

# Portrait

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes / Ausgabe 1/2026



## Unsere Themen

- Starke Sehbehinderung aufgrund eines Hirntumors.
- Mitten im Leben: Wenn sehbehinderte und blinde Kinder und Jugendliche gesehen werden
- Wir sind auch in Ihrer Nähe erreichbar.



**Ihre Spende  
in guten Händen.**

*«Ich bin dankbar für alles,  
was wieder geht!»*

Monica Neukom, blind auf dem rechten Auge  
wegen eines Hirntumors

**Schweizerischer Blindenbund**

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

## Ein gutes Leben – trotz Hirntumor-Operation

**Das Wort Hirntumor löst bei vielen Menschen grosse Ängste aus und beschwört Vorstellungen von unerträglichen Kopfschmerzen herauf. Monica Neukoms Erfahrung war eine andere: Ihr Hirntumor verursachte keine Schmerzen, veränderte ihr Leben jedoch grundlegend. Dank der richtigen Strategien und Unterstützung führt sie heute dennoch ein gutes Leben, für das sie sehr dankbar ist.**


### Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Hirntumor-Operation ist immer heikel und mit zahlreichen Risiken verbunden. Bei Monica Neukom gelang eine solche Operation drei Mal. Dennoch muss sie seitdem mit einer starken Sehbehinderung leben. Ihre optimistische und positive Haltung hilft ihr, mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

Doch es braucht auch praktische Hilfestellungen, damit der kompliziertere Alltag gut gemeistert werden kann. Unsere Beraterinnen und Berater von SICHTBAR ZÜRICH unterstützen Monica Neukom dabei mit viel Herzblut und fundiertem Wissen. Seit Januar läuft bei einer Partnerorganisation in Basel eine sehbehindertentechnische Abklärung ihrer Arbeitssituation, mit dem Ziel, ihr die berufliche Wiedereingliederung zu ermöglichen. Dieser schöne und wichtige Fortschritt ist nur möglich dank Spenderinnen und Spendern wie Ihnen, die unsere kostenlosen Dienstleistungen ermöglichen. Dafür danke ich Ihnen sehr herzlich.

Herzlichst,



  
Daniel Hörschläger  
Geschäftsführer



*Martin Meier, Berater für Lebenspraktische Fähigkeiten, zeigt hilfreiche PC-Einstellungen.*

### Hirntumor drückte auf den Sehnerv

Vor acht Jahren konnte Monica Neukom mit dem rechten Auge immer schlechter sehen. «Ich dachte, ich bräuchte nur wieder eine neue Korrekturbrille», erzählt sie. Sie hatte schon als Kind auf dem rechten Auge geschickt und war deswegen operiert worden. Doch die Augenärztin stellte kein neues Rezept für eine Korrekturbrille aus, sondern schickte ihre Patientin sofort in eine MRI-Untersuchung. Die Diagnose kam schnell und war beunruhigend: Ein bereits stark gewachsener, gutartiger Tumor drückte auf den rechten Sehnerv. Monica Neukom wurde sehr rasch operiert, wobei ein Drittel des Tumorgewebes entfernt werden konnte. Auch wenn es sich um einen sogenannten gutartigen Tumor handelte, der nicht in andere Körperzellen streut, war die Operation heikel. Sie verlief jedoch gut und Monica Neukom freute sich über ein so gutes Sehvermögen wie seit Jahren nicht mehr.

Doch der Tumor wuchs erneut und drückte sowohl auf den Sehnerv als auch auf den Hirnnerv, der für die Bewegung des Oberlides zuständig ist. Seitdem kann sie das rechte Auge nicht mehr öffnen. Vor gut einem Jahr war deshalb klar: Eine erneute Operation war unumgänglich, wenn sie nicht erblinden wollte. Da der Tumor sehr ungünstig lag und aus hartem Gewebe bestand, war die Operation mit erheblichen Risiken verbunden. Als Monica Neukom erwachte, merkte sie, dass zusätzlich zum geschlossenen rechten Auge am linken Auge das Sichtfeld eingeschränkt war.

### Schwierige Rückkehr in den Alltag

Die Rückkehr nach Hause war schwierig. Ihr erschien alles dunkel, sie konnte sich nicht gut orientieren, fühlte sich hilflos und ängstlich und rief immer wieder ihren Ehemann zu Hilfe. Doch bereits nach ein paar Tagen besserte sich die Situation, da



*Low Vision-Beraterin Stephanie Escher bespricht Strategien zum Ausgleich der fehlenden Sehkraft am rechten Auge.*

das Gehirn begann, sich an die veränderte Situation anzupassen. Das linke Auge kompensierte einen Teil der verloren gegangenen Sehfähigkeit.

