1/2023

Magazin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands

Augenblick

#### SBV-Sporttag

Der SBV lädt zum gemeinsamen Sporttreiben

Seite 12

#### Behindertensession 2023

Debatte über politische Teilhabe und Rechte

Seite 19

#### Alleskönner Smartphone

Vom Telefon zum bewährten Hilfsmittel

Seite 21

#### Foto:

Vor einem verschwommenen Stadionhintergrund ist ein Langstreckenläufer zu sehen, der sich mit vorgestreckten Schultern und geballten Fäusten abmüht. Er trägt schwarze Shorts und ein rotes Tanktop mit dem Logo der Schweizer Nationalmannschaft. Sein konzentrierter Gesichtsausdruck und die dunkle Brille verleihen ihm ein entschlossenes Aussehen.

#### Bildlegende:

An den Paralympics messen sich die besten Sportlerinnen und Sportler. Zu ihnen gehört auch der Weltmeister Philipp Handler aus Zürich. Als Elite-Athlet tritt er in den Disziplinen 100 und 200 Meter an. Bei den Paralympics 2021 in Tokio hat er das Finale über 100 Meter erreicht.

Foto: Gabriel Monnet / Swiss Paralympic

#### Titelbild

An den Paralympics messen sich die besten Sportler:innen mit Behinderung. An der Weltspitze läuft Philipp Handler aus Zürich mit. Als Leichtathlet tritt er in den Disziplinen 100 und 200 Meter an. An den Paralympics 2021 in Tokyo schaffte er es in den 100-Meter-Final.

Foto: Gabriel Monnet / Swiss Paralympic

#### Impressum

Magazin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands SBV im 110. Jahrgang. 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. In SBV-Mitgliedschaft inbegriffen. Für Nichtmitglieder: CHF 28.– (Inland), CHF 34.– (Ausland).

Herausgeber: Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Könizstrasse 23, Postfach, 3001 Bern, www.sbv-fsa.ch

Redaktion: SBV, 031 390 88 00, redaktion@­sbv-fsa.ch, Rahel Escher und Hervé Richoz

Übersetzungen: Apostroph Bern AG

ISSN-Nummern: 1422-0490 (Print), 2296-2018 (Braille), 2296-2026 (Audio)

Gestaltung: Etage Est GmbH, Bern

Realisation, Druck: Ediprim AG, Biel

Lektorat: Franz Scherer

Braille: Marco Carluccio

Audio: Markus Amrein, Bern

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Freitag, 28. April 2023

#### Inhalt

Über die Vielfalt an Breiten- und Profisport – und wie Sport Lebensqualität schafft.

Seite 6

Wie Ronald Théraulaz dank Low­Vision-Beratungen Autonomie zurückerlangte.

Seite 14

An der ersten Behindertensession debattieren Menschen mit Behinderung über politische Rechte.

Seite 19

#### Foto 1:

Blick auf das Tal von Zermatt und einen Wanderer, der einen alpinen Pfad hinaufsteigt und sich dabei am Rucksack seines Führers festhält. Eine Frau folgt ihnen.

#### Bildlegende:

Wie die Vielfalt des Breiten- und Spitzensports die Lebensqualität erhöht.

#### Foto 2:

Unter den wachsamen Augen seiner Beraterin liest ein blau gekleideter Mann eifrig ein Dokument mit einem digitalen Tablet.

#### Bildlegende:

Wie Ronald Théraulaz seine Selbstständigkeit mit der Beratung mit Low-Vision zurückerlangte.

#### Foto 3:

Teilansicht des Bronzemodells des Bundeshauses mit dem Gebäude in natura im Hintergrund.

#### Bildlegende:

In der ersten Sitzung des Parlaments werden Menschen mit Behinderungen über ihre Rechte diskutieren.

## Inhaltsverzeichnis

[Editorial 5](#_Toc127364782)

[In Kürze 5](#_Toc127364783)

[VöV-Karte wird ersatzlos abgeschafft 5](#_Toc127364784)

[Berufliche Integration: verbesserte Leistungen 6](#_Toc127364785)

[Inklusionsinitiative für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 6](#_Toc127364786)

[Hilfsmittel und Assistenzbeitrag im AHV-Alter 6](#_Toc127364787)

[Ist die digitale Steuererklärung auch barrierefrei? 7](#_Toc127364788)

[TechNews 7](#_Toc127364789)

[Schwerpunkt 7](#_Toc127364790)

[Vielseitiges Wundermittel Sport 7](#_Toc127364791)

[Profisportler Philipp Handler im Gespräch 12](#_Toc127364792)

[Nationaler Sporttag des SBV 14](#_Toc127364793)

[Porträt 17](#_Toc127364794)

[Beratungen, die Mut und Perspektiven schaffen 17](#_Toc127364795)

[Ratgeber 20](#_Toc127364796)

[Leser und Leserinnen fragen 20](#_Toc127364797)

[Verband 21](#_Toc127364798)

[Behindertensession 2023 21](#_Toc127364799)

[Delegiertenversammlung des SBV 22](#_Toc127364800)

[Standpunkt 23](#_Toc127364801)

[Mitmachen 24](#_Toc127364802)

[Gut zu wissen 25](#_Toc127364803)

[Einheitliche taktile Signaletik an Bahnhöfen 25](#_Toc127364804)

[Inserate 26](#_Toc127364805)

# Editorial

Liebe Leserinnen

Liebe Leser

«Beweg dich, tu was!» Menschen, die tagtäglich mit ihren Einschränkungen konfrontiert sind, hören Ermahnungen zu sportlicher Betätigung oft mit schlechtem Gewissen. Dabei braucht niemand in olympischer Form zu sein wie Philipp Handler, um die Schönheit der Natur zu geniessen, Spass am gemein­samen Tun zu haben und zu spüren, wie Körper und Geist aufblühen. Philipp Handler erzählt uns, warum seine Sehbehinderung ihm Kraft gegeben hat. Damit auch andere diese Erfahrung machen können, organisiert der SBV einen nationalen Sporttag mit fünf bekannten und unbekannten Sportarten zum kostenlosen Ausprobieren. Entdecken Sie am 16. April mit der ganzen Familie die vielfältigen Angebote, testen Sie alles und reden Sie mit. Auf den folgenden Seiten finden Sie überdies jede Menge Infos über autonomes Leben, Technologien und die Leistungen des SBV. Und dann noch eine Premiere: Am 24. März findet die erste Behindertensession statt. Unter den Parlamentarier:innen finden sich auch Menschen mit einer Seheinschränkung.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen!

Hervé Richoz

Redaktion «Augenblick»

#### Foto:

Porträt von Hervé Richoz. Foto SBV

# In Kürze

## VöV-Karte wird ersatzlos abgeschafft

Die nationalen Sehbehindertenorganisationen kritisieren den Entscheid der Branchenorganisation «Alliance SwissPass», die «Ausweiskarte für Blinde und Sehbehinderte im öffentlichen Nahverkehr» per Ende 2023 abzuschaffen. Die umgangssprachlich auch VöV-Karte genannte Ausweiskarte wurde ursprünglich aufgrund fehlender Barrierefreiheit der Billettautomaten eingeführt. Durch die Abschaffung werden Reisende ausgegrenzt, die aufgrund ihres Alters oder fehlender technischer Affinität die digitalen Möglichkeiten für den Erwerb eines Fahrausweises nicht nutzen können.

