Ausgabe 02/2025

Augenblick

Magazin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands sbv

Lebenswege nach dem Sehverlust

sbv fsa

Gemeinsam
sehen wir mehr

Digitale Barrieren beseitigen
Ein Besuch im Google Accessibility Discovery Center in Zürich.
Seite 8

Titelbild
Nach dem Verlust des Augenlichts geht das Leben weiter. Erfahrungsberichte zeigen Wege hin zu neuer Zuversicht. Der sbv bietet dabei Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung – erste Schritte in ein selbstbestimmtes Leben.

Reise in neue Normalität
Wie Silvia Hug-Schweizer nach dem Sehverlust von der Beratungsstelle Chur unterstützt wurde.
Seite 17

Treffpunkte für Kreative und Gesellige
Die Kreativgruppen des sbv fördern den Austausch, die Lebensfreude und die Gestaltungskraft.
Seite 26

In Kürze

4 Coop verlängert Aktion für sbv-Mitglieder
4 Neuwahlen des sbv-Verbandsvorstands
6 Circus Knie: 50% Rabatt für sbv-Mitglieder
6 Erstes Intros-Projekt in der Schweiz

Schwerpunkt: Digitale Barrierefreiheit

8 Ein Labor für Inklusion und Barrierefreiheit
12 Digitale Barrierefreiheit: Mitdenken statt nachbessern

Menschen

17 «Ich dachte, das wars mit dem Leben»

Verband

20 5 Gründe gegen eine Mitgliedschaft beim sbv
22 Gespräche von Mutmacherinnen
24 «Ich bekomme viel zurück»
26 Die Kraft der Kreativgruppen
29 20 Jahre sbv-Sektion Aargau/Solothurn
30 Wenn ich Hilfe brauche, strecke ich die Hand auf

Coop verlängert Aktion für sbv-Mitglieder

Gute Nachrichten: Ab einem Mindestbestellwert von CHF 99.90 profitieren sbv-Mitglieder auch im Jahr 2025 vom Erlass der Liefergebühren bei coop.ch und der Coop-Supermarkt-App. Das Angebot gilt für 12 Bestellungen, einlösbar bis zum 31. März 2026. Für 2025 müssen neue Gutscheincodes bestellt werden. Die Gutscheincodes können Sie online (www.sbv-fsa.ch/coop), per Mail (coop@sbv-fsa.ch) oder telefonisch (031 390 88 00) bestellen.

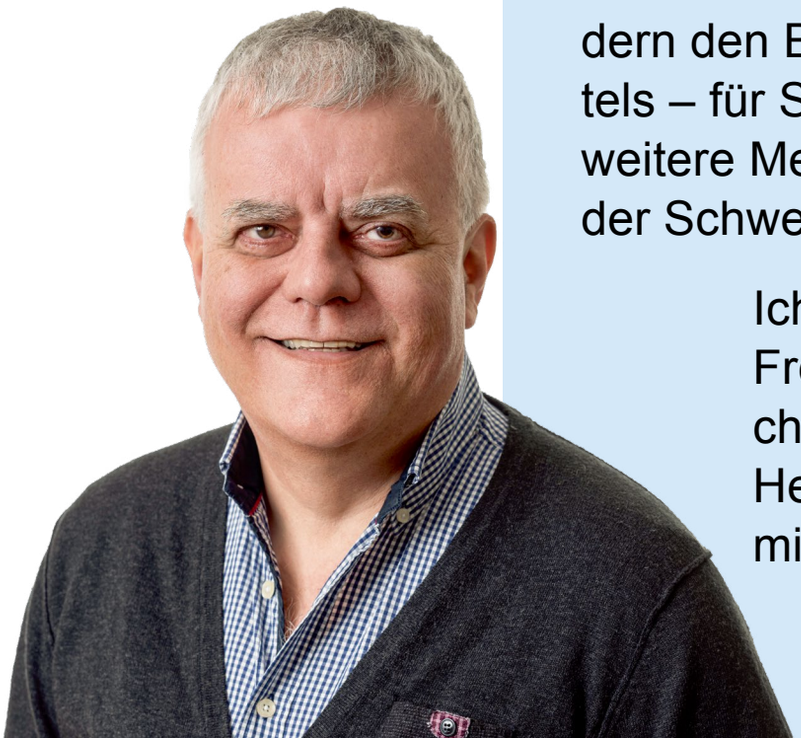
Neuwahlen des sbv-Verbandsvorstands

Anlässlich der ordentlichen Delegiertenversammlung vom 14. und 15. Juni 2025 in Bern finden die Neuwahlen des Verbandsvorstands statt. Die beiden bisherigen Vorstandsmitglieder Christoph Käser und Carla Renaud treten nicht zur Wiederwahl an. Alle übrigen VV-Mitglieder und der Präsident stellen sich für eine weitere Amtszeit zur Verfügung.

Die Resultate der Wahlen finden Sie im Nachgang an die Versammlung auf unserer Website (www.sbv-fsa.ch) und auf unseren Social-Media-Kanälen (www.facebook.com/sbv.fsa) und www.instagram.com/sbv.fsa).

Liebe Leserin, lieber Leser

«Der erste Schritt führt dich nicht dorthin, wo du hinwillst, aber er führt dich fort von dort, wo du bist.» Eine Diagnose des Sehverlusts kann erschüttern. Doch Lösungen finden sich nicht in der Einsamkeit, sondern in der Kraft der Gemeinschaft.
In dieser Ausgabe erzählen wir Geschichten von Menschen, die ihren eigenen Weg gefunden haben – und sich gerade wegen ihrer Andersartigkeit entfalten konnten. Verbände wie der sbv stehen für gelebte Selbsthilfe, professionelle Unterstützung und innovative Lösungen. Eine Mitgliedschaft bedeutet nicht das Ende einer Ära, sondern den Beginn eines neuen Kapitels – für Sie, für mich und 400’000 weitere Menschen mit Sehverlust in der Schweiz.



