



AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

*Ein neues Leben
nach plötzlichem
Sehverlust.*

Zürich, im November 2022

Liebe Spenderin, lieber Spender

Sein Leben im Alter von 63 Jahren völlig neu zu erfinden, ist eine Herausforderung, die kaum jemand allein schafft. Auch Rebekka Keller, die nach drei Herzinfarkten notfallmässig ins Spital eingeliefert wurde und mehrmals reanimiert werden musste, brauchte Hilfe, um neuen Lebensmut zu schöpfen. Sie war nicht nur geschwächt von diesem Schicksalsschlag, sondern erblindete fast an den Folgen einer weiteren schweren Krankheit. Hinzu kam eine schwierige Situation in ihrem privaten Umfeld, die sie zusätzlich psychisch belastete.

Die Starthilfe im richtigen Augenblick war lebenswichtig.

Ihre Tochter stellte den Kontakt zu unserer Beratungsstelle SICHTBAR LINTH her. Rebekka Keller durfte endlich hoffen: Unser Sozialarbeiter Walter Kaufmann und Low Vision-Beraterin Daniela Hennig wurden schon während der Reha aktiv. Auch dank ihrer Hilfe gelang Rebekka Keller in nur zwei Jahren, ihrer starken Sehbehinderung zum Trotz, ein Neustart. Sie hat wieder Freude am Leben und dank passender Hilfsmittel und intensiver Schulung mit dem Weissen Stock fühlt sie sich jeden Tag immer freier.



Vielen Dank, dass Sie solch umfassende Hilfe mit Ihrer Spende ermöglichen!

Ihr

Paul Cuska
spendenverantwortlich beim Schweizerischen
Blindenbund

P.S.: Ihre Spende ebnet den Weg für sehbehinderte Menschen. Merci dafür.



Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 4/2022



THEMEN

- Plötzlich stark sehbehindert und alleinlebend.
- Der Weisse Stock: unverzichtbares Hilfsmittel!
- Wir sind in Ihrer Nähe!



Ihre Spende
in guten Händen.

*«Der Schweizerische Blindenbund ist
meine wichtigste Stütze auf dem Weg
in mein neues Leben.»*

Rebekka Keller (64), sehbehindert wegen eines Adenoms.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Neustart mit starker Sehbehinderung.

«Zuerst wollte ich so nicht weiterleben.»

Für Rebekka Keller kam in sehr kurzer Zeit sehr vieles zusammen, was sie an den Rand ihrer Kräfte brachte. Umso verblüffender ist es, wie schnell sie sich aus der Krise herausgearbeitet hat. Geholfen hat ihr dabei ganz massgeblich das Fachteam unserer Beratungsstelle SICHTBAR LINTH.

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie viel kann ein Mensch aushalten, bis er zerbricht? Sehr viel mehr, als man oft meint, erfahren wir immer wieder. Rebekka Keller war seit langem gesundheitlich angeschlagen und lebte in einer für sie sehr belastenden Situation. Doch einfach davonlaufen konnte und wollte die zweifache Mutter lange Zeit nicht. Erst als der ganz grosse Zusammenbruch in Form von mehreren Herzinfarkten in kurzer Zeit kam und sie als Folge einer lange nicht behandelten Krankheit beinahe erblindete, wurde ihr zweierlei klar: Sie wollte so nicht weiterleben, und sie würde den Neustart ohne professionelle Hilfe nicht schaffen.

Gut, wandte sich ihre Tochter an unsere Beratungsstelle SICHTBAR LINTH, die gleich die ersten Massnahmen in die Wege leitete. Rebekka Keller musste sich mit professioneller Unterstützung neu erfinden, als nun alleinlebende und plötzlich stark sehbehinderte Frau. Wir sind beeindruckt, wie rasch Frau Keller diesen Wandel vollzogen hat. Nur dank Spenderinnen und Spendern wie Ihnen können wir solche umfassende Hilfe für einen Neustart leisten.

Herzlichst, Ihr




Paul Cuska, spendenverantwortlich
beim Schweizerischen Blindenbund



Sozialarbeiter Walter Kaufmann war schon früh im Einsatz, um bei der Organisation des neuen Lebens behilflich zu sein.

