

## Selbsthilfe als Geschenk an die Gemeinschaft

Hervé Richoz, Redaktor «Clin d'œil»

**Oft unversehens mit visuellen Einschränkungen konfrontiert, leben die landesweit 370'000 sehbehinderten Menschen heute in einer individualisierten Welt voller Barrieren, in der ein Bild mehr als tausend Worte sagt. Viele müssen sich lange allein «durchschlagen», bis sie eine vom SBV seit 1911 geförderte Selbsthilfe im besten Sinne kennenlernen: in der Gemeinschaft mit Menschen mit den gleichen Problemen, die Verständnis haben, die geben und nehmen.**

Odettes Leben verlief normal, ehe sie mit 65 Jahren eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) einholte. Pierre wusste früh von seiner Netzhaut-Dystrophie (RP), die zunehmend Leiden mit sich brachte. Marcel musste mit über 40 Jahren akzeptieren, dass seine Lebererkrankung auch seine Augen schädigt. Bernadette wiederum bereitete ihr Glaukom Augenschmerzen, die alles überschatteten. Ist familiärer Rückhalt nach desillusionierenden Besuchen bei Optikern und Augenärzten an Grenzen gestossen, wird das Universum dieser Menschen mehr und mehr zu einer Parallelwelt, die ihr Umfeld hilflos macht und zuweilen Herablassung oder nur um die eigenen Gefühle kreisende Unsicherheit einschliesst, bevor sich – vielleicht – doch Unterstützung durchsetzt. Meist ist das der Moment, in dem Betroffene sich regionalen Selbsthilfegruppen zuwenden und so erfahren, dass sie Anspruch auf Hilfe haben, dabei ihren Wert entdecken und lernen, wie sich vieles einfacher handhaben lässt.

Haben sie diesen Schritt einmal getan, werden sie an neue Ausdrucksformen ihrer Ressourcen «herangeführt», in für sie wichtigen Tätigkeiten «unterstützt», in ihrem Anderssein «bestätigt» oder in neuen Fertigkeiten wie dem Umgang mit modernen Technologien «geschult».

### Fundamentale Solidarität

Heute können sich sehbehinderte Menschen überall informieren und sich an unzählige Fachleute, Spezialisten und Organisationen wenden, die ihre Inklusion fördern und verteidigen. Man könnte glauben, alles sei längst in bester Ordnung. Wäre da nicht daran zu erinnern, dass dieses hilfreiche Netzwerk erst seit Ende der 1980er Jahre besteht. Einst waren Betroffene auf die Gunst von Wohlmeinenden angewiesen, die unbedingt Gutes tun wollten, ohne dabei vorhandene Fähigkeiten und Wünsche immer zu beachten. Claudine Damay, früher selbst Aktivistin, bringt es lachend auf den Punkt: «Ob jemand blind oder sehbehindert

war, machte keinen Unterschied. Alle mussten Braille lernen, weil man davon ausging, dass sie alle irgendwann erblinden würden.» Gerade diese Gemeinsamkeit schmiedete feste Bande gegenseitiger Hilfe und Solidarität über Generationengrenzen hinweg: «Weil es einfach nichts gab, legte man Wert darauf, selbst zu helfen, wenn man Hilfe in Anspruch nehmen wollte», hält die 66-Jährige aus Lausanne fest. Nun hat die Covid-19-Pandemie gezeigt, dass sich die Selbsthilfe durchaus neu zu erfinden vermag (siehe Juni-Ausgabe 2/2020).

Für Menschen, die plötzlich mit einer Sehbehinderung konfrontiert sind, ist der Zugang zu unterstützenden Netzwerken nicht selten schwierig, wie Rania Python, Koordinatorin der Gesprächsgruppen von Retina Suisse (siehe auch Seite 24) in der Romandie, betont: «Neu Betroffene müssen erst akzeptieren, Hilfe von anderen anzunehmen, zu denen sie eigentlich nicht gehören möchten. Und sie müssen ihr eigenes Leiden ebenso überwinden wie den Wunsch, jemand anders zu sein.» Die ältere Generation ihrerseits dürfe sich nicht zu Eifersüchteleien und Intrigen hinreissen lassen, gibt der in Le Mont-sur-Lausanne praktizierende Psychologe Vincent Ducommun zu bedenken, zumal Hilfsbereitschaft nicht etwa angeboren, sondern vielmehr erworben sei. Generell erweist sich die Unterstützung von Betroffenen, die ihre entscheidenden Kompetenzen einbringen und teilen, überdies



**Unbeschwerter Austausch zur Bedienung von Smartphones. Foto: hr**

oft am hilfreichsten. Dafür sprechen etwa die WhatsApp-Gruppe der Apfelschule («ApfelTalk») oder aber alle, die mit ihren soliden iPhone-Kenntnissen anderen beistehen.

