der Weg

# März 2022, Nr. 1 – Schwerpunkt: Lebensqualität

Inhalt

[der Weg 1](#_Toc96671182)

[März 2022, Nr. 1 – Schwerpunkt: Lebensqualität 1](#_Toc96671183)

[Impressum 2](#_Toc96671184)

[Editorial 2](#_Toc96671185)

[Liebe Leserin, lieber Leser 2](#_Toc96671186)

[Forum 3](#_Toc96671187)

[ICC Camp 2022 in Portugal 3](#_Toc96671188)

[Begleiterkarte auf dem SwissPass 3](#_Toc96671189)

[Ehemaligentreffen Zollikofen 4](#_Toc96671190)

[Menschen 4](#_Toc96671191)

[Laura Kirschner Hernández 4](#_Toc96671192)

[Sich selbst auf die Spur gekommen 4](#_Toc96671193)

[Schwerpunkt 6](#_Toc96671194)

[Ein Buddy für alle Lebenslagen 6](#_Toc96671195)

[Spiritualität im Alltag erfordert Übung 7](#_Toc96671196)

[Angebote von Jürg Spielmann 9](#_Toc96671197)

[Für jeden Spass zu haben 9](#_Toc96671198)

[Onlinedating trotz Barrieren 11](#_Toc96671199)

[Lebensqualität – was bedeutet das für Sie? 12](#_Toc96671200)

[Verbandsleben 14](#_Toc96671201)

[Standpunkt 14](#_Toc96671202)

[Der SBV feiert sein 111-jähriges Bestehen 15](#_Toc96671203)

[Veranstaltungen 16](#_Toc96671204)

[SBV-Intern 19](#_Toc96671205)

[Delegiertenversammlung 2022 mit vorgängiger Podiumsdiskussion 19](#_Toc96671206)

[Inserate 20](#_Toc96671207)

## Impressum

Zeitschrift des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands SBV im 109. Jahrgang. Sie erscheint viermal im Jahr in Grossdruck, in Braille, als Daisy-CD, im Elektronischen Kiosk und im Web sowie auf Bestellung per E-Mail (ohne Fotos) und auf VoiceNet (031 390 88 88, Rubrik 2 5 1) in Deutsch und Französisch («Clin d’œil»). In SBV-Mitgliedschaft inbegriffen. Für Nichtmitglieder: CHF 28.– (Inland), CHF 34.–.

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

Redaktion: SBV, 3001 Bern, 031 390 88 00, redaktion@sbv-fsa.ch, Rahel Escher (re), Hervé Richoz (hr)

Übersetzungen: Apostroph Bern AG

Foto Titelbild: Laura Kirschner Hernández bereitet sich auf eine autonome Zukunft vor. Dies beinhaltet auch das Führen eines eigenen Haushalts. Die dafür nötigen Handgriffe lernt sie im Rahmen von Schulungen für lebenspraktische Fähigkeiten. Foto: Sybille Meier.

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

Layout und Druck: Ediprim AG, Biel/Bienne

Braille: Anton Niffenegger

Audio: Markus Amrein, Bern

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Freitag, 29. April 2022

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein Gericht. Welche Zutaten würden Sie beigeben, damit es Ihrem ganz persönlichen Geschmack entspricht? Sicherlich gibt es Grundzutaten wie Gesundheit, Freiheit, Sicherheit, Autonomie und soziale Kontakte. Doch bereits diese gewichten wir individuell. Was für den einen das Herzstück, ist für die andere lediglich willkommene Beilage. Dadurch unterscheidet sich bereits das Basisrezept. Hinzu kommt die «geheime Zutat», das gewisse Etwas, das unserem Leben die Würze verleiht.

In dieser Ausgabe begeben wir uns auf die Suche nach dieser Zutat. Dabei beleuchten wir Aspekte wie Glaube und Meditation, Tiere, Humor und natürlich die Liebe. Entstanden ist ein Bouquet, so bunt und vielfältig wie das Leben und wir Menschen.

Lebensqualität ist nicht ausschliesslich Glück oder Zufall. Wir können sie aktiv gestalten, wie Verena Kuonen im Standpunkt aufzeigt. Sie erzählt von Engagement, Gleichstellung und dem eigenen Beitrag, den wir alle leisten können. In der Rubrik Menschen zeigt die Geschichte von Laura Kirschner eindrücklich ihren Weg in eine autonome Zukunft auf.

Die Eigenverantwortung und der persönliche Handlungsspielraum sind auch für den Psychologen Vincent Ducommun zentrale Aspekt der Lebensqualität. Mit ihm sprechen wir darüber, was uns vom Leben und der Freude trennt – und was nicht.

Grund zur Freude hat der SBV: Im 2022 feiert unser Verband sein 111-jähriges Bestehen. Dies soll und wird gebührend gefeiert! Und das tun wir nicht nur einmal, sondern gleich mehrmals mit verschiedenen regionalen Anlässen. Zugleich möchten wir die Gelegenheit nutzen, die Dienstleistungen des SBV und die Aktivitäten der Sektionen aufzuzeigen sowie auf die Situation blinder und sehbehinderter Menschen aufmerksam zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Rahel Escher, Co-Leiterin Marketing und Kommunikation

#### Bildbeschreibung

Schulterporträt von Rahel Escher. Braune, gelockte Haare fallen über ihre Schulter. Sie trägt einen bordeauxroten Blazer und lächelt. Legende: Rahel Escher

# Forum

## ICC Camp 2022 in Portugal

Das International Camp on Communication and Computers (ICC) 2022 bietet Jugendlichen mit einer Sehbeeinträchtigung die Gelegenheit, sich mit den neusten Informations- und Hilfsmittel-Technologien vertraut zu machen und sich mit Gleichaltrigen aus ganz Europa zu vernetzen. Das Camp findet vom 3. bis 12. August 2022 in Aveiro (Portugal) am Meer statt.

Das ICC richtet sich an Jugendliche im Alter von 16 bis 21 Jahren. An verschiedenen Workshops wird Wissen über Barrierefreiheit und Hilfsmittel vermittelt. Ebenso wenig zu kurz kommen sollen soziale Kontakte samt diversen Möglichkeiten für gemeinsame Freizeitaktivitäten. Voraussetzung für eine Teilnahme sind neben der Teilnahmegebühr (max. 520 €) fundierte Englischkenntnisse. Als ICC-Partner übernimmt der SBV für Mitglieder die Reisekosten und organisiert unentgeltlich Begleitpersonen.

Anmeldungen (bis 10. April 2022): direktion@sbv-fsa.ch

Weitere Informationen: [www.icc-camp.info](http://www.icc-camp.info)

## Begleiterkarte auf dem SwissPass

Viele Mitglieder gelangen derzeit mit der Frage an den SBV, wann die Begleiterkarte auf dem SwissPass erhältlich ist. Die Integration der Begleiterkarten auf die SwissPass-Karte startete Anfang 2022 und erfolgt gestaffelt nach Wohnkanton. Bis zum Abschluss der Migration Ihres Kantons läuft die Ausstellung der Ersatzkarten und Begleiterkarten für Neukunden wie bis anhin über die jeweilige kantonale Ausgabestelle; bei Bedarf informiert Ihre SBV-Beratungsstelle.

Für weitere Informationen: SBB Contact Center Telefon 0800 007 102 oder www.sbb.ch/begleiterkarte.

#### Service-Information

## Ehemaligentreffen Zollikofen

Am 29. Oktober 2022 findet wiederum ein Ehemaligentreffen in Zollikofen statt. Eingeladen sind alle, die während kürzerer oder längerer Zeit in Spiez oder Zollikofen die Schulbank drückten. Die Einladung wird zu gegebener Zeit verschickt.