Der Zusammenbruch

Wer heute die starke grosse Frau und ihre warmherzige und positive Ausstrahlung sieht, kann kaum glauben, was sie in den letzten zwei Jahren erlebt hat. Das Team von SICHTBAR LINTH staunt: «Als sie das erste Mal in unsere Beratungsstelle kam, klammerte sie sich an ihre Begleiterin und wirkte sehr schwach und erschöpft», erinnert sich Daniela Hennig.

Es begann alles in einer Dezembernacht vor zwei Jahren. Rebekka Kellers damaliger Ehemann fand seine Frau bewusstlos am Boden und reanimierte sie. Im Spital diagnostizierte man drei Herzinfarkte. Sie wurde ins Universitätsspital Zürich verlegt, wo man einige Zeit um ihr Leben kämpfte. Sie schaffte es, aber als sie wieder erwachte, war sie zunächst fast blind.

«Ich war vollkommen verzweifelt, ich wollte nicht mehr leben damals», erinnert sich Rebekka Keller. Die massive Sehbehinderung hatte nicht

ursächlich mit den Herzinfarkten zu tun. Vielmehr litt sie seit längerem an einer Krankheit namens Akromegalie, ein Überschuss eines Wachstumshormons, das übermässiges Wachstum von einzelnen Körperteilen hervorrufen kann. In den meisten Fällen, und so auch hier, wird die Krankheit ausgelöst durch ein Adenom, einen gutartigen Tumor, der auf die Hypophyse drückt.

Der Neuanfang

Das Adenom musste in einer Operation entfernt werden, doch Rebekka Keller hat vor dem risikoreichen Eingriff Angst. Noch bevor die gesundheitlichen Probleme bei Rebekka Keller begonnen hatten, befand sie sich privat in einer schwierigen Situation, die sie psychisch belastete.

Aber erst die schwere Erkrankung führte zum Entschluss, nicht mehr nach Hause zurückzukehren. Nach dem langen Spitalaufenthalt folgte eine wochenlange Rehabilitation und anschliessend wusste Rebekka Kel-



Low Vision-Expertin Daniela Hennig empfiehlt für längere Texte das praktische Bildschirmlesegerät.

ler: «Ich wollte mein Leben ändern und ich brauchte dafür Hilfe.» Sie liess sich in die kantonale psychiatrische Klinik in Pfäfers einweisen.

Bereits während des Reha-Aufenthaltes hatte Rebekka Kellers Tochter mit dem Schweizerischen Blindenbund Kontakt aufgenommen. Low Vision-Beraterin Daniela Hennig von SICHTBAR LINTH kam ein erstes Mal, um die Sehkraft zu messen und entsprechende Hilfsmittel wie verschiedene Kantenfilterbrillen als

Blendschutz und zur Verbesserung des Kontrastes sowie eine starke Sehhilfe anzupassen.

Vielseitige Beratung und Unterstützung

Auch Walter Kaufmann, Sozialarbeiter bei SICHTBAR LINTH, nahm bereits in dieser Phase Kontakt mit ihr auf. Rebekka Keller wollte die Scheidung, doch die Abwicklung überforderte sie, so dass Walter Kaufmann eine Beistandschaft für

sie beantragte. Die Beistandschaft erweist sich bis heute als sehr gute und hilfreiche Lösung. Walter Kaufmann half auch beim Antrag für eine Rente und für eine Hilflosenentschädigung. Ausserdem unterstützte er sie beim Gang zum Sozialdienst.

Vor dem stationären Psychiatrie-Aufenthalt lebte Rebekka Keller eine Weile bei ihrem Bruder und dessen Partnerin, die ihr beide eine grosse Stütze waren. Auch von ihren anderen Geschwistern wurde sie sehr



Verschiedene Kantenfilterbrillen werden ausprobiert, um die am besten geeignete für den Einsatz in Innenräumen oder bei hellem Licht draussen zu finden.



Praktisches Hilfsmittel Schreibschablone: So landet die Unterschrift am richtigen Ort.



Für die filigranen Filzstiftzeichnungen benötigt Rebekka Keller jetzt eine starke Lupe.

unterstützt. Gleichzeitig begann sie die Schulung in Orientierung und Mobilität mit dem Weissen Stock bei Lea Appiah von SICHTBAR LINTH. Am Anfang benötigte sie einen Stützstock und einen Weissen Stock, weil sie noch sehr schwach war.

