



**AZB** 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

*Wir sind immer da  
für Menschen mit  
einer Sehbehinderung.  
Dank Ihnen!*

Zürich, im November 2023

Liebe Spenderin, lieber Spender

Reinhard Anliker ist bereits seit seiner Kindheit sehbehindert und farbenfehlsichtig. Mit immer stärkeren Brillen konnte er trotz seiner Zapfendystrophie, einer fortschreitenden Sehbehinderung, ein beruflich erfolgreiches Leben führen. Die Folgen der sich verschlechternden Sehbehinderung trafen ihn im Alter von 42 Jahren. Er konnte die Geschäftsbriefe nicht mehr lesen und den Computer nicht mehr bedienen, arbeiten war für ihn nicht mehr möglich. Von seiner Sehbehinderung erzählte er niemanden, wollte sie selbst nicht wahrhaben.

Erst als er finanziell nicht mehr weiterwusste und seine Ehescheidung ihn zusätzlich in Bedrängnis brachte, ging er zu einem Augenarzt. Jahrelang versuchte Reinhard Anliker durch verschiedene Weiterbildungen beruflich wieder Fuss zu fassen, doch vergeblich. Sein Kontakt mit unserer Beratungsstelle SICHTBAR AARAU vor rund zehn Jahren brachte die Wende.



**«Ich hatte noch nie so wenig Geld und war noch nie so zufrieden», sagt Reinhard Anliker heute.**

Er engagiert sich in der Regionalgruppe des Schweizerischen Blindenbundes für andere sehbehinderte Menschen und nimmt gerne die Dienstleistungen wie Low Vision-Beratung, Unterricht in Orientierung und Mobilität und Unterstützung durch unsere Sozialarbeiterin in Anspruch. Reinhard Anliker lebt heute selbständig in seiner kleinen Wohnung und ist regelmässig in Kontakt mit unseren Beraterinnen. Damit wir für Menschen wie Reinhard Anliker immer da sein können, benötigen wir Ihre Spende. Vielen herzlichen Dank dafür!

Ihr



Paul Cuska  
Spendenverantwortlicher beim Schweizerischen Blindenbund

PS.: Dank Ihrer Spende finden blinde und sehbehinderte Menschen in unseren Beratungsstellen dringend benötigte Hilfe!



# Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 4/2023



## THEMEN

- Zufrieden leben trotz starker Sehbehinderung.
- Mehr Achtsamkeit für den Weissen Stock!
- Wir sind in Ihrer Nähe!



Ihre Spende  
in guten Händen.

*«Der enge Kontakt zu den Menschen  
beim Schweizerischen Blindenbund  
tut mir gut.»*

Reinhard Anliker (62), stark sehbehindert aufgrund einer Zapfendystrophie.

**Schweizerischer Blindenbund**  
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Sehbehindert wegen einer Zapfendystrophie

## Gut eingebunden in ein starkes Netzwerk

**Reinhard Anlikers Leben gleicht einer Achterbahn. Heute erzählt er davon mit humorvoller Gelassenheit, doch es gab sehr schwierige Zeiten. Als er 42 Jahre alt war, kündigte er seine Stelle wegen seiner Sehbehinderung und erzählte niemandem etwas über die Gründe. Heute, mit 62 Jahren, ist er Präsident einer Regionalgruppe beim Schweizerischen Blindenbund und unterstützt andere Menschen im Umgang mit einer Sehbehinderung.**

### Liebe Leserin, lieber Leser

Reinhard Anliker hat in seinem Leben durch ständige Weiterbildung und Fleiss viel erreicht. Bis zum Zeitpunkt, als ihn seine Sehbehinderung einholte. Er verlor seine Arbeit, erlebte eine Ehescheidung und eine Weile sah es aus, als käme er nicht mehr auf die Füsse. Er musste anfangs für seinen Lebensunterhalt kämpfen, da er lange keine Invalidenrente erhielt aufgrund seiner Sehbehinderung.

Der Kontakt mit unserem Beratungsteam bei SICHTBAR AARAU trug zur positiven Wende in seinem Leben bei. Reinhard Anliker lernte, mit verschiedenen Hilfsmitteln umzugehen und erleichterte sich damit sein Alltagsleben. Viel wichtiger aber ist für ihn, dass er gemeinsam mit anderen sehbehinderten Menschen etwas erleben kann, ihnen beistehen und dazu beizutragen, dass Blinde und Sehbehinderte auf mehr Verständnis in der Gesellschaft stossen. Dass der heute 62-jährige Mann trotz aller Tiefschläge ein zufriedenes Leben führen kann, ist auch dank Ihrer Spende möglich.

Herzlichst,



Paul Cuska, spendenverantwortlich beim Schweizerischen Blindenbund



Sozialarbeiterin Diana Affolter und Reinhard Anliker gehen jeweils gemeinsam an die Sitzungen der inklusiven Arbeitsgruppe im Kunsthaus Aarau.