Wer seit dem letzten Treffen umgezogen ist, teile bitte seine Adresse mit. Kontakt: Hanni Wüthrich-Ehrat, 031 941 48 74, hh.wuethrich@
bluewin.ch

# Menschen

### Laura Kirschner Hernández

## Sich selbst auf die Spur gekommen

Roland Erne, Redaktor «der Weg» – Fotos: Sibylle Meier

Ihr bisheriger Lebensweg ist ein Zeichen: Laura Kirschner Hernández (22), blind geboren, hat sich trotz Zweifeln nicht entmutigen lassen. Mit der Unterstützung ihrer Familie und des SBV ist sie vielmehr in eine autonome Zukunft unterwegs – mit einem Studium und einer eigenen Wohnung. Ein Porträt.

Den Eltern ist früh schon aufgefallen, dass ihre am 8. August 1999 geborene Laura beispielsweise auf ein Klatschen, nicht aber auf optische Reize wie ein- oder ausgeschaltetes Licht reagierte. Aufgrund eines Koloboms war ihre Tochter blind zur Welt gekommen. Niemand sonst in ihrer Familie ist von dieser Sehbehinderung betroffen, auch ihre beiden Brüder nicht. Trotzdem möchte sie mittels entsprechender Abklärungen sichergehen können, dass ihre Augenkrankheit nicht vererbbar ist. Wie aber hat sie seit jeher ihre Umwelt wahrgenommen? Ihre unmissverständliche Antwort auf eine für sie überraschende Frage: «Primär immer schon etwa über Bodenverhältnisse wie Eis und Schnee oder aber über Düfte sowie später die Aussentemperaturen während Home-Trainer-Einheiten auf unserer Terrasse.»

Aufgewachsen auf der grössten Kanaren-Insel Teneriffa, der Heimat ihrer Mutter, hat Laura Kirschner Hernández bis zur vierten Klasse wohl Regelklassen besucht, dabei aber desillusionierende Erfahrungen gemacht, zumal ihre Schulunterlagen in Blindenschrift kaum einmal rechtzeitig, sondern in der Regel erst mit prekärer Verzögerung vorlagen. Im Rückblick spricht sie unverhohlen von einer damit verbundenen «Katastrophe». Immerhin konnte sie damals auf die selbst erworbenen Braille-Kenntnisse ihrer Mutter vertrauen, welche die Punktschrift zu lesen vermochte, ohne sie mit ihren Fingern zu ertasten.

#### Geerdeter Alltag

Nach der Übersiedlung ihrer Familie in die Innerschweiz kamen bessere Voraussetzungen zum Tragen – mit einer Kombination aus Regelschule und bis zur Tertiärstufe anhaltenden Angeboten des heilpädagogischen Schul- und Beratungszentrums Sonnenberg in Baar. Laura Kirschner Hernández konnte sich so solide Kenntnisse auch der Braille-Kurzschrift sowie den Umgang mit einer Braille-Zeile aneignen, durchlief die Sekundarschule, später die Fachmittelschule (FMS) mit Fachrichtung Musik (Jazzgesang) und erlernte dabei erklärtermassen auch selbstständiges schulisches Arbeiten, ehe sie sich für ein Studium der Sprachwissenschaften an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur entschied.

Angekommen im luzernischen Horw, weiss sie seither auch alles zu schätzen, was nah ist: Berge und See, Bahnhof und Bushaltestellen – insbesondere auf dem Weg zu ihrem aktuellen Ausbildungsort und zurück, selbst wenn ihr bis vor Kurzem regelmässige Aufenthalte im ausbildungsnahen Studentenwohnheim entgegenkamen. Für Laura Kirschner Hernández zentral geblieben ist die Unterstützung ihrer Eltern, sowohl ihrer Mutter wie auch ihres aus Deutschland stammenden Vaters, den sie nicht zuletzt als Autorität kennt. Beide haben ihr jüngst auch beim Bezug und Einrichten einer für sie bestimmten Wohnung in einem Neubau ebenfalls in Horw geholfen.

#### LPF-Schulungen des SBV

Musste sie im Haushalt ihrer Eltern zuvor am Herd mit Touchscreen nicht allein kochen, putzen oder Wäsche waschen, gilt es nun, alle diese Fähigkeiten zu lernen. Einer Empfehlung folgend, hat sie sich dabei an Felix Opel, ebenfalls mit Braille vertrauter Experte für Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF) der Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz (fsz) in Luzern, gewandt. Entsprechende Trainings, die im Sonnenberg erworbene LPF-Fertigkeiten und hinzugekommene O&M-Schulungen ergänzen, sind seit November 2021 beispielsweise der Bedienung des Geschirrspülers gewidmet, geknüpft an elementare Handgriffe wie das richtige Einräumen etwa von Tellern und Besteck. Die Beratungsstelle des SBV hat sie überdies für das Kennzeichnen von Küchenschrank-Türen und Vorratsdosen in Braille mittels Trainings im Umgang mit einer Prägezange unterstützt.

Entschärft haben sich mittlerweile auch anfängliche Defizite im Zusammenhang mit einem möglichst barrierefreien Studium in der Grundsprache Deutsch sowie den in dieser Reihenfolge gewichteten Fremdsprachen Englisch, Französisch und Spanisch an der ZHAW. Zumal sich Laura Kirschner Hernández für die konsequente (Braille-)Übertragung aller relevanten Dokumente inzwischen auch auf die Begleitung der Schweizerischen Fachstelle für Sehbehinderte im beruflichen Umfeld (SIBU) verlassen kann, für visuelle Elemente wie Grafiken ferner auf die Hilfe von Studienkolleginnen. Nicht von ungefähr hat sie zuvor gar erwogen, sich besser einer – von der IV wohlweislich nicht unterstützten – Ausbildung zur medizinischen Masseurin zuzuwenden, nachdem es ihr nicht möglich war, alle Module des ersten Studienjahrs zu bestehen. Inzwischen ist für sie indes klar, ihr dreijähriges ZHAW-Studium abschliessen zu wollen.

#### «Meine Hände habe ich immer dabei!»

Zudem ist Laura Kirschner Hernández bewusst geworden, dass sie sich generell selbst oftmals genug unter Druck setzt. Ein Beispiel dafür ist ihre Erkenntnis, neben dem Klavierspiel auf ihr Flair für klassischen Gesang zu setzen: «Improvisieren wie im Jazz liegt mir nicht. Mein Spitzname in der FMS-Zeit war Holzpfahl!» Ebenso wenig mag sie ihre Distanz zur Abhängigkeit von digitalen Optionen wie Apps verhehlen. Denn: «Meine Hände habe ich immer dabei!» Warum also Geld trotz der verfügbaren SBV-Applikation «Recunia» nicht weiterhin ertasten? Oder das Covid-Zertifikat nicht auch auf Papier dabeihaben? Und sie sagt von sich: «Ich kann – auch auf mich selbst – rasch einmal wütend werden, umgehend aber auch Fehler eingestehen und dafür einstehen.» In ihrer Freizeit wiederum schätzt sie die regelmässig genutzten Lauftreff-Angebote des Vereins Blind-Jogging oder das Reiten und ebenso entspannte wie erholsame Wald-Spaziergänge mit fast ausnahmslos sehenden Freundinnen aus ihrem Umfeld: «Das hat sich schlicht so ergeben!» Ihre berufliche Zukunft schliesslich sieht Laura Kirschner Hernández zum Beispiel als Dolmetscherin oder Radiomoderatorin, falls nicht doch als medizinische Masseurin, die «Menschen hilft, Bezug zu ihrem Körper zu finden».

#### Bildbeschreibung

Bild 1: Unter den wachsamen Augen des LPF-Fachmanns mit kurzen Haaren und Bart entwickelt eine blau-weiss gekleidete junge Frau Strategien zum sicheren Schneiden von Lebensmitteln.

Legende: Laura Kirschner Hernández und ihr LPF-Trainer Felix Opel üben gemeinsam das Gemüserüsten. Foto: Sybille Meier

Bild 2: Mit aufrechtem Kopf und halb geschlossenen Augen beugt sich dieselbe junge Frau über den Korb des offenen Geschirrspülers und bestimmt mit ihren Händen den Platz für das Besteck. Legende: Das Bedienen der Spülmaschine ist ein Ziel des LPF-Trainings. Foto: Sybille Meier.

