

Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes / Ausgabe 2/2026



Unsere Themen

- Gut beraten bei starker Sehbehinderung.
- Die Kraft der Natur und was sie in uns stärkt
- «Traum-Geschichten» Kinderbuch
- Wir sind auch in Ihrer Nähe erreichbar.



Ihre Spende
in guten Händen.

*«Wissen und Ermutigung
machten mich selbstbewusster.»*

Christopher Ritschard (31),
beinahe blind, beruflich engagiert

Schweizerischer Blindenbund

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Gut beraten in die berufliche Zukunft

Christopher Ritschard (31) verlor im Kindesalter fast sein ganzes Sehvermögen. Er lernte früh, sich selbständig zu organisieren. Aber auf der Suche nach einer geeigneten Praktikumsstelle brauchte er Unterstützung und trat dafür mit SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, einer Beratungsstelle des Schweizerischen Blindenbund, in Kontakt. Dass ihn die Beratung aus Zwängen befreien und selbstsicherer machen würde, konnte er da noch nicht wissen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Christopher Ritschard war ein Bub in der Innerschweiz, als er an Juveniler Arthritis erkrankte. Diese Form von Rheuma kann zu chronischen Entzündungen der Gelenke führen oder auf die Augen gehen; in seltenen Fällen führt sie zur fast vollständigen Erblindung. Der sympathische junge Mann, den wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, ist einer der wenigen Betroffenen dieser Krankheit. Mit dem rechten Auge sieht er nichts mehr, mit dem linken hat er noch einen Sehrest von 5 Prozent.

Er musste früh lernen, sich selbst zu helfen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Es braucht unter anderem Selbstbewusstsein und Vertrauen. Im Porträt erzählt der heute 31-Jährige, was ihn ermutigt und ermächtigt hat und wofür er jetzt gerade kämpft. Der Blindenbund hat diese Lebensgeschichte massgeblich mitgeprägt.

Danke für Ihre Treue, so dass wir Menschen wie Christopher Ritschard begleiten können, mit unserer vielseitigen Kompetenz und Empathie.

Herzlichst,




Daniel Hörschläger
Geschäftsführer



Low-Vision-Beraterin Cindy Pacheco testet mit Christopher Ritschard eine Lupe für alle Schriftgrössen.

Die Veränderung kam plötzlich und unerwartet und blieb zunächst unbemerkt. Einmal rannte Christopher Ritschard, damals fünf Jahre alt, gegen ein Möbelstück. Ein anderes Mal stiess er mit jemandem zusammen. Dinge, die eben passieren können. Doch als sich solche Vorfälle häuften, wurde klar: Etwas stimmte nicht. Untersuchungen ergaben, dass die Sehfähigkeit seines rechten Auges beeinträchtigt war. Später verschlechterte sich auch die Sehkraft des linken Auges. Die Ursache: eine rheumatische Erkrankung namens Juvenile Arthritis, die zu einer fortschreitenden Degeneration seiner Sehfähigkeit führte. Als Christopher Ritschard ins Teenageralter kam, war sein rechtes Auge bereits erblindet und grauweiss.

2018 meldete sich Christopher Ritschard erstmals bei SICHTBAR SCHAFFHAUSEN zur Beratung an, da hatte er gerade erfolgreich das Gymnasium abgeschlossen und wollte ein Praktikum absolvieren, um Soziale Arbeit zu studieren. In der Erstberatung

prüfte unsere Low Vision Fachperson, welche Hilfsmittel er für das Studium benötigen würde. Sie fanden eine passende Lupenbrille und ein Licht, beides erleichtert dem heute 31-Jährigen seither das Lesen. Mit seiner Seheinträchtigung eine Praktikumsstelle zu finden, stellte sich der aufgeweckte Mann, der auf dem rechten Auge komplett blind ist und auf dem linken noch über einen Sehrest von 5 Prozent verfügt, schwieriger vor. «Aber auch da konnte mir SICHTBAR SCHAFFHAUSEN-Beratungsteam helfen. Ich profitierte von ihrem grossen Netzwerk», sagt Christopher Ritschard. Eine der Mitarbeiterinnen brachte ihn mit einer Winterthurer Institution für Menschen mit kognitiven und körperlichen Behinderungen in Kontakt.

Sozialarbeit, die kompetent macht und ermutigt

Aus dem Praktikum wurde eine Festanstellung als Betreuer auf einer der Wohngruppen in der Institution. Seit



Sozialarbeiterin Tania Frei unterstützt bei beruflichen Veränderungen.