#### Foto:

Aussenansicht des verglasten Eingangs eines Kundenschalters im öffentlichen Verkehr. Über dem Eingang steht in Leuchtbuchstaben «Info & Tickets».

## Berufliche Integration: verbesserte Leistungen

Seit September 2022 ist der SBV offizieller Dienstleistungspartner der IV für Job Coaching und Low-Vision-Beratungen. Beide Leistungen können durch sämtliche IV-Stellen in der Deutsch- und Westschweiz verfügt werden. Dank dieser Vereinbarung kann der SBV passgenaue Angebote anbieten, die auf eine Stelle oder den Erhalt eines Arbeitsplatzes hinführen.

[www.sbv-fsa.ch/jobcoaching](http://www.sbv-fsa.ch/jobcoaching)

## Inklusionsinitiative für die Rechte von Menschen mit Behinderungen

An ihrer gemeinsamen ausserordentlichen Delegiertenversammlung im Januar 2023 beschlossen die Behindertendachverbände Inclusion Handicap und AGILE.CH mit ihren über fünfzig Mitgliederverbänden – darunter auch der SBV – die Mitlancierung der Inklusionsinitiative. Die Initiative verfolgt das Ziel, die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen voranbringen. Ende April 2023 soll die Initiative lanciert und mit der Unterschriftensammlung begonnen werden.

## Hilfsmittel und Assistenzbeitrag im AHV-Alter

Im Dezember hiess der Nationalrat eine Motion sowie ein Postulat zum Thema «Ambulant vor stationär für Menschen mit Behinderung nach Erreichen des AHV-Alters» gut. Diese fordern eine gezielte Verbesserung der Versorgung mit Hilfsmitteln und die Gewährung von Assistenzbeiträgen auch im AHV-Alter. Im Rahmen der AHV ist heute der Anspruch auf Hilfsmittel deutlich geringer als zum Beispiel in der IV, und Assistenzbeiträge sind gänzlich ausgeschlossen. Ein exemplarisches Beispiel eines Hilfsmittels, das nicht im Leistungskatalog der AHV zu finden ist, ist der Weisse Stock. Die Motion geht nun an den Ständerat, das Postulat wird vom Bundesrat geprüft.

#### Foto:

Bodennahe Ansicht der Füsse eines Passanten, der mit seinem weissen Stock die Leitlinien abtastet.

## Ist die digitale Steuererklärung auch barrierefrei?

Die Steuererklärung online ausfüllen ist praktisch und zeitsparend. Im Idealfall ist sie auch durchgehend barrierefrei, sodass Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung diese selbstständig ausfüllen und einreichen können. Bei einigen Kantonen ist dies bereits möglich. Falls dies bei Ihnen nicht der Fall ist, ist die Interessenvertretung des SBV froh um eine Rückmeldung (031 390 88 33 oder interessenvertretung@sbv-fsa.ch).

## TechNews

Neues, Tipps und Tricks aus der Abteilung Technologie und Innovation. Diesmal: Umbruch bei der Entwicklung von Orientierungs- und Navigations-Apps.

Die Entwicklung der vielversprechenden Navi-App «Routago Assist» ist nach einem fulminanten Start bereits wieder eingestellt worden. Das Gleiche gilt auch für die Microsoft-App «Soundscape». Für Letztere wurde der Code veröffentlicht, sodass dieser für die Entwicklung allfälliger Nachfolgeprodukte zur Verfügung steht. Die SBV-eigene App «MyWay Pro» wird ausschliesslich intern entwickelt. Im Vergleich zu Techgiganten verfügen wir über bescheidene Ressourcen. Unsere Entwicklungsschritte mögen kleiner sein, sind jedoch konstant und langfristig. Dabei setzen wir auf die Nähe und Feedbacks der Nutzenden.

[www.sbv-fsa.ch/mywaypro](http://www.sbv-fsa.ch/mywaypro)

# Schwerpunkt

## Vielseitiges Wundermittel Sport

Sport tut dem Körper und der Seele gut. Auch Menschen mit einer Seheinschränkung müssen darauf nicht verzichten. Welche Vielzahl an Möglichkeiten es gibt, zeigt dieser Beitrag auf.

Text: Hervé Richoz / Foto: Verein «La Barre Blanche» und Aldo Viola

Die Audiodeskription ist für blinde und sehbehinderte Menschen eine grosse Hilfe und ein wahrer Segen. Dennoch tun sich viele, die gerade erst ihre In Kürze werden in der Schweiz 400 000 Menschen von diversen Seheinschränkungen in verschiedenen Stadien betroffen sein. Wer neu damit konfrontiert wird, stellt sich oft die bange Frage, ob und wie sie in Zukunft weiter Sport treiben können. Bei Menschen, die bereits mit einer Sehbehinderung leben, hängt der Zugang zu Bewegung, Begegnungen und Wettkampf im Wesentlichen von ihrer Eigenständigkeit ab. Die Golferin Doris Stalder drückt es so aus: «Unser Alltag ist schwierig und gespickt mit Fallstricken und Ärgernissen aller Art. Durch den Sport bin ich in der freien Natur und komme dort wieder ins Gleichgewicht.»

#### Bewegen statt resignieren

Sport ist eine Quelle der Freude, der Selbstüberwindung und vor allem der Gesundheit. Er ist ein Wundermittel gegen Stress und die unvermeidlichen Frustrationen, die das Auftreten einer Sehbehinderung oder schon die Aussicht darauf mit sich bringen. Viele fühlen sich um die aktive Rolle betrogen, die sie bis dahin innehatten, fühlen sich isoliert oder gar unverstanden. Sie sind versucht, zu resignieren und sich von Hobbys wie Fussball, Skifahren, Segeln, Langlauf und Schiessen zu verabschieden. Das muss nicht sein. Wer glaubt, Sport für Menschen mit Sehbehinderungen beschränke sich auf Tandemangebote und begleitete Spaziergänge, verkennt die Vielzahl an Möglichkeiten, die es gibt.

#### Schweizer mögen Bewegung

Alles in allem geniesst Sport seit dem Fitnessboom in den 1970er-Jahren ein sehr positives Image. Das Schweizer Sportobservatorium hat analysiert, welche Sportarten erwachsene Frauen und Männer betreiben, und verkündete 2022, nur ein Viertel der Bevölkerung betätige sich überhaupt nicht sportlich. Selbst in diesen Anteil Unsportlicher kommt in den letzten sechs Jahren Bewegung, denn die Zahl derer, die «gelegentlich» (weniger als einmal pro Woche) Sport treiben, ist um neun Prozent gestiegen. Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung verknüpft Sport mit Gesundheit und körperlicher Betätigung, mit Spass, Training, Fitness, Körperwahrnehmung, Kontakt mit der Natur, Anstrengung, Selbstdisziplin und Entspannung. Diesen Mehrwert unterstreicht auch Stéphanie Conti, Sportlehrerin am «Centre pédagogique pour enfants handicapés de la vue» in Lausanne (CPHV). Sie passt sämtliche Aktivitäten so an, dass diese von klein auf für blinde und sehbehinderte Kinder möglich sind.