# Schwerpunkt

## Ein Buddy für alle Lebenslagen

Rahel Escher, Redaktorin «der Weg» – Foto: Rahel Escher

Ivana Campedels Königspudel Buddy macht seinem Namen alle Ehre: Er ist Freund, Beschützer und Begleiter. Ein unverzichtbarer Garant für Lebensqualität.

Ein Königspudel als Führhund fällt auf. Ein so grosses Exemplar wie Buddy wirkt noch imposanter – besonders neben seiner zierlichen Halterin. «Wenn wir zügig unterwegs sind, weichen uns alle aus und halten Abstand», schmunzelt Ivana Campedel. Das sei während der Pandemie besonders praktisch gewesen und habe ihr die nötige Sicherheit gegeben.

#### Schwierige Zeiten ohne Hund

Nach dem Tod ihres vorherigen Führhundes begann das Warten auf einen neuen Begleiter. Eine schwierige Zeit, in der Ivana Campedel merkte, wie zentral ein Führhund für ihre Lebensqualität ist. «Ohne Hund traute ich mich nicht in den Wald, war unsicher auf dem Arbeitsweg, habe unbekannte Wege und Orte gemieden», erinnert sich die 61-Jährige. Nach einem halben Jahr dann die frohe Botschaft: Der passende Hund ist gefunden. Ein Königspudel sollte es wieder sein, ein aktiver, neugieriger, der bei zügigem Schritttempo mithalten kann. Den hat sie bekommen.

#### Kontaktfreudiger Menschenmagnet

Bereits bei der ersten Begegnung war klar: Das kontaktfreudige und selbstbewusste Wesen des Rüden passt perfekt zu Ivana Campedel. Mit seinem offenen, lieblichen Ausdruck und dem gelockten Fell erinnere er an einen grossen Teddybären. «Er zieht im öffentlichen Verkehr stets alle Aufmerksamkeit auf sich. Und er geniesst es sehr», so Ivana Campedel. Da sei es nicht immer einfach den Leuten verständlich zu machen, dass ein Hund im Dienst nicht ungefragt berührt oder abgelenkt werden soll.

#### Bildbeschreibung

Eine Frau mit weissen Haaren und schwarzer Sonnenbrille sitzt auf einerr Bank. Sie trägt eine türkise Jacke. Vor ihr wartet geduldig ein imposanter, grau-beiger, gekräuselter Königspudel. Legende: Ivana Campedel und ihr Königspudel Buddy. Foto: Rahel Escher

## Spiritualität im Alltag erfordert Übung

Rahel Escher, Redaktorin «der Weg» – Foto: zVg

Aus seinem Glauben schöpft Jürg Spielmann seit der frühen Kindheit Kraft. Heute begleitet er als Pfarrer Ratsuchende darin, den inneren
Kompass wieder zu spüren. Ein Gespräch über persönliche Kraftquellen, Urvertrauen und Meditation.

Als 7-jähriger Bub verliess Jürg Spielmann das vertraute Elternhaus. Die Einschulung an der Blindenschule Zollikofen stand an. Besuche daheim waren nur alle sechs Wochen erlaubt, entsprechend gross war das Heimweh. Besonders schlimm sei es abends gewesen. Dann habe er den Teddybären, ein Geschenk der Eltern, an sich gedrückt und «Unser Vater» gebetet. «Im Gebet entwickelte ich ein Urvertrauen ins Leben», erinnert sich der 58-Jährige zurück. Er fühle sich von etwas Höherem getragen, egal was komme. «Momente der Verzweiflung und Verlassenheit gehören zum Menschsein dazu.»

#### Gelebte Nächstenliebe

Trotz seines reformierten Glaubens besuchte Jürg Spielmann später ein katholisches Gymnasium. Die zuständige Kantonsschule war mit dem blinden Studenten überfordert. Die Kapuzinerpater hingegen meinten: «Der soll nur kommen.» Sie wurden zu seinen grossen Vorbildern, sei es in der Ausübung des Glaubens, der gelebten Nächstenliebe oder im bescheidenen Lebensstil. Schulmaterial in Blindenschrift gab es in den 70er-Jahren kaum. Schulkameraden lasen den Schulstoff vor oder nahmen Tonbänder für ihn auf. Eine existentielle Hilfeerfahrung für den Studenten. Der Wunsch, etwas zurückzugeben, wuchs. Bei zahlereichen Gesprächen mit Mitschülern und Patern reifte der Berufswunsch. Jürg Spielmann wurde Pfarrer.

#### Personenzentrierte Seelsorge

«Mein Verständnis der Schöpfung ist interreligiös und spirituell», sagt Jürg Spielmann. Alle Religionen und spirituellen Konzepte seien Ausformungen und Facetten des Höheren, Teil des grossen Ganzen. Mit dieser weltoffenen Haltung begegnet er Ratsuchenden in der Seelsorgearbeit. Jeder Mensch
sei sein eigener Arzt. Spirituelles, medizinisches und geistliches Fachwissen sei nötig, betont Jürg Spielmann. «Aber wir müssen es mit unserem eigenen Wesenskern in Verbindung bringen. Was gegen den inneren Kompass steuert, nützt dem Menschen nichts.» Und hier setzt die Arbeit von Jürg Spielmann an. Er begleite Menschen darin, diesen individuellen Kompass wieder zu spüren. Ratschläge gibt er keine, lieber fragt er nach den persönlichen Überzeugungen und Wünschen. Ziel ist die gemeinsame Suche nach Kraftquellen.

#### Geist zur Ruhe bringen

Eine von Jürg Spielmanns Kraftquellen ist die Meditation. «Ich wusste immer, dass da ein Schatz begraben ist.» Zahlreiche Versuche, diesen zu finden, scheiterten. Er glaubte, zu temperamentvoll und energiegeladen zu sein, um lange still zu sitzen. Nach einer gesundheitlichen Krise im Alter von 45 Jahren eignete er sich eine regelmässige Meditationspraxis an. Er fühlte sich merklich ausgeglichener und achtsamer im Umgang mit sich und seinen Mitmenschen. Nach einem Jahr Praxis wollte Jürg Spielmann seiner Meditation mehr Tiefe und Struktur verleihen und sich intensiv mit verschiedenen Meditationsmethoden auseinandersetzen. Er liess sich während zwei Jahren zum Gruppenleiter ausbilden. Heute praktiziert er die Zen-Meditation, eine Form mit wenigen Vorgaben, in der es darum geht, in die Stille und Leere zu gehen. «Ähnlich wie beim Sport muss jeder für sich das Passende finden. Manche wandern gerne, andere gehen lieber joggen.»

#### Innere Weite entdecken

Ungeübte Meditierende benötigen etwas Geduld, bis Veränderungen spürbar sind. Jürg Spielmann: «Spiritualität im Alltag erfordert Übung.» Der Geist produziere immer Gedanken, man lerne jedoch, eine Distanz zu gewinnen und den Kopf aus dem Gedankenstrom zu strecken. «In Momenten der Einheit, in denen wir nicht an unseren Emotionen anhaften, entsteht ein Gefühl der Verbindung mit dem grossen Ganzen. Es öffnet sich eine innere Weite.» Der Alltag werde bewusster, eigene Muster und Prägungen lassen sich leichter erkennen und verändern. Gelassenheit kehrt ein.

#### Kraft der Gruppe

Ob es blinden Meditierenden einfacher falle, sich auf die Meditation zu konzentrieren, bezweifelt Jürg Spielmann. «Wir können die äusseren Bilder mit inneren Vorstellungen kompensieren, die uns ebenso ablenken.» Vielleicht würden blinde Menschen in der Meditation auf andere Bilder zurückgreifen, ähnlich wie beim Träumen. Eine grosse Unterstützung kann das Meditieren in der Gruppe sein. 2011 gründete Jürg Spielmann in Bülach eine Meditationsgruppe, die sich bis heute wöchentlich trifft. Das regelmässige Zusammenkommen helfe, sich eine eigene Praxis anzueignen. Die Gruppe vermittle eine besondere Art der Geborgenheit und Zugehörigkeit, ohne zu sprechen, beschreibt Jürg Spielmann. «Man kann sein, ohne etwas zu müssen, ohne Leistungs- und sozialen Druck.»

