CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

MÄRZ, 1. AUSGABE 2025

Susanne Geisser, seh- und hörbeeinträchtigt

«Die CAB geht auf unsere Bedürfnisse ein»

Susanne Geisser, stark seh- und hörbeeinträchtigt

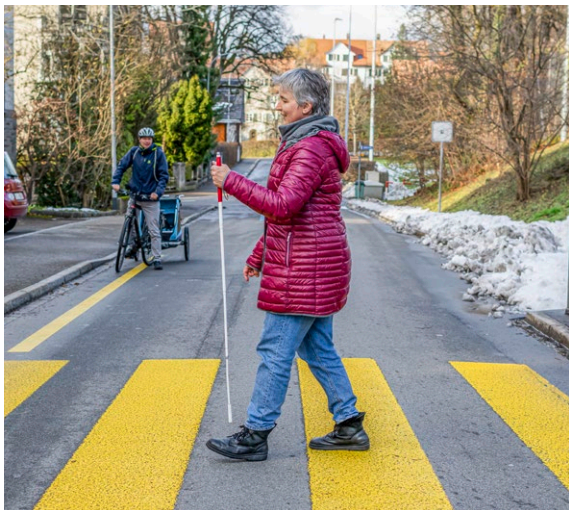
Ein langgehegter Traum geht in Erfüllung

Seit Geburt ist Susanne Geisser stark seh- und hörbehindert. Schon früh hat sie gelernt zu verzichten. In den Kursen der CAB kann sie eine unbeschwerte Zeit geniessen – im August dieses Jahres geht sogar ein langgehegter Traum für sie in Erfüllung.

Susanne Geisser steht in der Tür zu ihrer Zweizimmermietwohnung. Mit einem Lächeln empfängt sie die AUGENBLICKE-Redaktion und bietet Kaffee an. «Es dauert halt ein bisschen», sagt sie und geht in die Küche. «Gleich bin ich so weit», ergänzt sie kurz darauf. Fast scheint es, als ob es ihr unangenehm wäre, für alltägliche Verrichtungen etwas mehr Zeit aufzuwenden als Normalsehende. Dafür besteht aber kein Grund – im Gegenteil. Mit bewundernswerter Selbstverständlichkeit und einem gesunden Optimismus meistert die 52-Jährige ihr Leben.

