



«Ihre Spende hilft,
ein bisschen Freiheit
zu bewahren.
Danke!>>

AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Liebe Spenderin, lieber Spender

Zürich, im Juni 2025

Marie Dolores Guemei (83) war eine leidenschaftliche Gastgeberin und reiste gerne und viel. Doch in den letzten Jahren ist ihre Welt immer kleiner geworden und seit einigen Monaten beschränkt sie sich mehr oder weniger auf ihre eigenen vier Wände. Sie leidet unter einer rasch fortschreitenden altersbedingten Makuladegeneration (AMD).

Traditionelle Sehhilfen wie Lupen, Brillen und Lesegeräte genügen jetzt nicht mehr. Marie Dolores Guemei ist auf Hilfe angewiesen und kann nur dank der Unterstützung moderner Technik und einer Freundin noch zu Hause leben. Ihr Alltag ist anstrengend geworden – doch sie gibt nicht auf.

«Ich bin nicht traurig. Ich habe in meinem Leben so viel erlebt und dank der Unterstützung geht es mir gut», sagt Marie Dolores Guemei.

Die Beraterinnen und Berater von SICHTBAR AARAU des Schweizerischen Blindenbundes stehen ihr seit Jahren bei und begleiten sie eng durch den schwierigen Prozess, immer neue Verluste zu verarbeiten und immer wieder Neues lernen zu müssen.

Es begann mit Unterricht in Orientierung und Mobilität, bei dem sie lernte, sich auch in fremder Umgebung mithilfe des Weissen Stocks zu orientieren. Taktile Hilfen, sprachgestützte Programme und Spezialgeräte ersetzen heute die Schrift und helfen ihr bei der Orientierung.



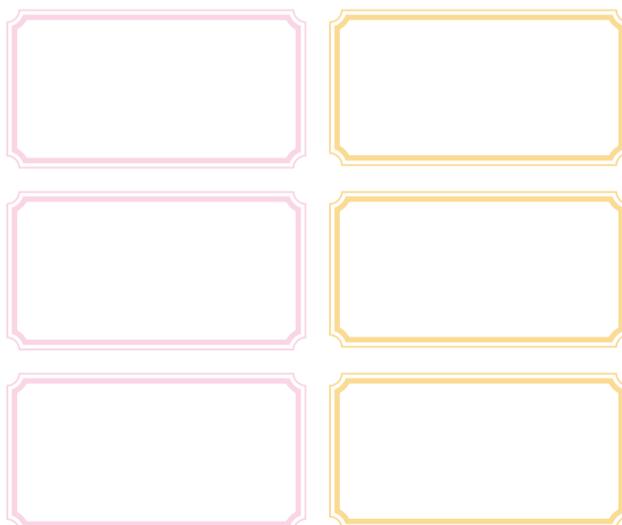
Dass sie in ihrem Zuhause bleiben kann, verdankt sie Spenderinnen und Spendern wie Ihnen. Sie ermöglichen es uns, die Unterstützung für Menschen wie Marie Dolores Guemei immer wieder anzupassen und ihr die neuesten technischen Möglichkeiten zu zeigen. Vielen herzlichen Dank dafür!

Ihr

Dominik Gertschen
Präsident Schweizerischer Blindenbund

PS: Mit Ihrer Spende können wir Menschen mit starker Sehbehinderung umfassend begleiten.

Der Schutz Ihrer Personendaten ist uns ein grosses Anliegen. In unserer Datenschutzerklärung (<https://blind.ch/datenschutz.html>) finden Sie dazu weiterführende Informationen.



Ihr Beitrag für ein Leben in den eigenen vier Wänden!