#### Nichts ist unmöglich

«Im Prinzip eignet sich jede Sportart, die sich entsprechend anpassen lässt», betont Stéphanie Conti. Bei ihren Schülerinnen und Schülern berücksichtigt sie die medizinischen Einschränkungen, die bestimmte Augenerkrankungen mit sich bringen. «Für ausgefallene Sportarten muss man abwägen zwischen dem zu erwartenden Gewinn, der persönlichen Energie, die aufgewendet werden muss, den Hilfsmitteln, die diesen Sport erst ermöglichen, den finanziellen Kosten und vor allem der Frage, wie leicht die betroffene Person diesen Sport erlernen kann.» Derzeit werden beispielsweise Personen für den Aufbau einer Baseballmannschaft gesucht.

Pünktlich zum Sommerbeginn entdecken wir eine Auswahl an konventionellen und ausgefallenen Sportarten und schauen, wie diejenigen, die sie praktizieren, sich dabei fühlen:

#### Ballsport

Fussball als beliebtester Volkssport der Schweiz bietet für blinde und sehbehinderte Menschen gleich mehrere Varianten. Von Torball haben Sie vermutlich schon gehört, aber kennen Sie schon das neue «Cecifoot»? Man spielt es zu fünft nach den FIFA-Regeln und kann dabei mit den gleichen technischen Finessen glänzen wie die Starspieler. Raphaël Loset (45), Neuzugang in der Schweizer Mannschaft: «Ich lerne, meine Grenzen zu überwinden und zu zeigen, was ich kann!»

Auch Golf lässt sich selbst in fortgeschrittenem Alter gefahrlos praktizieren. Doris Stalder (63), die gerade ihre Platzreife erworben hat, war einfach neugierig: «Es interessierte mich. Ich habe einfach angefangen und mir die Regel- und Etikette-Kenntnisse angeeignet. Erst später habe ich von der International Blind Golf Association erfahren.» Was ihr am Golf so gefällt? «Es ist wie ein Tanz. Du spürst es in deinem Körper, du hörst den Klang des abgeschlagenen Balls, und du weisst, dass du alles richtig gemacht hast.»

#### Indoor-Sport

Etwas ausgefallener kommt «Hurricane Heat» (HH) daher, bei dem sportbegeisterte Teams vier oder zwölf Stunden lang an die Grenzen ihrer mentalen und physischen Fähigkeiten gehen. Als Spielart des «Spartan Race» – mit natürlichen Hindernissen wie Flüssen, Bächen oder Schlammlöchern gespickten Wettläufen – wird Hurricane Heat auch in der Halle praktiziert. Für den blinden Julien Conti (49) jedenfalls ist das Herbstevent in Paris Ziel seiner Träume: «Beim Spartan wird millimetergenau geführt. Man muss ohne Seil, ohne Sicherung, nur mit Griffen Wände hinaufklettern. Indoor-Sport ist für mich weniger unvorhersehbar als Sport im Freien!»

#### Wassersport

Beim Segeln oder Rudern braucht sich niemand gleich in die Fluten zu stürzen, eher vielleicht beim Paddling. Auf Initiative des Vereins «La barre blanche» durfte Céline Witschard (36) gemeinsam mit drei weiteren sehbehinderten Teilnehmenden zwei Wochen lang auf den Antillen ein Segelboot steuern. Mittlerweile Experten für Knoten wie den Webeleinenstek, durfte jeder von ihnen mit der App SARA steuern. Aber nicht nur das, denn Winschen bedienen, Leinen fieren und dicht holen gehörte auch dazu. Céline Witschard: «Es ist so schön, wenn der Wind einem die Haare zerzaust. Am Abend bin ich erschöpft, aber glücklich.»

Unter den erfahrenen Blicken seiner Guide Kiny Parade paddelt der blinde Vincent Tourel (55) gemeinsam mit Freunden auf seinem Stand Up Paddler Board (SUP) vergnügt die Rhone hinab. Mit seiner Sportgruppe «Groupe Sportif des Handicapés de la Vue» (GSHV) bietet er jeden Monat Aktivitäten im Tandem, von Läufen über SUP bis Rudern. Für Letzteres begeistert sich Nadia Trimarchi (51): «Gemeinsam auf dem See zu rudern, ist fabelhaft und beruhigt die Nerven. Die Lichtreflexe auf dem Wasser, die Grillgerüche und vor allem das Gefühl, ganz frei zu sein!»

#### Bergsport

Sandrine Chauvy (47) hat ihren Traum verwirklicht und den legendären Berglauf Sierre–Zinal geschafft. Weniger Sportliche wählen eher eine der begleiteten Wanderungen des SBV, die regelmässig stattfinden und sehr beliebt sind. Wer mehr will und die Berge liebt, hat die Qual der Wahl. In der Westschweiz kann man mit dem GSHV zu einer Hütte wandern oder einmal im Monat ganz in die Alpenlandschaft eintauchen. In der Deutschschweiz treffen sich alljährlich sehbehinderte Menschen mit Seil und Klettergurt zu einem Hochgebirgslager, in dem sie unter den wachsamen Blicken erfahrener Guides bergsteigen und klettern. Auf schwindelerregenden Graden angeseilt, geniesst Christian Binder (28) die Berge mit allen Sinnen. Begeisterung und Gemeinschaftsgefühl sind für ihn das A und O: «Es ist unbeschreiblich, ein solch eindrückliches Erlebnis in der Gruppe zu teilen.»

#### Quote:

«Es ist so schön, wenn der Wind einem die Haare zerzaust. Am Abend bin ich erschöpft, aber glücklich.»

Céline Witschard, Seglerin

«Du spürst es in deinem Körper, du hörst den Klang des abgeschlagenen Balls, und du weisst, dass du alles richtig gemacht hast.»

Doris Stalder, Golferin

#### Foto:

Unter einem wolkenverhangenen Himmel steuert eine strahlende, fröhliche Frau und mit wehendem Haar ein Segelboot, das in stürmischer See schaukelt. Sie trägt eine graue Bermudahose und ein rot-schwarzes Oberteil.

#### Bildlegende:

Die Ausübung eines Sports führt zu neuen Horizonten, wie das Segeln für Céline Witschard. Foto: La Barre Blanche

#### Foto 2:

Zwei Männer in weissen Sweatshirts erklimmen eine Kletterwand eines Hindernisparcours. Einer der beiden ist der Guide, der seine Begleitung tatkräftig unterstützt. Die Kletterwand steht vor einer grünbewachsenen Felswand mit einem kleinen Wasserfall.

Ein anderer Teilnehmer überholt die beiden, während sich im Hintergrund ein weiterer Teilnehmer die Felswand hinabseilt.