Mit der stärksten verfügbaren Lupe liest Christopher Ritschard Rechnungen und Abstimmungsunterlagen.

inzwischen sechs Jahren pendelt Christopher Ritschard mehrmals in der Woche von seinem Wohnort Schaffhausen nach Winterthur und zurück. Der Wunsch zu studieren rückte dabei in den Hintergrund. Er arbeitete all die Jahre sehr gerne da, aber jetzt denkt Christopher Ritschard wieder über eine berufliche Veränderung nach, denn die Arbeit beinhalte zunehmend pflegerische und medizinische Aufgaben. «Das verträgt sich nicht gut mit meiner Sehbeeinträchtigung und belastet mich», sagt Christopher Ritschard. Bei der Arbeit, wo er unter anderem Kassenverantwortlicher ist, wurde ihm bewusst, wie gerne er mit Zahlen arbeitet. Eine kaufmännische Lehre oder ein Betriebswirtschaftsstudium würden ihn interessieren. Auch ein Studium in Sozialpädagogik kann er sich vorstellen. So oder so müsste er Teilzeit studieren können, um weiterhin Geld zu verdienen. So wandte er sich kürzlich wieder mit vielen Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung an die Fachpersonen von SICHTBAR SCHAFFHAUSEN: «Kann ich das Studium jetzt noch machen? Wie finanziere ich es – und mich? Was kann ich von der IV erwarten – und was braucht sie von mir? Was soll ich als Erstes tun?» Tania Frei, Fachperson für Soziale Arbeit und Inklusion bei SICHTBAR Schaffhausen, ging mit ihm alle diese Fragen durch und begleitete ihn dabei weit über die reine Klärung hinaus. «Ich weiss jetzt viel besser über meine Rechte Bescheid», sagt Christopher

Ritschard. Das helfe ihm im Kontakt mit der IV und stärke überhaupt seine Selbstsicherheit: «Die Beratung bei SICHTBAR SCHAFFHAUSEN vermittelte mir neben Werkzeugen auch Wissen, um für meine Interessen und Bedürfnisse einzustehen und selbst die Initiative zu ergreifen.»

Von belastenden Geldforderungen befreit

Damit, dass er auch in so aufwändigen Prozessen wie im Umgang mit der IV und mit Behörden über lange Zeit unterstützt würde, hatte er nicht gerechnet. «Ich bin überrascht und sehr dankbar – überhaupt für alles, was die Mitarbeiterinnen der SICHTBAR

SCHAFFHAUSEN schon für mich getan haben, angefangen mit den Lese-Hilfsmitteln und dann mit weiteren Beratungen und Ermutigungen, die mich allesamt selbstsicherer machten.» Auch die Militärdienst-Ersatzsteuer war einst Thema: «Wie alle Männer erhielt ich mit 18 den Marschbefehl. Weil ich mit meiner starken Sehbehinderung gänzlich militäruntauglich bin, wurde ich vom Dienst befreit. Die Ersatzsteuer sollte ich aber bezahlen. Das fand ich stets ungerecht und sie war über Jahre hinweg eine finanzielle Belastung. Die erste Aufgabe, die mir SICHTBAR SCHAFFHAUSEN auftrag, war, mich davon zu befreien. Natürlich unterstützten sie mich dabei und wir erhielten Recht. Alleine dafür bin ich dem Blindenbund sehr dankbar.»

Mit wertvollen Tipps überrascht Laura John sogar versierte Handy-Nutzer.





Christopher Ritschard nutzt den Laptop rege. Er weiss, wie er die Darstellung seinen Bedürfnissen anpassen kann.

Auch ein Digital Native kann Tipps brauchen

Christopher Ritschard lebt mit seiner Partnerin, ihren beiden Schulkindern und zwei kleinen Hunden in einer ruhig gelegenen Wohnung am Stadtrand von Schaffhausen. Cindy Pacheco, Fachfrau für Low Vision bei SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, unterstützt ihn dabei, den Alltag möglichst selbstständig zu bewältigen. Beim Kochen etwa nutzt er die Lupe, um Informationen auf Lebensmittelverpackungen zu vergrössern. Manchmal fotografiert er die Produkte auch mit dem Smartphone und vergrössert die Schrift auf diesem Weg. Den Umgang mit dem Handy hat er sich selbst beigebracht. Da sich sein Sehvermögen bereits in jungen Jahren stark verschlechterte, lernte er früh, mit der Einschränkung umzugehen und die Blindenschrift lesen. Laura John, Beraterin für Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF), stellte ihm die Blindenbibliothek und weitere nützliche Applikationen und Anwendungen auf den elektronischen Geräten vor. «Ich bin sehr froh um all diese Tipps, die mich selbständiger machten und immer wieder machen», sagt Christopher Ritschard.

