CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

NOVEMBER, 4. AUSGABE 2025

Anita Heimlinger, stark hörsehbehindert

«In den CAB-Kursen lerne ich viel Neues»

Anita Heimlinger, stark hörsehbehindert
«Der Austausch mit Gleichgesinnte

Anita Heimlinger ist stark hörsehbehindert. In den Kursen der CAB tankt die sympathische Bernerin neue Energie, tauscht sich mit anderen Betroffenen aus und entdeckt immer wieder Neues. Die Angebote bringen Schwung in ihren Alltag und tun ihr gut.

Noch liegt Dunkelheit über Eglisau. Anjo schläft zusammengerollt auf seiner crèmefarbenen Decke. Er atmet ruhig, als wüsste er: Gleich beginnt ein neuer Tag voller Verantwortung. Der dreijährige Labrador ist mehr als ein Gefährte – er ersetzt Anita Heimlinger die Augen und schenkt ihr Sicherheit. Die Decke, auf der Anjo liegt, hat die 47-Jährige in einem Kreativkurs der CAB selbst genäht.

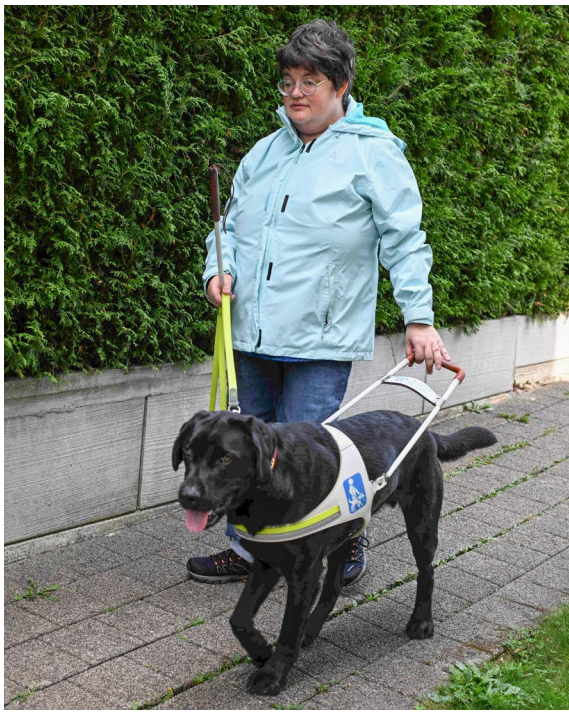
04:20 Uhr. Der Wecker klingelt. Anjo streckt sich, hebt den Kopf, bereit für seinen Einsatz. Anita steht auf, trinkt einen Kaffee, zieht sich an und unternimmt wie jeden Tag gegen 05:00 Uhr einen ersten, rund einstündigen Spaziergang mit Anjo. Auf den frühen Tagesbeginn angesprochen sagt sie: «Früh aufstehen macht mir nichts aus. Anjo braucht seinen Auslauf, weil er mich ja den ganzen Tag begleitet.»

Struktur im Alltag – trotz Einschränkungen

Ohne verschiedene Hilfsmittel könnte die hörsehbehinderte Frau ihren Alltag kaum bestreiten. Sie sieht noch rund 20 Prozent und wäre ohne Cochlea-Implantat (siehe Infobeitrag) komplett gehörlos. Vor rund acht Jahren hat sie sich für einen Blindenführhund von der Blindenhundeschule Allschwil entschieden – Anjo ist ihr zweiter Weggefährte. Nach der Morgenrunde und dem Frühstück machen sich die beiden auf den knapp einstündigen Arbeitsweg, den sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen. Anita arbeitet in Schaffhausen mit einem 80%-Pensum im geschützten Arbeitsbereich.

