



«Dank optimalen
Hilfsmitteln sicher
unterwegs!»

AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Zürich, im März 2020

Liebe Spenderin, lieber Spender

Erst 76-jährig fand Léonie Roth den Weg in unsere Beratungsstelle «SICHTBAR» in Winterthur. Heute ist sie froh um diesen Schritt. Aufgrund ihrer angeborenen Kurzsichtigkeit war sie daran **gewohnt, mit wenig Sehleistung zurechtzukommen**. Doch mit der zusätzlichen «Feuchten Makula-Degeneration» kam sie später an ihre Grenzen.

Léonie Roth erhielt die Diagnose bereits mit 56 Jahren. Es fiel ihr zunächst schwer zu akzeptieren, dass sie mit einer so starken Sehbehinderung leben musste. Doch mit therapeutischer und medizinischer Hilfe gelang es immer besser. **Erst im höheren Alter häuften sich die Probleme und der Leidensdruck wuchs**. Sie stürzte mehrmals, verletzte sich zum Teil schwer und fühlte sich beim Einkaufen oder bei der Benutzung des öffentlichen Verkehrs zunehmend verunsichert.

Der Langstock schenkt ein neues Lebensgefühl.

Seit sie den Weg zu uns gefunden hat, besserte sich die Situation. Mit dem Langstock, dessen Gebrauch sie mit unserer Mobilitätslehrerin sorgsam einübte, bewegt sie sich wieder sicher. Léonie Roth freut sich zudem, dass die Menschen nun mehr Rücksicht auf ihre Situation nehmen. **Auf sie zugeschnittene Hilfsmittel erleichtern den Alltag und sorgen für mehr Lebensfreude.**

Ihre Spende trägt ganz wesentlich dazu bei, dass wir Menschen wie Léonie Roth professionell begleiten können – **für ein positives Lebensgefühl trotz Sehbehinderung**. Herzlichen Dank dafür.

Ihr


Oswald Bachmann
Präsident Schweizerischer Blindenbund

P.S.: Nur dank Spenden können wir sehbehinderte Menschen individuell beraten und professionell unterstützen.



Ein ganz spezieller Kanu-Kurs

Im vergangenen Sommer veranstaltete der Schweizerische Blindenbund zusammen mit dem Kanuclub Luzern einen dreitägigen Kanu- und Kajakkurs für blinde und sehbehinderte Menschen. Hier erzählt uns Daniel Salzmann, Mitglied des KCL, von seinen Eindrücken und Erlebnissen.

Freitag

Wir treffen uns am Freitag-Mittag am Bahnhof, alles Gepäck wird unkompliziert auf den Veloanhänger von Kursleiter Lukas Birchmeier verladen, und los geht's Richtung Kanu-Club. Für mich als blutigen Anfänger ist es schon ein Erlebnis, eine sehbehinderte oder blinde Person Trottoir auf und ab möglichst stolperfrei zum Clubhaus zu begleiten. Dass die Unterkunft das Backpackers gleich gegenüber ist, macht alles organisatorisch sehr einfach. Nach einer Einführung machen sich die Teilnehmenden mit den Booten vertraut, sich auf unterschiedlich starke Sehreste oder auf den natürlich sehr gut trainierten Tastsinn verlassend.

Danach ist Ausprobieren angesagt. In verschiedenen Booten sind wir zwischen Kanuclub und Wagnermuseum unterwegs. Mit beeindruckendem Mut und Selbstvertrauen paddeln die Frauen und Männer, zum Teil mit akustischen Anweisungen, im Seebecken umher. Auch vor bewussten Kenterungen (inkl. Wiedereinstieg) mit Hilfe erfahrener Begleitpersonen schrecken einige nicht zurück. Nach

einem feinen Nacht im Quai 4 lassen wir den Abend bei der Inself-Buvette ausklingen.

Samstag

Morgenessen auf der Dachterrasse des Backpackers. Wir starten den Tag etwas früher als geplant, hat doch der Wetterbericht auf den Nachmittag mögliche Gewitter gemeldet. Im Konvoi paddeln wir überraschend zügig zur EAWAG, wo Lukas ein tolles Picknick aus dem Kanadier zaubert. Ein erster kurzer Regenguss stört niemanden.

Etwas abenteuerlich ist dann der Rückweg zur Villa Krämerstein, baut doch ein steifer Wind von Stansstad her eine unangenehme Welle auf, die auch noch von den Ufermauern zurückgeworfen wird. So entscheiden sich dann einige, dort auszusteigen. Die Mutigsten oder Fittesten kommen dann noch bis zum Wagnermuseum. Dort ist aber endgültig Schluss, bringt doch eine Gewitterfront eine sogar für einen alten Seebären wie mich eindrückliche Sturmböe.