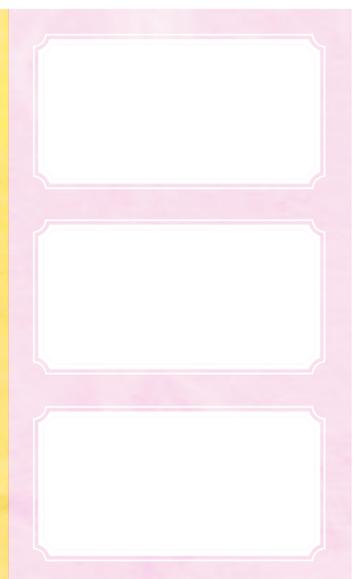
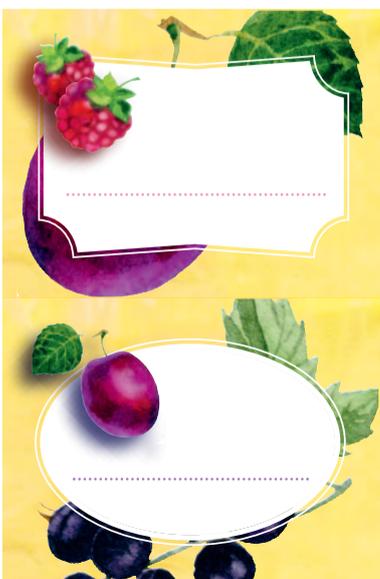
Liebe Spenderin, lieber Spender

Zuhause sein dürfen in den eigenen vier Wänden – für Menschen mit einer starken Sehbehinderung oft eine Herausforderung. Unsere persönliche Beratung und Begleitung ermöglichen dies.

Herzlichen Dank, dass Sie uns dabei unterstützen!



Dies ist ein Spendenvorschlag. Jeder Beitrag hilft sehbehinderte Menschen direkt!



Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes / Ausgabe 3/2025



THEMEN

- **Selbständig leben trotz starker Sehbehinderung.**
- **Sehbeeinträchtigte und blinde Kinder an der Frauen-Fussball-EM**
- **Ihr Nachlass: Lassen Sie sich beraten!**
- **Wir sind auch in Ihrer Nähe erreichbar.**



**Ihre Spende
in guten Händen.**

«Ohne Hilfe geht es nicht mehr.»

Marie Dolores Guemei (83),
stark sehbehindert durch rasch fortschreitende Makuladegeneration

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Starke Sehbehinderung:

Hören und tasten statt sehen

Marie Dolores Guemei (83) leidet seit einigen Jahren an einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Die Krankheit schreitet bei ihr sehr schnell fort, so dass traditionelle Sehhilfen keine Erleichterung mehr bringen. Doch dank moderner Technologien und der engen Begleitung durch den Schweizerischen Blindenbund kann sie in ihrem geliebten Zuhause bleiben und zufrieden auf ihr bewegtes Leben zurückblicken.

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein wenig traurig und müde wirkt Marie Dolores Guemei. Der seit Jahren andauernde Wettlauf mit den sich rasch verschlimmernden Symptomen ihrer Makuladegeneration zehrt an ihren Kräften. Dabei ist Marie Dolores Guemei eine starke Frau, die viel erlebt hat und sich zu helfen weiss, auch wenn die Dinge mal nicht rund laufen.

Doch kaum hat sie den Umgang mit einem Hilfsmittel erlernt und freut sich über die wiedergewonnene Selbstständigkeit, macht eine weitere Schwächung der Sehkraft die Erfolge wieder zunichte. Sie ist froh, unsere Beraterinnen und Berater von SICHTBAR AARAU in der Nähe zu wissen, die fast immer eine Lösung finden. Seit sie auch die grössten Buchstaben nicht mehr lesen kann, helfen technische Programme und Geräte, die Schrift in Sprache zu übersetzen.

Ihre Spende hilft uns sehr, Menschen wie Marie Dolores Guemei auf ihrem schwierigen Weg zu begleiten. Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Herzlichst,



Dominik Gertschen
Präsident Schweizerischer
Blindenbund



Achtung Hindernis! Chantal Moor begleitet Marie Dolores Guemei beim Üben mit dem Langstock.

