

Augenblick

Magazin des Schweizerischen Blinden-
und Sehbehindertenverbands sbv



**Sehbehinderung in
den sozialen Medien**

Inklusion in sozialen Medien

Perspektiven von Menschen mit
Sehbehinderung.

Seite 12



Titelbild

Das Titelbild zeigt die Illustration des diesjährigen Tags des weissen Stocks zum Thema «Hindernisfreie Gehwege». Über soziale Medien erreicht der sbv ein breites Publikum mit seinen Botschaften. Auch Menschen mit Sehbehinderung nutzen soziale Medien, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen. Im Schwerpunkt stellen wir einige vor.

Illustration: codeplay.ch/generiert mit Midjourney





Neugierige Optimistin

Domenica Griesser über ihr bewegtes Leben und ihren neuen Lebensabschnitt im BBZ.

Seite 20



Tag des weissen Stocks

Impressionen der diesjährigen Aktivitäten der Sektionen.

Seite 28

In Kürze

- 4 Abstimmungsschablone erstmals im Einsatz
- 4 Eurokey für sbv-Mitglieder
- 6 Inklusion braucht Verbindlichkeit
- 9 Barrierefreies Busfahren in Schaffhausen
- 10 AHV-Aufschub: Folgen für Hilflosenentschädigung

Schwerpunkt

- 12 Gesehen werden, um unseren Alltag sichtbar zu machen
- 16 «Traut euch – fast alles ist möglich»
- 19 Barrierefreiheit beginnt beim Posten

Menschen

- 20 «Zum Glück bin ich frech»

Verband

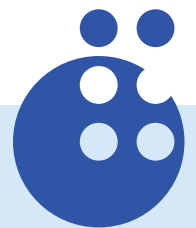
- 25 Jugend Camp ICC 2026 in Dubrovnik
- 26 Früherkennung in guten Händen
- 28 Gelungene Aktionen zum Tag des weissen Stocks
- 31 Begleiterkosten online beantragen

Abstimmungsschablone erstmals im Einsatz



An der eidgenössischen Volksabstimmung vom 30. November 2025 stand erstmals eine Abstimmungsschablone zur Verfügung; vorerst exklusiv im Kanton Zürich. Damit konnten blinde und sehbehinderte Stimmberechtigte ihre Stimmzettel selbstständig ausfüllen. Die Erfahrungen im Kanton Zürich bilden die Grundlage für eine schweizweite Einführung, die im zweiten Halbjahr 2026 angegangen werden soll.

Eurokey für sbv-Mitglieder



Der Eurokey öffnet den Zugang zu mehr als 20'000 barrierefreien Einrichtungen in Europa. Dazu gehören rollstuhlgerechte Toiletten, Aufzüge und andere behindertengerechte Anlagen. Für sbv-Mitglieder ist kein ärztliches Attest mehr nötig, die

Mitgliedschaft reicht aus. Der Eurokey kostet 50 Franken. Bestellt werden kann er direkt beim Mitgliederdienst über das Bestellformular (www.sbv-fsa.ch/eurokey), per Mail (vorteil@sbv-fsa.ch) oder telefonisch (031 390 88 30).

Liebe Leserinnen Liebe Leser

Der sbv begrüsst diesen wichtigen Fortschritt hin zu mehr Selbstbestimmung und Inklusion. Als längerfristiges Ziel setzen wir uns nach wie vor für die Einführung von E-Voting ein, damit alle Stimmberechtigten ihre politischen Rechte unabhängig von Einschränkungen vollumfänglich ausüben können.

Soziale Medien verändern, wie wir miteinander kommunizieren. Heute kann jede und jeder weit über das persönliche Umfeld hinaus gehört und gesehen werden. Für blinde und sehbehinderte Menschen entstehen dadurch neue Chancen: Sie berichten authentisch aus ihrem Alltag, räumen mit Vorurteilen auf und schaffen Verständnis für ihre Lebensrealität. Ihre Stimmen sensibilisieren, bewegen und regen zum Nachdenken an.

In dieser Ausgabe porträtieren wir Menschen mit Sehbehinderung, die soziale Medien als Bühne und Sprachrohr nutzen – vom erfolgreichsten blinden Content Creator im deutschsprachigen Raum bis hin zu kleineren Kanälen. Sie alle inspirieren mit ihren Geschichten und zeigen: Sichtbarkeit verändert Perspektiven.

Viel Freude beim Lesen!
Rahel Escher
Leiterin Marketing und
Kommunikation



Inklusion braucht Verbindlichkeit

Der Gegenvorschlag zur Inklusionsinitiative verfehlt zentrale Anliegen von Menschen mit Sehbehinderung. Der sbv fordert deutliche Nachbesserungen.

Ende Juni 2025 hat der Bundesrat seinen indirekten Gegenvorschlag zur Inklusionsinitiative vorgestellt. Damit wollte er zeigen, wie die Schweiz die Rechte von Menschen mit Behinderungen besser umsetzen will, dies auch im Sinne der UNO-Behindertenrechtskonvention. Doch der sbv beurteilt den Entwurf kritisch. Fazit: Prädikat ungenügend.

Gute Absicht, schwache Umsetzung

Der Gegenvorschlag besteht aus einem neuen Inklusionsrahmengesetz und einer Teilrevision des Invalidenversicherungsgesetzes. Er soll die Gleichstellung stärken, bleibt jedoch an entscheidenden Punkten unkonkret. So fehlt eine verbindliche nationale Strategie, mit der Bund und

Kantone gemeinsam festlegen, wie Inklusion in allen Lebensbereichen erreicht werden soll. Auch eine regelmässige Überprüfung der Fortschritte ist nicht vorgesehen. Der Fokus liegt fast ausschliesslich auf dem Bereich Wohnen; andere Lebensbereiche wie Arbeit, Bildung, Mobilität oder gesellschaftliche Teilhabe werden kaum behandelt.

