

# Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 3/2024



## THEMEN

- Das Leben geniessen trotz starker Sehbehinderung.
- Was Ihre wertvolle Spende leistet.
- Ihr Vermächtnis ebnet Wege.
- Wir sind für Sie da!



Ihre Spende  
in guten Händen.

*«Dank der Hilfsmittel  
habe ich ein erfülltes Leben.»*

Helen Heer (73), Makula-Degeneration schon als junge Frau

**Schweizerischer Blindenbund**

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

## Rechtzeitige Beratung bei juveniler Makula-Degeneration

### «Es war, als wäre die Sonne aufgegangen.»

**Helen Heer sprüht vor Energie und Lebensfreude. Wandern, Yoga, Tanzen und Jodeln sind ihre Hobbies. Dabei leidet sie seit ihrem 34. Lebensjahr unter einer eher seltenen juvenilen Makula-Degeneration. Ihr Sehvermögen wurde seitdem schleichend schlechter. Einige Jahre gelang es ihr, trotz dieser Einschränkung den Alltag ohne Hilfsmittel zu bewältigen. Doch die Unterstützung durch die Beratungsstellen des Schweizerischen Blindenbundes öffnete neue Türen für sie.**

#### Liebe Leserin, lieber Leser

Helen Heer geniesst ihr Leben in vollen Zügen, obwohl sie stark sehbehindert ist. Möglich ist dies dank ihrem unerschütterlichen Optimismus, ihrem sonnigen Wesen und der auf sie abgestimmten Sehhilfen. So führt sie ein erfülltes Leben und kann nun im Ruhestand ihren vielfältigen Hobbies nachgehen.

Frühzeitig an einer Makula-Degeneration erkrankt, suchte Helen Heer sich rechtzeitig Unterstützung und Beratung, um sich von der Sehbehinderung nicht ausbremsen zu lassen. Auch heute noch begleiten sie unsere Low Vision-Beraterin Daniela Hennig und unser Berater für Lebenspraktische Fähigkeiten Martin Meier, denn es gibt immer wieder neue technische Errungenschaften, die das Leben sehbehinderter Menschen erleichtern.

Vielen Dank, dass Sie mit Ihrer Spende dazu beitragen, dass Menschen wie Helen Heer, neben ihrer positiven Grundhaltung, alle Hilfe bekommen, die sie benötigen.

Herzlichst,



Arnold Wittwer  
Geschäftsführer



Daniela Hennig zeigt die Einstellmöglichkeiten zur individuellen Anpassung beim neuen Lesegerät.

#### Erste Anzeichen mit 34

Als Helen Heer 34 Jahre alt war, arbeitete sie als Krankenpflegerin stundenweise in einem Spital. Ihre Kinder waren noch klein, der damalige Ehemann viel unterwegs auf Geschäftsreisen. Im Spital fiel ihr erstmals auf, dass sie bestimmte Arbeiten nicht mehr selbstständig durchführen konnte, weil sie nicht mehr gut sah. Ein erster Besuch beim Augenarzt brachte zunächst keine Klärung.

Als Helen Heer schliesslich nicht mehr lesen konnte, diagnostizierte ihr Augenarzt eine Makula-Degeneration, eine Augenerkrankung, die normalerweise erst im höheren Alter auftritt. Helen Heer meisterte die schlechte Nachricht zunächst mit dem ihr eigenen Optimismus und führte ihr Leben mit ihrer Familie wie zuvor. Um die schwierige Situation besser zu verarbeiten, ging sie tanzen und versuchte, so viel Spass wie möglich zu haben.

#### Die grosse Wende

Doch die Symptome liessen sich nicht verdrängen. Sie konnte bald gar nicht mehr lesen, und der Augenarzt wusste keine Abhilfe und konnte kein geeignetes Hilfsmittel anbieten. «Das hat mich verändert, ich war nicht mehr ich selbst. Meine Familie fand, ich sei etwas aggressiv geworden», erinnert sie sich. Die Wende zum Positiven kam nach dem ersten Besuch einer Beratungsstelle des Schweizerischen Blindenbundes. «Es war, als wäre die Sonne aufgegangen», erzählt Helen Heer. Hier erfuhr sie alles über die richtigen Sehhilfen, die ihr ganz neue Möglichkeiten eröffneten.