### Eingeschränktes Sehvermögen

Wenn Reinhard Anliker von seinem bewegten Leben erzählt, schmunzelt er heute manchmal. Reinhard Anliker leidet an der angeborenen Augenkrankheit Zapfendystrophie. Er ist stark kurzsichtig und sieht vor allem im Zentrum des Sehbereichs sehr schlecht. Die Krankheit schreitet mit dem Alter fort und ist möglicherweise erblich.

Schon als Kind konnte Reinhard Anliker schlecht sehen und musste alles, was er genauer betrachten wollte, nahe an seine Augen halten. Ausserdem ist er farbfahlsichtig, was sich schon in der Primarschule zeigte. So malte er zum Beispiel den Osterhasen grün statt braun, weil er die richtigen Farben im Malkasten nicht erkennen konnte.

### Absturz von der Karriereleiter

Mit starken Brillen schlug sich Reinhard Anliker aber gut durchs Leben. Er kletterte hoch auf der Karrierelei-

ter und war zuletzt als technischer Kaufmann Mitglied der Geschäftsleitung in einer Firma. Nur seine damalige Frau wusste in dieser Zeit, wie schlecht er sehen konnte. Als er 42 Jahre alt war, liess sich die Sehbehinderung nicht mehr länger geheim halten. Reinhard Anliker konnte die Geschäftsbriefe nicht mehr lesen, hatte zunehmend Probleme am Computer und konnte nicht mehr autofahren. Er kündigte seine Stelle unter einem Vorwand. Zum Augenarzt ging er nicht. «Ich schämte mich und ich wollte es mir auch selbst nicht eingestehen, dass ich ein ernsthaftes Problem mit dem Sehen hatte», erzählt er.

Der soziale Abstieg war fast unvermeidlich. Er fand keine passende Stelle mehr. Hinzu kamen die Scheidung von seiner Frau und damit verbundene Alimentenzahlungen. Erst dann ging er zum Augenarzt, der ihm eine sofortige Anmeldung bei der Invalidenversicherung ans Herz legte. Reinhard Anliker fühlte sich zu jung, um nichts mehr zu tun und von



Welche Filterbrille bei welchem Licht und in welcher Situation? Low Vision-Beraterin Stephanie Escher hilft bei der richtigen Wahl.

der Invalidenversicherung zu leben. Er absolvierte eine Umschulung liess sich zum Sozialarbeiter ausbilden und absolvierte mehrere Praktika. Er versuchte sich auch mit einem eigenen Geschäft.

#### Neues Leben als IV-Rentner

Doch letztlich scheiterten alle Versuche. Er musste sich mit seinem Schicksal als IV-Rentner abfinden. Seine ehemals geräumige Eigentumswohnung hat er längst eingetauscht gegen eine kleine gemütliche

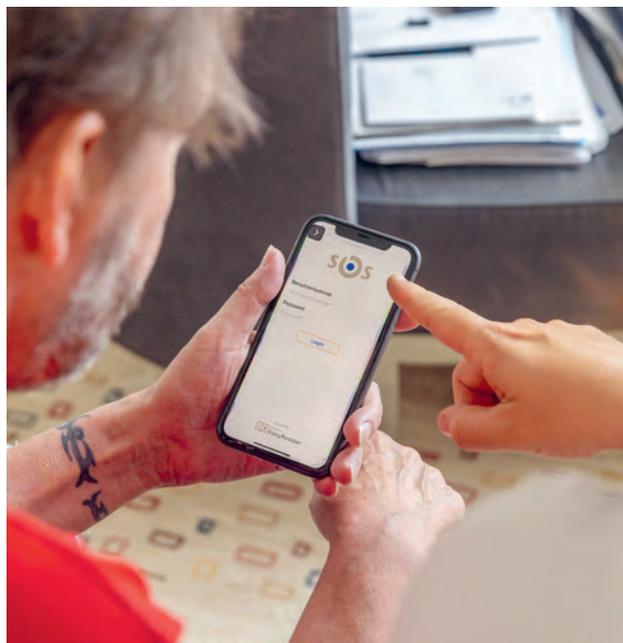
Altbauwohnung, in der gerade das Nötigste Platz findet. Dennoch hat er heute, mit 62 Jahren, seinen Frieden gefunden. Daran ist unter anderem unsere Beratungsstelle SICHTBAR AARAU massgeblich beteiligt.