Ich wünsche Ihnen viel Freude und eine bereichernde Lektüre.
Hervé Richoz, Redaktor mit Sehbehinderung

Circus Knie: 50% Rabatt für sbv-Mitglieder

Die Circus-Knie-Tour 2025 hat begonnen – mit einem tollen Bonus für sbv-Mitglieder! Von Montag bis Donnerstag gibt's 50% Rabatt für Mitglieder und eine Begleitperson auf ausgewählten Plätzen. Einfach sbv-Mitgliederausweis an der Zirkuskasse vorweisen.

Der Rabatt gilt nur in den Sektoren C und D.

Für weitere Informationen sowie Details zu den Sektoren: www.sbv-fsa.ch/knie

© unsplash/Mikka Luotio

Erstes Intros-Projekt in der Schweiz

Ein grosser Erfolg für den sbv: Die Verkehrsbetriebe Schaffhausen (vbsh) haben Trapeze den Auftrag zur Lieferung des Mobilitätsassistenzsystems Intros erteilt. Die dazugehörige App Intros wurde von der Abteilung Technologie & Innovation des sbv entwickelt. Mit dieser Lösung machen die vbsh einen wichtigen Schritt in Richtung Barrierefreiheit und Inklusion. Nach mehreren Einsätzen in deutschen Städten kommt Intros nun erstmals in der Schweiz zum Zug – ein Meilenstein für mehr Teilhabe und Selbstständigkeit im öffentlichen Verkehr.

www.sbv-fsa.ch/intros

App zur Simulation von Sehbehinderungen

Wie kann man Familienmitgliedern, Freunden oder dem Arbeitgeber den Verlust eines Gesichtsfelds, Leseschwierigkeiten oder Orientierungsschwierigkeiten erklären? Die kostenlose App «Visions» simuliert verschiedene Sehbehinderungen. Das Augenkrankenhaus Jules-Gonin und die Stiftung Asile des aveugles haben sie entwickelt, um den Dialog über Sehprobleme zu erleichtern und Verständnis zu schaffen. Die Liste der Krankheitsbilder, die in der App erklärt werden, ist lang. Sie zeigt auch auf, dass eine Sehbehinderung vielfach ein Prozess der langsamen Verschlechterung des Sehvermögens und des Gesichtsfeldes ist, der oft mehrere Jahre dauert.
«Visions» ist kostenlos auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch im App Store und auf Google Play verfügbar.

Ein Labor für Inklusion und Barrierefreiheit

Weltweit leben über eine Milliarde Menschen mit einer Behinderung. Dirk Ginader, Co-Leiter des Google Accessibility Discovery Centers in Zürich, will diesen Menschen den Zugang zur digitalen Technologie erleichtern. Wir haben das ADC besucht und sind seiner Mission auf den Grund gegangen.

Gemeinsam mit Luciano Butera, Leiter Fachstelle Technologie und Innovation, steigen wir in den Zug nach Zürich. Wir sind gespannt – heute dürfen wir das Accessibility Discovery Center von Google Schweiz besuchen. Nach einem warmen Empfang schlendern wir durch die Gänge, gestaltet in typischer Google-Manier – bunt, kreativ, voller Details. Dann die Türe zum ADC – automatisch natürlich, durch einen Bewegungssensor gesteuert. Dirk Ginader, Co-Leiter des Zentrums, und Samuel Leiser, PR-Manager, setzen sich mit uns gemeinsam an den Tisch.

Das Accessibility Discovery Center ist ein offener Ort für alle, um assistive Technologien hautnah zu erleben. Firmen, Verbände und NGOs, Universitäten und interessierte Gruppen können Führungen buchen und das Lab erkunden. Zusätzlich bietet Google den oben genannten Gruppen Workshops an, die Wissen rund um Barrierefreiheit vermitteln.

Dirk Ginader, Co-Leiter des Zentrums, möchte Personen, Teams und ganze Unternehmen sensibilisieren, Technologien und Informationen für alle zugänglich zu machen. Nach London und Dublin war Zürich

Arbeiten an Lösungen für eine inklusive Zukunft: Luciano Butera vom sbv und Dirk Ginader, Co-Leiter ADC.

der dritte Standort weltweit. Mittlerweile gibt es auch ADCs in Paris, Mailand, Dubai und München – und es sollen noch weitere folgen. «Das Konzept stösst einfach auf sehr grosses Interesse», sagt Dirk Ginader begeistert.

Technologie zum Anfassen

Im Zürcher ADC können diverse technologische Hilfsmittel angefasst und ausprobiert werden. So führt uns Dirk Ginader durch die verschiedenen Stationen und erklärt ausführlich, wie und wo die Geräte und Softwares zum Einsatz kommen. Die Bandbreite reicht von analogen Hilfsmitteln wie einer Blindenschrift-Schreibschablone bis hin zu modernen digitalen Lösungen – darunter Smartphones mit Live-Untertitelung oder barrierefreien Gaming-Konsolen. Von Hilfsmitteln für kognitive Beeinträchtigungen bis hin zu Unterstützungen für Sehbehinderung: Das Labor stellt eine beachtliche Reihe von Technologien aus, welche die Barrierefreiheit verbessern können. Die Tatsache, dass man alles anfassen und ausprobieren darf, bereichert die Führung und macht das Thema Technologie für mehr Barrierefreiheit auf eine direkte und greifbare Weise erlebbar.

Europäischer Rechtsakt zur Barrierefreiheit
Ein potenzieller Treiber für mehr Barrierefreiheit könnte in Zukunft vom europäischen Rechtsakt zur Barrierefreiheit ausgehen. Der European Accessibility Act, kurz EAA, ist eine Verordnung der EU, die strengere Accessibility-Gesetze vorsieht. Bald schon sind staatliche und auch private Unternehmen dazu verpflichtet, ihre Produkte und Dienstleistungen barrierefrei anzubieten. Die Verordnung verpflichtet Konzerne, digitale Angebote wie Websites, Apps und Bankomaten barrierefrei zu gestalten. Das betrifft auch Schweizer Firmen, die innerhalb des EU-Raums aktiv sind. Sollten die Richtlinien nicht eingehalten werden, drohen bis zu CHF 100’000 Bussgeld. Es ist zu hoffen, dass sich durch die starke Medienpräsenz der Verordnung generell ein Gefühl für die Barrierefreiheit entwickeln wird, und nicht, dass sich nur aus Angst vor Bussgeldern etwas verändern wird. Nur so

Rafael Bornatico (sbv); Samuel Leiser, PR-Manager Google; Julian Käser (sbv); Luciano Butera (sbv) und Dirk Ginader, Co-Leiter ADC.

kann ein nachhaltiger Wandel stattfinden.