#### Gemeinde als Community

Pfarrer Jürg Spielmann sieht in digitalen Kanälen eine Möglichkeit, Inhalte auszutauschen. «Da macht der Glaube keine Ausnahme. Das Geistliche soll nicht im Abseits stehen.» Darum teilt er seine Meditationen und Predigten auf Youtube (siehe Infobox). Gestartet habe er damit bereits 2018. Während der Pandemie gewann der Kanal an Bedeutung. Viele Menschen aus der Gemeinde konnten nicht mehr in die Kirche kommen. Über die sozialen Medien konnte er sie dennoch erreichen, den Kontakt intensivieren und die Gemeinde erweitern. «Als Pfarrer muss ich immer wieder neue Wege beschreiten, um meine Schäfchen zu erreichen. Youtube ist einer davon.»

#### Bildbeschreibung

In einer verschwommenen, ruhigen Umgebung lehnt ein Mann mit kurzem, aber üppigem grau-schwarzem Haar entspannt an einer Wand. Die Stirn ist frei, er trägt ein himbeerfarbenes Hemd und sein Gesicht wird von einem friedlichen Lächeln erhellt. Legende:

Jürg Spielmann: «Was gegen den inneren Kompass steuert, nützt dem Menschen nichts.»

#### Service-Information

## Angebote von Jürg Spielmann

Auf dem Youtube-Kanal «Ohrkost» teilt Jürg Spielmann Gedanken über das Leben, Predigten, Impulse und Texte für die Stille, Hinweise zur Praxis von Achtsamkeit und Meditation. Wer sich in Meditation üben will, findet auf dem Kanal eine Playlist mit verschiedenen Anleitungen. Den Kanal finden Sie, indem Sie auf www.youtube.com das Suchwort «Ohrkost» eingeben.

## Für jeden Spass zu haben

Hervé Richoz, Redaktor «der Weg» – Foto: zVg

Als Angélique und Damien sich kennenlernten, waren sie noch in den Zwanzigern. Heute ist das Duo knapp vierzig und verbreitet ringsum ansteckend gute Laune. Es macht einfach Freude, die vielen Gemeinsamkeiten der beiden zu sehen, von pulsierenden Techno-Beats über Improtheater bis zu Sport und Entdeckungen. Eine vitalisierende Begegnung.

Wir besuchen Angélique Fromentin und Damien Barras in ihrem behaglichen Nest in Yverdon-les-Bains, einer Wohnung mit Garten, die sie vor einigen Jahren gekauft haben. Es ist Ende 2021, Angélique öffnet uns die Tür im rot-grünen Koboldkostüm und mit ansteckendem Lachen. Sie liebt solche augenzwinkernden Tribute an die Jahreszeit. Hinter ihr steht Damien in Jeans und T-Shirt, die muskulösen Arme üppig mit Tattoos verziert, die Gelassenheit in Person. Das Heim der beiden ist gemütlich und liebevoll dekoriert. Ein paar Figuren hier und da verraten, was sie im Alltag antreibt, wenn auch in verschiedenen Universen. Abgesehen davon, dass Damien den Kopf etwas schief hält und in Angéliques Augen die Iris fehlt, käme man nicht auf die Idee, dass diese beiden Spassvögel die Welt buchstäblich anders sehen als andere. Doch weder das, noch der weisse Stock, halten sie davon ab, ihr Leben nach ihrer eigenen Agenda in vollen Zügen zu geniessen.

#### Auf derselben Umlaufbahn

Meist trifft man sie im Doppelpack an, etwa in Ski-Camps des Westschweizer Verbands für blinde und sehbehinderte Skifahrer (GRSA), doch pflegt jeder auch seine eigenen Leidenschaften. Ihre vielen Hobbys, von Skifahren über Fitness bis zu Improtheater und Musik, begleiten sie schon ewig. 2005 begegneten sie sich auf den Fluren des ORIF in Pomy zum ersten Mal. In der Romandie ist diese Organisation vielen Menschen mit Behinderungen durch eine Ausbildung oder Umschulung bestens bekannt. Damien, mit Engelsgesicht und spriessendem Vollbart, stammt aus dem Wallis, der «Noble-Contrée», genauer gesagt, aus Montana. Schon als Kind leidet er am grauen Star, wird mit sechs Jahren operiert und verliert später beide Linsen. Er absolviert die Grundschule im Dorf, besucht eine Weile die Sekundarschule und fängt dann eine Lehre als Landschaftsgärtner an, merkt aber schnell, dass er es aufgrund seiner Sehbehinderung schwer hätte, in diesem Beruf Fuss zu fassen. Zeit also für eine Neuorientierung, und Damien besinnt sich auf einen Bereich, der ihn seit jeher fasziniert: die Informatik. Als Vertreter der Generation «Commodore 64» ohnehin glühender Fan der ersten Spielkonsolen und Videospiele, absolviert er am ORIF in Pomy eine Ausbildung zum Informatiker. Die lustige, verschmitzte Angélique kommt in Saint-Loup in der nördlichen Waadt zur Welt. Sie besucht zwar eine öffentliche Schule, aufgrund einer kongenitalen Aniridie jedoch immer wieder unterbrochen durch Abstecher zum Pädagogischen Zentrum für sehbehinderte Kinder (CPHV) in Lausanne. Zwischenmenschliche Beziehungen interessieren sie, und so beginnt sie eine kaufmännische Lehre, die sich jedoch in Sachen Inklusion als Desaster erweist. Um ihre Ausbildung abzuschliessen, empfiehlt man ihr das ORIF in Pomy. Dort läuft sie prompt Damien über den Weg, und zwischen den beiden funkt es auf Anhieb. Zu Anfang ihrer Beziehung lässt er sich von ihr bewegen, das Abenteuer Tandem-Skifahren zu wagen, obwohl er – eigentlich ein erfahrener Skifahrefr – den Brettern nach einem ziemlich üblen Sturz Adieu gesagt hatte. Beide landen in der Jugendabteilung des GRSA und sind bis heute beliebte Animateure bei den Organisatoren der Skilager und bei den jungen Neulingen, denen sie Spass am Wintersport vermitteln.

#### Gemeinsam, aber jeder mit eigenen Hobbys

Am Tag des weissen Stocks am 15. Oktober auf der Place de la Riponne in Lausanne war das quirlige Energiebündel Angélique nicht zu übersehen. Unermüdlich ging sie auf Passanten zu, verwickelte sie ins Gespräch und erzählte ihnen gemeinsam mit anderen jungen Leuten der Sektion Waadt von den Realitäten unseres Alltags. Nach «Country Dance» entdeckte Rock-Fan Angélique das Improvisationstheater und war gleich Feuer und Flamme, vor allem nach einem unvergesslichen 15-minütigen Match mit dem französischen Humoristen «Artus» im Jahr 2018. Angéliques Schlagfertigkeit wird niemand bestreiten, und es ist herrlich, ihre Augen strahlen zu sehen, wenn sie über den verbalen Schlagabtausch spricht. Bei den Impro-Matches treten je zwei Teams gegeneinander an und überbieten sich gegenseitig zu einem vorgegebenen Thema, während der Schiedsrichter Acht gibt, dass die spannende Geschichte nahtlos weitergesponnen wird. Ein voller Erfolg für Angélique war 2021 auch die Teilnahme am 10 Kilometerlauf von Lausanne, der sie physisch und mental auf neue Herausforderungen einstimmte.

Von der offenen Wohnküche aus betreten wir einen Raum, der als Arbeitszimmer dient, und finden uns darin plötzlich in den «Nineties» wieder. Die LED-Lampen in einer Vitrine leuchten auf und rücken eine bemerkenswerte Sammlung ins rechte Licht: Figuren aus den «Gremlins», «Ninja Turtles», «Saint Seiya» und anderen Mangas, Spielen und Comics, die das Universum einer ganzen Generation bevölkerten. Wir befinden uns hier in der Höhle von «Tronix DJ», Damiens von elektronischer Musik und Remix begeistertem Altem Ego. Wie «Tronix DJ» voller Stolz erzählt, mixte er unter anderem die 2020 erschienenen ausgesprochen festlichen Compilation «Technobase.FM volume 28». Seine CD entführt uns in hypnotisierende 4/4-Takte, die bei Titeln wie «Give me more» oder «Never letting go» mit süchtig machenden 145 BPM pulsieren und den Körper ganze Nächte in Bewegung halten.

