

Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 4/2024



THEMEN

- Sicher durch den Alltag trotz starker Sehbehinderung.
- Internationaler Tag des Weissen Stockes 2024.
- Künstliche Intelligenz öffnet Türen für Sehbehinderte.
- Wir sind auch in Ihrer Nähe erreichbar.



Ihre Spende
in guten Händen.

«Ich bin nicht glücklich über diese Krankheit, aber dank all der Unterstützung komme ich zurecht.»

Ruth Fluck (80), leidet an Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)

Schweizerischer Blindenbund

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Umfassende Beratung bei Altersbedingter Makula-Degeneration

«Dank der Unterstützung ist mein Alltag einfacher geworden.»

Ruth Fluck hatte Glück im Unglück. Jahrelang merkte sie nichts von ihrer Altersbedingten Makula-Degeneration (AMD). Doch vor zwei Jahren verschlimmerten sich die Symptome und sie konnte ihre geliebten Hobbys, Lesen und Blockflöte spielen, nicht mehr ausüben. Seit der Beratung durch SICHTBAR SCHAFFHAUSEN ist beides wieder möglich.

Liebe Leserin, lieber Leser

Ruth Fluck bekam die Folgen ihrer Altersbedingten Makula-Degeneration erst spät zu spüren, aber dann verschlechterte sich ihre Sehfähigkeit sehr rasch. Am schlimmsten war für sie, dass sie nicht mehr lesen und die Noten für ihr geliebtes Blockflötenspiel nicht mehr erkennen konnte. Auch das Autofahren musste sie aufgeben. Das alles waren schmerzliche Einbussen an Lebensqualität.

Vor zwei Jahren suchte Ruth Fluck das erste Mal unsere Beratungsstelle SICHTBAR SCHAFFHAUSEN auf. Seitdem hat sich einiges zum Guten gewendet. Ruth Fluck kann dank richtiger Sehhilfen wieder lesen und regelmässig Blockflöte spielen. Hörbücher und das Smartphone ersetzen in einigen Bereichen das Lesen und demnächst werden sich unsere Beraterinnen ihre Küche vornehmen, damit Ruth Fluck wieder selbständig kochen kann.

Nur dank Ihrer wertvollen Unterstützung sind diese Hilfeleistungen für Menschen wie Ruth Fluck möglich. Ihre Hilfe bringt ein Stück Sicherheit und Zuversicht ins Leben zurück.

Herzlichst,



Arnold Wittwer
Geschäftsführer



Sozialarbeiterin Tania Frei hilft, den Antrag für die ÖV-Begleiterkarte auszufüllen.

Späte Diagnose

Als wir Ruth Fluck in ihrem Haus in einem Dorf oberhalb der Stadt Schaffhausen besuchen, kommt sie soeben vom Wandern. Die schöne Aussicht, die sie früher von ihrem Haus aus geniessen konnte, existiert jetzt nur noch in ihrer Erinnerung, aber die Freude am Wandern in der Natur ist ihr geblieben. Sie geht entweder alleine oder gemeinsam mit der Wandergruppe von SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, zu deren aktivsten Mitgliedern sie gehört. Die Sozialarbeiterin von SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, Tania Frei, hat sie dort angemeldet.

Unsere Lehrerin für Orientierung und Mobilität von SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, Ina Maag, hat ihr etwas mitgebracht. Es ist eine weisse Folie, mit der sie Ruth Flucks Wanderstock umwickelt. Damit kann der Wanderstock gleichzeitig als offizieller Weisses Stock verwendet werden. Ruth Fluck hält nun den Stock bei einer Strassenüberquerung vor sich in die Höhe und die Autofahrer sind verpflichtet, anzuhalten, damit sie die Strasse sicher überqueren kann.

Die 80-jährige Ruth Fluck hat seit zehn Jahren eine AMD. Die Diagnose kam zufällig bei einer Routine-Untersuchung beim Augenarzt zutage. Sie selbst hatte davon nichts bemerkt und allfällige Probleme beim Sehen auf ihre schon lange bestehende Kurzsichtigkeit geschoben. Nach einer Grauer-Star-Operation war das Sehvermögen sogar wieder etwas besser geworden.