Chancen für die Zusammenarbeit
Für das ADC ist die Zusammenarbeit mit Betroffenenorganisationen sehr wichtig. Dirk Ginader betont, wie wertvoll der Austausch mit Unternehmen und Verbänden wie dem sbv ist. «Es gibt ja nicht den einen blinden Menschen – jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und Herausforderungen», erklärt er. Je mehr diverse Perspektiven in die Entwicklung einfliessen, desto besser können barrierefreie Lösungen gestaltet werden. Google sei stets offen für Feedback, denn trotz aller Fortschritte gebe es immer noch Hürden. Deshalb sei es entscheidend, mit Organisationen und Verbänden zusammenzuarbeiten – sei es durch den direkten Austausch, das Melden von Accessibility-Herausforderungen oder gezielte Unterstützung für Projekte, die digitale Inklusion vorantreiben. Dass beim heutigen Besuch mit Luciano Butera ein vollständig blinder Nutzer vor Ort war und seine Eindrücke direkt schildern konnte, sei bereits ein Gewinn, so Dirk Ginader.

Relevanter Markt
Samuel Leiser erhofft sich, dass das Projekt auch gesellschaftlich eine Wirkung erzielt. Er wünscht sich, dass allgemein mehr Verständnis für Zugänglichkeit und Barrierefreiheit besteht. Zudem unterstreicht er, dass weltweit 1,3 Milliarden Menschen mit einer Behinderung einen grossen und relevanten Markt bilden. Diese Menschen müssen und wollen auch bedient werden. Google will dem eigenen Unternehmensleitbild folgend dieser Zielgruppe genauso Zugang zu Informationen ermöglichen. Das Ganze sei schlussendlich also nicht nur ein Reputationsthema, erklärt er abschliessend. Dirk Ginader ist optimistisch, dass sowohl die Einführung neuer Verordnungen wie des EEA als auch die künstliche Intelligenz die Entwicklung barrierefreier Technologien vorantreiben werden.

Text: Julian Käser
Fotos: Rafael Bornatico

Digitale Barrierefreiheit: Mitdenken statt nachbessern

Was läuft schief in Sachen digitale Barrierefreiheit, und wo liegen die Chancen? Gespräch mit Luciano Butera, Leiter der sbv-Abteilung Technologie und Innovation.

Wie steht es um die digitale Barrierefreiheit in der Schweiz?
Unterschiedlich. Man kann sich heute als blinde oder sehbehinderte Person im digitalen Raum bewegen. Aber man trifft immer wieder auf Barrieren – die oft klein wirken, aber es schwierig machen, ein Angebot zu nutzen. Wenn ich zum Beispiel ein Pflichtfeld in einem Formular nicht ausfüllen kann, bringt es mir nichts, wenn die Seite bis dahin barrierefrei war. Ich kann meinen Task nicht abschliessen.

Können Sie uns einige Kniffe verraten, die Ihnen selbst als Informatiker bei mangelnder Barrierefreiheit online helfen?
Das ist in erster Linie Erfahrung. Ich empfehle allen Nutzenden, dass sie sich Hilfe holen oder sich schulen lassen. Ich selbst achte darauf, viel auszuprobieren. Ich habe verschiedene Browser installiert, den Acrobat Reader für PDFs auch auf dem Handy. Wenn ich etwas in einem PDF nicht lesen kann, funktioniert es manchmal, wenn ich es auf dem Handy öffne. Wenn ich auf einer Website nicht weiterkomme,

Luciano Butera, Leiter Technologie und Innovation beim sbv.

kann ein Browserwechsel helfen. Was am besten geht, ändert immer wieder.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten: Was möchten Sie sofort ändern bezüglich digitaler Barrierefreiheit?
Ich möchte, dass die digitale Barrierefreiheit von Anfang an in sämtliche Produktentwicklungen integriert wird. Dass sie Teil der «Best Practice» beim Entwickeln wird. Dazu müsste das Thema schon in der Ausbildung mehr Raum haben – dann würden es die Entwickler:innen auch mit an den Job nehmen.

Bisher haben wir nur über Websites gesprochen. Wie steht es mit der digitalen Barrierefreiheit bei Geräten wie Kochherden oder Ticketautomaten?
Bei Haushaltsgeräten und Automaten sind wir noch am weitesten von digitaler Barrierefreiheit entfernt. Das Hauptproblem: Diese Geräte haben nicht wie der PC oder das Handy

Wie fühlt sich Architektur an?
Wie klingt Geschichte?

Finden Sie es heraus auf einer Stadtführung für Menschen mit Sehbehinderung in Zürich, Schweiz.

Informationen unter
→ zuerich.com/mit-sehbehinderung

standardmässig Screenreader eingebaut. Das müsste jeder Hersteller selbst einprogrammieren. Die Rechner in einem Herd oder einer Kaffeemaschine haben aber eine eingeschränkte Leistung. Da muss abgespeckt werden, und oft leidet darunter die Barrierefreiheit.

Was können Betroffene tun, um sich den Alltag mit solchen Geräten zu erleichtern?
Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Man kann sich sehr einfache Geräte suchen, die auch ohne Screenreader bedienbar sind. Die haben aber oft nur wenige Funktionen. Oder man kann sich über Smart Home Zugang schaffen. Also die Geräte mit einer App auf dem Smartphone bedienen. Das ist aber in der Einrichtung und Bedienung anspruchsvoller und fehleranfällig. So oder so ist es unbefriedigend.