Ausgerüstet mit einer Lupenbrille mit damals noch sechsfacher Vergrösserung, einem Monokular, mit dem sie Schilder und Tafeln besser lesen kann, und einem Lesegerät sah die Welt für sie buchstäblich wieder anders aus. Sie begann, als Beraterin in einer



Das grosse Lesegerät kann Helen Heer dank einer Zusatzkonstruktion und Schreibschablonen auch für handschriftliche Briefe nutzen.

telefonischen psychologischen Beratung zur arbeiten. Meditationskurse halfen ihr, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Sie entwickelte einen bisher unbekanntem Freiheitsdrang und schliesslich kam es zur Trennung von ihrem damaligen Ehemann.

### Erfüllendes Berufsleben

Sie liebte die Arbeit als Beraterin, die schliesslich dazu führte, dass sie eine Weiterbildung in Psychologie absolvierte. Die Kombination aus pflegerischer Ausbildung und psychologischer Weiterbildung und Berufserfahrung eröffnete ihr immer neue Berufsmög-

lichkeiten in verschiedenen Betreuungseinrichtungen, in den letzten Jahren bis zur Pensionierung in einer Einrichtung für Menschen mit einem geistigen Handicap. Persönliche Kontakte und Menschen, die die herzliche und offene Helen Heer gerne unterstützten, wenn sie bestimmte Arbeiten wegen der Sehbehinderung nicht so gut bewältigen konnte, bestimmten ihre berufliche Karriere in den nächsten Jahren.

Mit 50 liess sie sich von ihrem Mann scheiden. Wenige Jahre vor ihrer Pensionierung lernte sie auf einem Campingplatz am Neuenburger See, wo

sie sich hin und wieder zur Erholung in einen alten Wohnwagen zurückzog, ihren heutigen Ehemann Walter kennen. Heute leben die beiden in ihrem Eigenheim im Kanton Glarus. Über all die Jahre suchte Helen Heer immer wieder die Beratungsstellen des Schweizerischen Blindenbundes auf, seit 2015 SICHTBAR LINTH.

### 37 Jahre Begleitung und Unterstützung

Heute hat Helen Heer noch ein Sehvermögen von 3 und 5 Prozent. Vor kurzem organisierte SICHTBAR LINTH ein Lesegerät der neuesten Generation



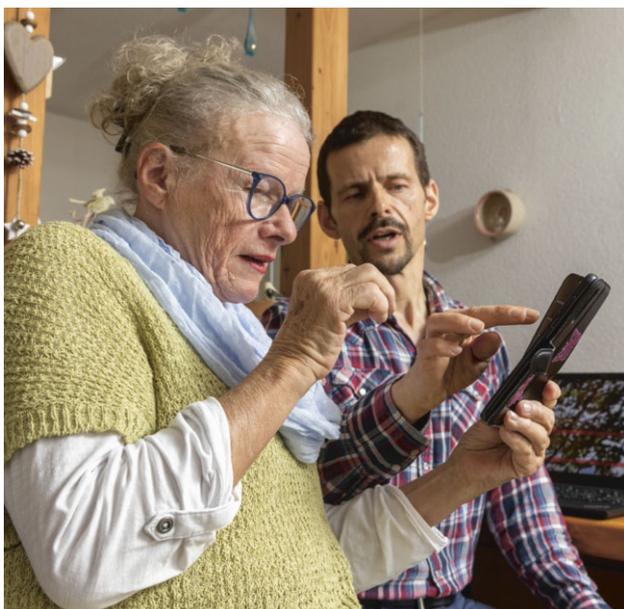
Das neue handliche Lesegerät hilft dabei, die richtige Temperatur und andere Beschriftungen zu erkennen.