Sehbehinderung kaum berücksichtigt

Gerade für Menschen mit Sehbehinderung zeigt sich, wie wenig der Entwurf den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird. Ein Beispiel ist, dass die bekannten Mängel des Abklärungsinstruments FAKT, das den individuellen Unterstützungsbedarf erfassen soll, nicht behoben werden.

Das standardisierte Verfahren baut vorwiegend auf geschlossenen Fragestellungen auf und ist daher auf Personen mit einer körperlichen Beeinträchtigung ausgerichtet, weshalb es bei Sinnesbehinderungen oft zu kurz greift. Die spezifischen Anforderungen sehbehinderter Personen und die Formen der Unterstützung, die notwendig sind, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, werden nicht ausreichend erfasst. Der sbv fordert deshalb eine individuelle Bedarfserhebung. Nur so kann sichergestellt werden, dass die tatsächlichen Bedürfnisse von Menschen mit Sehbehinderung erkannt und angemessen berücksichtigt werden.

Hürden bei Assistenz und Hilfsmitteln

Auch beim Zugang zu Assistenzleistungen sieht der sbv grosse Lücken. Der Assistenzbeitrag ist für viele Menschen mit Sehbehinderung schwer zugänglich und mit hohem administrativem Aufwand verbunden. Zudem bleibt er auf jüngere Personen beschränkt. Tritt eine Verschlechterung des Gesundheitszustands erst nach Erreichen des AHV-Referenzalters ein, gibt es keinen Anspruch auf einen Assistenzbeitrag. Der sbv fordert, dass der Beitrag für alle Menschen mit

Behinderung zugänglich wird, unabhängig vom Alter oder Versicherungsstatus. Gleiches gilt für Hilfsmittel: Sie müssen einfacher erhältlich sein und über das Erwerbsleben hinaus finanziert werden. Assistive Technologien, Orientierungshilfen oder Begleitpersonen sind keine Sonderwünsche, sondern Voraussetzungen für echte Teilhabe.

Inklusion ist ein Recht

Der Gegenvorschlag zur Inklusionsinitiative hätte die Chance geboten, die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung konkret voranzubringen. Für Menschen mit Sehbehinderung bleibt er jedoch zu vage und unvollständig. Der sbv fordert deutliche Verbesserungen, bevor die Vorlage ins Parlament kommt. Denn Inklusion ist kein Wohlwollen, sie ist ein Recht. Und dieses Recht verdient ein Gesetz, das Menschen mit Sehbehinderung endlich wirklich sieht.

Text: Daniela Lehmann,
Leiterin Interessenvertretung

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 Kreutztisch 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 |



Bildquelle: vbsh/Bild wurde mit KI bearbeitet.

Barrierefreies Busfahren in Schaffhausen

Ein wichtiger Schritt für mehr Barrierefreiheit im öffentlichen Verkehr: Schaffhausen setzt mit Intros auf modernste Assistenztechnologie.

Ab dem 15. Dezember können Fahrgäste in Schaffhausen die Intros-App nutzen. Zum Fahrplanwechsel ist die Mehrheit der Busse der Verkehrsbetriebe Schaffhausen (vbsh) bereits mit dem neuen System ausgestattet, weitere folgen in Kürze. Damit erleichtern die vbsh blinden und sehbehinderten Fahrgästen das Busfahren erheblich.

Intros wurde vom sbv gemeinsam mit Trapeze entwickelt

und kombiniert eine Smartphone-App mit einem Fahrzeugmodul. Fahrgäste können einfahrende Busse erkennen, Ein- und Ausstieg signalisieren, Türsignale auslösen und Haltestelleninformationen abrufen – selbstständig, sicher und komfortabel.

Intros ist bereits in mehreren deutschen Städten wie Saarbrücken und Kiel erfolgreich im Einsatz, die Einführung in Berlin erfolgt in Kürze. Schaffhausen wird nun zur Pionierregion für die Schweiz.

www.sbv-fsa.ch/intros

AHV-Aufschub: Folgen für Hilflosenentschädigung

Eine Anpassung der gesetzlichen Grundlagen sorgt für Verunsicherung bei Menschen mit einer IV-Hilflosenentschädigung: Wer den Bezug der AHV-Rente aufschiebt, kann dauerhaft den Besitzstand auf diese Leistung verlieren.

Eine Änderung in bundesrechtlichen Bestimmungen per 1. Januar 2025 stellt eine Herausforderung für Personen dar, die während des IV-Alters eine Hilflosenentschädigung erhalten haben und über das Referenzalter (gesetzliches Rentenalter) hinaus erwerbstätig bleiben möchten.

Neu gilt: Wer beim Erreichen des AHV-Referenzalters Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung hatte, aber den Bezug der AHV-Altersrente aufschiebt, verliert dauerhaft die Besitzstandsgarantie auf diese Leistung. Das bedeutet, dass man rechtlich so behandelt wird, als hätte man nie eine Hilflosenentschädigung im IV-

Alter bezogen. Diese Änderung gilt sogar bei einem Teilaufschub der AHV-Altersrente; also auch dann, wenn man beispielsweise nur wenige Stellenprozente weiterarbeitet.

Assistenzbeitrag mutmasslich ebenfalls betroffen

Während der Dauer des Rentenaufschubs besteht weder Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der IV noch der AHV. Und auch wenn man später die Rente bezieht, lebt der frühere Anspruch nicht mehr auf: Man bekommt dann zwar die Hilflosenentschädigung der AHV, das ist aber nur der halbe Betrag der IV-Hilflosenentschädigung. Ohne den Rentenaufschub hingegen hätte man

auch im AHV-Alter den vollen Betrag erhalten. Auch weitere Leistungen werden gestrichen.