Was müsste sich ändern?
Oft hilft es, wenn die Geräte komplexer werden. Dann müssen die Hersteller bestehende, komplexere Betriebssysteme wie Android nutzen, und dort sind die Screenreader integriert. So war es beispielsweise bei den Smart TVs. Die sind inzwischen viel barrierefreier als vor zehn Jahren. Aber: Wenn ein Gerät barrierefreier wird, kommt sicher wieder ein neues, bei dem es nicht so ist. Aktuell sind beispielsweise selbstfahrende Taxis ein Thema.

Genau deswegen gibt es so dringenden Handlungsbedarf: Man müsste mit den Unternehmen erreichen, dass die Geräte von Anfang an barrierefrei hergestellt werden. Wenn man später nachbessert, bleibt es immer ein «Gebastel».

www.sbv-fsa.ch/digitale-barrierefreiheit/

Text: Nicole Weber
Fotos: Rafael Bornatico

Gemeinsam mit Gianetta Lechmann von der Beratungsstelle Chur erprobt Silvia Hug-Schweizer Fertigkeiten wie das Kochen.

«Ich dachte, das wars mit dem Leben»

Verliert eine engagierte, berufstätige Mutter unerwartet ihre Sehkraft, verändert sich das Leben der gesamten Familie. Silvia Hug-Schweizer berichtet offen von dieser emotionalen Reise in eine neue Normalität.

Das Jahr 2024 war für Silvia Hug-Schweizer ein bisschen, «als wäre sie wieder in die erste Klasse gegangen». Nachdem der Druck in ihren Augen zu hoch war, wurden diese im Herbst, Winter und Frühling 2022/23 drei Mal gelasert. Doch das führte nicht zur erhofften Verbesserung, im Gegenteil: Die damals 46-Jährige erblindete. Davor lebte sie bereits mit der Diagnose Aniridie, einer genetisch vererbbaren Erkrankung, von der auch ihre Mutter und ihre Tochter betroffen sind. Aniridie verursacht eine Vielzahl von Sehbehinderungen, die vollständige Blindheit ist jedoch selten. Die meisten Betroffenen behalten ein gewisses Mass an Sehfähigkeit.

Sehverlust innert Wochen

Obwohl Silvia Hug aus medizinischer Sicht eine ausgeprägte Sehschwäche hatte, konnte sie bis zur Operation ihr Leben praktisch unbelastet gestalten. Sie tanzte Salsa mit ihrem Mann, fuhr Velo und Ski (sogar Rennen), las früher den Kindern vor und half ihnen bei den Hausaufgaben. Ausser Autofahren war alles möglich. Nach der Operation wurde alles anders. Nach einigen Monaten realisierte Silvia Hug, dass sie Farben immer schwerer erkennen konnte, zum Beispiel beim Wäschesortieren. Dann erkannte sie die Menschen um sie herum immer schlechter. Innert Wochen verlor sie ihre ganze Sehkraft, die Netzhaut

hatte sich abgelöst. Aus unerfindlichen Gründen hatte sie zudem starke Schmerzen, auch auf seelischer Ebene. Sie erzählt: «Am meisten weh tat mir, dass ich Menschen nicht mehr sehen konnte. Vor allem meine Kinder, die im Teenageralter sind und sich verändern, erwachsen werden. Ihnen dabei nicht zusehen zu können, finde ich immer noch schwierig zu akzeptieren.»

Herausforderungen im Berufsalltag

Auch auf ihren Beruf – Silvia Hug ist medizinische Masseurin – hatte die Erblindung Einfluss. Sie konnte die medizinischen Tapes nicht mehr voneinander unterscheiden und hatte Mühe, die richtige Spannung beim Tapen ihrer Patienten zu eruieren. Das Organisieren der Termine in ihrer Agenda wurde unmöglich, ebenso andere administrative Arbeiten. Daheim wurde das Erledigen des Haushalts mit den vielen Geräten mit Touchscreens eine riesige Herausforderung. «Vor einem Jahr dachte ich, das wars mit dem Leben.»

Mit dem Farberkennungsgerät erledigt Silvia Hug-Schweizer die Wäsche.

sbv als Anker

In ihrer Verzweiflung suchte Silvia Hug die sbv-Beratungsstelle Graubünden in Chur auf, die sie bereits im Zusammenhang mit kleineren Dienstleistungsangeboten kennengelernt hatte. Im Alltag reichte die Unterstützung der Familie nicht mehr, nun brauchte sie professionelle Hilfe. Die Beratungsstelle wurde zu einem wichtigen Anker im Leben der heute 48-Jährigen. Mit den sbv-Mitarbeiterinnen trainierte sie Orientierung und Mobilität daheim und im öffentlichen Raum. Auch erprobten sie gemeinsam Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF), wie Kochen und Waschen oder den Umgang mit den Haushaltsgeräten und dem Handy. Sie entwickelten dafür

zahlreiche Lösungen mit tastbaren Kennzeichen und Sprechfunktionen. Die Beratungsstelle zeigte ihr auch andere technische Hilfsmittel, etwa ein Farberkennungsgerät fürs Sortieren der Wäsche oder besprechbare Klebeetiketten für die Agenda.

Rückhalt der Familie

Das Schicksal der Mutter bedeutete eine gänzlich neue Dynamik für das Familienleben. Die Töchter, 15 und 17 Jahre alt, erlebten, dass ihre Mutter nun nicht mehr souverän den Karren ziehen konnte, sondern ihrerseits Unterstützung brauchte. Doch das setzte bei ihnen ungekannte Kräfte frei. «Wenn die sbv-Beraterinnen bei mir waren, schauten meine Kinder interessiert zu. Sie wollten wissen, wie man die Hilfsmittel nutzt und wie sie mich in der Orientierung unterstützen können.» Zum Glück seien sie nicht mehr klein. «Heute begleiten sie mich statt ich sie.» Die Rollen getauscht haben sie aber nicht. «Sie finden es noch immer schön, wenn ich sie morgens wecke. Und meine Kochkünste, die ich zum grossen Teil wieder beherrsche, schätzen sie auch. Als Mutter fühle ich mich noch immer sehr gebraucht.» Dennoch komme sie manchmal an ihre Grenzen, sagt Silvia Hug. Zum Beispiel, als ihre Tochter eine Verletzung am Knie erlitt und unklar war, ob sie die Lehre weiterführen konnte. «Ich bin dünnhäutiger geworden und kann weniger gut mit Stress umgehen als früher.»