In der Psychotherapie lernte Rebekka Keller erstmals zu artikulieren, was sie wirklich möchte. Eine grosse Hilfe ist das Malen für sie. Schon seit ihrer Jugend fertigt sie filigrane Zeichnungen mit sehr feinen Filzstiften an. Seit ihrer starken Sehbehinderung zeichnet sie mit der Lupe, Strich für

Strich. Die Lupe benützt sie auch sonst zum Lesen kürzerer Texte oder für unterwegs. Für längere Texte riet ihr Daniela Hennig zu einem Bildschirmlesegerät.

Endlich Ruhe und Frieden gefunden

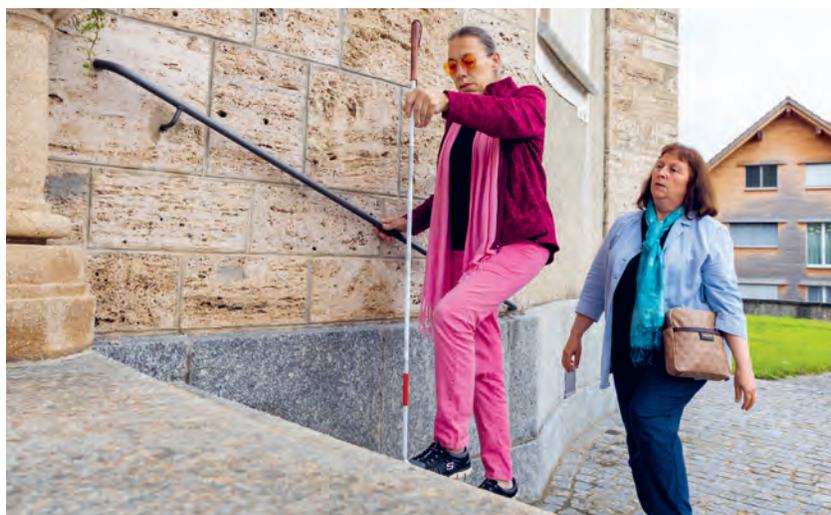
Heute wohnt Rebekka Keller in einem kleinen privaten Wohnheim in einem Dorf im Lintthgebiet. Sie fühlt sich dort wohl und geborgen. Zur Beratungsstelle SICHTBAR LINTH ist es nicht weit und Rebekka fühlt sich dem Team dort so verbunden, dass

sie immer mal gerne vorbeischaut, auch wenn gerade keine Beratung angesagt ist.

Lea Appiah übt regelmässig mit ihr, damit sie die Wege im Dorf sicher und allein mit dem Weissen Stock bewältigen kann. Als nächstes wollen sie in grösseren Städten weiterüben und die Benützung des Öffentlichen Verkehrs vertiefen, damit Rebekka Keller noch mobiler wird. Rebekka Keller hat jetzt die Kraft dazu. Sie geht aufrecht in ihr neues Leben, ohne Stützstock sondern mit dem Langstock und einem Lächeln auf den Lippen.



«Ich will die Strasse überqueren!» Mit dem Weissen Stock wird dies so allen angezeigt.



Dank der Schulung in Orientierung und Mobilität mit Lea Appiah kann Rebekka Keller auch anspruchsvolle Hindernisse wie steile Treppen wieder selbständig meistern.

Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund ermöglicht einen Neustart nach plötzlicher Erblindung.

Internationaler Tag des Weissen Stockes am 15. Oktober

Ich weiss zum Weissen Stock, was du nicht weisst...

Wer mit offenen Augen unterwegs ist, sieht im Alltag immer wieder Menschen mit einem Weissen Stock. Die meisten wissen: Dabei handelt es sich um sehbehinderte oder blinde Fussgängerinnen und Fussgänger. Sie orientieren sich mit Unterstützung des Weissen Stockes, um sicher und mobil ans Ziel zu gelangen. Zum «Internationalen Tag des Weissen Stockes» hier fünf weitere Facts über dieses wichtige Hilfsmittel.