Mit Lupen und Signalstock sicherer im Alltag

Nach einer leichten Corona-Infektion verschlechterte sich Ruth Flucks Sehvermögen rasch und erst jetzt wurden die Folgen für sie spürbar. Sie konnte nicht mehr lesen, weder Texte noch Noten. Die herkömmlichen Brillen genügten nicht mehr und auch Autofahren wurde unmöglich. Da sie in einem kleinen Ort wohnt, schränkte das ihre Mobilität massiv ein. Ihr Augenarzt riet ihr zu einer Beratung bei SICHTBAR SCHAFFHAUSEN des Schweizerischen Blindenbundes.

Die ersten Hilfsmittel, die ihr in unserer Beratungsstelle empfohlen wurden,



Low Vision-Beraterin Cindy Pacheco zeigt, wie das moderne Lesegerät optimal eingestellt werden kann.

waren verschiedene Lupen. Sie übte auch den Gebrauch des Signalstocks, benutzt ihn aber in ihrem gewohnten Umfeld bisher nicht. Zwei ihrer Söhne leben in der Stadt Zürich. Bisher ist sie dorthin aber noch nie allein gegangen. Stets begleitet sie ihr Ehemann, der auch sonst eine unverzichtbare Stütze für sie ist. Ina Maag zeigt ihr dennoch, wie man mit dem Signalstock Hindernisse, Treppenabsätze oder Bordsteine ertasten kann. So kann sie sich auch ausserhalb des gewohnten Umfeldes sicher bewegen und wird als Person mit einer Sehbe-

hinderung erkannt. Ruth Fluck kann Gesichter nicht mehr scharf sehen, aber die Personen erkennt sie an der Stimme und ihrer Gestalt.

Wieder lesen und musizieren

Ruth Fluck spielt leidenschaftlich gerne Blockflöte und besitzt eine ganze Sammlung verschiedenster Flöten. Zum Notenlesen benutzt sie nun das moderne Lesegerät. Sie hat sich zusätzlich ein Wägelchen konstruieren lassen, mit dem sie den Auflagetisch für die Noten unter dem Lesegerät

mit den Füßen verschieben kann, damit immer die richtigen Noten auf dem Bildschirm zu sehen sind. Sie ist sehr glücklich, dass sie nun ihr geliebtes Hobby wieder ausüben kann.

Als weitere Erleichterung, damit das Lesen wieder möglich ist, empfahl Low Vision-Beraterin Cindy Pacheco eine bessere Beleuchtung im Haus. Beim Wandern ist neben dem Wanderstock jetzt immer ein Monokular dabei. So kann Ruth Fluck die Wegweiser wieder gut lesen und die Schönheiten der Natur so deutlich wie früher betrachten.



Cindy Pacheco rät dazu, ein Brillenglas abzukleben. Tatsächlich sieht Ruth Fluck damit besser.



Die Agenda mit extra grossen Buchstaben und Zahlen kann Ruth Fluck gut lesen.



Bücher hören statt lesen mit dem Victor Reader.



Bei diesem Spiel können die Figuren dank Magneten nicht umkippen.

Söhne, Enkelkinder und Bekannte helfen mit

«Ich bin nicht glücklich über diese Krankheit, aber es ist nun mal, wie es ist. Und der Schweizerische Blindenbund hilft mir dabei, viel besser damit zurechtzukommen», sagt Ruth Fluck. Laura John, unsere Beraterin für Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF), besorgte ihr zum Beispiel ein magnetisches Eile-mit-Weile-Spiel, welches mit den fünf Enkeln häufig zum Einsatz kommt. Die Enkelkinder sind zwischen 7 und 14 Jahre alt. «Früher habe ich sie gehütet, jetzt passen sie auf mich

auf und helfen mir, wo sie können», erzählt Ruth Fluck ganz gerührt.

«Ich probiere immer zuerst selbst, ob ich eine Lösung finde. Vieles wird aber immer mühsamer, zum Beispiel das Kochen», erzählt sie. Der moderne Kochherd ist mit Touch-Panel und Digitalanzeige ausgerüstet. Für sehbehinderte Menschen ist es fast unmöglich, die richtige Kochstufe abzulesen und einzustellen. Der Ehemann hilft ihr derzeit beim Kochen und achtet auf die richtige Temperatur. Laura John verspricht, mit ihr verschiedene Anpassungen zu testen, mit denen

sie den Herd wieder selbständig bedienen kann.

Zum Einkaufen fährt sie mit der Nachbarin ins nahegelegene Einkaufszentrum, denn im Ort selbst gibt es nur ein kleines Geschäft mit Bistro. «Ich käme mit den Hilfsmitteln wohl knapp alleine zurecht, bin aber froh um Unterstützung, zum Beispiel auch durch einen meiner Söhne, der in der Nähe wohnt. Ich frage auch fremde Leute, wenn ich Hilfe brauche, und habe bisher nur gute Erfahrungen dabei gemacht», fasst Ruth Fluck ihre Situation zusammen.



Dank der weissen Folien, die Ina Maag mitgebracht hat, wird der Wanderstock zum offiziellen Weissen Stock.



Button oder Armbinde zeigen fremden Menschen, dass diese Person sehbehindert ist.



Der Signalstock kann zum Ertasten von Treppenstufen genutzt werden. Ina Maag zeigt, wie es geht.

«Mit Ihrer spende kommen sehbehinderte und blinde Menschen sicherer durch den Alltag und können sich wieder am Leben erfreuen.»

Der Weisse Stock hat Vortritt im Verkehr

Internationaler Tag des Weissen Stockes 2024

Seheingeschränkte Fussgängerinnen und Fussgänger müssen blind darauf vertrauen, dass alle Verkehrsteilnehmenden auch ohne Fussgängerstreifen richtig reagieren, wenn sie über die Strasse wollen. Sie brauchen klare Regeln für ihre Sicherheit. Ihr Weisser Stock fungiert dabei als «tragbarer» Fussgängerstreifen, der ihnen jederzeit Vortritt gewährt.

Zum Internationalen Tag des Weissen Stockes wollten wir die Bevölkerung wieder einmal auf diese Regelung aufmerksam machen.

Laut Schweizerischer Verkehrsregelnverordnung (VRV) Art. 6 Abs. 4 gilt: *«Unbegleiteten Blinden ist der Vortritt stets zu gewähren, wenn sie durch Hochhalten des weissen Stockes anzeigen, dass sie die Fahrbahn überqueren wollen.»*

Sie gehen dabei so vor:

«Warte, lose, ZEIGE, laufe»

«warte»: Die seheingeschränkte Person bleibt am Trottoirrand stehen und kontrolliert mit dem Weissen Stock, ob sie auch korrekt steht.

«lose»: Sie richtet ihre Laufrichtung taktil und akustisch so aus, dass sie

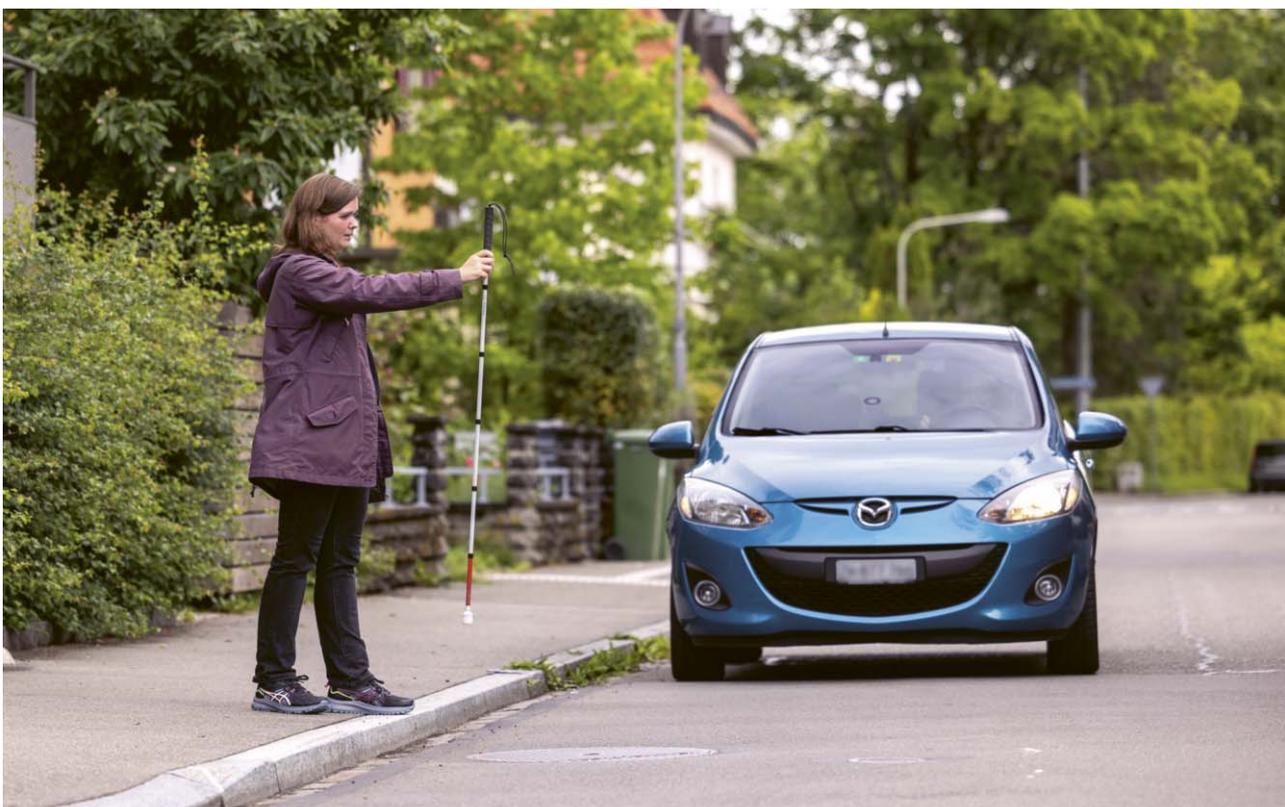
quer zum Verkehr steht, um so auf kürzestem Weg die Strasse zu überqueren. Ihre Aufmerksamkeit gilt ganz dem fahrenden Verkehr.

«ZEIGE»: Ist die Entscheidung zum Überqueren gefällt, hält sie, kurz bevor sie die Fahrbahn betritt, gut sichtbar den Weissen Stock in die Höhe.

«laufe»: Ist die Fahrbahn frei oder halten Fahrzeuge an, betritt sie nun die Strasse, setzt den Stock wieder auf den Boden und beginnt mit der eigentlichen Überquerung. Gibt es eine Strassenmitte-Insel, wird hier erneut geprüft, ob die andere Seite frei ist. Vor dem angestrebten Trottoirrand gibt es einen kurzen Stopp, um ihn mit dem Stock zu ertasten. Auch wenn ein Führhund dabei ist. Er hält hier an, damit die blinde Person weiss, dass es jetzt einen Schritt aufwärts geht.

Korrektes Verhalten aller anderen Verkehrsteilnehmenden:

Nicht winken, nicht hupen, nahe genug an die wartende Person heranhfahren, wie bei anderen querenden Personen auch, den Motor nicht abstellen. Bitte einfach warten, bis die blinde Person die Strasse ganz überquert hat, und erst dann weiterfahren.



Wie künstliche Intelligenz neue Türen für Sehbehinderte öffnet:

Seeing AI – eine sprechende Kamera für Blinde!