Zunächst ist an eine Rückkehr an ihren Arbeitsplatz als Kinder- und Jugendpsychologin nicht zu denken. Plötzlich ist Monica Neukom den ganzen Tag alleine zu Hause. Doch der Alltag benötigt mit der Sehbehinderung viel mehr Zeit als vorher. «Das hat mich anfangs sehr traurig und unruhig gemacht, aber irgendwann machte ich mir klar, dass ich nicht hetzen muss, dass ich mir die Zeit auch nehmen darf.»

*Sozialarbeiterin Ysabel Agurto gibt einen Überblick über die Dienstleistungen von SICHTBAR ZÜRICH.*



## Wirksame Unterstützung bei SICHTBAR ZÜRICH

Ihre Augenärztin riet ihr, sich bei SICHTBAR ZÜRICH, der Beratungsstelle des Schweizerischen Blindenbundes, zu melden. Eine gute Idee, wie sich herausstellen sollte. «Ich bin so dankbar für all die Unterstützung, die ich hier erfahren habe. Ich habe eine Fülle von Ratschlägen und Tipps bekommen, die ganz leicht umzusetzen sind, aber auf die ich selber nie gekommen wäre», sagt sie.

Ysabel Agurto, Sozialarbeiterin bei SICHTBAR ZÜRICH, gab ihr als erstes einen Überblick über die möglichen Dienstleistungen, wie die Abklärung der beruflichen Situation, Alltagsbewältigung und Leistungen,

die andere Institutionen erbringen können. Aber auch Gefühle, Ängste und die soziale Situation werden besprochen, um die Klientin optimal begleiten zu können.

Da Monica Neukoms rechtes Augenlid komplett geschlossen ist, kann sie nicht mehr dreidimensional sehen und die Orientierung im Raum ist schwierig. Sie sieht aber immerhin im mittleren Teil des Sehfeldes ziemlich scharf. Low Vision Beraterin Stephanie Escher übt deshalb mit Monica Neukom Strategien, mit denen sie den Ausfall des rechten Auges kompensieren kann. «Wir trainieren zum Beispiel die Blickbewegung des linken Auges, so dass sie damit auch die Aussenbereiche erfasst. Es geht in der gesamten Beratung darum,

*Wenn man die Spalten markiert, klappt die Orientierung im Text besser.*





*Achtung sehbehinderte Person! Wird der weisse Stock angehoben, müssen Autofahrer anhalten.*

Frau Neukom Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln, damit sie trotz der Beeinträchtigung ihren Alltag gut bewältigen kann», so Stephanie Escher.

### **Aufmerksamkeitstraining und Signalstock helfen**

Mit Stephanie Escher übt Monica Neukom zum Beispiel, Zeitung zu lesen, ohne sich zwischen den Spalten zu verirren. Sie markiert die Spalten mit einem Stift und kann sich so besser orientieren, wo sie sich im Text befindet. Stephanie Escher empfahl Monica Neukom zudem, sich bei einer spezialisierten Augenklinik für ein Aufmerksamkeitstraining anzumelden. «Ich habe schon enorm von dem Training profitiert und bin wieder viel selbstbewusster unterwegs, auch wenn viele andere Menschen um mich herum sind», sagt Monica Neukom.

Dabei hilft ihr auch der Signalstock. Soeben hat sie mit Ulrike Kröger, Lehrerin für Orientierung und Mobilität (O+M) bei SICHTBAR ZÜRICH, begonnen, den korrekten Umgang mit diesem wichtigen Hilfsmittel zu lernen. Sie nutzt ihn vor allem, wenn sie in der Stadt unterwegs ist, wo die vielen Menschen eine Herausforderung dar-

stellen. Der Signalstock macht zudem andere Menschen darauf aufmerksam, dass sie eine Sehbehinderung hat, und vereinfacht die Überquerung von Strassen.

Martin Meier, zuständig für Lebenspraktische Fähigkeiten bei SICHTBAR ZÜRICH, zeigte ihr, wie sie ihren PC und ihr iPhone trotz ihrer Einschränkung nutzen kann. Er übte mit ihr zum Beispiel die Vergrösserung der Bildschirmansicht und die Nutzung des Sprachassistenten Siri beim iPhone. Monica Neukom ist hocheifrig über diese neuen Möglichkeiten. Viele Smartphone-Funktionen wie Wecker, Fahrplan, Uhrzeit,



*Der Sprachassistent und andere Tools machen das Smartphone zum wertvollen Alltagshelfer.*



*Lesen geht auch mit nur einem Auge, wenn man die richtige Technik kennt.*

telefonieren und SMS schreiben kann sie nun per Sprachbefehl steuern.