Ein Leben mit Hürden und Halt

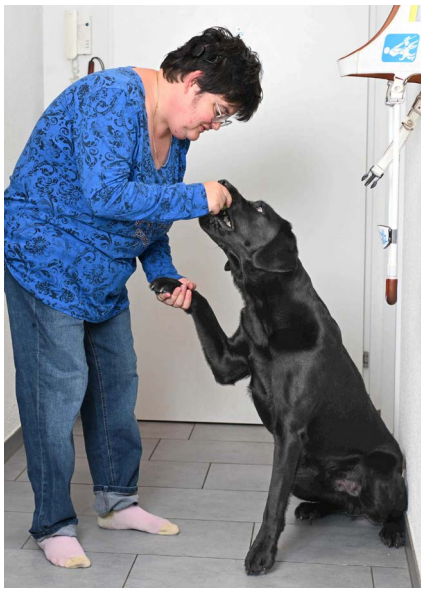
Zur Welt gekommen ist sie 1978 im Berner Oberland. Schon früh zeigte sich eine starke Kurzsichtigkeit, die sich konstant verschlechterte. Hinzu kamen wiederkehrende Mittelohrentzündungen, deren Behandlung mit Antibiotika ihr Gehör dauerhaft schädigte. Ihre Eltern – der Vater war Dorfarzt in Mürren – entschieden, dass die Mutter mit ihr nach Bern zog, wo es bessere schulische Möglichkeiten gab. Nach der Sekundarschule und einem Berufsvorbereitungsjahr lernte Anita Pflegehelferin SRK. Sie arbeitete kurze Zeit im Pflegebereich, bis eine Hirnthrombose ihre Laufbahn abrupt beendete. Seit Anfang 20 ist sie im geschützten Arbeitsbereich tätig. Vor rund 10 Jahren lernte sie bei ihrem damaligen Arbeitgeber ihren Lebenspartner Kjan kennen, der eine vererbte Gehbehinderung und Epilepsie hat. Das Paar lebt



n tut gut»

zusammen mit Anjo in der rollstuhlgängigen Dreizimmerwohnung in Eglisau.

Ein stiller Alltag mit festen Ritualen
«Unser Alltag ist nicht so aufregend», erzählt Anita. In der Mittagspause geht sie mit Anjo spazieren. Nach der Arbeit erledigt sie den Haushalt und Anjo darf noch einmal für rund eine Stunde an die frische Luft. Das Kochen übernimmt meist Kjan, der inzwischen nicht mehr arbeiten kann. Nach dem Abendessen ist schon bald Bettruhe angesagt. Freizeitaktivitäten und Ferien sind für die beiden mit Hürden verbunden. Zwar träumt Anita davon, einmal auf die Malediven zu fliegen, sie weiss aber: «Das ist wohl nicht realistisch.»



Auszeit mit der CAB
Die CAB-Kurse sind für Anita Heimlinger deshalb willkommene Auszeiten. Vor rund sieben Jahren machte sie eine sehbehinderte Kollegin auf die Organisation aufmerksam. Anita startete mit Kulinarik-Kursen. Sie erinnert sich: «Wir haben zum Beispiel eine Müesli-Fabrik besucht, wo wir unser Birchermüesli selbst gemacht haben.» Anita schätzt die Angebote der CAB sehr: «Mir gefällt vor allem der Austausch unter Gleichgesinnten und dass ich immer wieder Neues dazulerne.» Lobende Worte findet sie auch für die Freiwilligen, die in den CAB-Kursen eine 1:1-Begleitung übernehmen: «Sie machen den Job eines Blindenführhundes und noch mehr. Wir können uns zum Beispiel zum Frühstück einfach hinsetzen, und sie bringen uns, was wir wünschen. Es ist schön, so verwöhnt zu werden.» Inzwischen besucht Anita zwei Mal jährlich einen Kreativ-Wochenkurs sowie zwischendurch Tagesseminare, die sie begeistern: «Kürzlich habe ich zum Beispiel gelernt, wie ich gesunde Hundeleckerli selbst herstellen kann. Das freut nicht nur mich, sondern auch Anjo», sagt sie schmunzelnd und streicht ihrem treuen Begleiter sanft über den Kopf.