Freude kehrt zurück

Trotz der schwierigen Zeit strahlt Silvia Hug heute Energie und Lebenslust aus. «Manche Dinge sind noch nicht so, wie ich sie mir wünsche, aber ich bin zuversichtlich und finde Schritt für Schritt zu einer Normalität zurück.» Dabei spiele die sbv-Beratungsstelle Graubünden eine elementare Rolle. Auch dass sie mit ihrem Mann dort besprechen konnte, wie das Paar den Alltag möglichst unkompliziert gestalten kann, und die Vermittlung des Kontakts zu einer Familie in einer ähnlichen Situation seien sehr wichtig gewesen. «Dank dem sbv erhielt ich Perspektiven zurück. Vieles geht wieder, und vieles macht mir wieder Freude.»

www.sbv-fsa.ch/beratung

Text: Anouk Holthuizen
Fotos: Daniel Rihs

5 Gründe gegen eine Mitgliedschaft beim sbv

1. Das ist nichts für mich

Doch … das ist genau das Richtige für Sie, aber Sie werden es erst später herausfinden. Der erste Reflex vieler Menschen mit einer Sehbehinderung ist der Rückzug. Es ist eine natürliche Reaktion, zunächst zu versuchen, allein zurechtzukommen.

Realität: Das berechtigte Bedürfnis nach medizinischen und technischen Lösungen lässt den sozialen Aspekt der Behinderung oft in den Hintergrund treten. Doch gerade dieser wird zum eigentlichen Motor für Ihr neues Leben. Warum also warten?

2. Schwer zu verstehen

Das stimmt … Ärztinnen und Ärzte, Optikfachpersonen, die Familie, niemand in Ihrem Umfeld kann sich wirklich in Sie hineinversetzen. Der Verlust des Sehvermögens ist eine Sinnesbehinderung. Nichtbetroffene können diese Beeinträchtigung und ihre Auswirkungen im Alltag nicht verstehen. Die Hilflosigkeit unserer wohlmeinenden Angehörigen kann sogar mehr einschränken als unterstützen.

Realität: Die gegenseitige Unterstützung unter Menschen in Ihrer Nähe, denen es ähnlich geht, ist unbezahlbar. Wagen Sie den ersten Schritt – treffen Sie sie!

3. Ich kann das nicht mehr

Wirklich? Vielleicht haben Sie nur noch nicht herausgefunden, wie Sie Ihre bisherigen Aktivitäten – einfach ein wenig anders – weiterführen können! Smartphone, Gartenarbeit, Kochen, Skifahren, kulturelle Aktivitäten – viele Menschen mit Sehbehinderung geniessen ihr Leben in vollen Zügen.

Realität: Die Sektionen, die Beratungsstellen und der Mitgliederdienst sind die erste Anlaufstelle für Informationen und Inspirationen. Probieren Sie es aus!

4. Das ist vor allem für ältere Menschen

Falsch … Das ist nur der sichtbare Teil der Aktivitäten, die der sbv anbietet. Im Laufe der Zeit und der Begegnungen

werden Sie jedoch jüngere Mitglieder kennenlernen, die beruflich oder sportlich aktiv sind.

Realität: Genau wie Sie haben auch andere Mitglieder und Teilnehmende bereichernde Lebensgeschichten. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung!

5. Ich will frei bleiben

Sie sind und bleiben frei – eine Mitgliedschaft beim sbv verpflichtet Sie zu nichts. Der sbv weiss, wie schwierig diese Lebensabschnitte sein können, und respektiert Ihre Entscheidungen. Wir freuen uns auf Sie!

Realität: Wenn Sie Mitglieder fragen, werden Ihnen die meisten bestätigen, wie sehr sich ihr Alltag durch den sbv verändert hat. Sie fragen sich, warum sie so lange gezögert haben. Sind Sie bereit, den nächsten Schritt zu wagen?

Text: Hervé Richoz, Redaktor mit Sehbehinderung

Verband sbv: Service-Partner

Dolphin GuideConnect

vereinfachte Bedienoberfläche für Ihren Computer und dessen Anwendungen

- E-Mails lesen und beantworten
- Briefe und Notizen erstellen
- Dokumente scannen, speichern und wiederfinden
- einfache Internetnavigation
- Zeitungen und Bücher lesen und hören
- TV- und Radio-Sender sowie Podcasts abspielen
- Videotelefonie
- u.v.m.

Guide Connect benötigt einen Windows-Computer oder -Notebook. Alternativ kann es zum Beispiel mit einem Mini-PC auch an einem Fernseher angezeigt werden. Guide Connect unterstützt auch die Bedienung via Touchscreen.

Testen Sie Guide Connect in einer der Filialen der **Stiftung AccessAbility:**

Luzern 041 552 14 52
St. Gallen 041 552 14 52
Bern 041 552 14 52
Neuchâtel 041 552 14 52
Zürich 041 552 14 52

www.accessability.ch
info@accessability.ch

Ein Produkt von: Dolphin Computer Access

Gespräche von Mutmacherinnen

Edith Siedler und Jacqueline Egger sprechen in ihrem Podcast «im Blindpunkt» offen und humorvoll über den Alltag als blinde Frauen.

Der Podcast «im Blindpunkt» ist Selbsthilfe, Sensibilisierung und Aufklärungsarbeit in einem. «Wir verstehen uns als Mutmacherinnen», erklärt Edith Siedler. Bei der bald 40-Jährigen, wie auch bei ihrer Podcast-Kollegin Jacqueline Egger, wurde in jungen Jahren Retinitis pigmentosa diagnostiziert.