Noch geht nicht alles, aber den Alltag bewältigt Monica Neukom gut selbstständig. «Es ist immer noch ein schönes Leben», sagt sie und strahlt dabei. «Ich kann lesen, ich kann mich bewegen und Sport treiben und ich geniesse das Familienleben. Das ist mir sehr wichtig.» Gerne möchte sie im Laufe des Jahres wieder mit einem kleinen Pensum in die Arbeit einsteigen. Die Beratungsgespräche als Kinder- und Jugendpsychologin traut sie sich bereits gut zu, während der administrative Teil am PC derzeit noch die grösste Herausforderung darstellt.

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



**Unsere Inklusions-Projekte machen stark. Unterstützen Sie uns gerne dabei!**

## Mitten im Leben: Wenn sehbehinderte und blinde Kinder und Jugendliche gesehen werden

Im Blindenwesen drehen sich viele Gespräche seit Jahren um ähnliche Fragen: um Orientierung, Hilfsmittel, Barrieren und Zugänge. Diese Themen sind wichtig und bleiben es auch. Doch dabei gerät eine Gruppe leicht aus dem Blickfeld: Kinder und Jugendliche, die zwar blind oder sehbehindert sind, aber die vor allem jung, neugierig und voller Lebenslust sind.

### Aufgeschlossen und lebensfroh

Diese jungen Menschen wollen erleben, was andere in ihrem Alter auch erleben. Sie wollen ihre Freizeit gestalten, Musik hören, ein Instrument lernen, kreativ sein, Sport treiben, sich messen, lachen und dazugehören. Und sie tun es. Oft mit einer Energie und Begeisterung, die überrascht – besonders jene, die sich ein aktives Leben mit einer Sehbehinderung kaum vorstellen können.

Man glaubt es kaum, wie viele sehbehinderte und blinde Kinder und Jugendliche sportlich engagiert sind. Sie rudern im Verein, stehen auf der Bowlingbahn, trainieren im Fussballteam oder probieren Neues aus. Sie sind mit vollem Einsatz dabei, konzentriert, ehrgeizig und mit echter Freude. Die Qualität ihres Engagements steht jener sehender Kinder und Jugendlicher in nichts nach. Was sie brau-

chen, sind nicht Schonräume oder Zurückhaltung, sondern Möglichkeiten, Anleitung und einen verlässlichen Rahmen, in dem sie ihren persönlichen Spielraum entfalten können.

### Teilhabe schafft Perspektiven

Gerade in dieser Lebensphase sind **Perspektiven** entscheidend. Kinder und Jugendliche müssen erfahren dürfen: **Ich kann etwas. Ich gehöre dazu. Mein Platz ist hier.** Sie brauchen Vereine, Kurse, Freizeitangebote und inklusive Unternehmungen, die offen sind und mitdenken. Dort, wo diese Räume existieren, wird auch ein anderes grosses Thema entschärft – die Gefahr der Vereinsamung. **Gemeinschaft schützt, stärkt und verbindet.**

Nicht zu unterschätzen ist dabei die Rolle der Eltern. Sie tragen eine enorme Verantwortung und oft auch eine stille emotionale Last. Die Sorge um das eigene Kind ist tief verankert. Nicht, weil das Kind weniger wert oder weniger fähig wäre, sondern weil die Zukunft Fragen aufwirft. Wird mein Kind seinen Weg finden? Wird es selbstständig sein können? Wird es dazugehören? Wenn Kinder früh echte Teilhabe erleben, werden diese Sorgen kleiner und die Zuversicht wächst.

### Sichtbarkeit, die nachwirkt

Ein sehr eindrückliches Beispiel dafür war ein Tag, den viele Kinder und Familien nie vergessen werden. In Kooperation mit der UEFA ermöglichte der Schweizerische Blindenbund sehbehinderten und blinden Kindern an der Frauen-EM 2025 ein einzigartiges Erlebnis. Hand in Hand mit Profifussballerinnen liefen sie ins Stadion ein und wurden weltweit von Millionen Zuschauern gesehen.

Schon vor dem Spiel begann das Erlebnis. Die Kinder wurden behutsam vorbereitet, spielten, erhielten Trikots und begegneten dem Maskottchen im Backstage-Bereich. Die Freude war greifbar, das Lachen ansteckend. Als es dann ernst wurde und die Kinder gemeinsam mit den Spielerinnen durch den Spielertunnel ins Stadion traten, lag eine besondere Spannung in der Luft.

Was diesen Moment so aussergewöhnlich machte, war seine Sichtbarkeit. Der Einlauf wurde weltweit medial übertragen. Millionen von Menschen sahen diese Kinder nicht als Randnotiz, sondern als selbstverständlichen Teil eines grossen Sportereignisses. Für die Kinder bedeutete das weit mehr als Applaus. Es war die klare Botschaft: **Dies ist mein Platz – mitten im Leben!**

Hier wurde Inklusion offen, würdevoll und frontal gelebt. Für die Kinder waren es Momente, die nachwirken und ein inneres Bild von Zugehörigkeit, das bleibt.