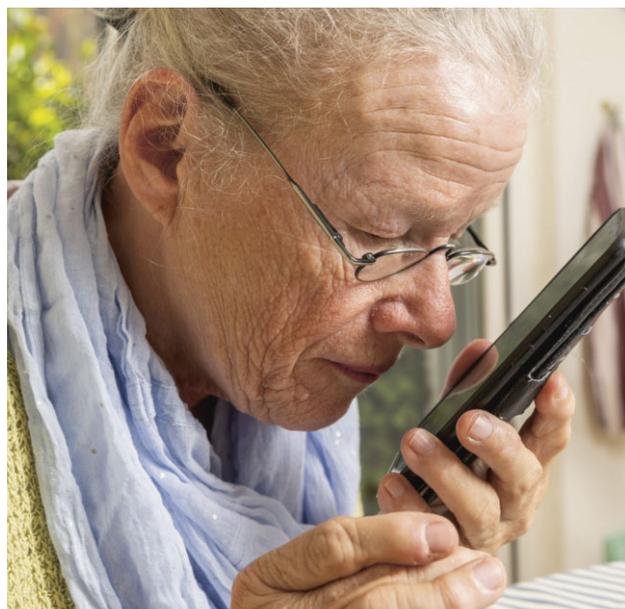
Die sprechende Waage ermöglicht präzises Abwiegen der Backzutaten.



Mit der beleuchteten Lupe lassen sich die Stufeneinstellungen am Kochherd gut erkennen.



Martin Meier zeigt die vielen neuen Anwendungen, die das Smartphone für sehbehinderte Menschen bietet.



Um die Symbole auf dem Smartphone zu erkennen, benötigt Helen Heer eine Lupe mit 10-facher Vergrößerung.

für sie. Ehemann Walter, der ehemalige Schreiner, baute seiner Frau hierfür zusätzlich ein Gestell, das es ihr ermöglicht, mit dem Lesegerät auch von Hand zu schreiben. «Helen Heer kommt immer wieder gerne zu uns, wenn Sie weitere Unterstützung oder eine Anpassung der Sehhilfen benötigt», erklärt Low Vision-Beraterin Daniela Hennig, die Helen Heer schon seit vielen Jahren begleitet. Hinzu gekommen ist zum Beispiel in letzter

Zeit noch ein kleines handliches Lesegerät für den mobilen Einsatz.

Lupe und Lupe ermöglichen es Helen Heer, fast alle Situationen im Haus zu meistern. Mit der Lupe findet sie zum Beispiel die richtige Stufe beim Kochherd, der mit Knöpfen statt einem Touchscreen ausgestattet ist. Der leidenschaftlichen Hobbybäckerin hilft eine sprechende Waage, damit die Rezepte gelingen.

Seit einiger Zeit widmet sich Helen Heer unter der kundigen Anleitung von Martin Meier, Berater für lebenspraktische Fähigkeiten, den vielen Funktionen des Smartphones, die sehbehinderte Menschen unterstützen. «Das Smartphone leistet ungeheuer viel für unsere Klienten, da viele Anwendungen wie Anrufe tätigen oder SMS senden mit Sprachbefehlen bedient werden können», sagt Martin Meier.



Damit der Ehemann gratis im ÖV mitreisen kann, braucht es eine Begleiterkarte. Sozialberater Walter Kaufmann hilft beim Ausfüllen des Antragsformulars.



Helen Heer ist in den Urner Bergen aufgewachsen. Auch heute noch gehören Bergtouren, zum Beispiel mit Ehemann Walter, zu ihren liebsten Aktivitäten.

*«Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund kann das Leben sehbehinderter Menschen für immer verändern.»*

## Was Ihre wertvolle Spende leistet

Sie ermöglichen konkrete Hilfe für blinde und sehbehinderte Menschen!