Da der Assistenzbeitrag direkt an den Bezug einer Hilflosenentschädigung der IV geknüpft ist, betrifft dies mutmasslich auch Personen, die auf Assistenzleistungen angewiesen sind, um ihren Alltag selbstbestimmt zu organisieren und weiterhin berufstätig sein zu können. Hilfsmittel hingegen sollten nach aktueller Einschätzung nicht von dieser Regelung betroffen sein.

Negative Arbeitsanreize

Durch diese Anpassungen entsteht für Betroffene eine schwierige Situation: Wer nach Erreichen des Referenzalters weiterarbeiten möchte und den Rentenbezug hinausschiebt, riskiert den Verlust einer zentralen Unterstützung. Das setzt negative Arbeitsanreize und widerspricht den politischen Bestrebungen, den Verbleib im Arbeitsmarkt über das Referenzalter hinaus attraktiver zu gestalten.

Politischer Vorstoss eingereicht

Fachpersonen und verschiedene Organisationen prüfen zurzeit die Hintergründe dieser Änderung und ihre Auswirkun-

gen auf Menschen mit Behinderungen. Eine Interpellation im Nationalrat wurde eingereicht. Ziel ist, Klärung zu schaffen und die Informationen breit zugänglich zu machen, damit Betroffene fundierte Entscheidungen treffen können.

Der sbv beobachtet die Entwicklungen aufmerksam. Weitere Einschätzungen und Empfehlungen folgen, sobald mehr Klarheit besteht.

Text: Nicole Weber

Fragen? Unsere Beratungsstellen helfen weiter!

Wir empfehlen Personen, die unsicher sind, ob sie wie geplant länger arbeiten können, sich an die Sozialberatung bei einer sbv-Beratungsstelle zu wenden. In der Beratung kann die Situation der Betroffenen individuell beurteilt werden.

Gesehen werden, um unseren Alltag sichtbar zu machen

Längst ist klar: Soziale Netzwerke schaffen nicht nur gesellschaftliches Bewusstsein, sie gehören auch fest zum Alltag. Vier Personen mit Sehbeeinträchtigung haben uns von ihrem überraschenden Erfolg in den sozialen Medien erzählt.

Laut der Studie der Interessengemeinschaft Elektronische Medien (IGEM) sind rund 75% der erwerbstätigen Schweizer Bevölkerung in sozialen Netzwerken aktiv, mit WhatsApp und Instagram an der Spitze. Diskussionen, Fotos, Videos – die Schweizer:innen «posten», um sozial präsent zu sein, sich mit anderen zu verbinden und in einer zunehmend digitalen und individualisierten Gesellschaft ihre Identität zu zeigen.

Im Schnitt verbringen Nutzende 2 Stunden und 21 Minuten pro Tag auf sozialen Plattformen. Sie kommunizieren, zeigen

Strategien, teilen Tipps und Alltagstricks und empören sich auch gelegentlich.

Vielfalt sichtbar machen

Soziale Medien verändern und bereichern auch das Leben von Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung spürbar. Sie sind auf sozialen Medien präsent, vernetzen sich und machen Vielfalt sichtbar. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für gesellschaftliche Teilhabe. Wir stellen einige von ihnen vor:

Inklusion auf Social Media



@Lucaenlive

Luca Chapiteau, 30, blind, Vogesen (F); Beginn: 2024, Erfolge: 1. Video mit 1 Mio. Aufrufen, 65'000 TikTok-Follower:innen, aktiv auf TikTok, Instagram, YouTube

Nach acht Jahren als Moderator bei einem Lokalradiosender sucht Luca eine neue berufliche Herausforderung. Immer wieder erhält er Absagen und merkt, wie unbeholfen die Arbeitgebenden ihm gegenüber sind. Er erzählt: «Ich bin es

leid, mich fast dafür entschuldigen zu müssen, dass ich blind bin.» Er beschliesst, ein humorvolles Tutorial zu erstellen, um zu zeigen, dass blinde Menschen kompetent sind, Berührungsängste abzubauen und gleich den ersten Kontakt positiv zu gestalten: «Manchmal braucht es dafür gar nicht viel.» Im September 2024 postet er auf TikTok das Tutorial mit dem Titel: «Que faire si tu croises un aveugle dans la rue» («Was tun, wenn du einem Blinden auf der Strasse begegnest»), das viral geht und eine grosse Community erreicht. Im Juli 2025 startet er auf Instagram mit 20'000 Follower:innen in 2 Monaten und mehreren Millionen Aufrufen. «Ich will kein Sprecher für blinde Menschen sein, aber wenn meine Stimme dazu beiträgt, unsere Behinderung zu enttabuisieren, dann ist das cool», sagt er. Er liest alle Kommentare und ist berührt, wenn ihm die Leute schreiben, dass er

etwas in ihrem Leben verändert habe.

www.tiktok.com/@lellucaenlive



@charlie.guide

Amanda Weizenegger, 27, kortikale Blindheit, Lausanne (CH); Beginn: 2024, Erfolge: 218'000 TikTok-Follower:innen, 18'500 Instagram-Follower:innen

Da Amandas Sehbehinderung mit anderen neurologischen Komplikationen verbunden ist, holt sie sich 2023 einen Assistenzhund, den Windhund Charlie. Um seine Fortschritte für die Instruktorin zu dokumentieren, befestigt Amanda eine Kamera am Hundegeschirr. Da sie sich für Fotografie und Para-Canicross begeistert, erstellt sie daraus ein Video, das sie 2024 aus Spass

auf TikTok hochlädt. Der Erfolg ist überwältigend, 2025 bringt Amanda ein Buch im Self-Publishing auf Englisch heraus. Sie fügt hinzu: «Es ist ein Vollzeitjob, den ich mit meinen Follower:innen teile, im Moment ohne echte Strategie.»

www.tiktok.com/@charlie.guide



@Blindflug_durchs_Leben

Daniela Moser, 32, blind (0,001% Sehrest), Walkringen (CH); Reichweite: 2'200 Abos auf TikTok, bis 55'000 Views, seit 2023 aktiv