Die Ruhe und Gelassenheit unserer

gar nicht oder schlecht sehenden Kursteilnehmenden beeindruckt mich sehr. Wir Begleitpersonen sind froh, als wir alle zwar ziemlich nass, aber unversehrt wieder im Club versammelt sind.

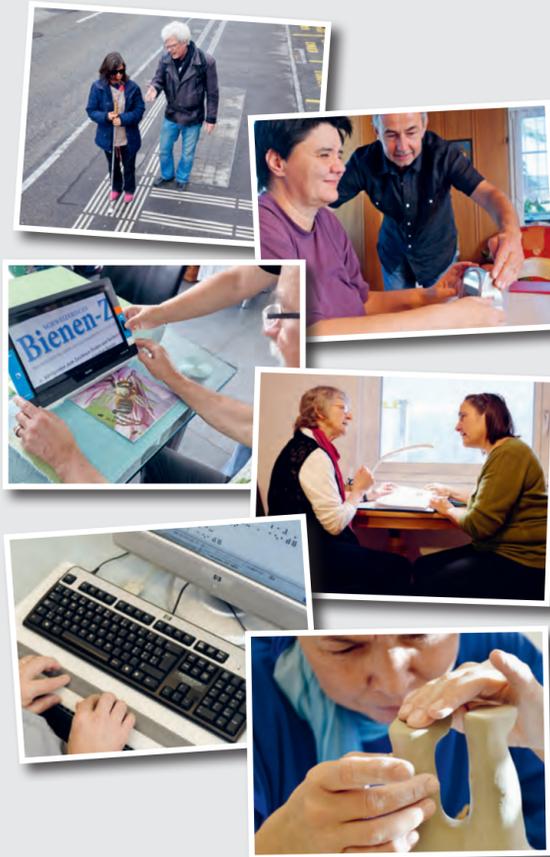
Sonntag

Auch am letzten Tag geniessen wir wieder tolles Frühstück auf der Backpackers-Terrasse. Danach haben wir eine Art Kür-Programm. Alle probieren noch Boote aus, die man noch nicht kennt, oder jene, die bis jetzt am besten gefallen haben. Mit einer sehr fröhlichen und unkomplizierten Frau im Kanadier fahre ich bis zum Inself. Ihren grössten Wunsch kann ich bei gut 20 Grad Wassertemperatur auch leicht erfüllen: Kenterung im Kanadier vor dem Kanuclub.

Nach einer Schlussrunde begleiten wir unsere «neuen Kanutinnen und Kanuten» noch zum Bahnhof. Die drei Tage waren für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis. Ich bin sicher, dass einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses schönen Kurses bald wieder in einem Boot sitzen werden.



Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundsicherung in der Handhabung des weissen Stockes und die Orientierung in Gebäuden und im Strassenverkehr stehen im Mittelpunkt. Die sichere Fortbewegung steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität wesentlich.

Lebenspraktische Fähigkeiten

Hier werden Kommunikationsfertigkeiten, Hausführung, Essensfertigkeiten, Körperpflege und Ordnungssysteme geschult.

Low Vision-Beratung

Abklärung des verbliebenen Sehvermögens und Hilfe bei dessen optimaler Nutzung mit optischen Hilfsmitteln.

Soziale Arbeit und Inklusion

Unterstützung und Beratung in Fragen zur persönlichen Situation und zu den Bedürfnissen. Vermittlung von Informationen zum Angebot der Reha-Fachpersonen mit dem Ziel einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung.

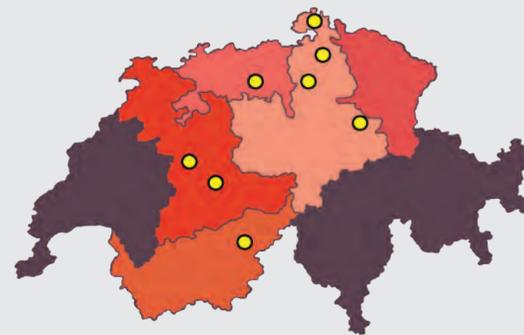
EDV-Beratung

Fachpersonen helfen bei der Auswahl und Installation behindertengerechter EDV-Geräte und üben deren Anwendung im konkreten Einsatz.

Kurse

Angebote speziell für Sehbehinderte und Blinde wie z.B. Kreativkurse, Bewegungskurse, Wanderwochen oder Kurse, die helfen, die Selbständigkeit im Alltag zu fördern.

Der Schweizerische Blindenbund in Ihrer Nähe



5 Regionalgruppen

Um Kontakte zu pflegen und gegenseitige Unterstützung zu fördern, finden regelmässig kulturelle und gesellige Veranstaltungen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe statt.