Langsam kann er sich auch mit dem Gedanken anfreunden, einen Signalstock dabei zu haben, wenn er die Wohnung verlässt. Auf dem Esstisch liegen zwei zusammengefaltete Modelle. Laura John zeigt ihm, wie sich die Weissen Stöcke auseinanderfalten und zusammenstecken lassen. Ausserdem erklärt sie ihm, wie ein Signalstock das Gehen erleichtert und beim Treppensteigen mehr Sicherheit gibt. Der Signalstock zeigt anderen an, dass die Person, die ihn nutzt, sehbehindert ist. Das verbessert zu-

Die akrobatischen Hunde gehören zur Familie.



Herantasten an den Weissen Stock: Laura John erklärt verschiedene Modelle.

sätzlich das sichere Unterwegssein im öffentlichen Raum.

Unterstützung, die wirkt

Zurzeit wartet Christopher Ritschard auf den Bescheid der IV zur Finanzierung seiner Ausbildung. Wie lange er sich gedulden muss, weiss er nicht. Sicherheit gibt ihm in dieser Zeit die Mitarbeiterinnen der SICHTBAR SCHAFFHAUSEN, wo er sich stets willkommen fühlt.

«Dank Ihrer Spende können wir sehbehinderte Menschen ganz gezielt wirksam unterstützen.»



Die Kraft der Natur und was sie in uns stärkt

Der Duft von Lavendel liegt in der warmen Sommerluft. Vorsichtig streichen Hände über Blätter, ertasten Blüten und zerreiben sie zwischen den Fingern. Es wird gelauscht, gerochen, gefragt und gelacht. Im Klostergarten von Seedorf entdecken sehbehinderte und blinde Menschen bei einem unserer Kurse die Welt der Heilpflanzen – und damit auch ein Stück ihrer eigenen Stärke.

Der «Wandern und Heilkräuterkurs» des Schweizerischen Blindenbundes führte während mehrerer Tage nach Altdorf. Zwei Halbtage verbrachten die Teilnehmenden bei einer erfahrenen Heilkräuterfachfrau im Klostergarten. Sie lernten verschiedene Heilpflanzen kennen, erfuhren mehr über deren Wirkung und stellten eigene Tinkturen sowie eine Salbe her. Der Schwerpunkt lag auf dem Lavendel, einer Pflanze, die beruhigt und die innere Balance fördert. Ergänzt wurde das Programm durch kleinere Wanderungen in der Umgebung.

Was auf den ersten Blick wie ein Bildungsangebot erscheint, entfaltet auf einer tieferen Ebene eine besondere Wirkung.

Natur als Erfahrungsraum

Für Menschen mit Sehbehinderung bedeutet Bewegung in der Natur oft eine zusätzliche Herausforderung. Unebene Wege, wechselnde Lichtverhältnisse oder unbekannte Umgebungen verlangen Aufmerksamkeit und Mut. Und genau darin liegt eine Chance.

Wer einen Weg von zwei oder drei Stunden bewältigt, spürt: Ich kann mich auf mich verlassen.

Wer Kräuter pflückt und am Ende eine eigene Tinktur in den Händen hält, erlebt: Ich bin handlungsfähig! Solche Erfahrungen stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Fachleute sprechen hier von «Selbstwirksamkeit». Menschen, die sich als kompetent erleben, entwickeln mehr Zuversicht und Stabilität.

Nach einer Sehverschlechterung geraten viele Betroffene ins Wanken, da der Alltag plötzlich mehr Orientierung, Energie und Anpassung erfordert. Ein gemeinsamer Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem neue Erfahrungen möglich werden und Schritt für Schritt wieder Vertrauen wachsen kann.

Gemeinschaft, die trägt

Ebenso wichtig wie das Naturerlebnis ist das Miteinander. Gemeinsam unterwegs zu sein, sich auszutauschen und Erfolge zu teilen, verbindet. In einer wertschätzenden Gruppe entsteht

Vertrauen, man hilft sich, lacht miteinander und wächst gemeinsam. So wird aus einem Kurs mehr als ein Programm: ein Raum, in dem sich Menschen zugehörig und getragen fühlen.