KOLUMNE

Stehen geblieben – am falschen Ort

Einmal mehr ist an dieser Stelle von den taktil-visuellen Leitlinien die Rede. Und das ist gut so, gerade auch im Nachgang zum Tag des weissen Stocks vom 15. Oktober. Denn: Leitlinien sind für sehbehinderte und blinde Menschen zur Orientierung im öffentlichen Raum von enormer Bedeutung. Danke deshalb, dass Sie die Leitlinien stets freihalten. Ein Koffer auf der Leitlinie stehen lassen: Geht gar nicht … Oder auf der Leitlinie stehen bleiben …

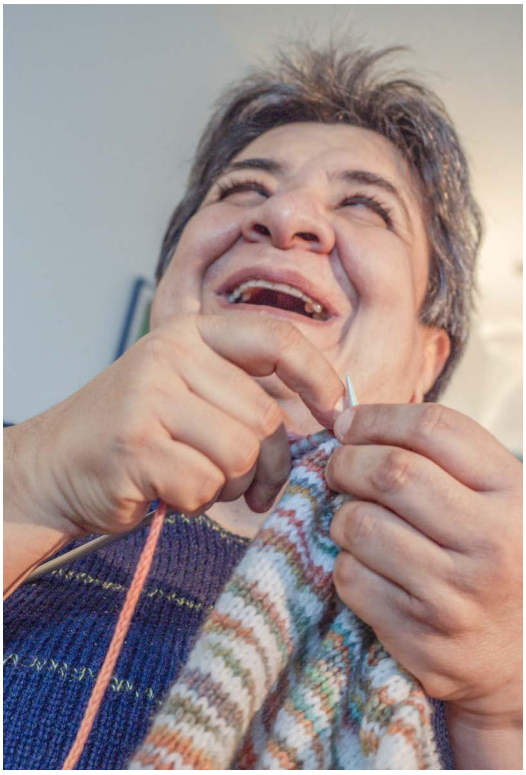
Genau das ist einer meiner Team-Kolleginnen passiert. Durch ihre langjährige berufliche Tätigkeit im Blindenwesen weiss sie von der Wichtigkeit der Leitlinien. Und trotzdem ist sie letzthin im HB Zürich auf einer der wichtigsten «Blinden-Leitlinien» stehen geblieben, um den Fahrplan zu studieren. Und schon läuft eine blinde Frau von hinten auf sie auf respektive mit nicht geringem Tempo in sie hinein. Beide erschraken dabei ziemlich. Und dann stellten sie erfreut fest, dass sie sich gut kennen. Bei der blinden Frau handelte es sich nämlich um eine Ex-CAB-Mitarbeiterin. So konnten beide, nach dem ersten Schock, über die Situation lachen.

Das Beispiel zeigt: Auch Fachleuten passiert so ein Missgeschick. Es hat nichts mit Ignoranz oder bösem Willen zu tun. Es passiert halt einfach … Aber hoffentlich möglichst selten.

Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt

CAB-Kurse:
Talente fördern, Selbstvertrauen stärken

Die CAB bietet blinden und sehbehinderten Menschen ein vielfältiges Programm an mehrtägigen Kursen und Tagesangeboten. Ziel ist, die Teilnehmenden darin zu bestärken, ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben zu führen. Der schöne Nebeneffekt: Immer wieder entdecken sie ungeahnte Talente und entwickeln Fähigkeiten, die weit über den Kurs hinauswirken.



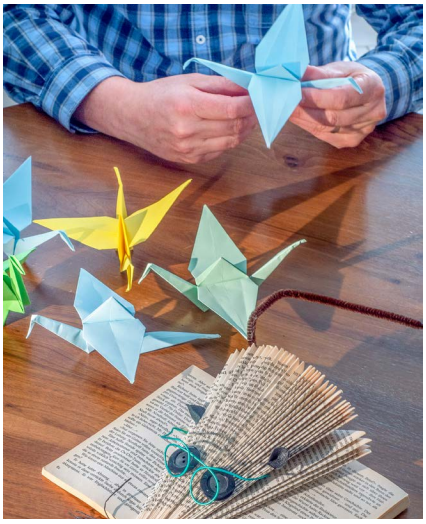
Zum Beispiel **Natalina Vitale**. Die 65-Jährige lebt mit knapp drei Prozent Sehvermögen allein in einer Hochhaussiedlung – und ist voller Tatendrang. Seit 25 Jahren nimmt sie regelmässig an CAB-Kursen teil. «Ich stricke, gestalte Karten, schreibe, arbeite mit Mosaik oder töpfere. In den Kursen habe ich entdeckt, wie kreativ ich eigentlich bin», erzählt sie. Die Kursleitenden hätten ihr geholfen, an sich zu glauben: «Sie erkennen unsere Talente und motivieren uns. Das stärkt das Selbstwertgefühl.»