Daniela teilt auf TikTok ihren Alltag als blinde Frau. Unter «Blindflug durchs Leben» zeigt sie mit Humor und Offenheit, wie sie kocht, ihren Haushalt führt und unterschiedliche Hürden des Alltags meistert. «Ich

will zeigen, was alles möglich ist.» Der Kanal wuchs langsam, bis einige Videos viral gingen – besonders jene, in denen sie Alltägliches zeigt wie kochen oder Brot schneiden. «Vielleicht lag es am grossen Messer», scherzt sie. Heute folgen ihr Tausende, die ihre authentische Art, positive Haltung und ihr sympathisches Berndeutsch lieben.

www.tiktok.com/@blindflug_durchs_leben



**@cuisinepratique-
pour nonvoyants**

**Evelyne Balmat, 58, blind,
Bresse (CH und FR); Beginn:
2021, Erfolge: 960 Follower:
innen auf YouTube, Face-
book und WhatsApp**

Evelyne, die aus dem Greyerzerland stammt und in Frank-


reich lebt, ist den Mitgliedern des Vereins Apfelschule bestens bekannt. Aus Leidenschaft fürs Kochen beginnt sie, während der Pandemie Rezepte für alleinlebende Menschen aus ihrem Bekanntenkreis zu teilen. Später kommen praktische Tipps hinzu. «Heute machen wir ein Video pro Woche und kurze Clips, die unsere Reichweite erhöhen», erzählt sie.


www.youtube.com/@cuisine-pratiquepourlesnon-5187

Text: Hervé Richoz und
Rahel Escher
Fotos: zVg

sbv auf Social Media

Soziale Medien sind auch für den sbv eine wichtige Plattform: Verbinden Sie sich mit uns, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben:

 [instagram.com/
sbv.fsa](https://www.instagram.com/sbv.fsa)

 [facebook.com/
sbv.fsa](https://www.facebook.com/sbv.fsa)

 [linkedin.com/
company/sbv-fsa](https://www.linkedin.com/company/sbv-fsa)

«Traut euch – fast alles ist möglich»

Mr. BlindLife ist der bekannteste blinde Content Creator im deutschsprachigen Raum. Mit Humor und Offenheit teilt er auf Social Media sein Leben, spricht über Barrieren und Selbstbestimmung und ist eine Inspiration für viele.

Wie hat Ihre Reise auf Social Media begonnen?

Ich startete 2013/14 mit einem kleinen YouTube-Kanal namens «technikchocolate». Es waren Videos über Hilfsmittel und Apps für andere Betroffene. Es ist wichtig und wertvoll, sich untereinander auszutauschen. Ich wollte aber auch Sehenden zeigen, wie ich als Blinder den Alltag erlebe. Also kaufte ich mir eine Vlogging-Kamera und legte los. Meinen Durchbruch hatte ich, als meine Videos zum Thema «Leitstreifen (schweizerisch Leitlinien) freihalten» viral gingen.

Wie hat sich Ihr Leben durch die Online-Präsenz verändert?

Komplett. Mit der wachsenden Reichweite konnte ich meine



Arbeitsstelle als Sozialarbeiter kündigen und von meiner Arbeit als Content Creator leben. Was viele nicht wissen: Ich mache alles allein, von der Entwicklung der Ideen übers Filmen, Schneiden und Publizieren bis zum Austausch mit der Community. Es ist ein Fulltime-job, ich lebe für diese Arbeit. Content Creator ist mein Traumberuf.

Welche Rückmeldungen aus Ihrer Community berühren Sie besonders?

Ich erhalte sehr wenig negative Rückmeldungen. Diese stammen von anderen blinden Menschen, die sich von mir nicht repräsentiert fühlen, oder von Menschen, die mir unterstellen, dass ich gar nicht blind bin und nur so tue für den Fame. Wieso sollte ich jeden Tag grundlos mit einem Stock herumlaufen? Am meisten berühren mich Nachrichten von Menschen, die frisch erblindet sind und sich durch meine Arbeit bestärkt fühlen rauszugehen und sich trauen, weiterhin am Leben teilzunehmen.

Wie beurteilen Sie die Barrierefreiheit auf Social Media?

TikTok finde ich katastrophal, Instagram geht einigermaßen und am meisten überzeugt mich YouTube. Ich nutze den-

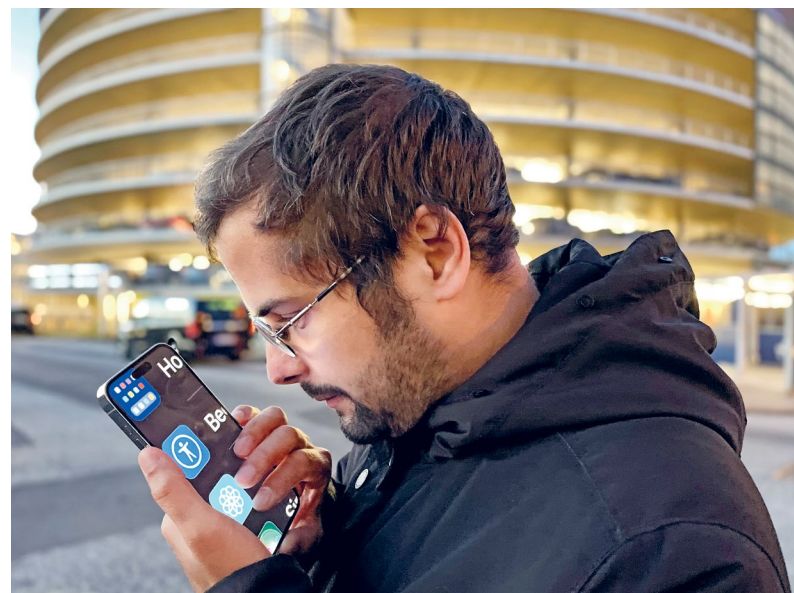
noch alle Kanäle, da sich je nach Format ein anderer Kanal eignet.