Aktives und herausforderndes Leben

Marie Dolores Guemei fühlte sich in der ganzen Welt zuhause und reiste viel und gerne. Sie wurde in Ägypten geboren und lebte schon als junges Mädchen unter anderem in England und Brasilien. Sie spricht sechs Sprachen fließend. Seit 1968 lebt sie in der Schweiz. Ihr Leben war erfüllt von Kontakten zu verschiedensten Menschen aus aller Welt. Sie liebte es, sie alle zu bewirten und zu bekochen.

Diese Lebensweise war mit der Sehbehinderung, die rasch fortschritt, kaum noch möglich oder nur mit grossen Anstrengungen. Die letzten Jahre waren davon gekennzeichnet, den steten Verlust von Lebensqualität zu verarbeiten und sich immer wieder, in immer kürzeren Abständen, an eine neue Situation zu gewöhnen. Ganz besonders in den letzten Monaten hat sich ihr Sehvermögen erneut verschlechtert.

Als die ersten Anzeichen für eine Sehbehinderung vor einigen Jahren auf-



Hier ist eine Person mit einer starken Sehbehinderung unterwegs.

traten, genügte noch eine Leserbrille. Eine Augenärztin gab ihr zudem Tabletten, ein andere therapierte die beginnende AMD mit Spritzen. Doch all dies half bei Frau Guemei wenig. Sehr rasch nahm ihr Sehvermögen ab.

Der Weisse Stock macht mobiler

2020 suchte Frau Guemei unsere Beratungsstelle SICHTBAR AARAU das erste Mal auf. Ihre Sehbehinderung war schon so weit fortgeschritten, dass man sofort mit dem Langstocktraining begann. «Das war sehr gut, mit dem Weissen Stock war ich wieder viel mobiler und selbständiger. Damals bin ich auch noch mehr gereist. Ich verlasse das Haus nie ohne ihn. Aber im Winter muss ich jetzt schon um 16 Uhr zuhause sein, weil ich mich in der Dämmerung nicht mehr orientieren kann und mich nicht mehr sicher fühle», erzählt Frau Guemei.

Der frühere Lehrer für Orientierung und Mobilität (O+M) bei SICHTBAR AARAU, Martin Münch, und später seine Nach-



Schablonen zeigen an, wo sich welche Kochplatte befindet.



Der elektronische Füllstandanzeiger piepst, wenn der Becher voll ist.

Reader aufgesprochen. Setzt man den Foxy Reader-Stift auf ein Etikett, liest er das vor, was dort zuvor aufgesprochen wurde», erklärt Susanne Rüegg.

Enge Begleitung in schwieriger Situation

Frau Guemei ist einerseits froh um diese neuen Hilfsmittel, fühlt sich manchmal aber auch überfordert von all dem Neuen, das sie lernen muss. «Es ist schwierig, all die Verluste zu verarbeiten. Ich kann heute nichts mehr ohne Hilfe machen. Psychologische Unterstützung ist dabei sehr wichtig. Die finde ich auch bei den Leuten vom Schweizerischen Blindenbund. Sie wissen immer einen Rat und sprechen einem Mut zu. Das schätze ich sehr», sagt sie. Bei Fragen rund um den Alltag oder soziale und finanzielle Themen wendet sie sich an die Sozialberatung von SICHTBAR AARAU.

Meistens kann Marie Dolores Guemei mit der Situation umgehen. Dabei hilft ihr auch ihr Humor. «Ich bin nicht traurig, ich habe so viel gesehen und erlebt und ich habe gut gelebt. Das hilft mir heute, und es zeigt mir, dass man heute machen sollte, was einem Freude bereitet, damit man nichts zu bereuen hat.»



Wer kann helfen, wer ist zuständig für welche Unterstützung? Sozialarbeiter Samuel Christinger weiss es.



Susanne Rüegg demonstriert, wie das Smartphone als Hilfsmittel genutzt werden kann.



Low Vision-Beraterin Stephanie Escher zeigt ihrer Klientin verschiedene Filterbrillen als Schutz vor Blendung.