#### Bildlegende:

Mit seinem Guide überwindet der blinde Julien Conti Hindernisse und persönliche Grenzen. Foto: Aldo Viola.

#### Service-Information

#### Sportangebote für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung

Eine nicht vollständige Liste mit Anregungen:

• Aktivitäten der Sektionen: [www.sbv-fsa.ch/veranstaltungen](http://www.sbv-fsa.ch/veranstaltungen)

• SBV-Kurse mit Sportangeboten: [www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse)

• Übersicht aller Kurse des Blinden­wesens: [www.kurseplus.ch](http://www.kurseplus.ch)

• Laufsport: [www.blind-jogging.ch](http://www.blind-jogging.ch)

• Breiten- und Spitzensport: [www.plussport.ch](http://www.plussport.ch)

• Sport- und Bewegungskurse: [www.procap-reisen.ch/sport](http://www.procap-reisen.ch/sport)

• Inklusive Feriencamps für Junge: [www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch)

## «Sport ist sehr ehrlich und direkt»

Philipp Handler zählt zu den Kader-Leichtathleten von Swiss Paralympic. In den Disziplinen 100 und 200 Meter misst er sich mit den weltbesten Sportlern. Im Interview spricht der 31-Jährige über Erfolge, Leistungsdruck und wie er aus seiner Sehbeeinträchtigung Kraft schöpfen kann.

Text: Rahel Escher / Foto: Philipp Handler

#### Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den Anfängen Ihrer sportlichen Karriere?

Ich war schon immer ein sehr aktives Kind mit Freude an der Bewegung. Meine Seheinschränkung wurde bereits in frühen Jahren diagnostiziert. Wie alle anderen wollte ich dennoch Fussball spielen. Ich zählte zwar zu den Fittesten in der Mannschaft, sah jedoch meist nicht genau, wo sich der Ball befand. Das war frustrierend, und ich merkte, dass ich etwas ändern musste. So gelangte ich 2006 zur Leichtathletik. Hier konnte ich mich fair vergleichen und meine Leistung kontinuierlich verbessern.

#### Wann zeichnete sich eine Karriere im ­Leistungssport ab?

Durch den Schritt zum Leistungssport beim Behindertensportverband Plussport 2009. Danach ging es schnell, 2012 nahm ich erstmals an den Paralympics teil.

#### Seither haben Sie eine beachtliche Karriere absolviert. Was sind Ihre persönlichen Highlights?

Die Teilnahme an drei Paralympics und allen voran den Paralympics 2021 in Tokyo. Als Fahnenträger an der Eröffnungszeremonie ins Stadion einlaufen zu dürfen, ist eine grosse Ehre. Nach Covid und einem leistungsmässig schwierigen Jahr eine sehr wertvolle Erfahrung. Zu Beginn meiner Karriere hatte ich das Verständnis, dass ich mich stets verbessere. Wenn diese Steigerung plötzlich ausbleibt und man sich zurückkämpfen muss, ist das nicht einfach. Sport ist sehr ehrlich und direkt, man muss offen für Verbesserungsvorschläge sein – das nehme ich auch mit in meinen Alltag.

#### Hundertstelsekunden entscheiden über Erfolg und Misserfolg. Wie gehen Sie mit diesem enormen Druck um?

Die Vorbereitung ist sehr wichtig. Die Wochen und Monate vor dem Wettkampf sind zentral, fünf Minuten vor Start kann ich nichts mehr ändern. Routinen schaffen Sicherheit und nötige Gelassenheit. Mentales Training und Erholung sind ebenso wichtig. Das musste ich lernen.

#### Welchen Erfolg streben Sie als Nächstes an?

Ich will stets schneller und besser werden. 2021 erreichte ich meine persönliche Bestzeit, 2022 konnte ich diese erneut verbessern. Dies ist der offensichtlichste Massstab. Eine gewisse Konstanz ist auch wichtig. Weitere Ziele sind die Weltmeisterschaften 2023 und die Paralympics 2024 in Paris. Ein wichtiger Antrieb ist die Freude.

#### Wie verschaffen Sie sich einen Ausgleich zum Leistungssport?

Von Beginn an hatte ich mit dem Gymnasium, später mit dem Studium und nun meinem Beruf als Finanzanalyst einen guten Ausgleich. Ich bin eine kopflastige Person, die ihr Hirn tagsüber beschäftigen muss. Dann kann ich mich abends auspowern. Ich benötige beides für meine persönliche Balance. Dies gibt mir auch eine Perspektive für die Zeit nach meiner Aktivkarriere. Ausserdem habe ich ein sehr tolles persönliches Umfeld, das mich immer unterstützt.

#### Wie viel Zeit investieren Sie in den Sport?

Ich trainiere rund 15 Stunden pro Woche. Hinzu kommen die Wettkämpfe. Auch im Sport darf ich auf ein grossartiges Umfeld zählen. Die Leichtathletik ist ein Einzelsport. Man kriegt, was man investiert. Im Gegenzug muss man auch die Verantwortung für die Ergebnisse übernehmen.

#### Sie leben eindrücklich vor, dass Sie sich von Ihrer Seheinschränkung nicht hindern lassen. Was raten Sie anderen Betroffenen?

Auch ich stosse an meine Grenzen. Eine Seheinschränkung ist eine Hürde im Alltag. Mir hilft es, mein Umfeld zu informieren und mich auf meine Stärken zu konzentrieren. So war mein Gedächtnis während des Studiums ein grosser Pluspunkt. Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann. Am Ende hat jeder Mensch «sein Päckli» zu tragen. Mir ist es wichtig, immer wieder etwas zu wagen. Insbesondere Kinder mit einer Seheinschränkung möchte ich ermutigen, Neues auszuprobieren – sei es Sport oder andere Dinge. Das stärkt das Selbstvertrauen.

#### Quote:

«Ein wichtiger Antrieb ist die Freude.»

#### Service-Information

Zur Person

Philipp Handler aus Embrach (ZH) platziert sich an Welt- und Europameisterschaften regelmässig in den Top 10. Seine bisher grössten Erfolge sind der 7. Rang im Final 100 m an den Paralympics 2020 in Tokyo und verschiedene Medaillengewinne an Europameisterschaften. Seine Sehbehinderung heisst Achromatopsie und äussert sich in Farbenblindheit, extremer Lichtempfindlichkeit und einer Sehschärfe von weniger als 10 Prozent.

[www.philipphandler.ch](http://www.philipphandler.ch)

[www.instagram.com/philehan](http://www.instagram.com/philehan)

#### Foto:

Vor einer riesigen Tribünen eines Sportstadions posiert ein Mann lächelnd in einem offiziellen Trainingsanzug der Athleten von Swiss Paralympics. An einem Mast weht eine japanische Flagge.

## Nationaler Sporttag des SBV

Der SBV lädt am Samstag, 16. April 2023, zu einem nationalen Sporttag in Zollikofen. Sportbegeisterte mit einer Seheinschränkung können in ungezwungenem Rahmen verschiedene Sportarten ausprobieren.