Wunsch nach Gleichgesinnten

Als Kind sah Edith Siedler bereits nicht so gut. Sie konnte jedoch gut damit leben und über die Diagnose reden – im Wissen, dass die Erkrankung zum Erblinden führt. «Als es dann so weit war, war es schwierig», erinnert sie sich. «Es fehlten mir eine Plattform, Gleichgesinnte, die mich verstehen, klare Worte für schwere Momente.» All dies will der Podcast «im Blindpunkt» sein. Heute spricht die zweifache Mutter offen über ihre Geschichte. «Jacqueline und ich kennen die sehende, die schlecht sehende und die blinde Lebensrealität», erklärt Edith Siedler. «Dadurch können wir Brücken bauen und gegenseitiges Verständnis schaffen.» Diese Erfahrungen teilen sie nun auch mit ihren Hörerinnen und Hörern.

Leben schreibt Redaktionsplan

Die Themen sind alltagsnah und holen sowohl andere Betroffene wie auch Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit ab. So sprechen die Podcasterinnen aus der Zentralschweiz beispielsweise über Ferien, Wohnen oder den weissen Stock. Tabus gibt es keine, solange die Privatsphäre der Angehörigen und insbesondere der Kinder geschützt wird. Die lockere und informative Art der beiden Frauen gefällt. Spielerisch erzählen sie aus dem Alltag und geben wertvolle Tipps für ein Miteinander. Die Rück-

Foto: zVg

Die beiden Podcasterinnen Edith Siedler und Jacqueline Egger.

meldungen seien positiv. «Dass es für blinde Menschen angenehm ist, in einer Gruppe mit dem Namen angesprochen zu werden, war ein Hinweis, der auch in meinem Umfeld für Aha-Momente sorgte und nun umgesetzt wird», nennt Edith Siedler ein Beispiel. «Wir freuen uns, dass wir etwas bewirken können, und sind offen für Rückmeldungen und Themenwünsche.»

Der Podcast «im Blindpunkt» erscheint monatlich auf allen gängigen Podcast-Plattformen sowie auf der Website.

www.imblindpunkt.ch

Text: Rahel Escher

Podcasts von und für blinde und sehbehinderte Menschen

Fesselnde Geschichten, packende Erfahrungen und lustige Anekdoten. Das Angebot an Podcasts wächst aktuell weiter und weiter. Dies auch zur Freude vieler sehbehinderter und blinder Menschen. Wir stellen eine Auswahl in einem Blogbeitrag auf unserer Website vor: www.sbv-fsa.ch/blog

«Ich bekomme viel zurück»

Carla Renaud ist ein gutes Beispiel für die Vorbehalte vieler Betroffener gegen eine Mitgliedschaft in einem Blindenverband. Hier erzählt sie, wie die Mitgliedschaft im sbv ihr Leben verändert hat.

Carla Renaud liebt Entdeckungen und Begegnungen. Gerade ist sie mit ihren Töchtern aus New York zurückgekehrt – mit schönen Erinnerungen im Gepäck. Sie bedauert, dass sie nicht früher zur Verfügung stand, denn ihr Wunsch, zu sensibilisieren und alle wissen zu lassen, dass das Leben auch ohne Augenlicht weitergeht, ist gross. Sie fügt hinzu: «Ich war nicht immer so!»

Vor allem für sich

Die Neuenburgerin weiss, wovon sie spricht. Wie die meisten Betroffenen wusste sie nicht viel über den sbv. Als junge Erwachsene sah sie keinen Bezug zu ihren damaligen Sorgen und Interessen. Heute ist das anders: «Ich dachte, die Mitglieder wären alle älter, aber heute begegne ich tollen Menschen jeden Alters.» Diese schönen Begegnungen schenkten ihr neue Lebensfreude und motivierten sie, sich einzubringen, besonders bei der Gestaltung und Organisation der Freiwilligen der Sektion Neuenburg. Wenige Jahre später wurde Carla in den Verbandsvorstand des sbv gewählt. Sie war Referentin des «Mitgliederdiensts» und fragte sich, wie der zwischenmenschliche Nutzen einer Mitgliedschaft im sbv besser bekannt gemacht werden könnte. Sie fügt hinzu: «Es gibt so viele Werte, Dinge, die man auf den ersten Blick nicht sieht.»

Die Behinderung verbergen

Carla, die in Peseux lebt, ist seit Geburt sehbehindert und korrigierte dies mit einer Brille. Sie absolvierte eine Lehre im Detailhandel und gründete anschliessend eine Familie:

Carla Renaud organisiert die Freiwilligenarbeit der Sektion Neuenburg.

«Mein Leben lang wollte ich meine Behinderung verbergen.» 2017 änderte sich alles, ein Nebel verdunkelte ihre Sicht und machte ihr bei ihren Bewältigungsstrategien im Alltag einen Strich durch die Rechnung. Sie konnte nichts mehr verbergen und fühlte sich, als habe die Behinderung gewonnen. Die Lösungen, die ihr von Ärztinnen und Ärzten und Optikfachpersonen empfohlen wurden, reichten nicht mehr aus, und sie fragte sich, wie andere Betroffene damit umgehen.

Die Kraft der Selbsthilfe
Obwohl sie nach eigenen Angaben nicht sehr kreativ ist, entschloss sich Carla, passiv an der Kreativgruppe des sbv teilzunehmen. Damals ahnte sie nicht, wie die Selbsthilfe ihr Leben verändern würde. Sie erinnert sich: «Ich war in einem tiefen Loch. Eine Teilnehmende tröstete mich und munterte mich auf.» In einer anderen Gruppe traf sie den Vizepräsidenten der Sektion: «Er hat in mir etwas gesehen, das ich nicht kannte und das mich zu dem macht, was ich heute bin.»

Etwas zurückbekommen
Die Mitglieder bestätigen ihr, wie sehr ihnen die Organisationen des sbv helfen. Carla sagt zum Schluss: «Im Grunde mache ich es vor allem für mich. Ich brauche es, um zu leben und mich nützlich zu fühlen.»

Text: Hervé Richoz

Die Kraft der Kreativgruppen

In der ganzen Schweiz verbreiten die rund 40 Kreativgruppen des sbv Freude, fördern den Austausch und ermöglichen neue Entdeckungen. Dennoch sind diese wöchentlichen Treffen bei vielen Menschen, die sie dringend benötigen würden, noch zu wenig bekannt. Ein Einblick.