Angélique steckt voller Tatendrang, Damien ist der ruhende Pol. Ihre vielen Freunde sind sich einig: Die beiden machen sich zwar keine Konkurrenz, übertreffen sich aber gegenseitig ohne Ende, wenn es Spass, Abenteuer und etwas zu lachen gibt. Das Duo ist immer auf dem Sprung, am liebsten um Rätsel zu lösen, die aus ihren heissgeliebten «Escape Rooms» herausführen. Nach einem langen Arbeitstag – Angélique bei der Gemeinde Yverdon und Damien beim Informatikdienst der Haute Ecole de Santé Vaud – tauchen die beiden gern in ihre eigenen Universen ab oder fügen gemeinsam riesige Puzzles zusammen, die an den Wänden ihrer Wohnung zu bewundern sind und ihren offenen Geist bezeugen.

#### Bildbeschreibung

Vor einem azurblauen Himmel am Fuße des legendären Matterhorns stehen zwei Personen in Skianzügen und gelben Jacken auf den imposanten Buchstaben R und M, aus denen sich das Wort Zermatt zusammensetzt. Damien (links) und Angélique (rechts) halten sich mit weit geöffneten Armen und zeigen ihre Verbundenheit. Legende: Damien Barras und Angélique Fromentin teilen neben ihrem Humor auch die Freude am Skifahren. Foto: zvg.

## Onlinedating trotz Barrieren

Rahel Escher, Redaktorin «der Weg» – Foto: zVg

Onlinedating boomt. Die Pandemie verstärkt den Trend zusätzlich. Doch wie barrierefrei sind die Plattformen und wann sollte die Sehbehinderung in der Kennenlernphase thematisiert werden? Mo Sherif verrät Tipps und Tricks.

Mo kennt sie alle, die gängigen Dating-Plattformen. Seit fünf Jahren sucht er mal mehr, mal weniger intensiv nach der Liebe – je nach Beziehungsstatus. Für ihn ist es einfacher, online jemanden kennen zu lernen. «Bei einem Erstkontakt in einer Bar dreht sich das Gespräch sehr schnell ausschliesslich um mein Blindsein», begründet Mo. Es gebe beim Kennenlernen noch andere spannende Themen. Darum bevorzugt er anfangs das Chatten.

#### Blindsein weckt Neugierde

Entsteht auf einer Dating-Plattform eine angeregte Diskussion, spricht Mo seine Sehbehinderung nicht direkt an, aber sehr zeitnah. Idealerweise am zweiten Tag des Kontakts. Der Grund: Zu diesem Zeitpunkt kennen ihn die Frauen bereits ein wenig und reduzieren ihn nicht auf sein Blindsein. Zugleich ist der Kontakt noch nicht so eng, dass sie enttäuscht sein könnten. Es müsse in den Kontext passen, so der 29-Jährige. Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich, reichen von Neugierde, Verunsicherung bis hin zum allmählichen Rückzug oder sofortigem Kontaktabbruch. Das verrate ihm viel über eine Frau und so könne auch er abschätzen, ob er die Frau persönlich kennen lernen will. Es brauche die nötige Gelassenheit, betont Mo. «Körbe sind Teil des Spiels.»

#### Visuelles prägt Erstkontakt

Barrierefrei sind die Portale alle nicht. Und das Äussere spielt immer eine Rolle. Keine optimale Voraussetzung für einen blinden Single. Immerhin: Bei einigen Plattformen füllen alle Nutzerinnen und Nutzer einen Fragebogen aus, der aufschlussreich ist. So beispielsweise die Frage, wie man sein Äusseres beschreibe. Bei der bekannten Dating-App «Tinder» entscheidet einzig ein Foto, ob Interesse besteht oder nicht. Auch hierfür hat Mo eine Lösung: Freunde beschreiben die Frauen und «swipen» für ihn, bis es zu einem «Match» kommt. Denn auch ihm ist das Aussehen nicht komplett egal. Er achtet zwar weniger auf Haar- und Augenfarbe, Grösse, Statur und Ausstrahlung seien dennoch wichtig. Und bei einem Treffen dann auch Stimme und Geruch.

#### Besondere erste Dates

Frauen hat Mo bereits einige kennengelernt. Viele treffen erstmals einen blinden Menschen, entsprechend gross ist ihre Aufregung und Verunsicherung. Da helfe nur Humor. Einmal habe ihn eine Frau geführt und er sei prompt in einen Pfosten gelaufen. Der Frau war das sehr unangenehm, sie entschuldigte sich mehrmals. Mo’s Reaktion: «Wenn das nun ständig passiert, wird das nichts mit uns.» Man müsse dem Gegenüber Zeit geben, mit der Situation vertraut zu werden. Locker bleiben und offen kommunizieren, so der Tipp. Und sich etwas Besonderes fürs erste Date überlegen, beispielsweise eine Restaurant-Tour, bei der die Gänge rückwärts gegessen werden.

#### Die Qual der Wahl

Im vielen Daten sieht Mo auch Nachteile. Die Auswahl an potenziellen Partnerinnen scheint riesig. «Man härtet ab, bemüht sich weniger, wenn es nicht gleich passt.» Der Gedanke, dass irgendwo eine bessere Frau warte, komme auf. Diese Widerstände gelte es zu überwinden und das Engagement nicht gleich zu verlieren. Von Dating-Plattformen für Menschen mit einer Behinderung hält Mo nichts. Sich in dieser Bubble zu bewegen, widerspricht dem Gedanken der Inklusion. Viel mehr will er andere Singles mit Sehbehinderung ermutigen, Online-Dating auszuprobieren. Gerade Männer sollen sich bewusst sein, dass Frauen mit Kontaktanfragen überhäuft werden. Da müsse man sich schon etwas einfallen lassen, um herauszustechen. «Seid kreativ, dann kriegt ihr auch eine Antwort – und vielleicht sogar ein Date.»

#### Bildbeschreibung

Sommernachtsstimmung am Strand: Ein gutaussehender, lächelnder Mann mit Bart sitzt auf einer Schaukel. Er trägt ein farblich abgestimmtes Sommeroutfit mit blassgrünen Shorts und einem dunkelgrünen Hemd mit grossen Blumenmustern. Hinter ihm das Meer und der Himmel, die in einem nächtlichen Indigoblau verschmelzen, und im Hintergrund die Lichter einer Riviera und ihrer Strandpromenade. Legende: Mo Sherif geht mit Leichtigkeit und Humor auf die Suche nach der Liebe. Foto: zvg.

## Lebensqualität – was bedeutet das für Sie?

Hervé Richoz, Redaktor «der Weg» – Foto: Hervé Richoz

Medizinische Lösungen, Familie, Hilfsmittel, soziales Leben, Engagement, Älterwerden: Auf dem Weg vom «Tun» zum «Sein» lädt «der Weg» Sie ein, die Facetten unseres Alltags zu betrachten. Der Psychologe Vincent Ducommun erklärt, was uns vom Leben und von der Freude trennt – und was nicht.

Die WHO definierte in den 90er-Jahren Lebensqualität als «die subjektive Wahrnehmung der eigenen Stellung im Leben vor dem Hintergrund der Kultur und der Wertsysteme, in denen man lebt, und der eigenen Ziele, Erwartungen, Werte und Sorgen. Das breit gefächerte Konzept umfasst körperliche Gesundheit ebenso wie den Zustand der Psyche, den Grad der Unabhängigkeit, die soziale Einbindung, die persönlichen Überzeugungen und das Verhältnis zu den konkreten Bedingungen des eigenen Umfelds».

