



AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

*Wir hören zu und
helfen, wenn die
Sehbehinderung das
Leben einschränkt.*

Zürich, im August 2023

Liebe Spenderin, lieber Spender

Mario Magro (78) hat seinen Beruf geliebt. Dennoch freute er sich auch auf die Zeit seiner Pensionierung. Mit seiner Frau Marianne wollte er den grossen Garten bewirtschaften und die Welt bereisen. Doch vor 10 Jahren wurde bei ihm eine Altersbedingte feuchte Makula-Degeneration diagnostiziert, die sich rasch verschlechterte. Als erstes musste er sein Auto stehen lassen. Heute sieht er nur noch wenig. Lesen kann er nicht mehr, aber dank einer speziellen App immerhin Hörbücher hören.

Sein Leben als Rentner verläuft anders, als er es sich immer erträumt hat. Seiner Frau kann er nur wenig helfen und die Blüten im Frühjahr nur riechen, aber nicht mehr sehen. Andere Menschen erkennt er bestenfalls an der Silhouette oder an der Stimme. Grossen Trost und Unterstützung bietet ihm in dieser Situation unser Beratungsteam von SICHTBAR Winterthur



«Hier finde ich als sehbehinderter Mensch umfassende Hilfe und Unterstützung», sagt Mario Magro.

Dank individueller Schulung bewegt er sich sicher mit dem Weissen Stock auch in unbekanntem Gegenden. Kantenfilterbrillen helfen gegen die unangenehme Blendung und verbessern das Erkennen von Kontrasten. Und seine Frau Marianne begleitet ihn in Bus und Bahn gratis dank einer ÖV-Begleiterkarte. In den diversen Gruppenaktivitäten des Schweizerischen Blindenbundes findet er Gleichgesinnte und lernt Vieles über seine Krankheit. Dies alles ermöglicht Ihre wertvolle Unterstützung. Ein grosses Dankeschön dafür!

Ihr



Paul Cuska
Spendenverantwortlicher beim Schweizerischen Blindenbund

PS: Dank Ihrer Spende können wir sehbehinderten Menschen über viele Jahre beratend zur Seite stehen! Herzlichen Dank!



Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 3/2023



THEMEN

- **Selbständig leben trotz starker Sehbehinderung.**
- **Unsere Schulbesuche – immer ein Highlight.**
- **Wir sind in Ihrer Nähe!**



Ihre Spende
in guten Händen.

«Mit den Leuten vom Schweizerischen Blindenbund kann ich über alles ganz offen reden.»

Mario Magro (78), stark sehbehindert aufgrund einer feuchten AMD.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Feuchte Altersbedingte Makula-Degeneration

Lebensqualität erhalten dank individueller Beratung.

Mario Magro (78) wirkt auf den ersten Blick wie ein glücklicher und entspannter Mensch. Doch in seinem Inneren sieht es etwas anders aus. Er leidet unter einer feuchten Altersbedingten Makula-Degeneration. Seine Erkrankung hat seine Pläne und Träume für die Jahre nach der Pensionierung zerstört. Das macht ihn oft traurig. Seit 2014 wird er von der Beratungsstelle SICHTBAR Winterthur unterstützt und begleitet.

Liebe Leserin, lieber Leser

Mario Magro hat sein ganzes Leben hart in der Baubranche gearbeitet. Er hat sein Leben geliebt, aber einige Interessen konnte er nicht so ausleben, wie er es gerne getan hätte. Das wollte er nach seiner Pensionierung gemeinsam mit seiner Frau Marianne nachholen. Doch es kam anders. Eine rasch fortschreitende feuchte Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) liess ihn immer schlechter sehen. Er wandte sich gleich nach der Diagnose an unsere Beratungsstelle SICHTBAR Winterthur, wo man ihn mit speziellen Sehhilfen unterstützte.

Mittlerweile ist die Krankheit so weit fortgeschritten, dass er einen Weissen Stock benötigt, um sich vor allem in unbekanntem Gelände gefahrlos bewegen zu können. Die Sehbehinderung zerstörte viele seiner Pläne, was ihn oft traurig macht. Dennoch freut er sich über offene Ohren und individuelle Unterstützung für seinen Alltag bei unserem Beratungsteam. Es ist auch Ihre Spende, die Menschen wie Mario Magro dabei hilft, nicht den Mut zu verlieren. Vielen Dank dafür.

Herzlichst,



Paul Cuska, spendenverantwortlich beim Schweizerischen Blindenbund



Sozialarbeiterin Beata Cseri hilft beim Ausfüllen des Antrags für eine Hilflosenentschädigung.

