



*Helfen sie mit einer
spende, Hindernisse für
sehbehinderte Menschen
zu beseitigen!*

AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Liebe Spenderin, lieber Spender

Zürich, im Juni 2024

Können Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn Sie im Alter von 47 Jahren erfahren, dass Sie bereits ihr Leben lang an einer unheilbaren Augenkrankheit leiden, die zur Blindheit führen kann? Ich möchte Ihnen heute Béatrice Favre vorstellen. Sie ist eine unserer Klientinnen und hat bereits von Kindesalter an mit einer Sehbeeinträchtigung zu kämpfen. Sie erinnert sich, dass sie schon früh seltsame Unfälle hatte, bei denen sie offenbar Hindernisse oder Abgründe nicht gesehen hatte. An eine Augenkrankheit dachte aber damals niemand.

Mit der Zeit wurde immer offenkundiger, dass etwas mit ihrer Sehfähigkeit nicht stimmte. Sie hatte Mühe, sich zu orientieren, litt unter Schwindelanfällen, war äusserst lichtempfindlich und konnte nachts sehr schlecht sehen.

Ihre Unterstützung macht Béatrice Favre unabhängig.

Als die heute 75-jährige Frau erfuhr, dass sie unter Retinitis pigmentosa litt, meldete sie sich bei uns. Bis heute begleiten sie unsere Beraterinnen und Berater von SICHTBAR ZÜRICH. Sie lernte mit und ohne Blindenführhund die Orientierung mit dem Weissen Stock. Die Fachleute halfen ihr, die Wohnung richtig zu beleuchten und vor grellem, blendendem Licht zu schützen. Kantenfilterbrillen lassen sie Kontraste besser sehen und reduzieren die Blendung.



Béatrice Favre nimmt diese Unterstützung gerne an und legt dennoch grossen Wert darauf, unabhängig durchs Leben zu gehen, wie sie es immer getan hatte. Dürfen Menschen wie Béatrice Favre weiterhin auf Ihre Hilfe zählen? Herzlichen Dank für Ihre Spende.

Ihr



Arnold Wittwer
Geschäftsführer Schweizerischer Blindenbund

PS: Mit Ihrer Unterstützung begleiten wir sehbehinderte Menschen auf ihrem Weg



Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 2/2024



THEMEN

- Selbständig bleiben trotz starker Sehbehinderung.
- Schwungvoll ins Kursjahr 2024.
- Wir sind in Ihrer Nähe für Sie da!

«Ich bin unendlich dankbar für die Unterstützung. Möge es anderen Menschen ähnlich gut gehen und weiterhelfen.»

Béatrice Favre (75)



Ihre Spende
in guten Händen.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Retinitis pigmentosa

«Mir ist es wichtig, unabhängig zu bleiben.»

Viele Jahre ignorierte die heute 75-jährige Béatrice Favre ihre wahrscheinlich schon länger bestehende Retinitis pigmentosa, eine unheilbare Augenerkrankung, bei der das Sichtfeld immer enger wird. Sie lebte ohne grosse Einschränkungen ihr erfülltes, zum Teil abenteuerliches Leben. Heute, mit einem stark eingeschränkten Gesichtsfeld, fühlt sie sich sicherer dank den verschiedenen Hilfsmitteln, die sie in unserer Beratungsstelle SICHTBAR ZÜRICH kennenlernte.

Liebe Leserin, lieber Leser

Béatrice Favre wuchs auf als Tochter eines Walliser Winzers. Zu ihrem Lebensstil passt ein Wort besonders: «furchtlos».

Sie hatte schon als Kind bemerkt, dass sie nachts nicht gut sehen konnte. Bis Mitte Vierzig arrangierte sie sich gut trotz schleichender Verschlechterung ihrer Sehfähigkeit durch die unheilbare Krankheit Retinitis pigmentosa. Damals hatte sie bereits ganz unbewusst gelernt, damit zu leben und sich mit Fühlen, Tasten und Erinnern durch die Welt zu bewegen. Als das nicht mehr genügte, suchte sie Rat und Hilfe beim Schweizerischen Blindenbund. Dort bereitete man sie sorgfältig auf einen Blindenführhund vor, unterstützte sie bei der Auswahl der richtigen Hilfsmittel und half, die Wohnsituation an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Die Unterstützung durch unsere Beratungsstelle SICHTBAR ZÜRICH ermöglicht ihr weiterhin ein unabhängiges Leben. Danke, dass Sie mit Ihrer Spende dazu beitragen.