Es ist neun Uhr an diesem Mittwochmorgen in den sonnendurchfluteten Räumen der Kreativgruppen in Lausanne. Anne-Marie und Sandy schieben ihre mit Bastelmaterial gefüllten Wagen herein. Die beiden Co-Leiterinnen der Kreativgruppen in Lausanne geniessen den ersten Kaffee des Tages und freuen sich darauf, die Teilnehmenden in wenigen Augenblicken zu begrüssen. Zur Vorbereitung platzieren sie die unvollendeten Werke so, dass sie den individuellen Bedürfnissen bezüglich Standort, Licht und Interessen gerecht werden.

Gemeinsam kreativ sein und den Austausch pflegen.

Freude am Wiedersehen
Nach und nach treffen die Teilnehmenden der Morgengruppe ein: Eine berichtet von ihren Problemen mit dem öffentlichen Verkehr, eine andere von aktuellen Ereignissen, bevor sie sich erkundigt, was es bei den Anwesenden Neues gibt und wer fehlt. Schon beginnt die gegenseitige Unterstützung in der kleinen Gruppe: «Ja, ja, ich konnte mein iPhone einrichten, und es funktioniert jetzt! Danke dir …» Ein bunter Strauss aus Stoffblumen schmückt den grossen Tisch, an den sich die Teilnehmenden, die ungeahnte Talente an sich entdecken, setzen. Eine Frau in den Dreissigern sagt: «Diese Uhrzeit passt mir gut. Ich liebe es, mit den anderen Neues zu gestalten. Sie helfen mir dabei, dass es harmonisch aussieht und meinen Vorstellungen entspricht.»

Die Freiheit, zu sein oder zu gestalten
Eine andere Teilnehmerin zögert. Sie weiss noch nicht genau, was sie machen möchte. Sandy erzählt ihr von einem Grusskartenprojekt: «Wir möchten die Augenärzte auf uns aufmerksam machen. Hättest du Interesse, bei der Gestaltung einer Kartenserie mitzumachen?» Sandy beschreibt die einzelnen Schritte. Nach kurzer Überlegung sagt die 50-Jährige: «Ja, ich hätte Lust.» Stoff, Papier, Perlen, Näharbeiten, Korbflechten, Spitze, Leder, Stricken, Makramee, Wolle, Karton, geometrische Formen, Filz, Fasern – Dutzende nützlicher oder dekorativer Gegenstände nehmen unter der wohlwollenden Anleitung von Anne-Marie und Sandy Form an. Eine 60-jährige Teilnehmerin ergänzt: «Es ist doch etwas ganz anderes, wenn man seinen Lieben etwas schenkt, das man selbst gemacht hat.»

Wiedergewonnenes Selbstvertrauen
Die Co-Leiterinnen sind jedes Mal berührt, wenn sie sehen, wie die Teilnehmenden aufblühen. «Es ist grossartig. Neue Leute, neue Gesichter – fast alle kommen anfangs zögerlich, aber am Ende findet jede und jeder seinen eigenen Weg.»

Tor zur Vereinswelt

Der Verlust des Sehvermögens führt zu unvorstellbaren Veränderungen in allen Bereichen des sozialen und familiären Lebens. Eine Sehbehinderung beeinträchtigt das Selbstvertrauen und kann zur Isolation führen. Die meisten Teilnehmenden erzählen stolz, dass die Kreativgruppen das Zugangstor zu ihrer Sektion des sbv waren – und damit zu mehr Lebensqualität.
40 Kreativgruppen: www.sbv-fsa.ch/aktivitaeten-fuer-betroffene/kreativgruppen/

Der sbv in Ihrer Region: www.sbv-fsa.ch/sektionen

stiftung AccessAbility

gemeinnützige stiftung für sehbehinderte und blinde

Wenn das Leben mit einer Sehbehinderung sowieso nicht einfacher wird, dann sollen einfach zu bedienende Hilfsmittel den Alltag erleichtern.

Der Innovative Hilfsmittelproduzent Humanware entwickelt bereits seit Jahren Lesegeräte, bei denen die einfache Bedienung zu einem der wichtigsten Merkmale gehört.

Mit wenigen und einfach zu findenden Tasten passen Sie Texte und Bilder an Ihr Sehvermögen an. Anwender, die berührungsempfindliche Bildschirme bevorzugen, können bei den grösseren Lesegeräten die gewünschten Funktionen über Touchscreengesten aktivieren.

Exploré 5

Das kleinste Lesegerät von Humanware unterstützt Sie überall dort, wo Sie ein Lesegerät brauchen. Entweder aufgeklappt direkt auf der Vorlage oder im Einsatz mit dem praktischen Handgriff wie bei einer herkömmlichen Handlupe.

Exploré 8

Sie möchten ein Lesegerät in Tabletform? Der etwas grössere Bildschirm bietet mehr Inhalt, was Sie bei höheren Vergrösserungseinstellungen unterstützt und Ihnen zu mehr Übersicht verhilft.

Exploré 12

Die grössere Version von Exploré 8, welche mit dem 12 Zoll Bildschirm maximale Grösse bei weniger als 1.2 kg Gewicht bietet kann mit einem praktischen Ständer kombiniert eingesetzt werden. Handschriftliche Notizen können somit leicht getätigt werden.

Reveal 16 / 16i

Wenn Ihr Lesegerät nicht portabel sein muss, dann kommt ein Reveal 16 in Frage. Konsequent einfach in der Bedienung passen Sie Ihre Darstellung in der für Sie geeigneten Grösse und Kontrast an. Optional kann das Gerät als Reveal 16i mit einem bremsbaren Kreuztisch und Sprachausgabe zum Vorlesen von gedruckten Texten ergänzt werden.

Sie stehen als Betroffene, als Betroffener für uns im Zentrum.