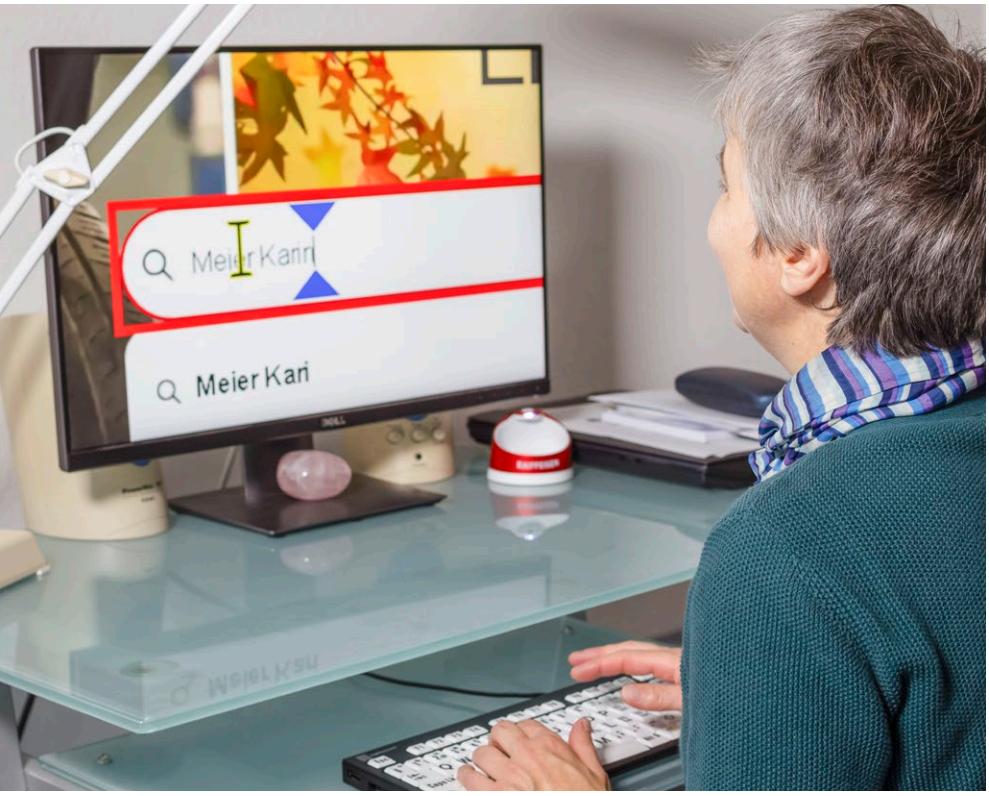
In der Schule gehänselt

Seit der Geburt ist Susanne Geisser stark seh- und hörbehindert. Ihre Mutter war in der Schwangerschaft an Röteln erkrankt und die Infektion hatte sich auf das Ungeborene übertragen. Eine starke Hör- und Sehbeeinträchtigung waren die Folge. Mit dem rechten Ohr hört sie gar nichts und ihre Sehkraft ist stark eingeschränkt. Eine Netzhautablösung vor anderthalb Jahren führte zu einer weiteren Verschlechterung. «Zum Glück erkenne ich Farben und mit dem rechten Auge sehe ich dank Kontaktlinsen etwas mehr als mit dem linken», beschreibt sie ihr heutiges Sehvermögen. Susanne Geisser besuchte als Kind eine Spezialschule für Blinde und Sehbehinderte in Zürich. Sie erinnert sich: «In der Schule wurde ich oft gehänselt, aber zuhause hatte ich es gut. Meine Mutter hat sich immer dafür eingesetzt, dass ich mit meinen beiden normal sehenden Schwestern und anderen Kindern unbeschwert spielen kann.»



CAB-Kurse für jedes Bedürfnis

Nach einer kaufmännischen Grundausbildung konnte die gebürtige Zürcherin 1998 in einem Integrationsbetrieb in der Ostschweiz ein Praktikum als Rezeptionistin absolvieren. Susanne Geisser zog weg von Zürich – zunächst in eine betreute Wohngemeinschaft in St.Gallen, kurz darauf in ihre heutige Wohnung. Wenn sich die Möglichkeit ergab, nahm sie im Verlauf der Jahre



immer wieder Stellen an – vorwiegend in der Hauswirtschaft. Mit ihrer Seh- und Hörbeeinträchtigung hat sie sich arrangiert. «Ich bin damit aufgewachsen und kenne es nicht anders», sagt sie. Sie hat ihre Behinderung akzeptiert und hadert nicht mit ihrem Schicksal. Die aufgeschlossene und aktive Frau ist gerne unter Leuten. Deshalb besucht sie regelmässig ein Atelier für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen und wenn immer möglich nimmt sie an Kursen der CAB teil. Sie schwärmt: «Mit ihren Kursen ermöglicht mir die CAB zum Beispiel Tandem zu fahren oder Wanderungen zu unternehmen.

Ich kann meinen Horizont erweitern, aktiv sein, neue Menschen kennenlernen und mich mit anderen Betroffenen austauschen.» Auch für das vielfältige Angebot findet sie nur lobende Worte: «Es hat für alle Bedürfnisse etwas dabei. Ich kann mich jeweils fast nicht entscheiden, an welche Kurse ich mich anmelden soll.»