#### Blind-Jogging

Wer einmal damit anfängt, kann davon gar nicht genug bekommen! Im Tandem zu laufen, ist ein Gemeinschaftserlebnis, das Glückshormone aktiviert, das Gedächtnis schult und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Auf allen Leistungsniveaus liegt Joggen unter den meistpraktizierten Sportarten Europas an 5. Stelle. Die Laufbegleiter laufen mit oder ohne «Leine» nebenher, passen das eigene Tempo an und vermitteln durch Stimmkontakt bei Terrain- und Umgebungsveränderungen ein Gefühl der Sicherheit.

#### Blindenfussball

Fussball ist die meistgespielte Sportart der Welt und begeistert auch sehbehinderte und blinde Menschen, die in einer «Fünfer-Kette nach FIFA-Regeln» auf einem Spielfeld mit erhöhten Banden spielen. Der Ruf «voy» (ich komme, ich habe den Ball, oder bin hier und anspielbar) katapultiert den Spieler mitten in die Partie. Gekonnte Technik, Raumbeherrschung, Felderfahrung – abgesehen davon, dass es kein Abseits gibt und der Ball klingelt, unterscheidet sich Blindenfussball kaum vom klassischen Fussball. Die vier Feldspieler tragen Augenbinden. Sehend sind lediglich der Goalie und die Guides hinter dem gegnerischen Tor.

#### Showdown (Tischball)

11 Punkte sind pro Runde zu gewinnen – da ist man schnell Feuer und Flamme für den Wettkampf! Die aus Kanada importierte Sportart ist eine Mischung aus Tischtennis und Air Hockey. Ausgestattet mit gepolstertem Handschuh und Schläger, verteidigen die Spielenden unter der Aufsicht sehender Schiedsrichter ihr Tor – ein grosses Loch mit einem Netz, in dem gegnerische Treffer landen. Es erfordert schon ein geübtes Gehör, um allein anhand der Geräusche zu ermitteln, wohin der Ball springt, wenn er von den hochgezogenen Banden des Tischs abprallt. Doch gerade das macht die Finesse aus und bringt den Sieg.

#### Foto:

Mit Handschuhen und einem Paddel verteidigt ein Showdown-Spieler mit maskierten Augen und nach vorne gebeugtem Oberkörper sein Tor.

#### Sportschiessen

Das Gefühl beim Schiessen auf 10 Meter ist dasselbe wie bei Sehenden, und mit einer Vorgabe von 50 Schüssen in 60 Minuten ist die Herausforderung nicht zu unterschätzen. Beim Blindenschiessen geht es um Körperwahrnehmung und das Gespür für den richtigen Moment. Ein spezielles Visier auf einem normalen Luftgewehr sendet einen Impuls zu einer Diode im Zentrum der Zielscheibe. Wohin man zielt, hört man im Kopfhörer als akustisches Signal, das in der Tonhöhe variiert (für Neulinge: «Mückensirren»). Abgedrückt wird, sobald der Ton erklingt.

#### Foto:

Rot gekleidet, konzentriert, mit Kopfhörern auf den Ohren und verbundenen Augen, visiert eine Gewehrschützin ein Ziel an. Am Gewehr ist ein akustisches Gerät angebracht.

#### Torball

In zwei Halbzeiten zu je 5 Minuten geht es darum, möglichst keinen Lärm zu machen. Torball erfordert Gespür für das Spiel, Cleverness und taktisches Geschick. Auf Matten vor dem breiten Tor wehren je drei Mannschaftsmitglieder mit Knie- und Ellbogenschonern bewehrt die klingelnden Bälle ab, die die gegnerische Mannschaft ins Tor zu befördern versucht – unter drei Leinen durch, die ebenfalls mit Glöckchen bestückt sind und in der Spielfeldmitte 40 Zentimeter über dem Boden aufgespannt sind.

#### Foto:

Unter den Augen von Schiedsrichtern, die sich hinter dem Tortor befinden, sind drei Torballspieler in voller Aktion am Boden zu erkennen.

#### Service-Information

Programm und Anmeldung

Der Sporttag des SBV will von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr einen Rahmen schaffen, neue Sportarten kennen zu lernen, gemeinsam Sport zu treiben und eine gute Zeit zu verbringen. Zu jeder vollen Stunde werden die Sportarten erklärt, anschliessend können die Teilnehmenden die jeweiligen Sportarten ausprobieren. Für das Blind-Jogging sind während des ganzen Tages Guides vor Ort, die den Teilnehmenden das gemeinsame Joggen demonstrieren.

Die Teilnahme ist für alle Betroffenen und ihre Begleitpersonen kostenlos. Es muss lediglich die Anreise organisiert und finanziert werden. Vor Ort gibt es kostenlose Verpflegung und einen Wettbewerb mit tollen Preisen.

Der Sporttag findet bei der Sekundarschule in Zollikofen und bei jedem Wetter statt.

Anmeldung über folgenden QR-Code:

<https://forms.gle/1Kiwg9yBUDt8prUWA>

# Porträt

## Beratungen, die Mut und Perspektiven schaffen

Ronald Théraulaz gehört zu den lebensbejahenden Menschen, denen es seit jeher am Herzen liegt, «für blinde Menschen zu spenden». Nie hätte er damit gerechnet, dass er eines Tages selbst von diesem Angebot profitiert.

Text: Hervé Richoz / Fotos: Jean-Marie Brulhart

Ronald Théraulaz und seine Frau Hélène erscheinen zum dritten Termin in der Beratungsstelle des SBV in Freiburg. Zufrieden und selbstbewusst treten sie ein. Ronald Théraulaz freut sich, seine Fortschritte bei der Bedienung seines neuen Tablets vorzuführen und neue Strategien kennenzulernen, wie er weiter selbstständig lesen kann. Es empfängt sie Laurie Schmutz. Die Expertin für Low Vision (LV) wird ganz genau hinsehen, wie der 83-Jährige zurechtkommt, und ihm neue, noch bessere technische Kniffe zeigen. Ronald Théraulaz dazu: «Selbstständig zu bleiben, ohne allzu viel Unsinn anzurichten, darauf bin ich stolz!»