Einschränkung des Sehvermögens

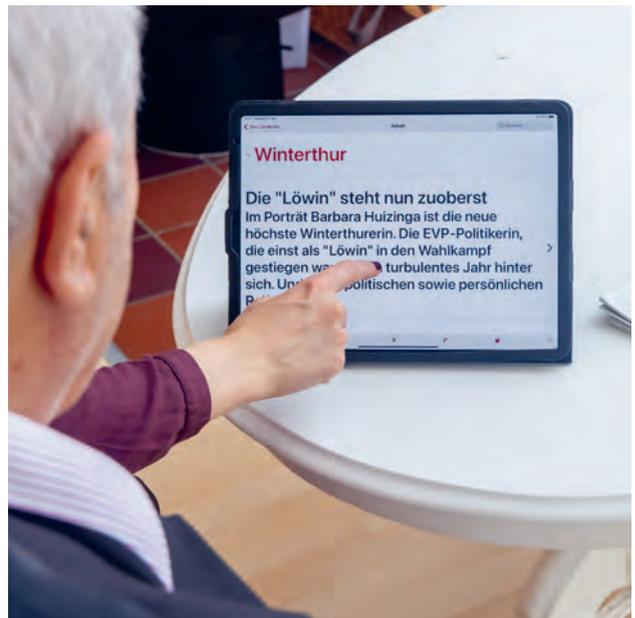
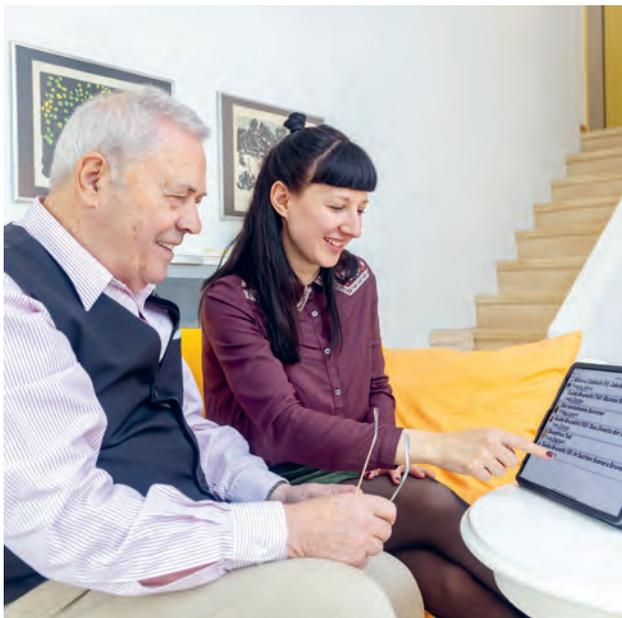
Mario Magro arbeitete 50 Jahre in der gleichen Baufirma, zuletzt als CEO und Bauleiter. Weil ihm seine Arbeit so viel Freude bereitete, blieb er noch ein paar Jahre länger. Doch dann, vor 10 Jahren, begann seine Sehfähigkeit massiv nachzulassen. Der Augenarzt diagnostizierte eine feuchte Makula-Degeneration und untersagte als erstes das Autofahren. Mario Magro hatte selbst schon bemerkt, dass sein zentrales Gesichtsfeld eingeschränkt war, aber da die Veränderung schleichend kam, hatte er dem keine so grosse Bedeutung beigemessen.

Dass er nicht mehr autofahren durfte, war ein schlimmer Schlag für Mario Magro. Er wohnt in einem kleinen Ort in der Region Winterthur und war auch aufgrund seiner Arbeit gewohnt, sich mit dem Auto fortzubewegen. Dann ging alles sehr schnell. Er wurde pensioniert und konnte rasch immer schlechter sehen. Sein Augenarzt empfahl ihm den Schweizerischen Blindenbund.

Vom Autofahren zu Bus und Bahn

Mit der Unterstützung von Sozialarbeiterin Beata Cseri schaffte Mario Magro den Umstieg auf den öffentlichen Verkehr. Heute hat er ein Generalabonnement der SBB. Beata Cseri unterstützte ihn beim Antrag auf eine Begleiterkarte für den öffentlichen Verkehr, so dass seine Frau Marianne oder ein Freund ihn gratis begleiten können. Das ist ein grosser Trost für ihn. Einmal in der Woche macht er mit einem ehemaligen Arbeitskollegen, der längst ein guter Freund geworden ist, einen grösseren Ausflug irgendwohin in der Schweiz.