#### Umfeld selbst bestimmen

Ein Faktor, der bei Menschen mit nachlassendem oder verlorenem Sehvermögen im Vordergrund steht, ist ihr Umfeld mit all seinen psychosozialen oder persönlichen Komponenten. Die Abnahme oder der Verlust des Sehvermögens ist eine dramatische Herausforderung, die uns grossenteils ratlos macht und bewirkt, dass wir uns alleingelassen fühlen. Treten die ersten Symptome auf, erlebt sich der oder die Betroffene noch nicht als «behindert» und entwickelt Kompensations- oder Vermeidungsstrategien. Zudem bekommt das unmittelbare Umfeld die Probleme, mit denen er oder sie kämpft, oft gar nicht mit, denn jeder Mensch steckt in der inneren und äusseren Welt, in der er sich bewegt, nach und nach eigene Orientierungspunkte ab. Das ahnungslose Umfeld kann lange Zeit gar nicht ermessen, welche Anstrengungen plötzlich erforderlich sind, um Informationen zu sammeln, die für alle anderen selbstverständlich sind. Viele verspüren keine Freude mehr und sind von den Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert sind, so «erschöpft», dass sie auf familiäre, kulturelle oder sportliche Aktivitäten «verzichten».

Einer der nächsten Schritte ist die Medizin. Sie schafft eine Möglichkeit, sich endlich Gewissheit über den Status quo zu verschaffen und dient als Verständigungsmittel zwischen allen Akteuren im Umfeld. Oftmals eröffnet erst der Kontakt zu wissenschaftlich fundierten Selbsthilfeorganisationen wie Retina Suisse den Weg zu sinnvollen Informationsquellen und zu einer Hinführung zu einem alternativen Licht. Die richtige Aufklärung ist ein Aspekt, der oft unterschätzt wird, aber für die Erhaltung der Lebensqualität und Handlungsfähigkeit entscheidend ist. Die Fachpersonen der Beratungsstellen schauen sich mit uns gemeinsam an, was uns Freude bereitet, und empfehlen uns Anpassungen, um diese Aktivitäten weiter praktizieren zu können.

#### Dasselbe, aber anders

Niemand muss auf Skifahren, Segeln, Yoga, Kochen, Malen, oder Reisen verzichten, möglich bleibt alles. Betroffene vergleichen sich oftmals mit anderen und leiden umso mehr darunter, dass ihnen vieles, das bisher selbstverständlich war, «genommen wird» oder sich nur noch sehr schwer verwirklichen lässt. Aus der Fachliteratur wissen wir, dass sich eine Einschränkung des Sehens unmittelbar auf die Organisation und Bewältigung des Alltags sowie auf den persönlichen Lebensstil auswirkt. In dieser Phase kommen die Fachpersonen für lebenspraktische Fähigkeiten (LPF) zum Zuge und helfen beim Ausprobieren neuer Strategien. Fühlt sich die betroffene Person sicher, erkennt sie rasch, dass sie all ihre Pläne weiterverfolgen kann, nur eben anders. Wie angenehm, wieder selbst mit der Welt in Kontakt zu treten, ohne auf visuelle Beiträge von aussen angewiesen zu sein!

#### Für sich selbst sorgen

Lebensqualität umfasst nach dem Verständnis vieler eine Reihe von Aspekten, die sowohl objektiv als auch subjektiv wahrgenommen werden. Die Gewichtung der einzelnen Faktoren nimmt jede Person selbst vor. Dabei geht es neben der Kombination dieser Faktoren letzten Endes vor allem um das Verhältnis zwischen Wunsch und Wirklichkeit, also darum, in wieweit das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden subjektiv verwirklicht wird. Nach Einschätzung des Psychologen Vincent Ducommun, selbst sehbehindert, kommt es dabei in erster Linie darauf an, wie gut jemand mit seinem Umfeld interagieren kann, um die empfundene Lebensqualität selbst zu beeinflussen. Das Umfeld wird dabei verstanden als die Ehrenamtlichen oder Angehörigen, mit denen gemeinsam ein physischer und sozialer Raum gestaltet werden muss. Manche neigen dazu, berichtet Vincent Ducommun, sich den Wünschen oder dem Raum «der anderen» allzu sehr anzupassen. Er erklärt: «Meinem Ehepartner zu sagen, dass ich mir eine angepasste Umgebung wünsche, ist gar nicht so leicht.» Küche, Dusche, Arbeitsbereich, Reisen – jeder kann ganz individuell und konkret seine persönliche «Komfortzone» schaffen. Vincent Ducommun ermutigt dazu, sich durchzusetzen, etwa indem wir selbstbewusst sagen: «Da ich diejenige bin, die die Küche aufräumt ...» oder «so ist es für uns beide bequemer ...» und so fort. Das Wichtigste ist, loszulassen und sich nicht mehr mit Aufgaben aufzureiben, die man delegieren kann. «Wenn sich Menschen mit einer Sehbehinderung bewusst sind, dass sie selbst etwas für ihre Lebensqualität tun können, erleben sie ihre Behinderung weniger als etwas, das sie ‹erdulden› müssen.»

#### Bildbeschreibung

Alpenlandschaft: Vor einem blauen, leicht weiss verschleierten Himmel liegt der schneebedeckte Mönch im Schatten. Zu seiner Rechten, im Licht, schillert der Wolkenschleier in den Farben des Regenbogens. Legende: Selbstfürsorge ist eine Einladung, die Finsternis für das Lichtvolle im Leben zu verlassen. Foto: Hervé Richoz

# Verbandsleben

## Standpunkt

Verena Kuonen, Co-Präsidentin Inclusion Handicap – Foto: zVg

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Seit vielen, vielen Jahren engagiere ich mich für das Gemeinwohl. Anfangs wollte ich mich einfach nützlich machen und als vollwertiger Mensch, als Frau und Mutter mit einer Behinderung anerkannt werden. Wenn ich ehrlich bin, wünschte ich mir mehr Wertschätzung. Ein ganz normales Bedürfnis, wenn man noch jung ist!

Wenn man die Leute reden hörte, sah man eine Hausfrau und Mutter früher nicht als Teil der arbeitenden Bevölkerung, und das gilt heute erst recht. Dabei fühlte ich mich mit zwei Kindern und auch jetzt noch mit meinen vier Enkelinnen nie unterbeschäftigt.

Im Laufe meines langjährigen Engagements in verschiedenen Organisationen wie dem Groupement romand des skieurs aveugles et malvoyants (GRSA), der Sektion Waadt des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands (SBV), bei diversen ehrenamtlichen Organisationen auf lokaler Ebene, als Gemeinderätin und Co-Präsidentin von Inclusion-Handicap konnte ich eine Menge Erfahrungen sammeln.

Heute empfinde ich meine Tätigkeit in den Verbänden als enorme Bereicherung. Meine jahrelange Praxis hat mich bestärkt und vor allem überzeugt, dass Information und Sensibilisierung vor Ort, in Organisationen aller Art, aber vielleicht in erster Linie auf politischer Ebene, der richtige Weg sind, um unser gemeinsames Ziel zu erreichen, nämlich Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft zu integrieren und beispielsweise am Arbeitsmarkt, an sportlichen und kulturellen Aktivitäten und vielem mehr teilhaben zu lassen.

Die Leitlinie, ja sogar der Antrieb für mein vielfältiges Engagement in diversen Aufgaben und Funktionen war stets vor allem mein leidenschaftliches Eintreten für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen. Das Thema bewegt mich seit jeher. Allerdings weiss ich nur zu gut, dass wir, wenn unsere Erwartungen in Erfüllung gehen sollen, dazu auch selbst einen Beitrag leisten müssen.

#### Bildbeschreibung

Eine elegante blonde Frau in braunen und beigefarbenen Kleidern spricht an einem Rednerpult. Legende: Verena Kuonen.

## Der SBV feiert sein 111-jähriges Bestehen

Andreas Schroth, Verantwortlicher Marketing

Am 5. Juli 1911 gründeten Emil Spahr, Georges Gouilloud und Theodor Staub die erste Schweizer Selbsthilfeorganisation im Blindenwesen.

