

Untervazer Burgenverein Untervaz

# Texte zur Dorfgeschichte von Untervaz



2025

Arno Tschudi ist Präsident des Blindenverbandes

---

Email: [dorfgeschichte@burgenverein-untervaz.ch](mailto:dorfgeschichte@burgenverein-untervaz.ch). Weitere Texte zur Dorfgeschichte sind im Internet unter <http://www.burgenverein-untervaz.ch/dorfgeschichte> erhältlich. Beilagen der Jahresberichte „Anno Domini“ unter <http://www.burgenverein-untervaz.ch/annodomini>.

# büwo

GZA/PPA - 7007 Chur

Nr. 4, 22. Januar 2025

Büwo online:  
buendnerwoche.ch

bündner woche

20 | bündner woche

Mittwoch, 22. Januar 2025



Alltagshelfer: Dank verschiedenen Hilfsmitteln können Sehbehinderte den Alltag meistern.



Des Menschen bester Freund: Blindenführhunde wie Balou sind eine grosse Unterstützung im Alltag.



Barrierefrei: Haptische Zeichen in Brailleschrift am Bahnhof ermöglichen Mobilität.

Aktiv bleiben - das ist die Hauptbotschaft, welche die Organisatorinnen und Organisatoren einer sogenannten Hilfsmittelausstellung für Menschen mit Sehbehinderung transportieren wollen. Denn für viele Betroffene ist es keine einfache Situation: Nach der Diagnose einer Seheinschränkung stellen sich viele Fragen.

Wie kann man den Alltag weiter bestreiten? Und wie die Freizeit gestalten? Wie geht es im Berufsleben weiter? Und wäre das nicht schon genug, kommen viele kleine Stolpersteine, die Sehenden gar nicht auffallen, hinzu. Die «Büwo» möchte mehr über die Hilfsmittelausstellung, die am 30. Januar im Restaurant B12 in Chur stattfinden wird, erfahren. Daher trifft sie sich mit vier Menschen in der Beratungsstelle des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands (SBV) in der Kantonshauptstadt. Wie eingangs erwähnt, können und sollen Blinde und Sehbehinderte aktiv bleiben. [Arno Tschudi ist Präsident der Sektion Graubünden des SBV](#). Mit seiner Organisation ist er unter anderem auch für die Freizeitgestaltung von Betroffenen zuständig. Er hat selber eine Sehbehinderung und scheint ein abwechslungsreiches Leben zu führen. Diese Einstellung will er anderen mit auf den Weg geben. «Wenn eine ältere Person wegen einer Makula-Degeneration nicht mehr richtig sehen kann, verzichtet sie beispielsweise auf den traditionellen Jassabend im Freundeskreis. Das muss aber nicht sein.»

### **Freizeit weiterhin gestalten**

Denn mittlerweile gibt es auch spezielle Jasskarten mit grossen Symbolen, die gut erkennbar sind. So lässt sich das gesellige Spiel auch bis zu einem gewissen Krankheitsgrad spielen. Aber auch Menschen, die gerne Sport treiben, müssen nicht darauf verzichten. So existiert beispielsweise in Bad Ragaz ein Torball-Club. Dort wird diese für sehbehinderte Menschen entwickelte Sportart angeboten.

### **Kochen mit Seheinschränkung**

Doch auch alltägliche Handgriffe können mit Hilfsmitteln vereinfacht werden. So gibt es etwa eine sprechende Küchenwaage. Für Arno Tschudi eine super Sache. «Wenn ich zum Beispiel Wasser abmessen muss, kann ich die Zahl ja nicht am Messbecher ablesen. So stelle ich das Gefäss auf die Waage und sie nennt mir das Gewicht des Wassers.» Dass die Arbeit in der Küche auch mit Sehbehinderung möglich ist, weiss auch Yung Shik Blaser. Er ist Vizepräsident der SBV-Sektion Graubünden und gelernter Koch. Auch nach der Diagnose einer Seherkrankung arbeitete er noch einige Jahre auf dem Beruf weiter. «Andere aus dem Küchenteam haben gewisse Zutaten für mich vorbereitet, die ich dann weiterverarbeiten konnte. Das funktionierte recht gut.» Leider sei aber seine Tätigkeit nicht mit den üblichen Spitzenzeiten - Stichwort Mittagsservice - vereinbar gewesen, weshalb er mittlerweile nicht mehr beruflich tätig ist. Doch andere Jobs könnten gut auch mit Sehbehinderung gemacht werden, ergänzt Martina Henggeler. Sie ist bei der SBV-Beratungsstelle angestellt. Wie es der Name schon sagt, ist diese Stelle für die Fachberatung von Menschen mit Seheinschränkungen zuständig.