Wie erleben Sie die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum?

Ich lebe in Hamburg. Hier ist bei Weitem nicht alles barrierefrei, beispielsweise die Ampeln. Mobilitätstrainings schaffen eine gute Basis, und wenn ich nicht weiterkomme, spreche ich jemanden an. Das musste ich erst lernen. Man mag es kaum glauben, aber ich war früher eher schüchtern. Nach der Blindenschule, wo einem sehr viel abgenommen wird, musste ich erst lernen, auf Leute zuzugehen und nach Hilfe zu fragen.

Sie haben bereits einige Schweizer Städte besucht. Was ist Ihnen dabei aufgefallen?

Die Schweizer sind sehr hilfsbereit. Witzig finde ich, dass die Schweizer zwei kleine Leit-



streifen haben anstelle eines grossen wie in Deutschland. Ich würde mir wünschen, dass alle Länder die ursprünglichen, gelben Leitlinien aus Japan übernehmen. Diese sind gut sichtbar, und man könnte klar kommunizieren: Alle gelben Markierungen freihalten! Was viele nicht verstehen: Wir machen Barrierefreiheit nicht nur für fünf Blinde, die gesamte Gesellschaft profitiert davon.

Was möchten Sie anderen blinden oder sehbehinderten Menschen mitgeben?

Traut euch – fast alles ist möglich! Lasst euch nicht von Sehenden sagen, wo eure Grenzen liegen. Ich bin der beste Beweis dafür. Ich habe so viele Länder bereist und Dinge erreicht, die anfangs niemand für möglich gehalten hätte. Bitte versteckt euch nicht. Wer beispielsweise gehemmt ist, in der eigenen Stadt den Stock zu nutzen, soll sich einen Freund schnappen und in eine fremde Stadt gehen und sich dort herantasten. Und holt euch, wo nötig, Hilfe.

Was raten Sie blinden und sehbehinderten Menschen, die selbst auf Social Media aktiv werden möchten?

Lernt den Umgang mit der Kamera und wie weit man sich

davor hinstellt. Auch der Content von Blinden darf gut aussehen. Videos sind vor allem für Sehende, die wollen nicht nur eine übergrosse Nase oder einen halben Kopf sehen. Ich wünsche mir mehr blinde Menschen auf Social Media, jeder hat seine Geschichte. Zeigen wir uns und unsere Vielfalt, dann haben wir mehr Power!

Text: Rahel Escher

Fotos: Mr. BlindLife

Zur Person

Name: Erdin Ciplak, bekannt als Mr. BlindLife
Alter: 37 Jahre
Wohnort: Hamburg
Sehbeeinträchtigung: Sehrest von ca. 2 Prozent
Beruf: abgeschlossenes Studium in Sozialer Arbeit; Content Creator

Kanäle

TikTok: rund 700'000 Follower:innen / [tiktok.com@mr.blindlife](https://www.tiktok.com/@mr.blindlife)
Instagram: rund 141'000 Follower:innen / www.instagram.com/mr.blindlife
YouTube: 155'000 Abonnent:innen / www.youtube.com/c/MrBlindLife
Website: www.mrblindlife.de

Barrierefreiheit beginnt beim Posten

Ein Post kann verbinden – oder ausschliessen. Wer auf Social Media postet, kann mit wenigen Handgriffen dafür sorgen, dass alle mitgemeint sind. Besonders Menschen mit Sehbehinderung stossen online oft noch auf Hürden: unbeschriftete Bilder, grelle Farben, unlesbare Texte. Mit wenigen einfachen Anpassungen lassen sich Inhalte für alle zugänglich machen:

Klare Sprache: Kurze, einfache Sätze helfen allen. Fachbegriffe nur verwenden, wenn sie nötig sind, und kurz erklären. Emojis sparsam einsetzen, da Screenreader jedes Symbol einzeln vorlesen.

Alternativtexte: Bilder sollten beschrieben werden, z.B. «Zwei Personen sitzen im Café und lachen». Wenn Text im Bild steht, gehört er auch in die Beschreibung.

Untertitel und Ton: Videos brauchen Untertitel. Wichtige Informationen sollten nicht nur visuell, sondern auch hörbar

vermittelt werden. Da bei Videos meist kein Alternativtext möglich ist, unterstützt eine kurze Videobeschreibung – etwa zur Situation, zu Personen oder zum Kontext – im Beitragstext das Verständnis.

Farben und Kontraste: Dunkler Text auf hellem Hintergrund ist am besten lesbar. Rot-Grün-Kombinationen oder blasse Farben möglichst vermeiden.

Hashtags: Besser #BarrierefreiePosts als #barrierefreieposts. Grossbuchstaben am Wortanfang erleichtern das Lesen und Verstehen durch Screenreader.

Struktur: Absätze, Listen und klare Gliederungen erleichtern die Orientierung. Lange Textblöcke besser aufteilen.

Barrierefreie Posts fördern die Inklusion und schaffen echte Teilhabe. Sie nützen nicht nur Menschen mit Sehbehinderung, sondern allen, die Inhalte klar, verständlich und ansprechend konsumieren möchten.

«Zum Glück bin ich frech»

Domenica Griesser ist begeisterte Besucherin des BBZ St. Gallen. Im Gespräch mit dem «Augenblick» erzählt sie aus ihrem bewegten Leben – in dem ihre Blindheit mehrfach zur Stärke im Berufsleben wurde.

Die wenigsten Menschen haben so viele Wege eingeschlagen und so vielseitige Fähigkeiten erlernt wie Domenica Griesser – obwohl sie seit ihrer Jugend vollständig blind ist. Wenn sie heute im BBZ St. Gallen aus ihrem Leben erzählt, sprüht sie vor Energie und Tatendrang und ist auch mit 65 Jahren offen für Neues. «Ich habe mir nach meiner Pensionierung vorgenommen, jede einzelne Sache auszuprobieren, die man hier im BBZ machen kann», sagt sie lachend. Dass sie so selbstbewusst und tatkräftig mit ihrer Sehbehinderung lebt, war nicht immer selbstverständlich.