Unterstützung durch Begleitperson

Die Bedürfnisse von blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ähneln sich. Der Alltag ist wesentlich anstrengender und ermüdender, wenn man mit einem oder gar zwei Sinnen weniger auskommen muss. Das bestätigt Susanne Geisser: «Kochen, putzen, einkaufen und Büroarbeiten: Ich brauche für alles mehr Zeit als Menschen ohne Beeinträchtigung.» Trotzdem erledigt sie so viel wie möglich selbst. Die Teilnahme an den Kursen ist für sie deshalb eine willkommene Auszeit vom Alltag. «Ich bin froh, dass mir in den Kursen meine Begleitperson einiges abnimmt. So kann ich mich besser auf das Thema konzentrieren und das Angebot geniessen.» Susanne Geisser schätzt es sehr, dass die CAB die Kurskosten so tief wie möglich hält. Andernfalls könnte sie sich diese verdiente Pause nicht leisten. Sie lebt bescheiden, kontrolliert sorgfältig ihre Haushaltsausgaben und leistet sich keinen Luxus. Umso mehr freut sie sich, an den CAB-Kursen in der Schweiz herumzukommen. An der Wanderwoche im August wird sogar ein Traum in Erfüllung gehen: Sie wird erstmals in ihrem Leben in Zermatt sein und – wenn auch verschwommen – die Konturen des Matterhorns sehen.

KOLUMNE

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

In der Öffentlichkeit halbe Lebensgeschichten telefonierender Menschen mitbekommen oder im Zug ungewollt an einer Sitzung «teilnehmen»: Das ist für mich ein Ärgernis. Neulich aber war es hilfreich, ein Handygespräch mitzuhören. Der sympathische Herr telefonierte nicht einmal in einer völlig unnötigen Lautstäke. Er teilte seinem Gesprächspartner mit, er befinde sich im Wagen 8. Ich war der Überzeugung, in den Wagen 9 eingestiegen zu sein. Brisant: Ich habe mit einem fast blinden Kollegen ausgemacht, gemeinsam an ein Meeting nach Bern zu fahren. Er sollte in Zürich zusteigen. Ja, wenn sich Blinde und Sehbeeinträchtigte finden wollen, muss haargenau abgemacht werden. Mit der äusserst hilfreichen App «SBB Inclusive» (siehe Augenblicke 2/2024) hätte ich es im Nu überprüfen können, in welchen Wagen ich einsteige. Aber ich war mir dermassen sicher, dass ich das schon richtig gesehen hatte. Die App habe ich denn auch eingesetzt, um festzustellen, ob der Herr am Handy oder ich falsch liegen. Sofort war klar: Ich bin nicht in dem Wagen, in dem ich abgemacht hatte, und ich konnte sofort «zügle». Und so hatte es für einmal sein Gutes, ein Handygespräch mitzuhören. Danke, freundlicher Herr, für Ihren unbeabsichtigten wichtigen Hinweis.

Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt

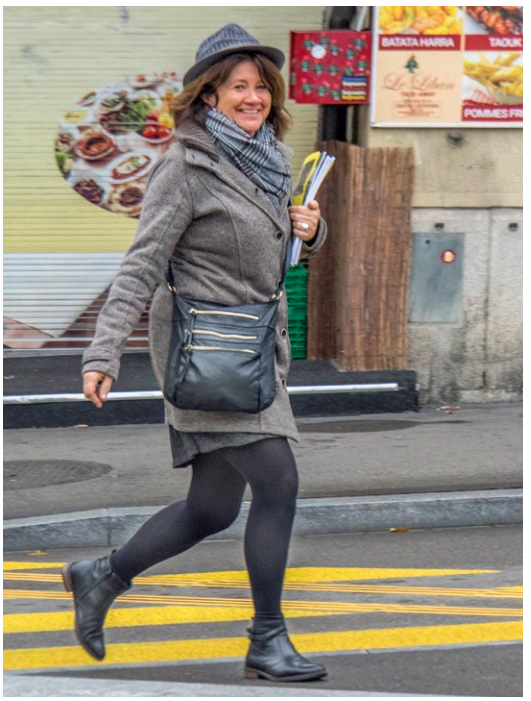
Singen, Feldenkrais, Kochen und mehr

Die Kurse der CAB sind sehr beliebt. Im Programm 2025 fallen einige neue Kurse auf – wie alle anderen stärken auch die neuen Angebote blinde und sehbehinderte Menschen bei der Bewältigung des Alltags.