Wir sind Ihre herstellerunabhängige Beratungsstelle für EDV- und elektronische Hilfsmittel und testen für Sie Produkte der Zukunft.

www.accessability.ch info@accessability.ch

Testen Sie die Zukunft schon heute in einer Ihrer Beratungsstellen oder Filialen der Stiftung AccessAbility:

Luzern	Fon 041 552 14 52
St. Gallen	Fon 071 552 14 52
Bern	Fon 031 552 14 52
Neuchâtel	Fon 032 552 14 52
Zürich	Fon 044 552 44 52

20 Jahre sbv-Sektion Aargau/ Solothurn

Am 30. April 2005 wurde sie gegründet – die sbv-Sektion Aargau/Solothurn. Zwanzig Jahre später, am 22. März 2025, feierten 54 Mitglieder dieses Jubiläum im Hotel b_smart in Schönenwerd. Besonders schön war, dass vier Gründungsmitglieder anwesend waren: Verena Müller, Renate Seemann, Monika Schenk und Urs Kaiser. Letzterer schilderte eindrücklich, wie es zur Gründungsidee kam und wie turbulent die Anfangsjahre verliefen.

Wachstum und Wandel
Seit den bescheidenen Anfängen mit einem Startkapital von 2’000 Franken hat sich viel getan. Heute zählt die Sektion 155 aktive Mitglieder und steht finanziell sehr gut da. Der Vorstand wurde mehrfach neu besetzt – einmal musste sogar der Hauptsitz in Bern übergangsweise einspringen. Ein Hilferuf an die Mitglieder brachte damals den entscheidenden Neuanfang.

Engagement über Grenzen hinweg
Besonders erwähnenswert ist das Engagement zweier sehender Frauen im Vorstand. Trotz fehlender Sehbeeinträchtigung arbeiteten sie mit viel Herzblut mit. Auch wenn ihnen als Nichtmitglieder kein Stimmrecht zustand, war ihr Beitrag von grossem Wert – ein schönes Beispiel gelebter Inklusion.

Ein Ort der Begegnung
Was unsere Sektion auszeichnet, ist das lebendige Vereinsleben. Der Vorstand legt grossen Wert auf persönliche Begegnungen, Gemeinschaft und Austausch. Sechs feste Veranstaltungen im Jahr laden zum gemütlichen Beisammensein ein. Zwischen 40 und 60 Mitglieder nehmen regelmässig teil und geniessen das Zusammensein in fröhlicher Runde.

Im Jubiläumsjahr erwartet die Mitglieder ein besonderer Höhepunkt: eine Rundfahrt im legendären Churchill-Pfeil der SBB, inklusive Apéro und Mittagessen. Auf die nächsten zwanzig Jahre!

Ulrich Heitzmann,
Sektionspräsident

Wenn ich Hilfe brauche, strecke ich die Hand auf

Und weil das so gut funktioniert, möchte ich diese Erfahrung mit andern sehbehinderten Personen teilen.

Und so bin ich auf die Idee gekommen: Ich war mit dem Zug unterwegs und hatte in Zürich eine Viertelstunde Zeit zum Umsteigen. Das reicht üblicherweise locker, doch an jenem Tag musste ich unerwartet dringend eine Apotheke aufsuchen. Wie schaffe ich das? Denn ich wusste nicht, wo es im Zürcher HB eine Apotheke gibt. Und den Anschlusszug durfte ich auf keinen Fall verpassen. So fuhr ich denn mit dem Lift von Gleis 33 hinauf in die Bahnhofshalle in der Annahme, dass es dort vermutlich auch eine Apotheke gibt. Bis dahin war ich selbstständig, doch oben angekommen, brauchte ich dringend sehende Hilfe. Und so erinnerte ich mich an die Schulzeit. Da mussten wir jeweils die Hand aufstrecken, wenn wir etwas von der Lehrerin wollten. Ich stellte mich also gerade hin und streckte meine linke Hand nach oben. Es verging kaum eine Sekunde, sprach mich schon jemand an, ob ich Hilfe benötige. «Ja gerne», war meine Antwort, und «Gibt es hier in der Nähe eine Apotheke?» Und das gab es denn auch tatsächlich, und der nette Herr führte mich zum Eingang. Das hat ja prima geklappt! Und daher versuchte ich es in der Apotheke gleich noch einmal. «Können Sie mich bitte zur Bedientheke führen?» Und auch dieses Mal hatte ich Erfolg. Und so wiederholte ich diese Erfolgsgeste noch weitere zwei Male, bis ich schliesslich rechtzeitig und glücklich auf Gleis 44 angelangt war.

Seit dieser Erfahrung gehört die «Hand hochhalten»-Geste fest zu meinem Orientierungs- und Mobilitätsinstrumentarium. Und ich stelle immer wieder mit

Freude fest: «Es funktioniert!» Und es ist erst noch viel angenehmer, als um Hilfe zu rufen oder hilflos herumzutapsen, bis jemand von selber auf die Idee kommt, Hilfe anzubieten. Also: Probiert es aus, und ich bin sicher, ihr fühlt euch damit gleich ein grosses Stück weniger hilflos!

Urs Kaiser

Impressum

Magazin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands sbv

Erscheint viermal im Jahr gedruckt, in Braille, als Daisy-CD, im E-Kiosk und auf der Website sowie auf Bestellung per E-Mail (PDF oder Word ohne Fotos) und auf VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 2 5 1) in Deutsch und Französisch.

Herausgeber:
Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband sbv
Könizstrasse 23
Postfach
3001 Bern
https://sbv-fsa.ch

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C003528
www.fsc.org

gedruckt in der **schweiz**

Ihre Spende in guten Händen.

IBAN: CH34 0900 0000 3000 2887 6

sbv fsa

Gemeinsam
sehen wir mehr

Entfalten Sie Ihre Talente – mit Kursen des sbv

Frischer Wind für Ihren Alltag! Im sbv-Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2025 entdecken Sie vielfältige Angebote – von Kochen und Paartanz über Selbstverteidigung bis hin zu Handpan-Musik und Gin-Brennen. Lassen Sie sich von der bunten Vielfalt an Kursen inspirieren.

Weitere Informationen und Anmeldung: 031 390 88 37 / www.sbv-fsa.ch/kurse

Jetzt entdecken und gleich anmelden!

Über den QR-Code gelangen Sie zur Online-Version im PDF-Format: