich. Trotz der eingeschränkten Mobilität ging Marie-José Lachat weiterhin ihrer Arbeit als Pflegehelferin nach – zunächst wie bis anhin zu 90 Prozent und später zu 50 Prozent. Doch die Krankheit schritt weiter voran und eine Makuladegeneration kam erschwerend dazu.

IV-Rentnerin mit 56

Im Alter von 56 Jahren musste sie sich vom Erwerbsleben verabschieden. Marie-José Lachat hat immer gerne gearbeitet. Ihre starke Persönlichkeit und ihr gesunder Optimismus halfen ihr, nicht in ein Loch zu fallen. Sie intensivierte ihre Hobbys – Stricken und Häkeln –, hörte Musik, ging oft spazieren oder Nordic walken und traf sich mit der Familie oder

vir viel»

mit Freunden. Zudem besuchte sie Kurse für blinde Menschen und lernte 2018 Sabine Bédert kennen. Sabine Bédert ist Präsidentin der Sektion Notre-Dame de la Lumière der CAB und leitet Kurse für französischsprachige Teilnehmende. Die Westschweizerin ist in der Romandie gut vernetzt und begleitete damals einen Kurs für Blinde, wie sich Marié-José Lachat erinnert: «Sabine machte mich auf die Kurse der CAB aufmerksam. Das Angebot sprach mich sehr an.»

CAB-Kurse sind ein Geschenk

2021 nahm sie am Kurs «Semaine active et bonne humeur» teil und war begeistert. Gesundheitliche Gründe verhinderten eine weitere Teilnahme im folgenden Jahr, aber 2023 war sie gleich an zwei Kursen mit dabei – an der Bewegungswoche im Frühling und am Kreativkurs im Sommer. «Ich geniesse die Kurse der CAB sehr. Die Atmosphäre ist immer sehr herzlich und ich lerne wieder neue Leute kennen», sagt sie. Die Leiterinnen des Kreativkurses führen auch in Délémont einen Kurs durch und einmal pro Jahr leiten sie im Auftrag der CAB die Woche in Einsiedeln. Deshalb kennen sich die meisten Teilnehmenden. «Wir haben es immer sehr lustig zusammen. Wir lachen, singen und machen Gesellschaftsspiele. Aber wir können uns auch ernsthaft über Themen austauschen,

die uns beschäftigen. So kann ich an den Kursen meinen gesundheitlichen Sorgen entfliehen und mich richtig gut erholen.» Genau diesen Zweck erfüllen die Angebote der CAB: Sie verschaffen blinden und sehbeeinträchtigten Menschen eine Insel im Alltag und ermöglichen ihnen eine unbeschwerte Auszeit – oder wie Marie-José Lachat betont: «Die CAB-Kurse sind ein Geschenk.»

KOLUMNE

Meine Sehkraft – ein wahres «Vermögen»

Mit Kontaktlinsen oder starker Starbrille sehe ich seit meiner Geburt ungefähr 15 %. Viele bezeichnen diese 15 % als «Sehrest». Und auch ich habe diese Bezeichnung während gut fünfzig Jahren benutzt. Bis mich ein Kollege, er ist Fachmann für Sehbeeinträchtigungen, darauf aufmerksam gemacht hat, dass es sich dabei keinesfalls um einen «Rest» handelt. Und ja, auch ich musste zugeben: Ein Rest, das ist allenfalls etwas, was übrigbleibt. Aber in meinem Fall trifft dies nicht zu, denn ich habe niemals mehr gesehen. Und abgesehen davon: Ist es nicht viel konstruktiver, von einem «Sehvermögen» zu sprechen? Ist das Glas halb voll oder halb leer? Ich versuche, selten an die 85 % zu denken, die ich weniger sehe als die meisten Menschen. Meine Sehkraft von 15 %, das ist (m)ein «Vermögen» und schon gar kein «Rest». Würde unsere Gesellschaft nicht auch bei anderen Begriffen gut daran tun, statt dem Defizit das Potenzial zum Ausdruck zu bringen?

Seit etwa zwei Jahren versuche ich, konsequent von meinem «Sehvermögen» zu sprechen. Aber, Hand aufs Herz: Es kommt immer noch hin und wieder vor, dass mir der «Sehrest» rausrutscht oder im Hals stecken bleibt.

Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt

Niemand soll über **die Festtage einsam sein**

Abschliessen, bewegen und geniessen – so heisst einer der beliebtesten Kurse der CAB. Kurz nach der Ausschreibung ist er jeweils ausgebucht. Warum? Weil viele blinde und sehbeeinträchtigte Menschen über die Festtage alleine sind und es sehr schätzen, diese besinnlichen Tage in einer Gemeinschaft verbringen zu können.

Entspricht einem grossen Bedürfnis: Im Kurs der CAB können alleinstehende blinde und sehbeeinträchtigte Menschen gemeinsam die Festtage verbringen und auf das neue Jahr anstossen.

O du einsame – Weihnachten ist seit jeher das Fest der Liebe, der Familie und des Beisammenseins. Trotzdem verbringen viele Menschen die Festtage allein. Ob im Heim oder zuhause: Die Einsamkeit über die Festtage ist für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen besonders belastend, weil ihnen auch die visuellen Freuden entgehen. Dieser Umstand veranlasste die CAB, über die Festtage einen Kurs anzubieten.

Gegen die Einsamkeit

Co-Kursleiter Roland Gruber, selber sehbeeinträchtigt und bei der CAB unter anderem für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig, schildert die Entstehung: «Vor rund 10 Jahren gab es im ganzen Blindenwesen in der Zeit unmittelbar nach Weihnachten und über Silvester keinen einzigen Kurs. Damit blinde und sehbeeinträchtigte Menschen über die Festtage nicht einsam sind, haben wir damals einen Jahresübergangskurs ins Leben gerufen.»

Rückschau aufs vergangene Jahr

Der Kurs dauert vom 26. Dezember bis zum 2. Januar und stellt das Gemeinschaftliche in den Vordergrund. Geleitet wird er vom Duo Roland Gruber und Theres Raimondi. Das Programm ist eine Mischung aus sich verwöhnen lassen, miteinander etwas unternehmen, kreativ sein, singen, sich bewegen und sich in der Gemeinschaft austauschen. Nochmals Roland Gruber: «Zusammen halten wir Rückschau aufs vergangene Jahr. Wir diskutieren zum Beispiel, welche gesellschaftlichen und politischen Ereignisse das Jahr geprägt haben. Das Zusammensein bietet auch Raum für eine persönliche Rück- und Ausschau – immer im Rahmen, wie die Teilnehmenden es mögen.» Bei Theres Raimondi können sich die Teilnehmenden handwerklich betätigen und handgefertigte Geschenke herstellen.

Die Suche nach Freiwilligen

Mit 14 sehbeeinträchtigten Teilnehmenden und 14 Freiwilligen ist «Jahresübergang – abschliessen, bewegen und

geniessen» einer der grössten Kurse der CAB. Die Teilnehmenden sagen immer wieder, dass sie froh sind, in dieser Zeit nicht alleine sein zu müssen. Das gilt auch für viele Freiwillige. Trotzdem ist es jedes Jahr eine Herausforderung, in dieser speziellen Zeit genügend Freiwillige zu finden, wie Roland Gruber bestätigt: «Oft sind wir im Herbst ein bisschen nervös, aber bis jetzt ist es uns immer gelungen, genügend engagierte Menschen zu finden. Das ist ein grosses Geschenk.»

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Adventszeit ist geprägt von Emotionen. Die einen fühlen sich gestresst, andere sind voller Vorfreude und nicht wenige fürchten sich vor der Einsamkeit. Als einzige Organisation im Blindenwesen bietet die CAB mit «Jahresübergang – abschliessen, bewegen und geniessen» einen Kurs über die Festtage an. In diesem Kurs können blinde und sehbeeinträchtigte Menschen die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr in einer Gemeinschaft verbringen, sich verwöhnen lassen und aktiv sein. Am meisten schätzen es die Teilnehmenden, in dieser besonderen Zeit nicht alleine sein zu müssen. Dieser beliebte Kurs ist einer von vielen. Das Bildungsangebot mit 1:1-Begleitung durch Freiwillige ist eine Spezialität der CAB. In diesem «Augenblicke» stellen wir Ihnen ein paar Highlights aus dem neuen Kursprogramm vor. Auch die stark sehbeeinträchtigte Marie-José Lachat nimmt regelmässig an Kursen teil. Im Porträt erfahren Sie mehr über die 61-Jährige.