Engagiert: Yung-Shik Blaser, Martina Henggeler sowie Claudia und Arno Tschudi möchten mit der Hilfsmittelausstellung dazu animieren, aktiv zu bleiben.

Betroffene würden ihre Bürojobs mit Hilfsmitteln - wie Bildschirmvergrößerungen oder Sprachsteuerungen - noch gut weiter erledigen können. Aber auch andere Berufe könne man selbst als Blinder oder Blinde ausüben. «Physiotherapie ist hier ein klassisches Beispiel», erklärt die Fachberaterin.

### Helferlein im Alltag

Zurück zu den Hilfsmitteln. Auf dem Tisch stehen auch noch eine Lampe und eine Lupe. Eine Lampe? Ja, mit gewissen Seheinschränkungen könne man ja gut noch Texte lesen oder Fotos betrachten. Oftmals fehle aber eine gute Beleuchtung, sagt Martina Henggeler. Und mit einer praktischen Lupe, die über einen seitlichen Ständer und eine integrierte Beleuchtung verfügt, liessen sich Texte leichter lesen als mit einer üblichen Handlupe. All diese Themen würden übrigens nicht nur die Betroffenen selbst etwas angehen. «Auch für Angehörige ist es wichtig, zu wissen, wie man mit diesen Situationen umgeht», sagt Claudia Tschudi, die beim SBV Graubünden Interessenvertreterin und selbst Angehörige ist. Ein Besuch an der Hilfsmittelausstellung sei daher auch für diese Personengruppe sinnvoll. Und gleichzeitig könne der SBV nicht nur als organisierende, sondern auch als vernetzende Institution wertvolle Dienste leisten: Einerseits ergibt sich so ein Austausch unter Betroffenen und Angehörigen, andererseits kann man bei den verschiedenen Aktivitäten schöne Momente erleben.»

### Oftmals zu spät

Wir haben nun bereits viel erfahren über verschiedene Hilfsmittel und die Angebote des SBV. Doch was ist eigentlich mit dem weissen Stock, dem wohl bekanntesten Erkennungszeichen von Sehbehinderten? Martina Henggeler erklärt, dass es hiervon zwei verschiedene Arten geben: «Zum einen gibt es den Signalstock. Er soll anderen Leuten aufzeigen, dass eine Person sehbehindert ist. Dies muss übrigens noch nicht heissen, dass sie blind ist. Aber vielleicht hat sie Mühe, gewisse Konturen zu erkennen, und ist dann froh, mit einem weissen Stock über die Strasse gehen zu können.»

Zum andere gebe es den «klassischen» Stock, mit dem man auf dem Boden hin- und her pendle. «In den meisten Fällen entscheidet man sich viel zu spät für einen Stock», gibt Arno Tschudi zu bedenken. «Ich selber habe enorm an Lebensqualität gewonnen, als ich einen Stock erhalten habe», blickt er zurück. Sobald man das Hilfsmittel dabei habe, werde man beispielsweise auch von einem Buschauffeur nicht mehr dumm angeschaut, wenn man frage, welche Buslinie er bediene.

Es lohnt sich also, als Mensch mit Sehbehinderung in Sachen Hilfsmittel den Überblick zu haben. Auch wenn die Hürde, solche Instrumente anzunehmen, oftmals gross ist, erleichtern sie den Alltag. Eigentlich könnte die Geschichte hier fertig sein. Doch das wohl nützlichste «Hilfsmittel» erscheint erst jetzt: Etwas müde kommt Blindenführhund Balou unter dem Tisch hervorgekrochen und streckt sich. Für ihn ist der Umgang mit sehbehinderten Personen Alltag. So, wie es auch für uns Menschen sein sollte.

«Aktiv bleiben - auch mit Seheinschränkung» ist der Titel der Hilfsmittelausstellung, die am Donnerstag, 30. Januar von 13 bis 16 Uhr im Saal des Restaurants B12 stattfinden wird (Brandisstrasse 12 in Chur). Informationen zu den ausstellenden Organisationen im Internet unter [www.sbv-fsa.ch/bst/graubuenden/](http://www.sbv-fsa.ch/bst/graubuenden/)

Anzeige



Für alle, die Hilfe zuhause brauchen

Von wenigen bis 24 Stunden. Respektvoll, von Krankenkassen anerkannt.



Tel 055 611 60 30  
[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)

Rundum-Betreuung ab CHF 6200 pro Monat

 **Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

*Arno Tschudi geb. 1967, wohnt in Quadergasse 19 Untervaz.*

*Internet-Bearbeitung: k. j.*

*Version 01/2025*

-----