Ihre Spende ermöglicht unsere kostenlosen Dienstleistungen für Menschen mit einer Sehbehinderung.»

folgerin, Chantal Moor, üben mit Frau Guemei intensiv, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen und sich in der Region wie auch in fremden Städten zu orientieren. Doch heute reist sie nur noch sehr wenig. Zu aufwändig und mühsam erscheint es ihr jetzt.

Die Sehfähigkeit verschlechtert sich rasch

Eine Lupe und ein Lesegerät ermöglichten es Marie Dolores Guemei, vor fünf Jahren noch zu lesen. «Wir können heute leider mit Sehhilfen nichts mehr ausrichten», sagt Low Vision-Beraterin Stephanie Escher betrübt. Verschiedene Filterbrillen helfen immerhin, die Blendung je nach Lichtverhältnissen zu mildern. Frau Guemei hat heute auf dem rechten Auge noch eine Sehfähigkeit von unter zehn Prozent, mit dem linken Auge sieht sie gar nichts mehr. «Und das, was ich sehe, bewegt sich permanent, Buchstaben sehen zerrissen aus», schildert sie ihre Situation.

Bis vor Kurzem konnte die 83-jährige Frau noch sehr grosse Buchstaben lesen – übergrosse Beschriftungen am Tiefkühlgerät und in der Küche sowie die überdimensionierte Agenda zeugen davon. Heute benötigt sie in all diesen Bereichen Unterstützung durch sprechende oder taktile Hilfen. So helfen eine Schablone am Herd und anderen Küchengeräten, die richtige Einstellung zu finden.



Was steht an am Mittwoch?

Moderne Hilfsmittel erleichtern den Alltag

Susanne Rüegg, bei der Beratungsstelle SICHTBAR AARAU zuständig für Lebenspraktische Fähigkeiten, übte mit ihr auch verschiedene Rüst- und Schneidetechniken beim Essen. «Ich kann keine Leute mehr zum Essen zu mir nach Hause einladen, also gehen wir jetzt gemeinsam ins Restaurant und dann möchte ich möglichst selbständig essen können», sagt Marie Dolores Guemei. Als man das Haus, in dem sie jetzt lebt, gebaut hat, achtete sie wegen einer möglicherweise bevorstehende Gehbehinderung auf Barrierefreiheit. Heute ist sie froh, denn

es eignet sich auch sehr gut, um mit einer Sehbehinderung darin zu leben.

Zudem nutzt sie mehr und mehr moderne Hilfsmittel wie Sprachassistenten auf dem Smartphone oder dem Tablet. Ein handliches Gerät namens Foxy Reader ist eine besonders grosse Hilfe. «Dort wo sich eigentlich Schrift befindet, zum Beispiel in der Agenda oder bei der Beschriftung der Lebensmittel im Tiefkühler, werden taktile Etiketten aufgeklebt, die selbst aufgesprochenen Text speichern können. Frau Guemei kann diese Etiketten ertasten. Eine Freundin, die sie regelmässig besucht und unterstützt, hat zuvor die Etiketten mit dem Gerät Foxy



Der Foxy Reader gibt zuvor aufgesprochenes wieder.



Die tastbaren Etiketten «erzählen» dem Foxy Reader, was dort steht.

Frauenfussball-Europameisterschaft – ein unvergessliches Erlebnis und ein starkes Zeichen für Inklusion

Bei der **UEFA FRAUEN EURO 2025** in St. Gallen haben wir ein kraftvolles Zeichen für Inklusion und Vielfalt gesetzt. Am 9. Juli 2025 erlebten die Zuschauerinnen und Zuschauer einen bewegenden Moment: Beim Spiel Frankreich gegen Wales haben wir sehbeeinträchtigte und blinde Kinder gemeinsam mit den Profifussballerinnen ins Stadion einlaufen lassen.