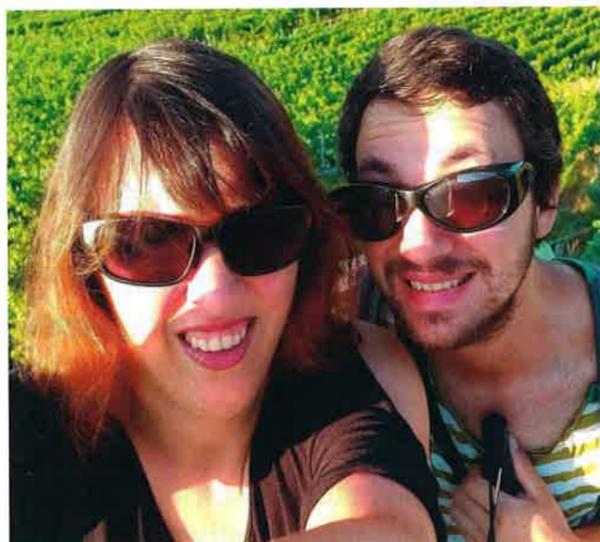
Nicht zuletzt bedeutet Selbsthilfe, «konsumorientierte» Erwartungen hintanzustellen, zum Beispiel in Kursen das Tempo anderer zu respektieren und sich über jeden persönlichen und gemeinsamen Fortschritt zu freuen. Für den bald 73-jährigen Genfer Gowri Sundaram, der als langjähriges SBV-Mitglied die Räumlichkeiten seiner «Maison de Bonheur» für Treffen und Kurse zur Verfügung stellt, ist Selbsthilfe denn auch ein «überaus wertvolles» Geschenk an die Gemeinschaft, das einer inneren Haltung entspricht. Jean-Marc Meyrat, Verantwortlicher Apfelschule Westschweiz, schliesslich sagt es so: «Selbsthilfe bedeutet immer geben und nehmen – und nur schon ein Merci genügt!»

## Verbindende Erfahrungen unter Gleichaltrigen

Céline Witschard, Mitglied der Sektion Genf

**Als selbstständige Berufscoachin und SBV-Mitglied (32) mit der initiativen Aufgabe, der jüngeren Generation der Genfer Sektion neue Impulse zu geben, beobachte ich, dass der Begriff «Selbsthilfe» von Betroffenen dieses Alters oft negativ wahrgenommen wird. Vielmehr bevorzugen Junge alternative Bezeichnungen wie «Unterstützung» oder «Begleitung», die weniger mit einer Abhängigkeit von anderen in Verbindung gebracht werden.**

Interessanterweise wird der Begriff «Entraide» im Larousse-Wörterbuch als «wechselseitige Hilfe» definiert und



**Jugendlicher Schwung in den Westschweizer Sektionen: Selfie der Genferin Céline Witschard und des Freiburgers Antoine Robert. Foto: zVg**

ist im Sinn von «Hilfe zur Selbsthilfe» eigentlich positiv konnotiert. Dennoch ist mir im beruflichen und privaten Umfeld aufgefallen, dass die Endung «aide» Menschen mit und ohne Sehbehinderung nicht selten in die Defensive treibt. Denn: Wer Hilfe von anderen annimmt, zeigt damit, dass er bestimmte Schwierigkeiten hat oder einer Situation womöglich nicht gewachsen ist. Und sich dies einzugestehen, ist nicht leicht.

### Aktivitäten, Gespräche, Humor

Im Kreis der jüngeren Mitglieder der Sektion Genf versuchen wir, diese nicht wörtlich genommene Selbsthilfe sozusagen durch die Hintertür auf dem Umweg über Aktivitäten, Gespräche und Humor zu verankern! Wenn wir uns bei einem Glas Wein oder einem Bier offen über unseren Alltag, unsere Lebenserfahrungen, unsere Reiseerlebnisse austauschen oder lustige Begebenheiten erzählen und zusammen lachen, ist das nichts anderes als wechselseitige Hilfe zur Selbsthilfe, auch wenn wir das niemals so nennen würden.

Man fühlt sich einfach wohler, wenn man erlebt, nicht als Einzige Situationen unterworfen zu sein, die manchmal komisch sind, bisweilen aber auch nicht. Nach einem Gespräch mit Gleichaltrigen, die noch viel schlechter sehen, aber viel gelassener und positi-

ver mit ihrer Sehbehinderung umgehen, lässt sich die eigene Sehschwäche jedenfalls ganz automatisch leichter akzeptieren. Ohne bewusst Vorbild sein zu wollen, helfen die besonders selbstständigen, unternehmungslustigen jungen Betroffenen dabei indirekt denen, die noch Mühe haben, ihre Behinderung anzunehmen.

### Motivierender Austausch

Was könnte motivierender sein als der Austausch mit Gleichaltrigen, die sich trotz Sehbehinderung beruflichen Herausforderungen stellen, dem Sport widmen, die Welt bereisen und voller Ideen und Talente stecken? Allein durch unser eigenes Wesen helfen wir uns gegenseitig ohne viele Worte, indem wir andere, die sich mit ihrer Sehschwäche noch nicht wirklich abgefunden haben, dazu ermutigen, einfach nur sie selbst zu sein und das Potenzial ihrer vielseitigen Persönlichkeit zur Entfaltung zu bringen!

Inserat

#### «Das Echte bleibt der Nachwelt unverloren.» (Goethe)

Ihr Legat oder Ihre Trauerspende wirken weiter: Sie helfen damit, das Schicksal von blinden und sehbehinderten Menschen zu erleichtern.

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband  
Könizstrasse 23, Postfach, 3001 Bern  
031 390 88 00 | spenderdienst@sbv-fsa.ch | sbv-fsa.ch



Spendenkonto 30-2887-6

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.

#### Compact 10 HD Speech – und es klappt mit dem Vorlesen!

Die aufklappbare Kamera ermöglicht ein einfaches Erfassen eines Dokuments im A4-Format und sorgt somit für ein qualitativ einzigartiges Vorlese-Resultat. Auch Handnotizen tätigen und Objekte betrachten ermöglicht Ihnen das neue 10-Zoll-Bildschirmlesegerät von Optelec.



Testen Sie die Zukunft schon heute in einer der Filialen der Stiftung AccessAbility.

Informieren Sie sich bei:

<b>Luzern</b>	041 552 14 52
<b>St. Gallen</b>	071 552 14 52
<b>Bern</b>	031 552 14 52
<b>Neuchâtel</b>	032 552 14 52

www.accessability.ch info@accessability.ch