Im vergangenen Jahr wurde unser vielseitiges Angebot an Beratung und Betreuung rege in Anspruch genommen. Auf diesem Weg informieren wir unsere Spenderinnen und Spender gerne näher über unsere Dienstleistungen, die mit ihrer grosszügigen Unterstützung entscheidend möglich gemacht werden.

Blinde und sehbehinderte Menschen haben, wie wir alle, unterschiedliche Bedürfnisse, Ziele und Möglichkeiten. Um sie ideal und individuell unterstützen und fördern zu können, ist unser Angebot an Dienstleistungen sehr breit gefächert. Nur so ist es uns möglich, den Menschen die bestmögliche Unterstützung für ein weitgehend selbständiges Leben zu bieten.

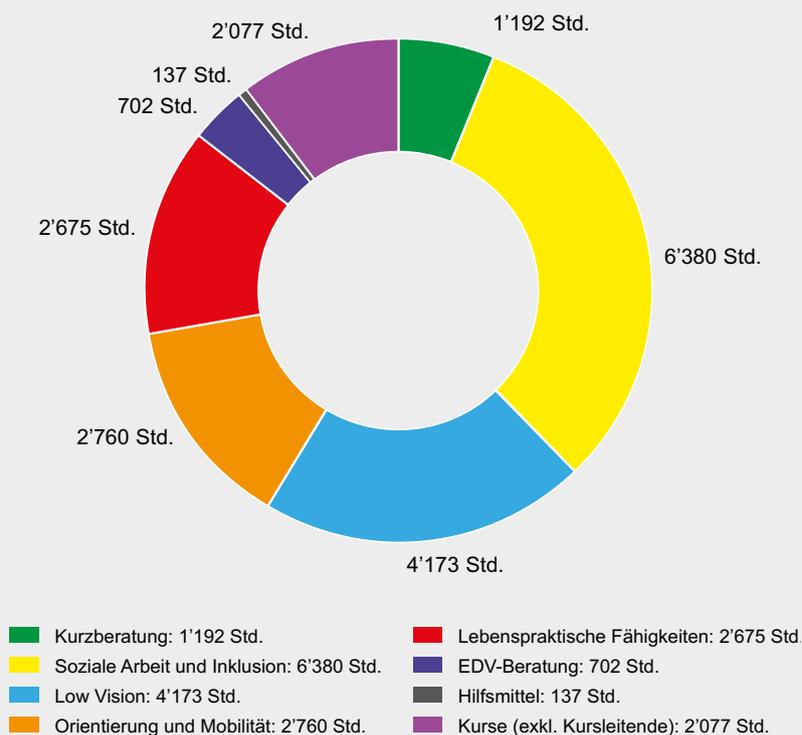
Unsere hochqualifizierten Fachpersonen haben im vergangenen Jahr mehr als 20 000 Arbeitsstunden im Bereich der individuellen Beratung und Betreuung geleistet. Diese beinhalten, unter anderem, das Beantworten von Fragen zur Wohnsituation, zu Versicherungsleistungen, die Auswahl geeigneter Hilfsmittel oder das sichere und selbständige Fortbewegen in Alltagssituationen.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene sind wir engagiert, die selbstverständliche Teilhabe von Betroffenen am sozialen Miteinander zu fördern. Zusammengefasst wird dies unter den sogenannten «Leistungen zur Unterstützung und Förderung der Eingliederung Betroffener», kurz «LUFEB». Darunter fällt unter anderem die fachspezifische Beratung von öffentlichen Bauprojekten, damit diese behindertengerecht realisiert werden. Die Sensibilisierung von Firmen, Behörden, sozialen Einrichtungen und der allgemeinen Öffentlichkeit gehört zu den wichtigsten Aufgaben in diesem Bereich, was sich allein im letzten Jahr auf knapp 2700 Arbeitsstunden summierte.

Sämtliche Beratungsdienstleistungen sind kostenlos, sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige. Hierfür ist eine Mitgliedschaft beim Schweizerischen Blindenbund nicht einmal notwendig. Dies wird in erheblichem Masse durch die grosszügige Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender ermöglicht. Ihnen gebührt unser herzlichster Dank!