#### Die böse Überraschung

Für den Handelsvertreter aus Marly, der bis zu seinem Ruhestand sämtliche Strassen des Kantons wie seine Westentasche kannte, waren diverse Gesundheitsprobleme und Operationen ermüdende Herausforderungen. Zuversichtlich überstand er alles mit stoischer Ruhe. Doch dann kamen Probleme mit dem Sehen hinzu, beim Autofahren ebenso wie beim Lesen der geliebten Tageszeitung. Gemeinsam mit seiner Frau Hélène lässt er die Situation Revue passieren: «Eines Tages bat ich dann meine Frau, sich ans Steuer zu setzen.» Ratlos wandte sich das Paar an einen Arzt nach dem anderen, ohne befriedigende Antworten zu erhalten. Dann die Diagnose: Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), wenn auch noch ohne genaue Bestimmung der Form. Schätzungsweise 100 000 Menschen in der Schweiz leiden unter dieser altersbedingten Erkrankung. Sein Optiker hatte im damaligen Stadium keine erfolgversprechenden Lösungen mehr anzubieten. Auf seiner Odyssee von Facharzt zu Facharzt, von Freiburg bis Bern, erfuhr er schliesslich, dass es sich um die trockene Form handelt. Die Diagnose verschafft etwas Erleichterung: «Man sagte mir, man könne die Form zwar nicht mit Spritzen behandeln, sie schreite jedoch langsamer voran.» Wichtig sei der frühzeitige Einbezug der Familie gewesen: «Bei einem Familientreffen sagte ich meinen Kindern, dass mir künftig einige Dinge im Alltag schwererfallen werden.» Zu seiner Beruhigung kümmern sich beide Kinder und deren Ehepartner sowie die vier Enkelkinder rührend um ihn. «Sie alle nehmen ganz viel Rücksicht auf mich.» Und er hat eine Botschaft an alle Betroffenen: «Habt keine Hemmungen, über euer Handicap offen zu sprechen!» Das wahre Problem bestehe darin, Informationen zu finden und zu wissen, an wen man sich wenden kann.

#### Endlich verstanden fühlen

Als Ronald Théraulaz den SBV entdeckte, war er erleichtert. Den Tipp gab ihm eine Ärztin in Bern. Er vereinbarte ein erstes Treffen mit dem Spezialisten für Low Vision, François Noël. «Es war einfach fabelhaft!», erinnert sich Ronald Théraulaz. «Ich fühlte mich verstanden, was meine Einschränkungen und Bedürfnisse betraf.» Schon bald konnte er sich über massgeschneiderte Lösungen für seine Zeitungslektüre freuen. Ronald und Hélène Théraulaz sind passionierte Wanderer und Skifahrer, unterstützen aktiv die Begeisterung ihrer Enkelkinder für Hockey, Fussball und Singen – sprich: Ihr Tag ist gut gefüllt. Ronald Théraulaz: «Herr Noël stellte mir eine Menge Lösungen vor, die ich ausprobieren durfte, und hat uns über Finanzierungsmöglichkeiten informiert.» Wenn er wie jeden Mittag am Herd steht, weiss er, wie er sich mit farbkodiertem Besteck das Leben einfacher machen kann, und beim Jassen am Nachmittag tragen die Karten grössere Motive. Den Tipp erhielt er von Laurie Schmutz, die er heute aufsucht.

#### Visuelles Potenzial ausschöpfen

Das dritte Treffen beginnt mit der Regelung administrativer Fragen, wie beispielsweise der Übernahme der Kosten für Hilfsmittel durch die Versicherung. Dann schaltet Ronald Théraulaz sein Tablet ein und ruft die Tageszeitung auf. Laurie Schmutz sitzt ihm gegenüber und hört aufmerksam zu, wie schnell er den Text vorliest. Sie erklärt ihm, wie er den Blick beim Lokalisieren lesenswerter Artikel besser lenken kann. Dann steht sie auf, deckt sein eines, dann sein anderes Auge mit einer Scheibe ab. Schliesslich evaluieren beide gemeinsam mithilfe von Vergrösserung und Kontrasten die beste und genaue Darstellung auf seinem Tablet. Laurie Schmutz erklärt: «Meine Arbeit besteht darin, den Menschen ihr noch vorhandenes visuelles Potenzial bewusst zu machen und Anpassungen zu finden, damit ihre Aktivitäten funktioneller werden.»

#### Gewohnheiten umstellen

Für Ronald Théraulaz, wie für die meisten, die noch nicht lange mit einer Sehbehinderung leben, ist die Umstellung auf neue Gewohnheiten keine einfache Phase. Seine Frau Hélène, die «alles überwacht», kauft nun farbige Zahnpasta anstelle von weisser und merkt, dass ihr Mann damit viel besser zurechtkommt. Als erfahrener Koch hält Ronald Théraulaz sein Messer nun anders, damit er die abgeschnittenen Karottenstücke besser sieht, und niemand wird ihm vorwerfen, dass er die grösseren Stücke besser sieht, wenn er sich bedient. Laurie Schmutz hat längst erkannt, dass noch Luft nach oben besteht, was die Fokussierungstechnik oder das Zeilenlesen ihres Klienten betrifft. Ronald Théraulaz ist von all diesen Ideen fasziniert und setzt sie gerne um. Inzwischen kann er mit der Lupe Rechnungen oder die Pflegeabrechnung leichter entziffern. Laurie Schmutz dazu: «Es ist für die betroffene Person nicht immer einfach, neue Gewohnheiten anzunehmen, die für den Einsatz von Hilfsmitteln erforderlich sind, vor allem wenn die Integration der Behinderung in den Alltag noch Mühe bereitet.» Oft müsse man Schritt für Schritt vorgehen, immer wieder besprechen, zuhören und zeigen. Herr Théraulaz sei sehr aufmerksam und beherrsche die erforderlichen Standardfunktionen. Für die Zukunft werden für ihn vielleicht andere Optionen nützlich. So kann ein grösserer Bildschirm sinnvoll sein. Alles zu seiner Zeit, lautet die Devise der Beratungsstellen. Die Expertinnen und Experten für Low Vision wissen besser als alle anderen, wie weit der Weg ist, bis eine Person ihre Autonomie in den vielen Alltagsaktivitäten wiedererlangt. Zeit nehmen, zuhören, Empathie zeigen sowie optische und funktionelle Kenntnisse sind das, was im Low-Vision-Bereich gefragt ist. Ronald Théaulaz spart nicht an Lob. Er weiss jetzt: «Wenn die Degeneration fortschreitet, gibt es immer noch Möglichkeiten, und das macht mir wieder Mut und verschafft eine Perspektive.»

#### Quote:

«Habt keine Hemmungen, über euer Handicap offen zu sprechen!»

Ronald Théraulaz, Klient der Beratungsstelle Freiburg

#### Foto 1:

Ein Mann sitzt an einem Tisch und demonstriert der Frau neben ihm und der Spezialistin auf der der gegenüberliegenden Seite seine Lesefähigkeit.

#### Bildlegende:

Low-Vision-Spezialisten wissen, wie sehr ein Sehverlust ein Ehepaar beeinträchtigen kann. Foto: Jean-Marie Brulhart.

#### Foto 2:

Derselbe Mann, konzentriert und mit dem Finger auf der Lippe, hält in seiner rechten Hand ein digitales Tablet, das er als Lupe benutzt. Damit liest er ein Dokument, das vor ihm auf dem Tisch liegt.

#### Bildlegende:

Neue Technologien erleichtern das Lesen erheblich. Foto: Jean-Marie Brulhart.

#### Service-Information

SBV-Beratungsstellen

Schweizweit bietet der SBV Dienstleistungen in den Bereichen Orientierung und Mobilität (O+M), Low Vision (LV), Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF), Sozialberatung und Job Coaching an. Der SBV betreibt Beratungsstellen in Luzern, Zürich, Chur, Delémont, Freiburg und Sitten.