Nach Vorstellung unseres Projektes wurden wir für diese bedeutende Schlüsselrolle ausgewählt und UEFA ermöglichte uns diesen besonderen Auftritt. Für die Kinder, zwischen 5 und 8 Jahre alt, war es ein unvergessliches Erlebnis, ganz nah dabei zu sein – mitten im Geschehen, an der Seite ihrer sportlichen Vorbilder. Dieses Ereignis zeigte, dass sehbeeinträchtigte und blinde Menschen Sport lieben – besonders den Fussball. Auch mit wenig oder gar keiner Sehkraft können sie aktiv am Sportgeschehen teilnehmen.

Mit dieser Aktion setzten wir ein deutliches Zeichen für gelebte Inklusion, Teilhabe und Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderungen. Es bot die Gelegenheit, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken, unvergessliche Gänsehautmomente zu erleben und die Sichtbarkeit sehbehinderter und blinder Kinder im Sport zu erhöhen. Die Zusammenarbeit mit der UEFA steht für ein wachsendes Bewusstsein: Fussball – und auch anderer Sport – ist für alle da.

Der Moment hat inspiriert, soll auch weiterhin Mut machen und den Blick auf das lenken, was möglich ist, wenn Barrieren abgebaut werden. Wir sind stolz, diesen Impuls mit der UEFA gesetzt zu haben.

Nach ihrem Auftritt verfolgten die Kinder das Spiel live per Audiodeskription über die kostenlose UEFA-App und fieberten mit.

Das Ereignis war ein freudiger Erfolg. Die Einlaufkinder waren begeistert und glücklich. Eine Mutter berichtete, dass ihr Kind am Abend vor dem Zubettge-

hen ihr Trikot fast gar nicht mehr ausziehen wollte. Eltern und Kinder waren dankbar, Teil dieses grossen Sportevents gewesen zu sein. Damit wurde auch auf die sportliche Leidenschaft und das Können von Menschen mit Behinderungen aufmerksam gemacht.

Dank Ihren Spenden können wir solche wundervollen Projekte initiieren, realisieren und einen Beitrag zu mehr Inklusion sowie Sichtbarkeit leisten und Herzen erreichen. Gemeinsam schaffen wir eine Welt, in der Sport für alle zugänglich ist.



Einladung zur kostenlosen Beratung vom Schweizer Notarenverband – Mit einem Testament Sicherheit weitergeben

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 9. bis 12. September 2025** haben Sie die einzigartige Gelegenheit, sich in einem Erstgespräch von 15 Minuten zum Thema Testament und Vermächtnisse beraten zu lassen.



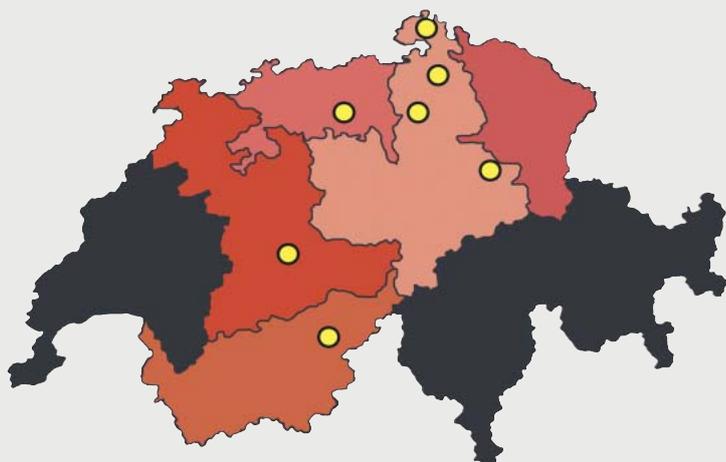
- Wollen Sie sicherstellen, dass Ihr bestehendes Testament korrekt abgefasst ist?
- Möchten Sie ein Testament erstellen?
- Haben Sie individuelle Fragen zum Vererben?

Sie erhalten wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen.

Datum und Zeit: Am Montag, den **8. September 2025**, 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 – individuell, vertraulich und ohne Verpflichtung.

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.

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, Zürich.**

Impressum: Verlag und Redaktion:
Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, 8050 Zürich
Tel. 044 317 90 00, blind.ch, info@blind.ch
Porträt, Ausgabe 3/2025, August 2025, 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!