Eigentlich kam er dort vor 10 Jahren hin, weil er sich für andere sehbehinderte Menschen einsetzen wollte. Er wurde Mitglied der Regionalgruppe, deren Präsident er heute ist. Reinhard Anliker ist zudem als Kursleiter für Sensibilisierungskurse für Zivilschützer tätig. Doch nach und

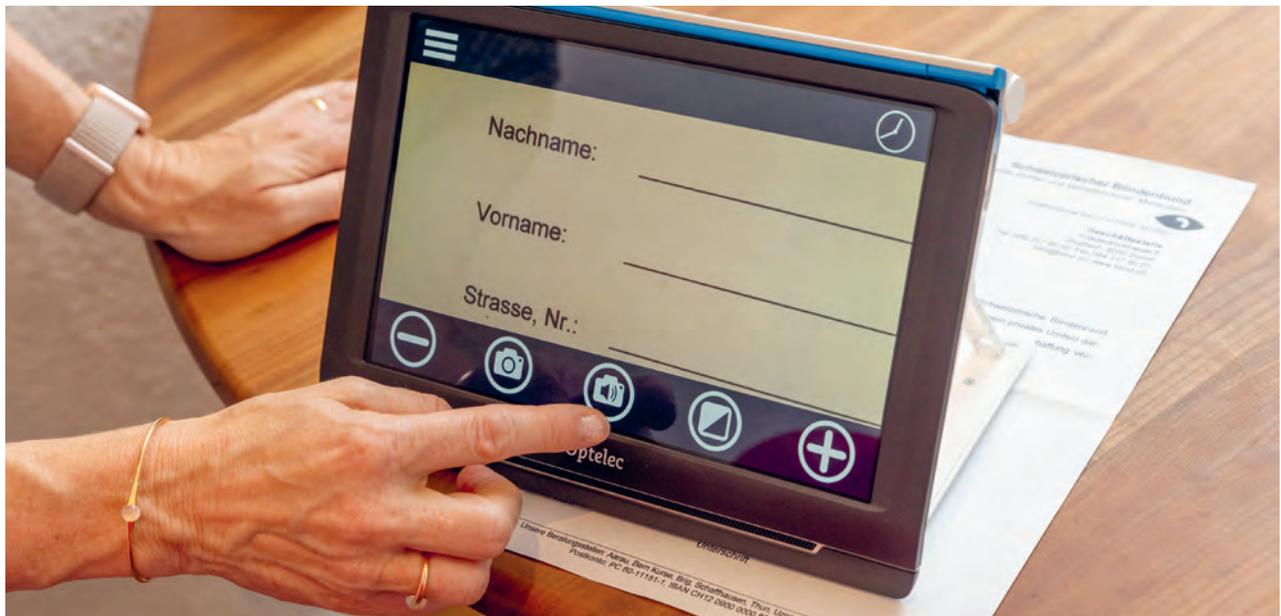
nach entdeckte er auch, wie ihm die Dienstleistungen des Schweizerischen Blindenbundes in seinem Alltag helfen konnten.

#### Das SICHTBAR AARAU-Team unterstützt auf vielen Ebenen

Die Low Vision-Beraterin Stephanie Escher wählte mit ihm die perfekte Kantenfilterbrille aus. Mittlerweile trägt er ein Modell, mit dem er nicht nur Kontraste besser erkennt, es passt sich auch automatisch an die jeweils herrschenden Lichtver-



Wie kann man den Computer oder das Smartphone mit einer Sehbehinderung am besten nutzen? Susanne Rüegg, Lehrerin für Lebenspraktische Fähigkeiten, hat dazu wertvolle Tipps.



Das Lesegerät ist handlich und transportabel und Reinhard Anliker kann damit sämtliche Schriftstücke lesen.

hältnisse an und hilft damit optimal gegen die Blendung.

Der mittlerweile pensionierte Lehrer für Orientierung und Mobilität Martin Münch des Schweizerischen Blindenbundes schulte ihn im Gebrauch des Weissen Stockes. Heute benötigt er meistens nur den kurzen Signalstock. Vor zwei Jahren musste Reinhard Anliker seinen grauen Star operieren lassen. Der Weg zur Augenklinik war gänzlich unbekannt für ihn. Martin Münch übte mit ihm den Weg, so dass er ihn am Operati-

onstag selbständig und sicher absolvieren konnte.

#### Zufrieden so wie es ist

Viele Alltagsprobleme bespricht Reinhard Anliker mit Sozialarbeiterin Diana Affolter von SICHTBAR AARAU. Ausserdem engagieren sich beide in einer inklusiven Arbeitsgruppe im Kunsthaus Aarau. Gemeinsam mit anderen Menschen mit verschiedensten Beeinträchtigungen unterstützen sie das Kunsthaus darin, barrierefreier zu werden. Mit einem

transportablen Lesegerät, das ihm Stephanie Escher empfohlen hat, kann er die nötigen Unterlagen gleich vor Ort lesen.