8 Beratungsstellen

Hier sind spezialisierte Fachpersonen beschäftigt, die Ratsuchenden mit auf Sehbehinderte und Blinde abgestimmten Beratungs- und Betreuungsangeboten kostenlos zur Seite stehen. Unsere Beratungsstellen (siehe Karte) sind in:

Aarau, Bern (Kurse), Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich.

Impressum: Verlag und Redaktion:
Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich.
Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, www.blind.ch, info@blind.ch.
Porträt, Ausgabe 1/2020, März 2020, erscheint 4 mal im Jahr. Fotos: Reto Schlatter, Lukas Birchmeier, SBb. Produktion: Prowema GmbH, Pfäffikon. Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in Ihrer Spende inbegriffen.
Spendenkonto PC 80-11151-1.

SMS-Spende
z.B. 20 Franken:
Blind20 an Nr. 488

THEMEN

- Früh an Makula-Degeneration erkrankt und kurzsichtig.
- Kanu-Kurs für Blinde und Sehbehinderte.
- Wir sind in Ihrer Nähe!



Ihre Spende
in guten Händen.

Porträt

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 1/2020



«Der Langstock ist
mein Freund!»

Léonie Roth (76), fast erblindet

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Der lange Weg zurück zur Lebensfreude

Die 76-jährige Léonie Roth leidet bereits seit langer Zeit an einer feuchten Makula-Degeneration und ist seit ihrer Kindheit stark kurzsichtig. Obwohl ihr Leben schon früh von einer zunehmenden Sehbehinderung geprägt war, war die Diagnose für sie ein Schock. Es brauchte Jahre der Therapie, bis sie das wieder werden konnte, was sie heute ist: eine lebensbejahende kreative Frau voller Energie. Im letzten halben Jahr half der Schweizerische Blindenbund entscheidend dabei mit.

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit ihrer Kindheit schon bereitet eine Sehbehinderung Léonie Roth Probleme. Ihre Kurzsichtigkeit liess sich mit den entsprechenden Korrekturbrillen jedoch gut ausgleichen. Die Diagnose «Feuchte Makula-Degeneration» war für die damals erst 56-Jährige dennoch ein herber Schlag. Immer stärker musste die unternehmungslustige Frau mit beängstigenden Sehstörungen und der dadurch stark eingeschränkten Lebensqualität zurechtkommen.

Wir sind froh, dass sie den Weg in unsere Beratungsstelle «SICHTBAR» in Winterthur fand. Unser Motto: «Es gibt immer einen Weg, damit auch ein Mensch mit sehr starker Sehbehinderung wieder selbstständig durchs Leben gehen kann.» So war es auch bei Léonie Roth, die heute sagt: «Der Langstock ist mein Freund.» Wir freuen uns sehr über dieses Kompliment für unser bekanntestes und wichtigstes Hilfsmittel. Ein Freund steht einem zur Seite in guten wie in schlechten Zeiten. Vielen Dank, dass Sie uns zur Seite stehen, damit wir Menschen wie Léonie Roth unterstützen können.

Herzlichst, Ihr



O. Bachmann

Oswald Bachmann, Präsident Schweizerischer Blindenbund



Jasmin Cecchettin-Beutler hilft beim Ausfüllen des Bestellformulars für Hörbücher.

Die kleine Léonie mit der dicken Brille

«In der Schule sass ich immer in der ersten Reihe, weil ich sonst trotz der Brille mit den dicken Gläsern die Schrift an der Tafel nicht hätte lesen können. Im Sport hatte ich immer Angst, dass die Brille kaputtgehen könnte. Das wäre eine Katastrophe gewesen, denn meine Eltern hatten nicht viel Geld.» Léonie Roth erinnert sich gut an die demütigenden Momente während der Schulzeit.

Trotzdem ging sie ihren Weg. Sie erlernte den Beruf der Handarbeitslehrerin, den sie einige Jahre ausübte, zum Teil in ihrem eigenen Nähatelier, in dem sie Kurse für kleine Gruppen gab. Sie heiratete, wurde Mutter von drei Kindern.

Viel später arbeitete sie in einem Vohangatelier. Und dort merkte sie zum ersten Mal, dass noch etwas Anderes mit ihren Augen nicht stimmte, ausser der Kurzsichtigkeit. An langen Arbeitstagen schlug die Tischkante

Wellen, an der sie die Stoffe zum Messen anlegen musste – zumindest täuschten ihre Augen ihr das vor. Wenn sie abends nach der Arbeit auf den Bus wartete, schien die Schrift an der Stationstafel zu tanzen.