Solche Momente wirken tief, weil sie etwas im Inneren eines Kindes verändern. Die Hirnforschung bestätigt heutzutage, wie entscheidend das Gefühl von Zugehörigkeit für die Entwicklung ist. Ein Kind lernt nicht nur mit dem Kopf, sondern immer auch mit dem Herzen. Und das Gehirn reagiert sehr sensibel darauf, ob ein Mensch sich angenommen fühlt oder ausgeschlossen.

Was viele nicht wissen: Wenn ein Kind das Gefühl hat, nicht dazuzugehören, reagieren im Gehirn ähnliche Bereiche wie bei körperlichem Schmerz. Das bedeutet nicht, dass Kinder überempfindlich sind. Es zeigt vielmehr, wie ernst unser Gehirn soziale Bindung nimmt. Dieser innere Schmerz führt oft zu Rückzug, und zwar als Schutz. Kinder werden vorsichtiger, stiller, probieren weniger aus. Nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil ihr Inneres sich schützen möchte.

Gleichzeitig liegt genau hier eine grosse Chance. Das Gehirn ist formbar. Es lernt durch Erfahrungen. Wenn ein Kind

immer wieder erlebt: **Ich bin willkommen. Ich darf dabei sein. Ich werde gesehen**, dann entstehen andere innere Spuren. Zugehörigkeit beruhigt, stärkt und macht mutig. Kinder trauen sich mehr zu, bleiben offen, entwickeln Selbstvertrauen und ein stabiles Gefühl von Selbstwert. **So wird Inklusion zu einem echten Schutzfaktor für seelische Gesundheit und Nährboden für Würde und Selbstannahme.**

### Lernen braucht passende Wege: FiboSense

Genau deshalb richtet der Schweizerische Blindenbund seinen Fokus zunehmend auf Kinder und Jugendliche. Früh, klar und ohne Zweifel sollen sie erfahren dürfen: **Ich kann das auch. Mein Leben ist offen.** Dazu gehört nicht nur soziale Teilhabe, sondern auch Bildung.

Gemeinsam mit Fachpersonen entwickelt der Schweizerische Blindenbund derzeit ein neuartiges taktiles Lernprogramm, das den Zugang zur Brailleschrift erleichtert. FiboSense richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, denen das taktile Lesen und Schreiben bisher schwerfällt. Denn auch beim Erlernen der Brailleschrift gibt es Lernschwierigkeiten, die mit Le-

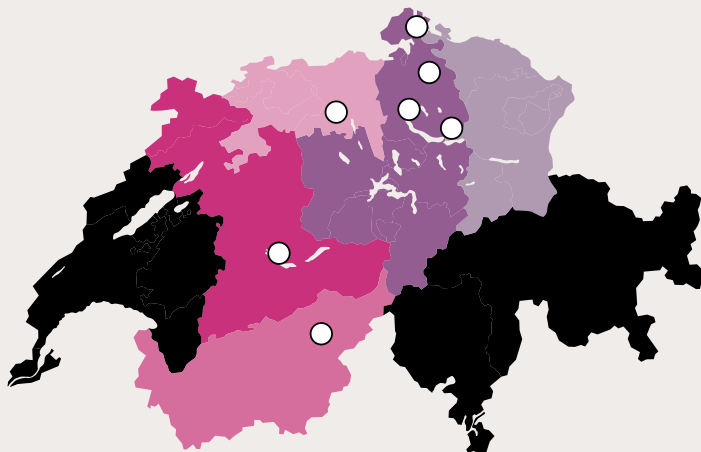
gasthenie vergleichbar sind und unterschiedliche Lernwege widerspiegeln. FiboSense setzt hier gezielt an und stärkt grundlegende taktile Wahrnehmungs- und Erkennungsfähigkeiten. Erste Erfahrungen zeigen, dass selbst Menschen mit ausgeprägten Lernschwierigkeiten einen neuen, verständlichen Zugang zur Brailleschrift finden können.

### Unterstützung mit Wirkung

All diese Angebote entstehen nicht von selbst. Sie brauchen Fachwissen, Engagement und Menschen im Hintergrund, die Ideen tragfähig machen. Vor allem aber brauchen sie Unterstützung. **Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie sehbehinderten Kindern und Jugendlichen Sichtbarkeit, Teilhabe und Zukunft. Wir danken Ihnen sehr!**



## 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](http://www.blind.ch), [info@blind.ch](mailto:info@blind.ch) // Porträt, Ausgabe 1/2026, März 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!**