Herzlichst,



Arnold Wittwer
Geschäftsführer



Das Smartphone kann viel mehr als telefonieren. Martin Meier zeigt die vielen nützlichen Funktionen für sehbehinderte Menschen.

Wilde Kindheit im Wallis

Wahrscheinlich bestand die Sehbehinderung bereits von Kindheit an, vermutet Béatrice Favre. Sie sei, gut beschützt von ihren Geschwistern, öfter einmal gefährlichen Stürzen oder Kollisionen im letzten Moment entgangen.

In ihren Vierzigern litt sie zunehmend an Gleichgewichtsstörungen. Im Jahr 1991 machte sie noch eine wunderschöne Reise mit ihrem Sohn. Sie erinnert sich strahlend an diese einmalige Zeit. 1996 erhielt sie in der Universitäts-Augenklinik die richtige Diagnose: Retinitis pigmentosa, eine progressive degenerative Augenerkrankung. Die Krankheit ist nicht heilbar und führt zu einem immer stärker eingeschränkten Sichtfeld, dem sogenannten Röhrenblick.

Orientierung mit Fühlen und Erinnern

Zum Zeitpunkt der Diagnose hatte sie sich bereits an ihre Sehbehinderung gewöhnt. Nach und nach ersetzten

die anderen Sinne einen Teil der Sehfähigkeit. Instinktiv nutzte sie ihre Sinne und kompensierte und entwickelte eigene Strategien zur Selbsthilfe. Als Angestellte in einer Praxis für Physiotherapie konnte sie gut integriert im Team ihren Beruf ausüben. Das Autofahren musste sie noch während ihrer beruflich aktiven Zeit aufgeben, weil sie sich nicht mehr gut orientieren konnte. Auch Velofahren wurde wegen der Gleichgewichtsstörungen zu gefährlich.

Als sie pensioniert war, lernte sie als Hobby, und «um beweglich zu bleiben», in einer Zürcher Werkstatt das Flechten von Stühlen. Später übte sie im Blindenheim in Basel das neu erlernte Handwerk.

Viele Jahre Begleitung durch SICHTBAR ZÜRICH

Schon früh wandte sich Béatrice Favre an den Schweizerischen Blindenbund. Dort erhielt sie ausführliche Informationen über die nützlichen Hilfsmittel, die Anmeldung bei der IV und den



Béatrice Favre braucht für verschiedene Lichtverhältnisse angepasste Kantenfilterbrillen. Stephanie Escher unterstützt sie bei der Auswahl.

Antrag für einen Blindenführhund und bald schon eine Schulung mit dem Weissen Stock. Diese Schulung war auch eine notwendige Voraussetzung, um sich einen grossen Wunsch zu erfüllen: einen Blindenführhund. Labradorrüde Zabou blieb fast 8 Jahre bei ihr und führte sie durchs Leben, bis sie ihn letztes Jahr in Pension geben musste. «Es tat sehr weh, mich von ihm zu trennen, aber er hat hart gearbeitet und seinen Ruhestand verdient.» Jetzt übt sie gemeinsam mit Ulrike Kröger, Lehrerin für Orientierung und Mobilität, wieder, sich ohne Hund

und nur mit dem Langstock zu orientieren, denn ob es nochmal einen neuen Hund gibt, ist unklar.

Béatrice Favre führt ein bewegtes Leben und seit vielen Jahren ist der Schweizerische Blindenbund ihr treuer Begleiter. Ganz besonders erinnert sich Béatrice Favre an ihren letzten Umzug in eine kleinere Wohnung. Sozialarbeiter Adrian Burkhardt kümmerte sich um die notwendige Unterstützung. Er suchte die geeigneten Ansprechstellen, die Umzugsfirma und erstellte To-do-Listen für die wichtigsten Aufgaben.