2022, 111 Jahre später, sind drei Ziele der Gründerväter des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands noch immer aktuell: Die Interessen aller blinden und sehbehinderten Menschen zu vertreten, die Integration und Teilhabe in der Gesellschaft zu fördern und Arbeitsplätze zu schaffen.

Wir möchten UNSEREN Verband feiern und auf all das zurückblicken, was unsere Gründer und Vorgänger seit 1911 bewirkt haben. Zugleich möchten wir die Gelegenheit nutzen, die Dienstleistungen des SBV und die Aktivitäten der Sektionen zu zeigen sowie auf die Situation blinder und sehbehinderter Menschen aufmerksam zu machen.

#### Regionale Anlässe

111 Jahre sind eine stolze Zahl, die nicht mit einem einzigen Fest gefeiert werden kann. Darum werden in verschiedenen Regionen unterschiedliche Aktivitäten begangen. Diese Anlässe stehen im Zeichen der Nachhaltigkeit. Einerseits aus der Perspektive des Verbands, aber auch hinsichtlich regionaler Vernetzung. Wir möchten zeigen, was der SBV in 111 Jahren erreicht hat und was er zukünftig noch mit seinen Verbandsangeboten bewirken will. Die Aktivitäten finden in den Sektionsgebieten Graubünden, Zürich-Schaffhausen, Wallis sowie Biel/Bienne Berner Jura, Jura und Neuenburg statt.

Um der regionalen, nachhaltigen Vernetzung auch ein symbolträchtiges «Denkmal» zu setzen, werden je regionalem Standort 11 Jungbäume gepflanzt. Diese Jungbäume werden an ihren Standorten gehegt und gepflegt, um Wurzeln zu schlagen und so die nachhaltige Inklusion und Vernetzung symbolisch zu unterstreichen.

#### Bildbeschreibung

Unser Logo erhielt für das 111-jährige Jubiläum eine festliche Erweiterung. Neu sind alle sechs Punktschriftpunkte im Logo farbig. Weiter wurden die Punkte 1-3 mit einem Schweif nach links in der jeweiligen Farbe erweitert. Die Punkte 1 und 4 sind noch immer im SBV-Blau. Die Punkte 2 und 5 erscheinen nun in Rot und die Punkte 3 und 6 in Gold. Um die besondere Zahl 111 hervorzuheben, steht auf dem auslaufenden Schweif der Schriftzug «111 Jahre / ans» in Gold. Das ergänzte Rot steht für die nationale Tätigkeit unseres Verbands, während dem das Gold die Festlichkeit im Rahmen der 111 Jahre unterstreicht.

#### Service-Information

Informationen zum Jubiläum unter sbv-fsa.ch/jubilaeum

## Veranstaltungen

#### Sektion Aargau-Solothurn

22.04. Besuch Zeughaus, Solothurn, Treffpunkt 13.30 Uhr, Bahnhof Solothurn, beim Brezelkönig, Infos u. Anmeldung bei Frau Katharina Gerber, Tel. 032 672 19 35

22.06. Jasstag; Seniorenresidenz Bornblick, Solothurnerstr. 70, 4600 Olten; Kontakt: Peter Müller, Tel. 062 216 14 37; Mail: peter.maria.mueller@bluewin.ch

25.06. Waldhüttenplausch in Unterentfelden

Pilateskurs in Aarau, Beat Enggist, Tel.031 390 88 37, kurse@sbv-fsa.ch; Kreativgruppe in Aarau: Heidi Rüfenacht, Tel. 031 390 88 29, kreativ-gruppen@sbv-fsa.ch;

Englischkurs in Olten: Bruno Zaugg, Tel. 062 797 23 84, simbeli98@gmail.com;

Stammtisch/Kaffeetreff in der Aarauerstube in Aarau: Ulrich Heitzmann, Tel. 056 245 62 40, ulrich-heitzmann@sbv-bvas.ch;

Bei den Kursen gelten die Covid-19-Bestimmungen des BAGs sowie der Kantone Aargau und Solothurn. www.sbv-bvas.ch/events, VoiceNet, Rubrik Freizeit/Agenda (1 2 2)

#### Sektion Bern

12.03. GV Sektion Bern (Versand der Einladung gemäss Statuten)

23.04. 3,5 Stunden geniessen im Restaurant Rössli Uetendorf mit dem Lionsclub Bern-City.

16.07. Freilichttheater in Signau

Wandertage: 05.03., 02.04., 07.05., 11.06., 02.07.

Stammtisch im Restaurant Egghölzli ab 18.00 Uhr: 25.03., 29.04., 27.05., 24.06. 29.07. Showdown-Training jeweils Donnerstagabend, dreimal schnuppern gratis.

Kontakt: 076 500 63 21

#### Sektion Berner Oberland

Kreativgruppe Thun: jeweils dienstags, 13.30 bis 16.30 Uhr. Ref. Kirchgemeindehaus Thun. Kontakt: Silvia Urfer, 079 932 72 01 oder silvia.urfer@gmx.ch.

Kreativgruppe Spiez: jeweils mittwochs 13.30 bis 16.30 Uhr. Evang. Gemeinschaftswerk Spiez: 12. und 26.01., 09. und 23.02., 09. und 23.03. Kontakt: Bettina Stoll, 079 156 53 55. VoiceNet: Rubrik 1 3 1 2, www.sbv-fsa.ch/sektionen/berner-oberland

#### Sektion Biel-Berner Jura

Wandergruppe

Kontakt Irene Schönmann, 032 385 27 12.

Für Informationen zu allen übrigen Sektionsaktivitäten: VoiceNet (Rubrik 1 3 1 3) und www.sbv-fsa.ch/sektionen/biel

#### Sektion Freiburg

26.03. Jahresversammlung in Grolley Kontakt: Andrea Zullo

19.04. Ausflug nach Neuenburg mit Besuch einer Weinkellerei

21.05. Dampfschifffahrt auf dem Neuenburgersee

Kontakt: Helga Gruber

26.06. Jahresausflug nach Annecy (F) mit kleiner Schifffahrt auf dem See. Kontakt: Jean-Pierre Jolliet

Kurzfristige Änderungen aufgrund der Covid-19-Pandemie bleiben vorbehalten. Für alle weiteren Fragen kann man sich an den Präsidenten, Andrea Zullo, wenden (Kontakt siehe unten) oder an die betreffenden Verantwortlichen.

Kontaktgruppen: Nelly Falk (Düdingen): 026 493 14 19; Andrea Zullo (Freiburg): 079 554 07 16 oder section.fribourg@sbv-fsa.ch; Jean-Louis Uldry (Romont): 026 652 40 00, Beatrice Imoberdorf (Murten): 026 670 85 85; Florian Romain (Wandergruppe): 079 520 24 14; Christophe Rollinet (Tandem): 079 253 30 68 oder christopherollinet@bluewin.ch. Aktuelle Infos auf VoiceNet Rubrik 1 4 1 2

und www.sbv-fsa.ch/sektionen/freiburg

#### Sektion Graubünden

31.03. Weindegustation bei Cottinelle, Malans

28.04. Schnuggebock Appenzell

21./22.05. Sektionsreise München

04.06. Sektionsreise

Anmeldung: kontakt@anderssehen.ch, 078 704 72 24. Infos: www.anders-sehen.ch. VoiceNet: Rubriken 1 5 1 1 und 1 5 1 2

#### Sektion Nordwestschweiz

Liebe Aktivmitglieder, liebe Solidarmitglieder

Auf Grund der unsicheren Zeit können wir Ihnen zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses Ende Januar nur wenige Veranstaltungsdaten bekanntgeben.

26.03. 99.Generalversammlung der Sektion im L’Esprit, ab 14.00 Uhr, Kontaktperson: Stefan Baur 061 811 53 95

Jeden zweiten Freitag: Stammtisch im Restaurant «alte Post», Kontakt: Ruth Meister 061 421 78 69. Jeden letzten Donnerstag: Sehtreff im Prima Vistam, Kontaktperson: Paolo Fraschina 079 731 38 81. VoiceNet: 031 390 88 88 oder auf der Webseite: www.sbv-fsa.ch/sektionen/nordwestschweiz. Bitte beachten Sie auch die Mails von Ruth und Otto Meister oder von Josef Camenzind.