«Einen weissen Stock verwenden? Sicher nicht!»

Domenica wächst im Thurgau auf. Schon in ihrer Kindheit fällt auf, dass sie schlecht sieht; als in der Pubertät die Sehkraft weiter abnimmt, zieht die Familie nach Zollikofen, damit sie die Blindenschule besuchen kann. Nun wird das Anderssein spürbar. Wenn sie mit Freunden in die Stadt fährt, versucht sie, ihre Probleme zu verstecken: «Ich habe mich geschämt, wenn ich gegen etwas gestossen bin. Ich wollte nicht auffallen. Einen weissen Stock verwenden? Sicher nicht!»



Bis sie 18 ist, verschlechtert sich ihr Sehvermögen so, dass sie nur noch Hell- und Dunkelunterschiede erkennt. Die Ärzte sind ratlos. Erst heute weiss Domenica, dass die seltene Erkrankung «autoimmune Uveitis» dahintersteckt. Sie kann zu Gelenkproblemen und Blindheit führen; heilbar ist sie nicht. Als «extremer Bewegungsmensch» leidet sie in dieser Zeit sehr. «Plötzlich war ich ausgebremst. Auch meine Berufswünsche wurden auf den Kopf gestellt.» Sie wollte immer

Krankenschwester werden. Stattdessen macht sie nun die Ausbildung zur Telefonistin.

Den Stress «abgsecklet»

Domenicas Wesen hilft ihr in dieser schwierigen Zeit. «Ich suche eigentlich immer das Positive, schaue vorwärts.» So merkt sie bald, dass der geliebte Sport weiterhin möglich ist – nur etwas anders. «Allein auf der Tartanbahn ging es», erinnert sie sich. «Ich konnte mich spüren, habe den ganzen Stress «abgsecklet».»



Kaum hat sich Domenica aus ihrem Tief gekämpft, merkt sie: Weder die Stelle als Telefonistin noch ihre Bürolehre erfüllen sie. Sie wird Masseurin, liebt die Arbeit – doch wegen ihrer Gelenkprobleme muss sie erneut umdenken, fast ohne Unterstützung. «Es gab noch kein Jobcoaching des sbv, keine passende Beratungsstelle.» Ihr Wunsch, Sozialarbeiterin zu werden, stösst bei der IV auf wenig Gegenliebe. Aber sie bleibt hartnäckig: «Zum Glück bin ich frech!» Sie ruft kurzer-

hand selbst bei der Schule für Soziale Arbeit an – und wird aufgenommen.

Sehbehinderung als berufliche Schlüsselqualifikation

An der Schule für Soziale Arbeit gibt es damals keine Braille-Lehrmittel. Domenica besucht jede Vorlesung. Muss sie etwas nachlesen, helfen Mitstudierende; sie unterstützt sie im Gegenzug – und sie besteht die Ausbildung mit Bravour. Als sie nach vielen Bewerbungen endlich eine Stelle

bekommt, zeigt sie schnell, was sie kann: «Immer wieder hatte ich das Gefühl, dass meine Sehbehinderung eine Schlüsselqualifikation war.»

Sie arbeitet in einer Suchtklinik, später mit psychisch kranken und kognitiv beeinträchtigten Menschen und zuletzt acht Jahre in der Beratung für blinde und sehbehinderte Personen. «Besonders in der Suchtklinik lernte ich, meine Klient:innen sehr genau zu lesen. Es ging das Gerücht um, dass ich als Einzige sofort merke, wenn jemand etwas genommen hat.» Sogar Ausflüge mit Patient:innen der geschlossenen Abteilung meistert sie allein. Sie bittet Alteingesessene, die Neuen zu beaufsichtigen – und wird respektiert. «Mir ist in der ganzen Zeit nie jemand abgehauen. Anders als manchen Kolleg:innen», sagt sie lächelnd.

Auch auf die Beratung blinder und sehbehinderter Menschen wirkt sich ihre Sehbehinderung aus. «Ich konnte Probleme direkter ansprechen. Zum Beispiel verstand ich aus erster Hand, wenn jemand keinen weissen Stock wollte. Man wird damit zur öffentlichen Person; das fällt vielen schwer.»

«Ich bin ganz»

Inzwischen hat sie selbst längst einen weissen Stock, seit vielen Jahren auch einen Führhund. Sie lebt allein in einer 2½-Zimmer-Wohnung. «Ich mache alles selbst – ausser Fensterputzen.» Als Delegierte des sbv, früher Vorstandsmitglied und Präsidentin der Sektion Ostschweiz, setzt sie sich für Barrierefreiheit ein, damit andere es leichter haben. «Es hat sich schon viel verbessert. Auch dank dem sbv, der unermüdlich sensibilisiert.»

Heute sagt sie von Herzen: «Ich bin ganz. Es ist alles richtig, wie es ist.» Ihre Sehbehinderung habe ihr auch viel Gutes ermöglicht: «Ich hätte nie gelernt, Menschen so zu lesen, wie ich es heute kann. Und ich hätte vermutlich nie ein Haustier gehabt. Heute kann ich mir ein Leben ohne meine Hündin gar nicht mehr vorstellen – und bin sehr dankbar.»

Text: Nicole Weber

Fotos: Eve Kohler

Weitere Informationen zu den Bildungs- und Begegnungszentren: www.sbv-fsa.ch/bbz



**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



Jugend Camp ICC 2026 in Dubrovnik

Das International Camp on Communication and Computers (ICC) öffnet im Sommer 2026 erneut seine Türen für blinde und sehbeeinträchtigte Jugendliche im Alter von 16 bis 21 Jahren.