Die App «Seeing AI» von Microsoft ist ein kostenloses, KI-basiertes Hilfsmittel, das speziell für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen entwickelt wurde.

Gemäss den ersten Erfahrungen ist sie in ihrer Präzision beeindruckend. Visuelle Eindrücke, wie Texte, Personen, Objekte, Produkte, Barcodes und vieles mehr werden durch den Einsatz der Handy-Kamera in Echtzeit erkannt und in Sprache umgewandelt. Auch der Schweizerische Blindenbund setzt diese App bei Smartphoneschulungen in den Beratungsstellen ein. Im Alltag ist sie besonders hilfreich beim Sortieren und Lesen von Briefen, beim Lesen der Abfahrtstafeln der öffentlichen Verkehrsmittel (ÖV) oder beim Auslesen eines Barcodes. «Seeing AI» wird vor allem von blinden oder sehbehinderten Personen verwendet, um im Alltag selbständiger in ihrer Umgebung agieren zu können.

Mit Hilfe von maschinellem Lernen wird die App ständig mit neuen Bilddaten gefüttert und trainiert, um ihre Genauigkeit kontinuierlich zu verbessern. Es ist erstaunlich, wie fortgeschritten künstliche Intelligenz (KI) mittlerweile ist.

Das Prinzip klingt einfach. Doch so faszinierend diese Technologie auf den ersten Blick auch ist, es ist wichtig, realistisch zu bleiben: Seeing AI könnte zwar ein Schritt in Richtung mehr Unabhängigkeit für Blinde und Sehbehinderte sein, aber sie muss vermutlich im täglichen Einsatz noch

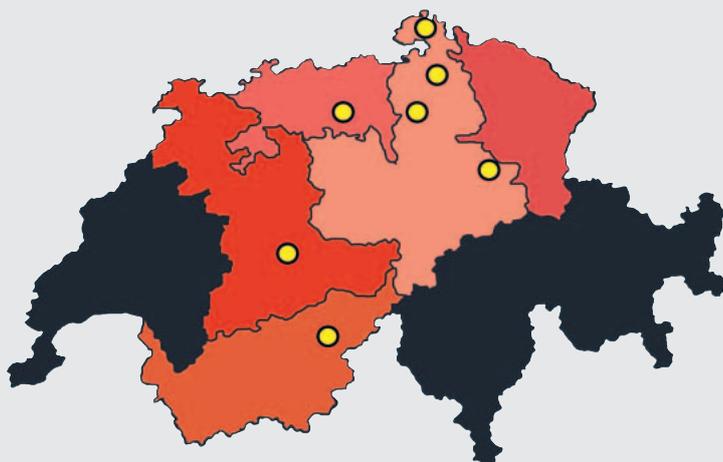
weiter reifen und sich bewähren. Dann wird sich zeigen, ob sie die menschliche Hilfskomponente bei der breiten, praktischen Umsetzung täglich zu lösender Aufgaben wirklich ersetzen kann.

In unseren sieben Beratungsstellen kann man gemeinsam mit unseren Fachpersonen für Lebenspraktische Fähigkeiten und Smartphone-Lehrer/innen neben Seeing AI noch weitere Apps testen und herausfinden, welche zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Ein Schritt in die richtige Richtung

Die Entwicklung inklusiver Technologien schreitet voran. Für Menschen mit Sehbehinderungen ist dies ein Zeichen dafür, dass Technologien zunehmend darauf abzielen, Barrieren abzubauen und mehr Selbstständigkeit zu ermöglichen. Auch wenn die tägliche Überführbarkeit in ein selbständiges Handeln durch solch eine App noch lange nicht am Ziel ist, ist Seeing AI ein ermutigendes Beispiel dafür, wie künstliche Intelligenz die Inklusion zu unterstützen vermag. Mit ihrer Verbesserung könnte ein wichtiger Weg begangen werden, um in den nächsten Jahren Barrieren signifikant zu senken.

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 4/2024, November 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.



Spendenkonto PC 80-11151-1.

Danke für Ihre Spende!