#### Sektion Ostschweiz

23.04. Frühlingsanlass «Rock und Pop» Museum Niederbüren.

Nur mit Anmeldung. Weitere Infos per Post und auf der Website

24.04 . «Der Thur entlang»

22.05. «Rund um Berg»

18.06 . Sektionsausflug «Fernsehstudio Leutschenbach», nur mit Anmeldung.

19.06 . «Uznach-Aathal»

Informationen zu den Wanderungen werden 14 Tage vorher auf VoiceNet 031 / 390 88 88 (1721) und auf der Website www.sbv-fsa.ch/sektionen/ostschweiz mitgeteilt. Wanderleitung: Elisabeth Hüberli Tel. 071 371 25 53 / 079 657 78 58. Kontakt für das Organisieren einer Begleitperson: Guido Böhler 071 911 58 37 / 076 316 58 37.

#### Sektion Zentralschweiz

05.04. Stammtisch

20.04. Spaziergang (1/2 Tag)

03.05. Stammtisch

07.05. Frühlingswanderung

13.05. Spaziergang (1/2 Tag)

07.06. Stammtisch

11.06. Sommerwanderung

02.07. GV in Luzern

Stammtisch: jeweils am ersten Dienstag des Monats im Restaurant Kränzlin, Emmenbrücke, ab 17.30 Uhr. Kontakt Stammtisch: Felix Notz, 079 754 18 45 oder felix@analog-digital.ch. Kontakt Wanderung/Spaziergang: Helen Portmann, 041 930 02 32 oder helen\_portmann@bluewin.ch. Kontakt Sektion: Rita Annaheim, 062 791 34 19 oder rita.annaheim@bluewin.ch. VoiceNet (Rubriken 1 8 1 und 1 8 2) und www.sbv-fsa.ch/sektionen/zentralschweiz

#### Sektion Zürich-Schaffhausen

Samstags-Lunch im «Stella del Centro» Uster, um 10.30 Uhr: 26.03., 30.04., 28.05., nicht im Juni, 30.7. Anmeldung an Urs Lüscher, 044 940 93 10 oder sektion.zh@sbv-fsa.ch.

Wandergruppe Sohleblitz: 26. März von Maur nach Küsnacht, 23. April Gempen, Schauenburg, Liestal. 21. Mai von Diessenhofen nach Stein am Rhein. 18. Juni Horben Lindenberg. Im Juli keine Wanderung. Auskunft und Anmeldung bei Carl Röllin, 079 562 30 08.

Kontakt für Fragen zu Durchführung: 044 940 93 10 oder sektion.zh@sbv-fsa.ch. VoiceNet, Rubriken 1 9 1 sowie 1 9 2 und [www.sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen](http://www.sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen)

#### Service-Information:

**Aktivitäten der Westschweizer Sektionen**

Bitte wenden Sie sich direkt an die Sektionen.

Genf: Laurent Castioni, 079 573 85 65, lolo.castioni@bluewin.ch.

Jura: Valérie Froidevaux, 079 461 11 50, valeriefr@bluewin.ch.

Neuenburg: Patrick Mercet, 032 544 47 87, mercet.patrick@gmail.com.

Waadt: Pierre Calore, 079 330 16 33, pierre.calore@gmail.com.

Wallis: Denis Maret, 079 218 59 35, denismaret@gmail.com.

# SBV-Intern

## Delegiertenversammlung 2022 mit vorgängiger Podiumsdiskussion

Rahel Escher, Redaktorin «der Weg»

Die diesjährige Delegiertenversammlung (DV) des SBV wird am Samstag, 11. Juni 2022, im Hotel Bern in Bern abgehalten. Anlässlich des Jubiläums 111 Jahre SBV findet vor der DV am Vormittag ein Podium zum Thema «Wahrnehmung der politischen Rechte von blinden und sehbehinderten Menschen» statt.

Auf Initiative des neuen Präsidenten Roland Studer wird der Vormittag vor der DV genutzt, um das Thema politische Rechte von verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Als Auftakt führt Martin Abele, Leiter Interessenvertretung, in das Thema ein und legt die Ausgangslage dar: In welchen Bereichen können blinde und sehbehinderte Menschen in der Schweiz ihre Rechte ausüben, in welchen Bereichen werden sie daran gehindert? Anschliessend bringen Lars Bosselmann (Direktor Europäische Blindenunion EBU), Georg Mattmüller (Geschäftsführer Behindertenforum Region Basel) sowie Sandro Scalco (Volksmotionär E-Collecting und App-Entwickler zur Ausübung politischer Rechte) ihre Sichtweisen im Rahmen von Kurzreferaten ein. Es wird noch eine betroffene Person und allenfalls eine versierte Juristin auf dem Podium einsitzen. Alle Referentinnen und Referenten diskutieren zum Abschluss auf dem Podium.

#### Statutarische Geschäfte und Nachwahl VV-Mitglied

Am Nachmittag findet die eigentliche DV statt. Gemäss Statuten können die Sektionen, die Delegierten und der Sektionenrat Anträge stellen und Wahlvorschläge z.H. des Verbandsvorstands einreichen (Art. 25, Ziff. 3). Zur Erinnerung: An der letztjährigen DV fanden die Erneuerungswahlen des Verbandsvorstands statt. Ein Sitz blieb unbesetzt, da keine Kandidatur aus der Westschweiz vorlag. An der DV 2022 wählen die Delegierten darum ein weiteres Mitglied des Verbandsvorstands. Anträge müssen spätestens acht Wochen vor der Versammlung schriftlich im Generalsekretariat eingereicht werden, das heisst bis zum 16. April 2022. Anträge von Einzelmitgliedern werden nicht berücksichtigt.

Die bereinigte Traktandenliste und alle weiteren Unterlagen werden den Teilnehmenden sowie den Sektionspräsidentinnen und -präsidenten spätestens vier Wochen vor der Delegiertenversammlung zugestellt, also spätestens mit Poststempel 13. Mai 2022.

Kontakt: Sonia Pio, direktion@sbv-fsa.ch

# Inserate

#### SZBLIND

**Blindshell Classic 2 – die neue Generation der Blindshell Flotte**

• taktile Tastatur

• Sprachein-/ausgabe

• lauter Lautsprecher

• Screenreader

• NFC-Objektmarkierung

Preis: CHF 503.–

Bestellung unter 062 888 28 70 oder per E-Mail: hilfsmittel@szblind.ch

Verfügbare Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch

Jetzt mit WhatsApp, SBB-Fahrplan & Blind-Shell-App Katalog

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

#### Help2type

**Sicheres und schnelles Tippen auf dem Smartphone dank der mobilen, kompakten Tastatur von help2type**

Möchten Sie sich mitteilen, Kommentare auf Social Media posten und dadurch zur digitalen Gesellschaft gehören? Mit der Tastatur von help2type ist das möglich. Die fühlbaren Tasten sind die Voraussetzung für die schriftliche Kommunikation mit Apple und Android-Smartphones. Die Tastatur von help2type ist ein anerkanntes Hilfsmittel und kann über die IV abgerechnet werden.

Bestellen Sie noch heute Ihre Tastatur auf [www.help2type.ch/bestellen](http://www.help2type.ch/bestellen) für CHF 199.–.

#### zur Rose

**Da steckt Sicherheit drin.**

**Mehr Unabhängigkeit für Menschen mit Sehbehinderung.**

Mit der gemeinsam mit dem Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband entwickelten Dailymed-Box erhalten Sie Ihre Medikamente sauber geordnet nach Einnahmezeitpunkt, verpackt in einer Box und immer rechtzeitig nachgeliefert. Sämtliche Hinweise zu den Medikamenten und deren Einnahme haben wir mit einem QR-Code ergänzt, damit Sie alle Informationen auch abhören können.

Von den Krankenkassen unterstützt. Jetzt Muster-Box bestellen: Telefon 0800 488 011

dailymed.ch/qr

Dailymed