Vom 20. bis 28. August 2026 findet das internationale Camp in malerischer Lage direkt am Meer bei Dubrovnik, Kroatien, statt.

Die Teilnehmenden erwartet ein vielfältiges Programm mit Workshops rund um Informations- und Kommunikationstechnologie sowie sozialen Workshops zu Themen wie Präsentationstechnik oder Kochen. Das Angebot richtet sich vor allem an Jugendliche, die sich

auf ein Studium oder den Einstieg ins Berufsleben vorbereiten.

Neben dem Lernen und Ausprobieren neuer Fähigkeiten steht auch der internationale Austausch im Mittelpunkt. Gemeinsame Freizeitaktivitäten bieten Raum für Begegnungen, neue Freundschaften und unvergessliche Erlebnisse.

Wichtig zu wissen:

Die Camp-Sprache ist Englisch.
Die Teilnahmegebühr beträgt 550 Euro.

Die Anmeldefrist endet am 01.02.2026.

Kontakt und Anmeldung:

direktion@sbv-fsa.ch

Weitere Informationen:

www.icc-camp.info

Bildquelle: iStock



Früherkennung in guten Händen

Der Verein pretac+ vertraut die Brustkrebsfrüherkennung blinden und sehbehinderten Personen an. Die Waadtländerin Suzanne Lucchese, die selbst blind ist, erzählt von ihrem Beruf.

Jedes Jahr erinnert der Brustkrebsmonat Oktober daran, wie wichtig eine frühe Brustkrebsdiagnose ist. Der deutsche Gynäkologe Dr. med. Frank Hoffmann stellte sich einst die Frage, wer genügend Zeit und einen so feinen Tastsinn hätte, um Veränderungen im Gewebe zu ertasten – und fand die Antwort bei blinden Menschen. So entstand 2009 das inklusive Berufsprojekt «discovering hands», das in der Schweiz vom Verein pretac+ entwickelt und umgesetzt wird, der die Untersucherinnen ausbildet.

Weniger invasiv

In der Osteopathiepraxis in Chailly empfängt Suzanne Lucchese Frauen aller Altersgruppen, die Sicherheit suchen, zunehmend auch auf Empfehlung ihrer Ärzt:innen. Ihre Erfahrung: «Sie fühlen sich wohler,

weil sie sehen, dass ich blind bin.» Offen, ruhig und empathisch nimmt sich die Fünfzigjährige Zeit für das Gespräch, die Einwilligung und die Anamnese, bevor sie mit Feingefühl die Tastuntersuchungen durchführt. Dabei arbeitet sie in festgelegten Bereichen, die mit Markierungstreifen vordefinierte Zonen abgrenzen. «Ich muss mir alles merken», lächelt Suzanne, die anschließend einen vertraulichen, präzisen Bericht erstellt, der an die Ärztin oder den Arzt übermittelt wird. Aus rund 250 durchgeführten Tastuntersuchungen weiss sie: Jüngere Patientinnen gehen selten zur Mammografie oder kommen wegen familiärer Vorbelastungen; mit zunehmendem Alter überwiegt das Bewusstsein für Risiko und Verwundbarkeit.

Für andere da sein

Suzanne lebt mit einer angeborenen Leber-Amaurose, einer Erbkrankheit, die schrittweise zum Verlust des Sehvermögens führt. Heute ist sie mit ihrer Blindenhündin Elfy unterwegs. Willensstark und fest entschlossen betont sie: «Schwierigkeiten haben mich immer angetrieben, weiterzumachen.» Als ausgebildete Masseurin und Naturheilpraktikerin liebt sie den Kontakt zu Menschen. Im Jahr 2020 wurde sie von Chrystèle Schoenlaub von pretac+ kontaktiert und begann die siebenmonatige Ausbildung mit anschliessenden Praktika. Chrystèle findet nur lobende Worte: «Suzanne kann stolz auf sich sein, sie ist wirklich talentiert.»

Text: Hervé Richoz



pretac+

Mit dem Slogan «Dem Brustkrebs keine Chance geben» ist das in Deutschland entstandene inklusive Berufsprojekt «discovering hands» für blinde und sehbehinderte Menschen in Deutschland, Österreich sowie in Südamerika sehr aktiv. Es richtet sich in erster Linie an Unternehmen, Versicherungen, Institutionen und Arztpraxen. In der Westschweiz wird das Projekt von dem in Genf ansässigen Verein pretac+ koordiniert, der für die Ausbildung, die Kontaktaufnahme und die gesamte Logistik verantwortlich ist.

www.pretac.ch

www.discovering-hands.de

Gelungene Aktionen zum Tag des weissen Stocks

Unter dem Motto «Hindernisfreie Gehwege» machten zahlreiche sbv-Sektionen am 15. Oktober auf die Bedeutung barrierefreier Wege aufmerksam. Der Tag war ein grosser Erfolg – hier eine Auswahl an Impressionen.