In der jetzigen Wohnung brauchte es zudem einige Anpassungen wie Markierungen auf den Treppenstufen im Treppenhaus. Vor kurzem finanzierte der Schweizerische Blindenbund spezielle Fenster-Rollos, damit das hereinfallende Licht nicht zu sehr blendet. Auch die Lampen mussten angepasst werden, damit sie zwar genug Licht spenden, aber nicht blenden, wie Low Vision-Beraterin Stephanie Escher bei einem Hausbesuch feststellte. Dem Schutz vor Blendung dienen zudem verschiedene Kantenfilterbrillen, die Stephanie Escher mit ihr auswählte.



Wenn es um Finanzen oder Formulare geht, ist Sozialarbeiter Adrian Burkhardt eine wichtige Ansprechperson für Béatrice Favre.



Low Vision-Beraterin Stephanie Escher erklärt die praktischen Einstellungen des neuen Leseegeräts.



Ein Fahrrad auf dem Blinden-Führstreifen – auch solche Herausforderungen lernt Béatrice Favre in der Schulung mit Ulrike Kröger zu meistern.



Busfahren ist kein Problem mit einem Weissen Stock und der richtigen Schulung.

Lebenspraktische Fähigkeiten mit und ohne Unterstützung

Als Nächstes will Béatrice Favre nun lernen, wie sie das Smartphone als sehbehinderte Person optimal nutzen kann. Martin Meier, Fachperson für «Lebenspraktische Fähigkeiten» bei SICHTBAR ZÜRICH, unterstützt sie

dabei. «Moderne Smartphones können sehr wertvolle Hilfsmittel für sehbehinderte Menschen sein, wenn man die entsprechenden Funktionen kennt», sagt er. «Frau Favre ist sehr kreativ darin, wenn es darum geht, sich selbst zu helfen», sagt Martin Meier mit einem Schmunzeln. Taktile Markierungen an

den Haushaltsgeräten hat sie rundweg abgelehnt. «Ich lege sehr viel Wert auf meine Unabhängigkeit», sagt sie. In der Tür des Oberschranks, die sie gerne mal vergisst zu schliessen, hängt ein dicker Topflappen-Handschuh – damit es nicht so weh tut, falls es mal passiert, dass sie mit dem Kopf daran stösst.



Das neue Rollo schützt vor Blendung und lässt doch genug Licht hinein.



Stühle und Körbe flechten hat Béatrice Favre nach ihrer Pensionierung kennen und lieben gelernt.

«Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund schenkt sehbehinderten Menschen wie Béatrice Favre Freiheit und Lebensqualität.»

Schwungvoll ins Kursjahr 2024

Sie ermöglichen ein Stück Selbständigkeit

Unsere Mitarbeitenden im Kurswesen sind bemüht, blinden und sehbehinderten Menschen ein vielfältiges und auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Kursprogramm zu ermöglichen. Dafür sind vor allem Organisationstalent, Einfühlungsvermögen und Flexibilität gefragt.

Alle Kurse, die vom Schweizerischen Blindenbund angeboten werden, verfolgen ein gemeinsames Ziel: die Eigenständigkeit von sehbeeinträchtigten und blinden Menschen zu fördern. So können sich alle möglichst selbstbestimmt in ihrem Leben bewegen. Zudem sollen Spass und Leichtigkeit nicht zu kurz kommen, genauso wie gemeinsame Unternehmungen und das Teilen von Lebensfreude. Diese Verbindung von Mensch zu Mensch steht im Vordergrund unserer Arbeit, was sich im Motto unseres Kursbereichs für das Jahr 2024 widerspiegelt: Wir verbinden.