«Es geht mir heute so gut wie noch nie, obwohl ich so wenig Geld habe wie noch nie», sagt Reinhard Anliker. Er hat keine Verpflichtungen, die Kinder sind längst erwachsen und er hat gelernt, mit wenig auszukommen. Und er ist eingebunden in ein Netzwerk von Menschen, die wissen, wie es ist, mit einer starken Sehbehinderung zu leben.



Kleine und grosse Probleme bespricht Reinhard Anliker gerne mit Sozialarbeiterin Diana Affolter.

*Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund macht sehbehinderte Menschen selbständiger.*

# Mehr Achtsamkeit für den Weissen Stock

Internationaler Tag des Weissen Stockes 2023

**Wild liegengelassene E-Trottis. Gruppenansammlungen auf den weissen Leitlinien. «Handy-Schlafwandeln» auf den Trottoirs. Nicht nur blinden und sehbehinderten Menschen fällt es auf, dass unsere Gesellschaft immer unachtsamer zu werden scheint. Aber gerade, wer einen Weissen Stock benützt, ist durch diese bedenkliche Entwicklung mehr und mehr Gefahren ausgesetzt. Zum Internationalen Tag des Weissen Stockes wollten wir deshalb um mehr Achtsamkeit in unserem Zusammenleben werben.**

Inklusion steht für die selbstverständliche Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Miteinander. Für Blinde und Sehbehinderte zählt der Weisse Stock zu den allerwichtigsten Hilfsmitteln, um selbstständig und sicher durch den Alltag zu kommen. Zum einen hilft er bei der eigenen Orientierung und Mobilität im Freien sowie in Gebäuden. Zum anderen ist er ein Erkennungszeichen für die Mitmenschen, sei es auf Gehwegen oder auf der Strasse. Jedoch: Wer unachtsam durch die Welt geht, erschwert den Betroffenen nicht nur das Vorwärtskommen. Vielmehr drohen sogar schwere Unfälle. Dabei braucht es gar nicht viel, um diese Stolperfallen zu vermeiden. Um drei Beispiele zu nennen:

**Augen auf – Handy aus!** Früher gab's den «Hans-guck-in-die-Luft». Heute gucken alle aufs Handy. Viele «Handyzombies» übersehen Menschen mit dem Weissen Stock und bevor diese selbst reagieren können, kommt es oft schon zum Zusammenstoss.

**Augen auf – Trotti weg!** Achtlos stehengelassene E-Trottis werden mitten auf dem Gehweg zu gefährlichen Stolperfallen. Zudem kommen uns diese Gefährte oft in allzu hohem Tempo entgegen. Dann kann – wenn überhaupt – erst im letzten Moment ausgewichen werden. Im besten Fall kommen alle mit dem Schrecken davon.

**Augen auf – Überquerungen mit Recht!** Der Weisse Stock ist ein offizielles Verkehrsschutzzeichen beim Überqueren einer Strasse. Wer bei einem Menschen, der mit erhobenem Weissen Stock am Strassenrand steht, mit dem Fahrzeug nicht anhält, riskiert ein Strafverfahren.

Gehen wir alle achtsam unserer Wege, klappt ein inklusives Miteinander.



## Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



### Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundsicherung 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.

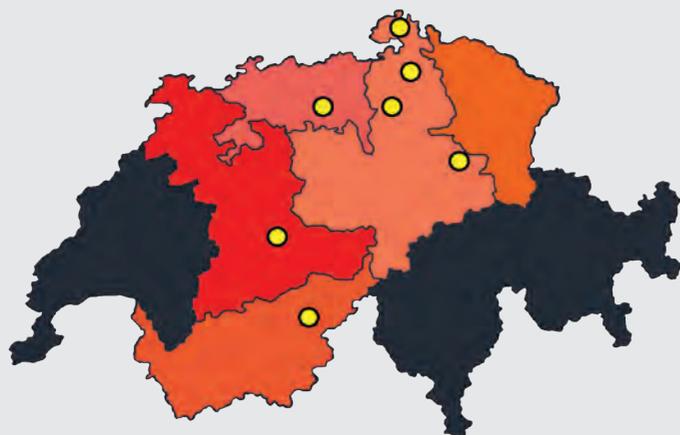
### EDV-Beratung

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.

### 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, Friedackerstrasse 8, 8050 Zürich.

Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, [www.blind.ch](http://www.blind.ch), [info@blind.ch](mailto:info@blind.ch).

Porträt, Ausgabe 4/2023, November 2023, 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

*Ihre Spende hilft Betroffenen,  
neue Hilfsnetze zu knüpfen.*

Liebe Spenderin, lieber Spender

Eine fortschreitende Krankheit wie die Zapfendystrophie schränkt das Leben immer weiter ein. Danke, dass Sie betroffenen Menschen beistehen, indem Sie ihnen unsere Angebote ermöglichen.

Ihr JA zu einer Spende freut uns sehr. Vielen Dank!



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