Gemeinsam singen oder jodeln, den Felix- und Regula-Weg begehen, die Feldenkrais-Methode kennenlernen, die Kraft des Waldbadens spüren, mit dem stark sehbeeinträchtigten Profikoch Reto Frey am Herd stehen und viele weitere neue Angebote haben es ins Kursprogramm 2025 der CAB geschafft.

Bedürfnisorientierte Angebote

Als Leiterin des Bereichs «Bildung und Freizeit» konzipiert Andrea Vetsch seit 2011 Kurse und stellt Jahr für Jahr ein vielseitiges Programm zusammen. Nach den Kriterien dafür befragt, sagt sie: «Unsere Bildungsangebote orientieren sich an den Bedürfnissen blinder und sehbeeinträchtigter Menschen. Sie schaffen Begegnungsorte, fördern die Selbständigkeit und vermitteln Alltagstechniken.» Andrea Vetsch und ihrem Team ist es wichtig, dass die Teilnehmenden die besuchten Kurse bewerten und Themenwünsche mitteilen. Diese Einschätzungen und Anliegen fliessen in die Gestaltung des Programms ein. Dazu Andrea Vetsch: «Die Auswertung hat unter anderem ergeben, dass der Bedarf an Kochkursen gross ist. Mit dem stark sehbeeinträchtigten Profikoch Reto Frey haben wir einen Kursleiter gewinnen können, der den Teilnehmenden auch alltagstaugliche Techniken vermitteln kann.» Den Wunsch nach gemeinsamem Singen erfüllt die CAB gleich mit zwei neuen Singkursen. Einer wird geleitet von der blinden Sängerin Bernarda Brunovic, bekannt aus «The Voice of Germany» 2018. «Auch immer wieder gewünscht sind gesundheitsfördernde Angebote. Wir freuen uns, dass wir die bestehenden Kurse gleich mit mehreren neuen Themen ergänzen konnten», sagt Andrea Vetsch.



Immer auf Trab: Andrea Vetsch ist zuständig für das vielfältige Kursangebot der CAB.

Kursprogramm wird sehnsüchtig erwartet

Das Programm 2025 umfasst rund 52 mehrtägige Kurse und rund 25 Tageskurse. Wie jedes Jahr waren einige Angebote schon kurz nach der Veröffentlichung ausgebucht. Andrea Vetsch kennt dieses Phänomen: «Viele Betroffene warten sehnsüchtig auf das neue Kursprogramm, das jeweils im September erscheint, und sichern sich schnell die Teilnahme an den bevorzugten Bildungsangeboten.» Ergänzend zum Jahresprogramm stellt die CAB auch immer wieder kurzfristig Kurse auf die Beine. Diese werden auf der Website aufgeschaltet: www.cab-org.ch/kurse-aktuell/. Mit ihren Bildungsangeboten trägt die CAB dazu bei, dass Betroffene ihr Leben möglichst selbständig gestalten können und in der Begegnung mit anderen Teilnehmenden Kraft für den Alltag schöpfen.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Die meisten blinden und stark sehbeeinträchtigten Menschen sehnen den Frühling herbei, denn im Winter erschweren vereiste Trottoirs und Schneehaufen das sichere Unterwegssein ganz besonders. Allerdings sind die Betroffenen das ganze Jahr über bei vielen Aktivitäten auf eine sehende Begleitung angewiesen. Deshalb sind die Kurse der CAB so beliebt. An den über 77 Bildungsangeboten steht ihnen immer eine Begleitperson zur Seite. So können sie in Sicherheit Alltagstechniken erwerben und sich mit anderen Betroffenen austauschen. In diesem Augenblicke erfahren Sie, wie die CAB bei der Auswahl neuer Kursangebote vorgeht. Ein Beitrag widmet sich spezifisch den neuen Kochkursen mit dem stark sehbeeinträchtigten Profikoch Reto Frey und hält ein Rezept zum Nachkochen für Sie bereit. Zahlen aus dem Jahresbericht der CAB, die beliebte Kolumne von Roland Gruber und das Porträt der hör- und sehbehinderten Susanne Geisser runden diese Ausgabe ab. Trotz aller Hürden führt die 52-Jährige ein beeindruckend eigenständiges Leben. Die Kurse der CAB erachtet sie als eine willkommene Auszeit vom Alltag. Mit dieser kurzen Zusammenfassung des Inhalts wünsche ich Ihnen nun viel Freude beim Lesen und einen schönen Frühlingsbeginn.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Präsidentin