Die Vielfalt der angebotenen Kurse ist gross. Für Bewegungsfreudige werden Gymnastik oder Bewegungstage in Kombination mit Musik und Klang angeboten. Auch Kulturbegiertere kommen nicht zu kurz. Wer lieber draussen Zeit verbringen möchte, kann mit einem erfahrenen Kursleiter Wanderungen, Kanufahrten oder sogar Schneeschuhlaufen geniessen.



Möglich gemacht wird dies durch unser Kurssekretariat. Nach dem Umzug der Büroräumlichkeiten und der Erneuerung des Teams startet das Kurswesen mit neuem Schwung. Eliane Bartl, Kursadministration und erste Ansprechperson für Interessierte, erklärt motiviert: «Wir freuen uns auf die neue Herausforderung und sind voller Elan dabei.»



Eines der ersten Projekte war die Optimierung des Kursheftes 2024. Im neu überarbeiteten, benutzerfreundlichen Format werden die vielfältigen Tätigkeiten und Angebote vorgestellt, untermalt von Bildmaterial der bereits durchgeführten Kurse.

Weiter ist das Kurssekretariat für alles Organisatorische zuständig. Von der Ausschreibung über die Anmeldungen bis zur Vermittlung von freiwilligen Mitarbeitenden, die die Kursleitenden unterstützen und die Kursteilnehmer

individuell begleiten und betreuen können. Die Aufgaben sind vielfältig und der Kontakt mit betroffenen Personen essenziell, um eine gute und zufriedenstellende Durchführung der

Kurse zu garantieren. Es freut uns, dass wir in diesem Rahmen die wertvolle Arbeit des Kurswesens sichtbar machen können und bedanken uns hiermit herzlich!

Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundschulung 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, Haushaltsführung, 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

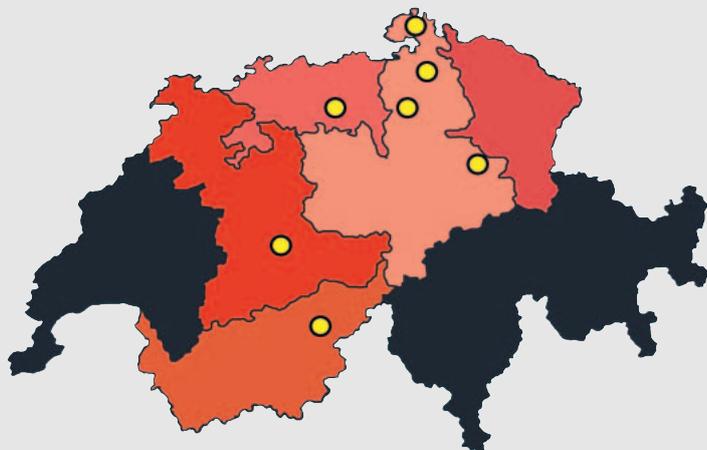
Fachpersonen helfen bei der Auswahl und Installation behindertengerechter EDV-Geräte und üben deren Anwendung im konkreten Einsatz.

Kurse

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

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

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.

7 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, Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich.**

Impressum: Verlag und Redaktion:
Schweizerischer Blindenbund, 8050 Zürich
Tel. 044 317 90 00, blind.ch, info@blind.ch
Porträt, Ausgabe 2/24, Juni 2024, erscheint 4-mal im Jahr. Bilder: Reto Schlatter, SBb.
Produktion: Prowema GmbH, Schlatt. Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in der Spende inbegriffen.
Spendenkonto PC 80-11151-1.



E-Banking



Danke
für Ihre
Spende!

TWINT



Ihre Spende macht Betroffene unabhängiger!

Liebe Spenderin, lieber Spender

Ein Leben mit starker Sehbehinderung ist oft eine Herausforderung. Vieles muss anders organisiert und die richtigen Hilfsmittel müssen ausgewählt werden. Mit Ihrer Spende sorgen Sie dafür, dass sehbehinderte Menschen Lebensfreude zurückgewinnen.

Ganz herzlichen Dank dafür!



Dies ist ein Spendenvorschlag. Jeder Beitrag bewirkt viel und hilft sehbehinderten Menschen in ihrem Alltag!