[www.sbv-fsa.ch/bst](http://www.sbv-fsa.ch/bst)

# Ratgeber

## Leser und Leserinnen fragen

«Ich bin seit längerem auf Stellensuche, erhalte jedoch wegen meiner Seheinschränkung immer nur Absagen. Was kann ich tun?»

Sie haben leider recht, Stellensuchende mit einer Sehbehinderung begegnen vielen Vorurteilen. Im Bewerbungsprozess müssen Sie aus diesem Grund mit einem gezielten und stilsicheren Auftritt überzeugen:

Optimieren Sie Ihren Bewerbungsauftritt. Nehmen Sie beispielsweise telefonisch Kontakt mit dem Arbeitgeber auf und formulieren Sie ein personalisiertes Bewerbungsschreiben.

Legen Sie eine Strategie für die Stellensuche und die konkrete Bewerbung fest. Klasse statt Masse!

Überlegen Sie sich, wie und wann Sie die Seheinschränkung kommunizieren möchten. Heben Sie die Vorteile Ihrer Arbeitsweise hervor, beispielsweise Ihre ausgezeichneten Informatikkenntnisse.

Erklären Sie den Arbeitgebern, was für Sie als Arbeitnehmende:r mit Seheinschränkung am Arbeitsplatz wichtig ist.

Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten Ihnen entsprechen und in welcher Funktion Sie diese vorfinden könnten. Eventuell ist eine berufliche Neuorientierung empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne.

Unser Experte:

Beat Arnold, Job Coaching

jobcoaching@sbv-fsa.ch, [www.sbv-fsa.ch/jobcoaching](http://www.sbv-fsa.ch/jobcoaching)

Haben Sie eine Frage? Senden Sie diese an: redaktion@sbv-fsa.ch

#### Foto:

Eine Zeichnung einer Frau, die sich fragend am Kopf kratzt. Über ihr eine Sprechblase mir drei Fragezeichen.

# Verband

## Behindertensession 2023

An der Behindertensession debattieren Menschen mit Behinderungen über eine Resolution zum Thema politische Teilhabe und politische Rechte von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz. Unter ihnen auch acht Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung.

Text: Rahel Escher / Foto: Dominique Meienberg – Pro Infirmis

Rund 22 Prozent der Schweizer Bevölkerung leben mit einer Behinderung. Dies entspricht 1,8 Millionen Menschen. Obwohl ihr Recht auf Teilhabe am politischen und öffentlichen Leben in der UNO-Behindertenkonvention verankert ist, sieht es in der Realität anders aus. Der Zugang zu politischen Ämtern ist nach wie vor erschwert. Um diesem unterrepräsentierten Anteil der Bevölkerung eine Stimme und eine politische Bühne zu geben, lädt Nationalratspräsident Martin Candinas am 24. März zur ersten Behindertensession der Schweiz.

An der Behindertensession werden 44 Sitze besetzt, was 22 Prozent der 200 Nationalratssitze entspricht. Diese Sitze wurden in einem Wahlverfahren vergeben. Die Gewählten behandeln an der Session eine Resolution, die im Vorfeld von einer Kommission aus sieben amtierenden Politiker:innen mit einer Behinderung erarbeitet wurde. Die Parlamentarier:innen der Behindertenkommission können Änderungs- und Ergänzungsanträge einreichen. Folgende Personen mit einer Sehbeeinträchtigung nehmen teil: Jürg Brunner, Silvio Derungs, Gabriel Friche, Verena Kuonen, Barbara Müller, Jonas Pauchard, Marianne Plüss, Celine van Till.

Die Behindertensession wird per Live-Stream im Internet übertragen. Weitere Informationen und eine Übersicht über alle Parlamentarier:innen: [www.proinfirmis.ch/ueber-uns/behindertensession](http://www.proinfirmis.ch/ueber-uns/behindertensession)

#### Foto:

Im Rollstuhl, mit weissem Stock und Computer posieren vier Parlamentarier:innen mit Behinderungen im Nationalratssaal.

#### Bildlegende:

44 Personen mit einer Behinderung nehmen an der ersten Behindertensession teil. Foto: Dominique Maienberg / Pro Infirmis

#### Service-Information:

SBV fördert politische Teilhabe

Auch der SBV fördert die politische Teilhabe von Menschen mit einer Sehbehinderung. So setzt sich der Verband aktiv für die Einführung des E-Votings ein. Eine entsprechende Resolution wurde im Rahmen der DV 2022 verabschiedet. Weiter unterstützt er im Wahljahr 2023 Kandidierende für politische Ämter in ihrer Wahlkampagne und organisiert ein Weiterbildungs-Weekend für politisch interessierte Personen mit Sehbeeinträchtigung.

## Delegiertenversammlung des SBV

Die ordentliche Delegiertenversammlung 2023 des SBV wird am Samstag, 3. Juni 2023, im Hotel Bern abgehalten.

Gemäss Statuten können die Sektionen, die gewählten Delegierten und der Sektionenrat Anträge stellen (Art. 25, Ziff. 3). Diese müssen spätestens acht Wochen vor der Versammlung schriftlich im Generalsekretariat eingereicht werden, das heisst bis zum 8. April 2023. Anträge von Einzelmitgliedern werden nicht berücksichtigt.

Die bereinigte Traktandenliste und alle weiteren Unterlagen werden den Delegierten sowie den Sektionspräsidentinnen und -präsidenten spätestens vier Wochen vor der Delegiertenversammlung zugestellt, also spätestens mit Poststempel vom 5. Mai 2023.

Kontakt: Sonia Pio, [direktion@sbv-fsa.ch](mailto:direktion@sbv-fsa.ch)

## Standpunkt

zum Thema «Berührungsängste gegenüber Smartphone abbauen lohnt sich»

«Viele Jahre besass ich ein Handy mit taktilen Tasten. Wie ich als Blinde einen Touch-Screen bedienen sollte, war mir schleierhaft. Smartphones waren mir grundsätzlich suspekt. Zugleich wusste ich: Das ist die Zukunft.

Irgendwann führte kein Weg mehr am Smartphone vorbei, und ich schaffte mir ein iPhone an. Beim SBV erhielt ich eine erste Einführung. Ich hatte Mühe mit der Bedienung und nutzte das Gerät nur zum Telefonieren. Mir fehlten die Tasten. Zu gross war der Respekt vor all den Befehlen wie Doppeltippen, drei Fingern hinauf und viele mehr. Ich war überzeugt: Das lerne ich nie.

Mit der Zeit wurde ich mutiger. Schritt für Schritt wagte ich mich an Apps. Dabei ging ich nicht mit System vor, sondern liess mich von meiner Neugierde treiben. Den ersten SMS folgten Einträge im Kalender. Dass die Tastatur wie am Computer angeordnet ist, war für mich ein wichtiges Aha-Erlebnis.

Meine Selbstversuche vertiefte ich in Kursen bei der Apfelschule. Ich lernte das Smartphone als wertvolles Hilfsmittel schätzen. Heute, viele Jahre später, erledige ich meine Zahlungen und Wocheneinkäufe via Handy, twinte und nutze die Diktierfunktion routiniert. Den Timer fürs Kochen einstellen, Apps öffnen, Wecker stellen – dank Siri alles kein Problem.