Sein Schicksal anzunehmen ist ein schwieriger Weg

Mit 56 Jahren erhielt Léonie Roth die Diagnose «Feuchte Makula-Degeneration», eine Krankheit, die sonst eigentlich erst im höheren Alter auftritt. Eine Behandlung gab es damals noch nicht. Sie musste sich schweren Herzens damit abfinden. Es folgte eine ziemlich schwarze Zeit in ihrem Leben.

Das Haus, in dem sie mit ihrem Mann lebte und ihre drei Kinder grossgezogen hatte, wurde zu gefährlich für sie. Sie beschlossen, es zu verkaufen und wegzuziehen. Zur gleichen Zeit starb ihre Schwester an Krebs. «Ich fühlte mich komplett heimatlos», erinnert sich Léonie Roth. Bei der Arbeit häuften sich die Probleme. Die Tex-



Low Vision-Beraterin Jasmin Cecchettin-Beutler passt die Kantenfilterbrille an.

tilkunst, ihr geliebtes Hobby, konnte sie nicht mehr ausüben. «Das war sehr bitter.» Eine Psychotherapie und ein Kurs in Ausdrucksmalen sowie positive Beispiele, wie andere Menschen mit einer chronischen Krankheit umgehen, brachten schliesslich die Wende.

Léonie Roth rappelte sich auf und begann, ihre starke Sehbehinderung mit all ihren Einschränkungen anzunehmen. Im Malen fand sie eine neue und erfüllende Tätigkeit. Mit Spritzen liess sich der Verlauf der Erkrankung etwas verlangsamen.



Mit der neuen Schreibschablone gelingt das handschriftliche Schreiben wieder sauber.

Die Situation verschlechtert sich und böse Stürze folgen

Doch Léonie Roth bewegte sich schliesslich nur noch unsicher in der Öffentlichkeit. Sie stürzte mehrmals über Hindernisse, die sie nicht gesehen hatte und verletzte sich schwer. Wenn sie ohne Hilfe einkaufen gehen musste, fand sie die richtige Ware nicht und konnte das Gemüse nicht korrekt abwiegen.

Sie brauchte Hilfe und fand sie bei der Beratungsstelle «SICHTBAR» Winterthur des Schweizerischen Blinden-

bundes. Sehr schnell wurde nach dem ersten Beratungsgespräch mit Sozialarbeiterin Beata Cseri klar, dass Léonie Roth einen Langstock benötigte.

Der Langstock verändert vieles positiv

Die Schulung in Orientierung und Mobilität (O+M) mit dem Langstock unter kundiger Anleitung von Mobilitätslehrerin Renate Heule nahm sie sofort in Angriff. «Es hat sich vieles positiv verändert, seit ich mit dem Langstock unterwegs bin. Die Leute



Mit den speziellen Spielkarten kann Léonie Roth wieder jassen.



Léonie und Peter Roth diskutieren gerne miteinander.

nehmen mehr Rücksicht und sind hilfsbereiter. Und dann bin ich natürlich selbst viel sicherer unterwegs. Seitdem ich aufrecht gehe und nicht ständig auf den Boden schaue, hat sich meine Körperhaltung verbessert. Der Langstock ist mein Freund!», sagt Léonie Roth.

Die O+M-Schulung brachte einiges mehr als nur die korrekte Bedienung des Langstocks. Léonie Roth versteht jetzt zum Beispiel besser, wie die Verkehrsführung an bestimmten schwierigen Kreuzungen funktioniert und wie sie diese sicherer überque-

ren kann. Aber auch die Filter-Kantenbrille, zu der Low Vision-Beraterin Jasmin Cecchettin-Beutler ihr riet, erleichtert das Leben. Sie hilft bei verschiedensten Lichtverhältnissen, Blendung zu vermeiden und sie erkennt damit Nuancen von Licht und Schatten besser.

Neue Jasskarten und Malen bringen die Lebensfreude zurück

Da Léonie Roth sehr gerne Briefe und selbst gestaltete Karten mit der Hand schreibt, besorgte ihr der Schweizerische Blindenbund eine

Schreibschablone, mit der der Stift geführt wird.

Die neuen Jasskarten, bei der die Symbole auf der einen Seite übergross und auf der gegenüberliegenden in normaler Grösse dargestellt sind, leisten regelmässig beim Spiel mit Ehemann Peter ihren Dienst. Und die Liebe zum Malen ist Léonie Roth ganz besonders geblieben, denn ihr neues Motto lautet: «Was man liebt, gibt man nicht auf.»



Der Langstock ist Léonie Roths wichtigstes Hilfsmittel.



Die Leidenschaft für das Malen entdeckte Léonie Roth via Maltherapie.

Mit Ihrer spende für den Schweizerischen Blindenbund können sehbehinderte Menschen neuen Lebensmut fassen!