1. Wer mit dem Weissen Stock unterwegs ist, ist nicht unbedingt blind.

Umgangssprachlich ist er auch bekannt als «Blindenstock». Dies stimmt so aber nicht ganz: Denn ca. 80% von allen Menschen, die einen Weissen Stock benutzen, haben noch einen kleinen Sehrest, sind also nicht vollkommen blind.

2. Der Weisse Stock hat immer Vortritt im Verkehr.

Artikel 6 der schweizerischen Strassenverkehrsordnung sagt ausdrücklich: «Unbegleiteten Blinden ist der Vortritt stets zu gewähren, wenn sie durch Hochhalten des weissen Stockes anzeigen, dass sie die Fahrbahn überqueren wollen.»

3. Jeder hat seinen Lieblingsstock.

Sie sind zwar alle weiss, jedoch gibt es diverse Arten von Weissen Stöcken, je nach Mobilität, vorhandenem Sehvermögen oder Vorlieben der betroffenen Person. In Orientierungs- und Mobilitätsschulungen werden die Stockarten von Fachpersonen gezeigt und der Umgang in Gebäuden und im öffentlichen Raum geschult.

4. Der Weisse Stock ist immer einen Schritt voraus.

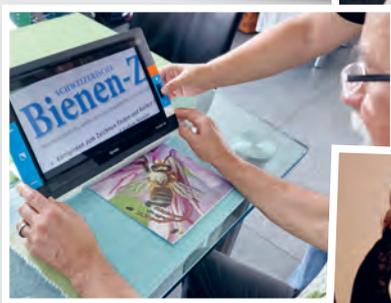
Durch Pendelbewegung mit dem Langstock merkt man, ob der Weg frei ist. Hilfreich dabei sind taktile Leitliniensysteme, die häufig in Bahnhöfen zu sehen sind. Aber auch Trottoir-Randabschlüsse, Belagswechsel und andere bauliche Elemente vermitteln Orientierung und weisen den Weg.

5. Der Weisse Stock nützt nur, wenn er auch gesehen wird.

Heute sind viele Menschen in Eile, schauen auf ihr Handy und achten kaum auf entgegenkommende Mitmenschen. Sehbehinderte und Blinde sind darauf angewiesen, dass man sie mit ihrem Weissen Stock wahrnimmt und sie gefahrlos passieren lässt. Der Weisse Stock ist auffällig genug – mit wachem Verstand und offenen Augen ist er nicht zu übersehen.



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.

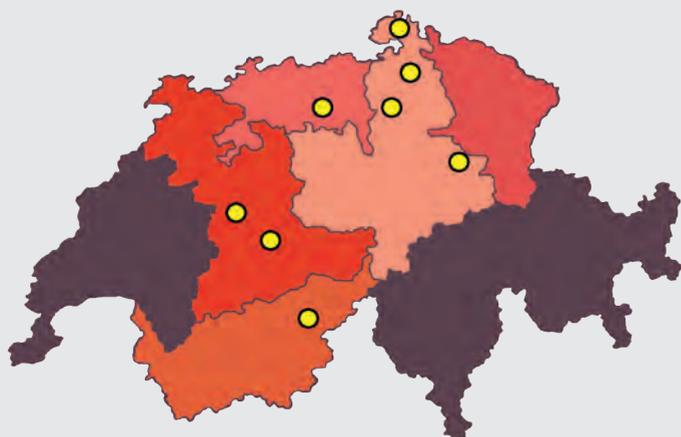
EDV-Beratung

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.

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, 8050 Zürich.

Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, www.blind.ch, info@blind.ch.

Porträt, Ausgabe 4/2022, November 2022, erscheint 4 mal im Jahr. Bilder: Reto Schlatter, Max Spring,

SBb. Produktion: Prowema GmbH, Schlatt. 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

(QR-Einzahlungsschein)

*Ihre Spende schenkt Lebensfreude
für blinde und sehbehinderte Menschen.*

Liebe Spenderin, lieber Spender

Unsere Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe für Menschen wie Rebekka Keller, wenn ein plötzlicher Sehverlust ihr Leben völlig auf den Kopf stellt. Danke, dass Sie diese Hilfe ermöglichen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Dies ist ein Spendenvorschlag. Selbstverständlich ist jeder Beitrag eine wirkungsvolle Hilfe, für die wir sehr dankbar sind.

(QR-Einzahlungsschein)