Kochen mit dem Meister – auch ohne Sehkraft

Profikoch Reto Frey ist ein Meister seines Fachs – und das, obwohl er sehbehindert ist. In den neuen Kochkursen der CAB gibt er sein Wissen weiter. Im November 2024 fand der erste Kurs statt – ein inspirierender Tag voller Tricks, Teamarbeit und Geschmackserlebnisse.

«Ich koche für mein Leben gern», sagt Reto Frey, der seit über 35 Jahren in der Küche steht. Der Profikoch ist auch im Vorstand der CAB und hat die Anfrage gerne angenommen, Kochkurse für blinde und sehbehinderte Menschen zu leiten. Sein Ziel: die Teilnehmenden zum Kochen zu ermutigen – für sich und für Gäste.

Salz statt Zucker

Zum Auftakt der Kursreihe bereiteten sechs Hobbyköchinnen und -köche unter seiner Anleitung ein mehrgängiges Festtagsmenü zu. Unterstützt wurden sie von drei Begleitpersonen, die ihnen die Rezepte vorlasen und bei Bedarf zur Hand gingen. Reto Frey zeigte den Teilnehmenden, welche Hilfsmittel er benutzt und wie die Speisen trotz fehlender Sehkraft gelingen. «In meiner Karriere habe ich nur einmal das Salz mit dem Zucker verwechselt», erklärt er und schmunzelt. «Die Crème war natürlich ungeniessbar.»

Der Murmeltrick

Unter anderem demonstrierte Reto Frey an diesem Tag den Murmeltrick: «Die Murmeln hüpfen, wenn Wasser kocht, und verstummen beim Nachfüllen – die Technik ist perfekt zum Dämpfen von Gemüse oder Fisch.» Am Abend machten sich alle erfüllt und inspiriert auf den Heimweg. «Das Feedback war sehr positiv», erklärt Reto Frey und freut sich schon auf die nächste Durchführung.

Profikoch Reto Frey vermittelt wertvolle Tricks, um auch ohne Sehkraft feine Menüs auf den Tisch zaubern zu können.

Randensalat mit Kichererbsen

400 g Randen gewürfelt
1 Zwiebel gehackt
1 Apfel gewürfelt
1 Bund Peterli gehackt
1 Glas Kichererbsen abgetropft
1 EL Rotweinessig
1 TL Senf
1 TL Rapsöl
1 TL Sambal Oelek
1 TL Salz
1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel schwarzer Pfeffer
1 Päckli Baumnüsse

Die Baumnüsse im Ofen bei 160° Umluft oder 180° Ober- und Unterhitze für 15 Minuten anrösten und anschliessend leicht hacken. Alle Zutaten mischen und 1 Stunde kühlstellen.

Ihre Spende löst viel aus
Was wir 2024 geleistet haben

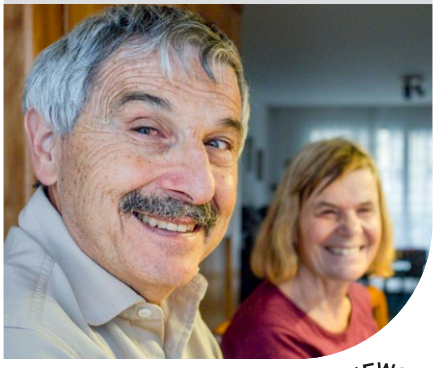
Danke für Ihre Unterstützung !

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 30 Franken
an die Kosten eines Kurses schenken Sie einem blinden Menschen mehr 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, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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