Selbstvertrauen, Lebensfreude und neue Perspektiven

Mit 2364 Teilnehmertagen in den mehrtägigen Kursen hat die CAB einen neuen Teilnahmerekord erreicht. Das Angebotsspektrum reicht von Bewegung über Kultur, Musik und Kulinarik bis hin zu Gesundheitsförderung, Schreibkursen und kreativem Gestalten. Was dabei entsteht, sind nicht nur Werkstücke und schöne Erinnerungen, sondern vor allem Selbstvertrauen, Lebensfreude und neue Perspektiven. Viele Teilnehmende schätzen die CAB-Kurse auch als wohltuende Auszeit vom Alltag. Dank der 1:1-Begleitung durch freiwillige Helferinnen und Helfer können sie sich ganz auf die Inhalte konzentrieren. Die Freiwilligen unterstützen beim Zurechtfinden am Kursort, bei Handgriffen oder einfach durch ihre Präsenz.

Talente entfalten, Fertigkeiten vertiefen

Auch **Nicole Sourt Sánchez** fand in einem CAB-Kurs zu einer neuen Leidenschaft: «Ich habe eine Passion für Heilpflanzen und die Herstellung von Tinkturen entdeckt. Ich bin überrascht, dass solche Fähigkeiten in mir schlummern.» Manchmal zeigen sich Talente an völlig unerwarteter Stelle – wie bei **Roger Fuchs**. Der sportliche, stark sehbeeinträchtigte Teilnehmer besuchte zunächst vor allem Aktivkurse. Dann liess er sich auf einen Kreativkurs ein und blieb beim Origami hängen. «Jetzt nennen mich alle Falten-Roger», erzählt



er lachend. Solche Geschichten stehen für viele andere. CAB-Kurse sind eine wohltuende Kombination aus Erholung, Aktivität und Weiterentwicklung. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, fördern die Entfaltung von Talenten und ermöglichen persönliches Wachstum.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Blinde und sehbeeinträchtigte Menschen gehen trotz Hürden ihren Weg und wachsen dabei oft über sich hinaus. So auch die stark hörsehbehinderte Anita Heimlinger. Dank ihres Blindenführhundes, einem Cochlea-Implantat und viel innerer Stärke meistert sie ihren Alltag beeindruckend selbstständig. In den CAB-Kursen kann sie sich erholen, sich mit anderen austauschen und neue Fertigkeiten erwerben. Um Talente geht es auch im Beitrag über unsere Kursangebote. Dort entstehen nicht nur schöne Werkstücke, sondern vor allem Selbstvertrauen, neue Perspektiven und Fähigkeiten, die über den Kurs hinauswirken. Wie moderne Technik dabei helfen kann, trotz Hörverlust wieder aktiv am Leben teilzuhaben, zeigt der Beitrag zum Cochlea-Implantat – und wie sich Sehbehinderung im Alltag anfühlt, schildert Roland Gruber in seiner Kolumne.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, danke ich im Namen der CAB herzlich für Ihre Unterstützung. Sie schenkt Hoffnung und macht Hilfe zur Selbsthilfe möglich. Unsere Präsidentin Ruth Häuptli, die Ihnen sonst an dieser Stelle begegnet, erholt sich zurzeit von einer Erkrankung. Wir senden ihr von Herzen die besten Genesungswünsche.