Geniessen Sie nun ein paar bereichernde Lesemomente, lassen Sie es sich in der Adventszeit gutgehen und feiern Sie schön. Ich wünsche Ihnen besinnliche Festtage, einen gelungenen Jahresübergang und ein gesundes neues Jahr.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Präsidentin

CAB-Kurse sind **für Betroffene ein Segen**

Mit ihrem vielseitigen Kursangebot schenkt die CAB blinden und sehbeeinträchtigten Menschen wertvolle Möglichkeiten um sich weiterzubilden, ihr Beziehungsnetz zu vergrössern und Tipps zur Freizeitgestaltung zu bekommen.

Das Jahresprogramm 2024 umfasst rund 50 Bildungsangebote, die auf blinde und sehbeeinträchtigte Menschen zugeschnitten sind. Das Programm ist ein Mix aus bewährten Angeboten wie den beliebten Backkursen oder den Wanderwochen und aus neuen Kursen. Andrea Vetsch ist verantwortlich für das Kursprogramm. Besonders freut es sie, dass sie erneut erfahrene Fachleute für die Kursleitung gewinnen konnte: «Die hochkompetenten Kursleitenden vermitteln ihr Fachwissen mit viel Herzblut und Einfühlungsvermögen. Es ist alles andere als selbstverständlich, dass Experten sich für eine so kleine Organisation wie die CAB engagieren. Die Zusagen sind für uns immer ein grosses Geschenk.»

Neue und bewährte Kurse

Auf die Highlights im neuen Kursprogramm angesprochen, zählt Andrea Vetsch eine Reihe von spannenden Angeboten auf: «Die Teilnehmenden dürfen sich auf den Bewerbungskurs mit der profilierten Trainerin Gaby Waber freuen, auf den Tageskurs <Erlebnis Pferd> im ältesten Gestüt Europas in Einsiedeln oder auf den neuen Schneesportkurs. Zusammen mit dem Tandemclub in Fribourg bieten wir zudem neu E-Tandem-Kurse an und Tandemtage für die Romands.» Diese und viele weitere Angebote werden auch im 2024 unzählige blinde und sehbeeinträchtigte Menschen glücklich machen. Das Jahresprogramm ist auf der Website ersichtlich: www.cab-org.ch / Kurse

Wanderwochen der CAB: Blinde Teilnehmende können dank der Begleitung durch Freiwillige entspannt die Natur geniessen.

Jedes Legat
gibt neuen Mut

Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) hilft blinden und sehbeeinträchtigten Menschen, ihr Leben möglichst selbständig zu gestalten und in der Begegnung mit anderen Kraft zu schöpfen. Eine Arbeit, die auch dank Legaten möglich ist.

Die Kreativ- und Aktivitätskurse der CAB sind beliebt. Für Betroffene sind sie oft die einzige Möglichkeit, der Einsamkeit im Alltag zu entfliehen. Rudolf Rosenkranz, Geschäftsleiter der CAB, sagt: «Die Durchführung unserer Kurse ist nur dank Spenden und Legaten möglich. Wir sind sehr dankbar, auf die treue Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender zählen zu dürfen.»

Neues Erbrecht seit 1. Januar 2023
Wie verfasse ich ein Testament? Es gibt zwei Varianten: Eigenhändig oder notariell beurkundet. Um Unklarheiten zu vermeiden, wird die Unterstützung einer juristischen Fachperson beim Abfassen des letzten Willens empfohlen. Die Neuerungen im Erbrecht betreffen auch die Pflichtteile und die freien Quoten – Erblasser und Erblasserinnen haben mehr Freiheiten.

Erwägen Sie, in Ihrem letzten Willen eine wohltätige Organisation zu berücksichtigen? Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.

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
an die Kosten eines Kurses ermöglichen Sie blinden Menschen wertvolle soziale Kontakte.

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: Jiří Vurma, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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