Mein Smartphone macht mich unabhängiger und vereinfacht mein Leben. Neuerdings nutze ich es sogar für Twitter. Wer hätte das gedacht?»

#### Foto:

Porträt von Jolanda Gehri, Mitglied Sektion Bern.

Illustration:

Eine Zeichnung zeigt einen Computerbildschirm mit Tastatur auf einer Wolke.

## Mitmachen

Möchten Sie Ihre Erfahrungen während der Pandemie für Forschungszwecke teilen? Oder suchen Sie nach Anregungen für die Freizeitgestaltung?

#### Folgen der Pandemie

Die Universität Genf ermittelt in einer Umfrage, wie blinde und sehbehinderte Menschen die Covid-19-Pandemie erlebt haben. Volljährige Betroffene, die Französisch sprechen, werden um Teilnahme gebeten.

Die Erhebung soll dokumentieren, welche Auswirkungen die Pandemie auf den Alltag blinder und sehbehinderter Menschen hatte. Zugleich will man klären, was man hätte tun können, um zu helfen oder Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Wie haben Sie Informationen über die getroffenen Massnahmen zum Gesundheitsschutz erhalten? In welchem Umfang konnten Sie diese umsetzen? Wie wirkte sich die Pandemie auf Ihre Eigenständigkeit aus?

Für Informationen zur Umfrage (auf Französisch) wenden Sie sich bitte an Céline Moret per E-Mail unter [celine.moret@unige.ch](mailto:celine.moret@unige.ch) oder telefonisch unter 022 379 46 13 (ca. 30–60-minütiges Gespräch ohne Vergütung).

#### Service-Information:

SBV-Veranstaltungskalender

Die gegenseitige Unterstützung ist das Herzstück der Aufgaben des SBV. Die Veranstaltungen sind der Ort, an dem diese Begegnungen und dieser Austausch stattfinden. Den Veranstaltungskalender finden Sie auf der Website des SBV, auf der Seite Ihrer Sektion oder auf nationaler Ebene. Zwei Filter ermöglichen es Ihnen, die Region oder die Art der Veranstaltung auszuwählen, die Sie interessiert (Kultur, Freizeit, Sitzungen/Versammlungen). [www.sbv-fsa.ch/veranstaltungen](http://www.sbv-fsa.ch/veranstaltungen)

# Gut zu wissen

## Einheitliche taktile Signaletik an Bahnhöfen

Eine lückenlose taktile Signaletik an Bahnhöfen ermöglicht Menschen mit einer Seheinschränkung das selbstständige Reisen. Die Richtlinie «Taktile Signaletik an Bahnhöfen» soll die bestehenden Informationen schweizweit vereinheitlichen und ergänzen.

Text: Rahel Escher / Foto: SBV

Das Blinden- und Sehbehindertenwesen hat in Zusammenarbeit mit den SBB die Richtlinie «Taktile Signaletik am Bahnhof» entwickelt. Diese wird von den SBB nun etappenweise umgesetzt. Die wichtigsten Informationen, wie Gleisnummer und Sektoren, wurden bereits in der Vergangenheit taktil zur Verfügung gestellt. «Die Richtlinie soll nun dafür sorgen, dass diese Informationen schweizweit vereinheitlicht werden und somit für alle zugänglich sind», betont Olivier Maridor, SBV-Interessenvertretung. «Dies ist für die selbstständige Mobilität von Reisenden mit einer Seheinschränkung zentral.»

#### Ergänzung bestehender Informationen

Sämtliche taktilen Informationen werden sowohl mittels Reliefschrift wie auch als Punktschrift angegeben. Gleisnummern, Sektoren, Folgesektoren und zusätzliche Informationen, wie etwa der Nahverkehr, werden an den Handläufen angebracht. Weiterführende Ziele, wie Bushaltestellen, werden mittels eines vorgelagerten Richtungspfeiles dargestellt. Die zusätzlichen Informationen werden dabei zurückhaltend eingesetzt und immer mit fachkundigen Personen der regionalen Beratungsstelle für hindernisfreie Architektur abgestimmt.

An der Erarbeitung der Richtlinien beteiligte sich die Begleitgruppe «Menschen mit Sehbehinderung im öffentlichen Verkehr» (BG SöV), die sich aus Vertretungen des SBV, des Blindenbundes, der CAB und des SZBLIND zusammensetzt. Für den SBV hält Olivier Maridor Einsitz in der Begleitgruppe. «Wir von der BG SöV sind überzeugt, dass mit dieser Richtlinie und deren Umsetzung mittelfristig eine deutliche Verbesserung bezüglich der taktilen Informationen erzielt wird», so sein Fazit.

#### Foto:

Nahaufnahme einer Hand, die über einen Handlauf aus Metall streicht, auf dem hervorstehende Punkte erscheinen.

#### Bildlegende:

Alle taktilen Informationen werden in Relief- und Brailleschrift bereitgestellt.

VoiceNet: 031 390 88 88 / Rubrik 2.3

# Inserate

#### stiftung AccessAbility

gemeinnützige stiftung für sehbehinderte und blinde

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.

Testen Sie die Zukunft schon heute in einer Ihrer SBV Beratungsstellen oder 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](http://www.accessability.ch)

[info@accessability.ch](mailto:info@accessability.ch)

OrCam Read

Der Stift, der für Sie liest!

OrCam hat nun ein neues Vorlesegerät für Sehbehinderte und Blinde sowie Anwender mit einer Leseschwäche.

Sie halten Ihre OrCam Read in der Hand und lassen sich gedruckte Texte vorlesen – egal wo. Sie haben sie immer mitdabei!

#### SZBLIND

kontrastreiche Tasten: Festnetztelefon Combo

kombinierte Vorteile einer Basisstation und eines Mobilteils

• Notruffunktion für bis zu 5 Nummern

• Hervorragende Sprachqualität

• Einstellung des Hoch-/Tieftonbereichs

• Kontakte per Sprache speichern

• SZBLIND-Preis: 179.00

Bestellung unter 062 888 28 70 oder per E-Mail: [hilfsmittel@szblind.ch](mailto:hilfsmittel@szblind.ch).

Jetzt bestellen!

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

#### stiftung AccessAbility

gemeinnützige stiftung für sehbehinderte und blinde

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.

Testen Sie die Zukunft schon heute in einer Ihrer SBV Beratungsstellen oder 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](http://www.accessability.ch)

[info@accessability.ch](mailto:info@accessability.ch)

Kleines GROSS erleben

Die Firma Reinecker packt über 50 Jahre Erfahrung in ein Bildschirmlesegerät. Das Ergebnis heisst: Mezzo HD Focus

Stufenlose, schnelle Vergrösserungseinstellung, schneller Autofokus, hoher Kontrast und flimmerfreies Bild überzeugen.

#### help2type

Tipp dich frei.

Die weltweit erste physische Tastatur fürs Smartphone!

Jetzt bestellen unter: help2type.com/bestellen