### Beratung und Betreuung



## Ihr Vermächtnis ebnet Wege

**Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie auch über Ihr persönliches Leben hinaus gesellschaftlich wertvoll und nachhaltig weiterwirken können?**

Ihre Nächsten sind durch das Erbrecht abgesichert. Dies sind jedoch gesetzliche Minimalanforderungen und müssen nicht unbedingt mit Ihrem tatsächlich gelebten Beziehungsnetz übereinstimmen oder gar Ihre persönlichen Wertevorstellungen wiedergeben. Möchten Sie Ihren Freunden oder einer gemeinnützigen Organisation etwas sicher vermachen, ist ein Testament unabdingbar. Es ermöglicht Ihnen, individuell Ihren letzten Willen auszudrücken und Ihre Gestaltungsfreiheit für ein wertvolles Geschenk an die Zukunft wahrzunehmen. Sei es für Ihre Liebsten, andere Ihnen nahestehende Menschen oder für Projekte und Werte, die Ihnen wichtig erscheinen: zum Beispiel ein Beitrag an eine selbständigere und damit hellere Welt für Blinde und Sehbehinderte. Ein Testament bringt Ihnen und Ihren Angehörigen Ruhe und Klarheit. Schmerzhaftes Erbstreitigkeiten werden damit vermieden.

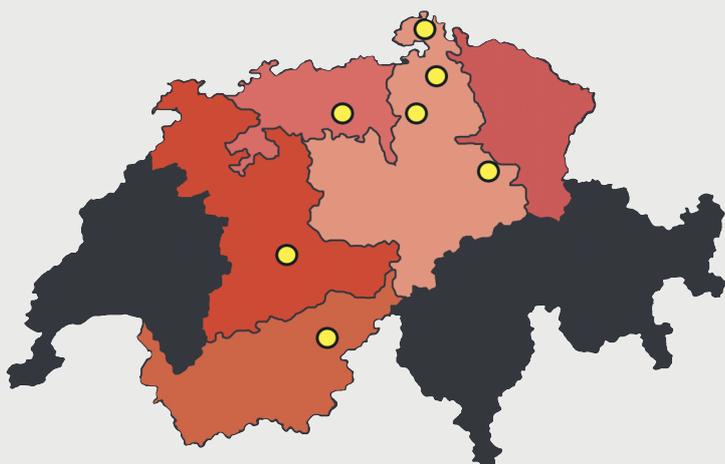
In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Notarenverband (SNV) freuen wir uns, Ihnen eine kostenfreie und anonyme telefonische Beratung anzubieten. Vom 8. bis 11. Oktober 2024 haben Sie die einzigartige Gelegenheit, sich in einem Erstgespräch (15-30 Minuten) zum Thema Testament und Vermächtnisse beraten zu lassen. Sie erhalten wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen, beispielsweise wie Sie ein Vermächtnis im Testament formulieren.



### Datum und Zeit:

Am Montag, den **7. Oktober 2024**, zwischen **08:00 und 17:00 Uhr**, können Sie sich unter der **Telefonnummer 031 310 58 11** Ihren Beratungstermin sichern. Nutzen Sie diese Chance, um Klarheit und Sicherheit für sich und Ihre Liebsten zu schaffen. Sorgen Sie jetzt vor!

## 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, Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur, 8004 Zürich und 8050 Zürich.**

Impressum: Verlag und Redaktion:  
Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, 8050 Zürich  
Tel. 044 317 90 00, blind.ch, info@blind.ch  
Porträt, Ausgabe 3/2024, August 2024, erscheint 4-mal im Jahr.  
Bilder: Reto Schlatter, SBb.  
Produktion: Prowema GmbH, Schlatt.  
Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in der Spende inbegriffen.



### E-Banking



QR-Code mit  
geöffneter App scannen.  
Betrag wählen  
und Spende bestätigen.

TWINT



Spendenkonto PC 80-11151-1.

Danke für Ihre Spende!