Als er 2014 zum ersten Mal die Beratungsstelle SICHTBAR Winterthur betrat, empfahl man ihm dort als erstes eine Lupe und eine Lupenbrille. Das genügte damals, damit er wieder lesen konnte und auch kleinere Dinge sehen. Später erhielt er auf Anraten der damaligen Low Vision-Beraterin des Schweizerischen Blindenbundes ein Lesegerät. Doch heute nützen diese Hilfsmittel nichts



Laura John, Lehrerin für Lebenspraktische Fähigkeiten, erklärt Mario Magro die Anwendung der Hörbuch-App. Mit der Hörbuch-App wird die Schrift vergrössert und der Text vorgelesen.

mehr. «Lesen geht nicht mehr», sagt er traurig. Laura John, Beraterin für Lebenspraktische Fähigkeiten beim Schweizerischen Blindenbund installierte deshalb auf seinem Tablet zwei Apps, mit der er Bücher und Zeitschriften hören kann, und übte mit ihm die Anwendung.

Menschen und Blumen erkennt er nicht mehr

Besonders zu schaffen macht Mario Magro, dass er die Natur nicht mehr so wahrnehmen kann wie früher. «Ich habe diese kleinen Blüten, die es im

Frühling gibt, immer so geliebt, oder wenn die Bäume wieder aufwachen. Ich sehe das nicht mehr.» Er hatte sich auch darauf gefreut, seiner Frau Marianne bei der Gartenarbeit mehr zur Hand zu gehen, was während seiner Berufstätigkeit kaum möglich war. Doch das schafft er nur eingeschränkt. «Ich trage die Kübel mit dem Unkraut, immerhin», sagt er mit einem kleinen Lachen.

Mario Magro kann nur noch Konturen sehen. Menschen erkennt er vornehmlich an ihrer Stimme. Seit 2019 benutzt er deshalb den Weissen

Stock, vor allem, wenn er in unbekanntem Gebiet unterwegs ist. Ausflüge nach Winterthur und in andere bekannte Gebiete unternimmt er weiterhin ohne Hilfsmittel. Oft begleitet ihn auch seine Frau Marianne, aber sie findet: «Es ist gut, dass Mario auch viel alleine unternimmt. Er trainiert so seine Selbständigkeit.»

Seit kurzem hat Ina Maag, Lehrerin für Orientierung und Mobilität beim Schweizerischen Blindenbund, die Schulung mit dem Weissen Stock bei Mario Magro übernommen und er ist überrascht, dass er immer noch



Low Vision-Beraterin Cindy Pacheco nimmt sich viel Zeit, um mit Mario Magro die richtigen Filterbrillen auszusuchen, die ihn vor Blendung schützen.



Erst recht bei Regenwetter will der korrekte Einsatz des Weissen Stockes geübt sein. Ina Maag, Lehrerin für Orientierung und Mobilität, zeigt, wie es am einfachsten geht.



Ina Maag hat noch wichtige Tipps, wie Treppen am besten bewältigt werden können.

Neues lernen kann. «Ich kann jetzt viel besser Treppen bewältigen», erzählt er.

Gleichgesinnte treffen und praktische Unterstützung erhalten

Alleine geht er an diverse Aktivitäten des Schweizerischen Blindenbundes. Es gefällt ihm als geselligem Menschen, dass er dort Gleichgesinnte trifft, aber auch, dass er dort so viel über seine Erkrankung lernen kann. Regelmässig lässt er sich in einem Spital Spritzen setzen, damit die Krankheit weniger rasch fortschreitet.

Ein grosses Problem bei einer Altersbedingten Makula-Degeneration ist die Blendung durch zu grelles Licht. Dagegen helfen Kantenfilterbrillen. «Wir geben unseren Klienten verschiedenen Modelle für unterschiedliche Lichtverhältnisse mit nach Hause, damit sie sie in Ruhe ausprobieren können», sagt Low Vision-Beraterin Cindy Pacheco.

Für Mario und Marianne Magro ist klar «Wir sind sehr froh um die Beratung beim Schweizerischen Blindenbund. Wir wissen jetzt viel mehr über die Erkrankung» und Mario ergänzt: «Ich

kann mit den Leuten dort alles ganz offen besprechen. Sie hören mir zu und haben immer einen Rat. Das tut sehr gut.»

So kann Mario Magro zwar nicht das Leben in Freiheit und Unbeschwertheit verbringen, welches er sich für sich gemeinsam mit seiner Frau erträumt hat für die Zeit nach der Pensionierung. Die Hilfsmittel sowie die weitere Unterstützung, die er beim Schweizerischen Blindenbund erhält, sorgen jedoch dafür, dass er seinen Alltag gut bewältigen und sein Leben dennoch geniessen kann.