Sektion Genf

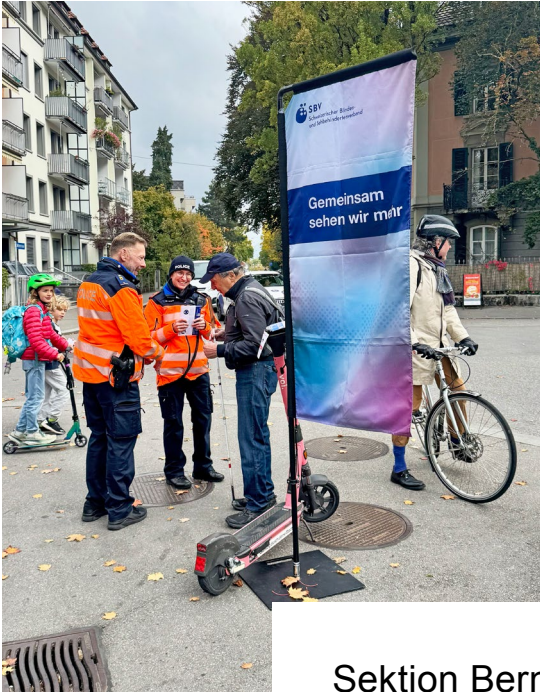


Sektion
Zentralschweiz

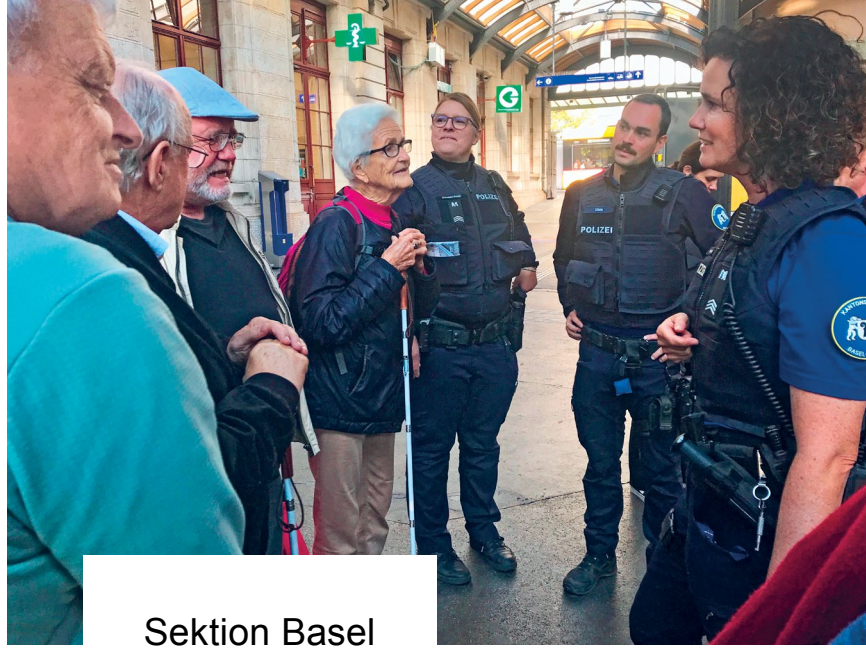
Sektion Lausanne



Medienarbeit: TV-Inter-
view mit RTS



Sektion Bern



Sektion Basel



Sektion Ostschweiz

Hindernisfreie Gehwege für alle

Begleitend zu den lokalen Aktionen sensibilisierte der sbv auch online: Auf Social Media zeigen kurze Videos eindrücklich, wie Hindernisse den Alltag von blinden und sehbehinderten Menschen beeinträchtigen. Auf einer Themenseite haben wir zudem alle wichtigen Informationen zum weissen Stock und zu sicheren Gehwegen kompakt aufbereitet.

Alle Videos und Infos:
www.sbv-fsa.ch/hindernisfreie-gehwege-fuer-alle/

Weitere Bilder finden Sie auf unserer Website und unseren Social-Media-Kanälen.

Brille TAMI – die neue Art, Hindernisse zu bewältigen

Die intelligente Brille TAMI erkennt dank Hochleistungssensoren Hindernisse im Bereich des Oberkörpers und informiert Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Blindheit in Echtzeit per haptischem Feedback. Das Gerät verbessert das Selbstvertrauen, die räumliche Wahrnehmung und die Mobilität der Nutzenden.

Bestellung unter hilfsmittelshop.szblind.ch
oder per Telefon 062 888 28 70



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

- Gewicht 60 g – bequem für den täglichen Gebrauch
- Kompatibel mit Korrekturgläser
- Für alle Wetterbedingungen geeignet
- Erhältlich in div. Farben und Designs



Jetzt
bestellen!

optaro®

Nutzen Sie Ihr iPhone
als portables Lesegerät



Sie haben ein iPhone und möchten damit Text- und Bildvorlagen in der richtigen Vergrößerung und angepassten Kontrast lesen und betrachten? optaro® besteht aus einer FullHD Kamera mit integrierter LED-Beleuchtung und ausklappbaren Ständer. Sie kombinieren Ihr iPhone mit optaro und der optaro App

und setzen es als portables Bildschirmlesegerät zu Hause und unterwegs ein.



Testen Sie optaro in einer der Filialen
der **Stiftung AccessAbility**:

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

www.accessability.ch
info@accessability.ch

Ein Produkt von: **ESCHENBACH**



Begleiterkosten online beantragen

Der sbv freut sich, seinen Mitgliedern einen weiteren Schritt in Richtung Digitalisierung anbieten zu können: Begleiterkosten können online eingereicht werden.

Das digitale Formular ermöglicht es, alle Angaben direkt einzugeben und die erforderlichen Belege – wie Rechnungen, Kilometraufstellungen oder Bestätigungen für EL-Bezüger:innen – bequem hochzuladen.

Damit wird die Rückerstattung einfacher, schneller und umweltfreundlicher.

Link zum Formular:

www.sbv-fsa.ch/begleiterkosten

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
www.sbv-fsa.ch



gedruckt in der
schweiz



Ihre Spende in guten Händen.

IBAN: CH34 0900 0000 3000 2887 6

E-Kiosk: Barrierefreier Zugang zu Zeitungen und Magazinen

Mit der beliebten sbv-App E-Kiosk erhalten Sie Zugang zu über 70 Zeitungen und Magazinen in drei Landessprachen. Egal ob Smartphone, Tablet oder Computer – einfach installieren, barrierefrei nutzen und informiert bleiben.

Umfangreiche Auswahl von Tages- und Wochenzeitungen

sowie Magazinen – das Angebot wächst laufend.

Ein einziges Jahresabo gibt Zugang zu allen Titeln.

Der «Augenblick» ist ohne Abo verfügbar.

Alle Informationen und Downloads finden Sie auf unserer Website: sbv-fsa.ch/e-kiosk



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