Eine lichterfüllte Adventszeit wünscht Ihnen

Rudolf Rosenkranz
Geschäftsleiter

Hören mit Technik: **das Cochlea-Implantat**

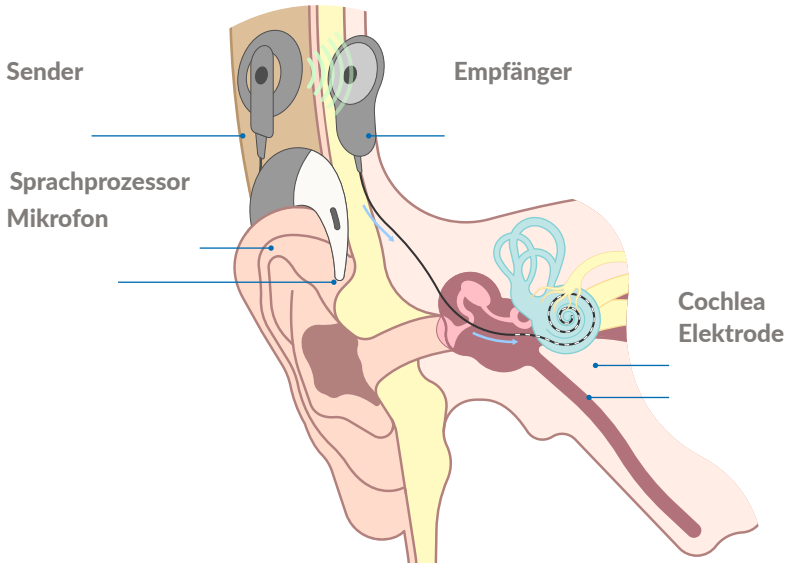
Wenn das Sehen eingeschränkt ist, wird das Gehör umso wichtiger. Doch was, wenn auch eine Hörbehinderung vorhanden ist?

Wer schlecht sieht, ist auf seine übrigen Sinne angewiesen – insbesondere auf das Gehör. Umso belastender ist es, wenn auch dieses nachlässt. So wie bei Anita Heimlinger (siehe Porträt in dieser Ausgabe), die auf ein sogenanntes Cochlea-Implantat angewiesen ist, um besser hören zu können. Dank dieser Technologie kann sie heute wieder an Gesprächen teilhaben, Musik hören und CAB-Kurse besuchen.

Wie funktioniert ein Cochlea-Implantat?
Ein Cochlea-Implantat ist ein elektronisches Hörsystem für Menschen mit schwerer Innenohrschwerhörigkeit oder Taubheit. Anders als ein Hörgerät verstärkt es nicht einfach den Schall, sondern überträgt elektrische Impulse direkt an den Hörnerv. Kernstück des Implantats ist ein Elektrodenträger, der in die Hörschnecke (lateinisch Cochlea) eingeführt wird und dort die vorhandenen Nervenzellen elektrisch anregt. Meist hinter dem Ohr getragen, wandelt der Sprachprozessor Geräusche in Signale um.

Hören lernen braucht Geduld
Ein Cochlea-Implantat ermöglicht vielen Betroffenen den Zugang zur Welt des Hörens. Allerdings funktioniert es nicht auf Knopfdruck. Nach der Operation folgt eine intensive Hörtherapie, in der das Gehirn lernen muss, die neuen Signale zu verstehen. Für Menschen mit einer Hörsehbehinderung ist diese Technologie oft ein entscheidender Schritt zu mehr Teilhabe, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Cochlea-Implantat



Ein Testament fürs Leben

Die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) ist auf Spenden angewiesen, um die soziale Integration sehbehinderter Menschen zu fördern. Eine wichtige Unterstützung leisten Menschen, die die CAB in ihrem Testament berücksichtigen.

Im Alltag denkt man selten daran, eine gemeinnützige Organisation wie die CAB im letzten Willen zu bedenken – dabei bietet genau das die Chance, blinden Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. «In den letzten Jahren wurden Legate für uns immer wichtiger. Es ist ein grosser Vorteil, dass sie seit 2023 von der Erbschaftssteuer befreit sind und wir somit den vollen Spendenbetrag für unsere Angebote nutzen können», sagt Rudolf Rosenkranz, Geschäftsleiter der CAB.

Unterstützung, die bleibt
Ein Testament bietet die Möglichkeit, über das eigene Leben hinaus Gutes zu tun. Wer die CAB darin berücksichtigt, ermöglicht nachhaltiges Engagement für blinde und sehbehinderte Menschen. Damit Ihr letzter Wille so umgesetzt wird, wie Sie es möchten, sollte ein Testament gut vorbereitet sein – am besten mit Unterstützung einer Fachperson.

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, Brian Hemmi
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.