Ab und zu muss die kugelförmige Spitze des Weissen Stockes gewechselt werden.



Ehefrau Marianne freut sich, dass der Schweizerische Blindenbund sie und ihren Mann in allen Belangen unterstützt.

Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund vertreibt die Traurigkeit aus dem Leben sehbehinderter Menschen.

Der Blindenbund im Schulzimmer

Unsere Schulbesuche – immer ein besonderes Ereignis!

Wie könnte ich ohne Augenlicht in die Schule gehen? Wo finde ich auf dem Teller den Reis? Kann ich noch etwas lesen, wenn ich fast nichts mehr sehen kann? Diese und viele weitere Fragen interessieren Schulkinder sehr. Dies zeigt sich jedes Mal, wenn engagierte Mitglieder des Schweizerischen Blindenbundes in Klassenzimmern von ihren persönlichen Erfahrungen berichten.

Immer mehr Lehrpersonen nehmen unser Angebot in Anspruch, ihren Schulkindern in ein bis zwei altersgerechten Lektionen die Welt blinder und sehbehinderter Mitmenschen näher zu bringen. Das Staunen darüber, wie breit der Bereich zwischen Sehen und Nicht-Sehen ist, ist jedes Mal sehr gross.

Unter dem Motto «Mitmachen, Fragen stellen und ausprobieren» sensibilisieren unsere sehbehinderten oder blinden Mitglieder die Schulklassen auf die Herausforderungen und Möglichkeiten betroffener Menschen im Alltag. Der lebendige gegenseitige Austausch steht dabei im Vordergrund und die Kinder erweitern spielerisch ihren jungen Horizont. Je nach Thema, Lernziel und aufgewendeter Zeit kommen unterschiedliche Methoden und Hilfsmittel zum Einsatz. Neben den beliebten Simulationsbrillen (Dunkelbrille, Röhrenblick u.a.m.) eröffnen Braille-Alphabete, Weisser Stock, Spielkarten und vieles mehr den Schulkindern bleibende Eindrücke in das tägliche Leben blinder und sehbehinderter Menschen.

Besonders beliebt sind natürlich die Blindenführhunde, die oft mit dabei sind. Worauf achten diese klugen Tiere auf dem Trottoir? Wieso sollte man sie nicht streicheln, wenn sie ihr Geschirr anhaben? (Antwort: weil sie dann gerade am Arbeiten sind und nicht gestört werden sollten.) Eigene Namenskärtchen in Braille-Schrift erstellen ist genauso spannend wie das Kennenlernen und Ausprobieren von Hilfsmitteln wie dem Farberkenner oder auch der sprechenden Küchenwaage. Und dass auch blinde Personen per Sprachausgabe die modernen Kommunikationsmittel wie Smartphone oder Computer nutzen können, sorgt regelmässig für freudiges Erstaunen.



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, Haushaltführung, 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.

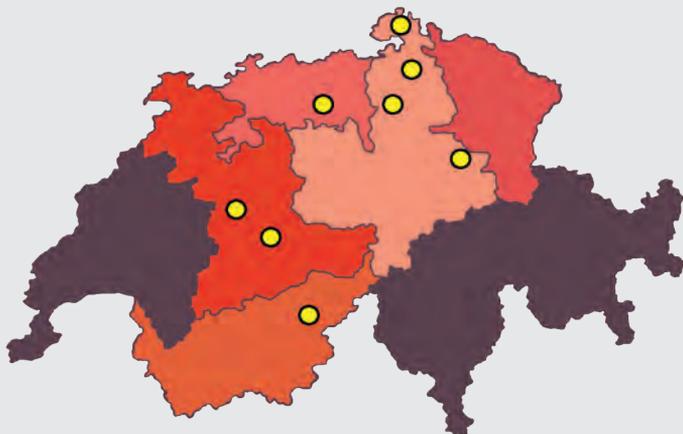
EDV-Beratung

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 3/2023, August 2023, erscheint 4 mal im Jahr. Bilder: Reto Schlatter, 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 schenkt neuen Mut.
Ja, ich will helfen.*

Liebe Spenderin, lieber Spender

Eine Altersbedingte Makula-Degeneration kann Träume für das Leben im Alter zerstören. Doch mit der richtigen Unterstützung, die Sie mit ermöglichen, bleibt das Leben lebenswert.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