Psychologische Erkenntnisse zeigen, wie eng Zugehörigkeit und Selbstvertrauen zusammenhängen. Wer sich als Teil einer Gemeinschaft erlebt, fühlt sich sicherer und traut sich eher, Neues auszuprobieren.

Menschen mit Sehbehinderung sind im Alltag oft von sozialer Isolation bedroht. Unsere Kurse setzen hier bewusst einen Gegenpol. Sie schaffen Begegnungen auf Augenhöhe und stärken soziale Netze, die über die Kurstage hinaus wirken.

Bildung mit allen Sinnen

Heilpflanzen eignen sich besonders gut für ein inklusives Bildungserlebnis. Sie sprechen verschiedene Sinne an – etwa durch Duft, Struktur oder das ertasten von Blüten und Stängeln. Wer Lavendel zwischen den Fingern zerreibt oder eine eigene Salbe herstellt, erlebt Wissen mit dem ganzen Körper.

Die Teilnehmenden nehmen ihre selbst hergestellten Produkte mit nach Hause – als Erinnerung und als Zeichen der eigenen Kompetenz.

Ihre wertvolle Unterstützung macht das möglich

Solche Angebote entstehen nicht von selbst. Sie brauchen Planung, qualifizierte Kursleitungen und freiwillige Begleitpersonen. Damit sie stattfinden können, sind wir auch auf die Unterstützung von Spenderinnen und Spendern angewiesen.

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie Naturerlebnisse, das Stärken des Gemeinschaftsgefühles und des Selbstvertrauens. Sie tragen dazu bei, dass Menschen Stabilität gewinnen und Lebensfreude zurückkehrt.

Sie schenken nicht nur einen Kurs. Sie schenken Mut, Vertrauen und neue Zuversicht.

Herzlichen Dank, dass Sie mit uns gemeinsam nach vorne sehen.

Das Kinderbuch

«Traum-Geschichten»

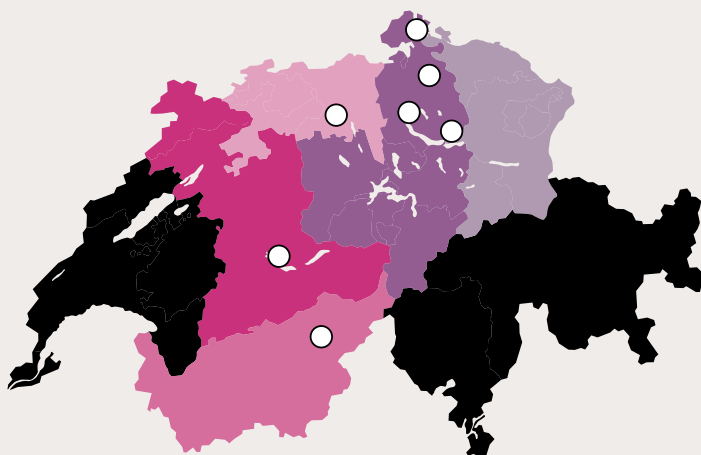
Das Kinderbuch «Traumgeschichten»: Erleben Sie die Magie erfüllter Träume in einem bezaubernden Kinderbuch, das Geschichten von benachteiligten Kindern und Erwachsenen erzählt. Tauchen Sie ein in die unvergesslichen Erlebnisse der Einlaufkinder bei der WEURO 2025.

Eine bewegende Geschichte, die berührt, begeistert und Sie hautnah an diesem einmaligen Abenteuer teilhaben lässt. Ein Lesespas, der Jung und Alt berührt und inspiriert. Das Buch setzen wir im Rahmen unserer Schulbesuche zur Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen ein.

Sichern Sie sich Ihr Exemplar. Bestellungen nehmen wir gerne per Mail entgegen: info@blind.ch. Mit dem Kauf dieses liebevoll gestalteten Buches schenken Sie nicht nur Lesefreude, sondern unterstützen direkt unsere gemeinnützige Arbeit mit Kindern.



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, www.blind.ch, info@blind.ch // Porträt, Ausgabe 2/2026, Juni 2026, 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 öffentlicher App scannen. Betrag wählen und Spende bestätigen.



Spendenkonto PC 80-11151-1. **Danke für Ihre Spende!**