



Für den täglichen Einkauf hat Pia Rinaldi ihre Brille und eine starke Lupe dabei. Hängen die Preisschilder zu hoch, ist sie auf Hilfe von Drittpersonen angewiesen.

Bilder ansehen, ohne zu sehen

Lebenshilfe In der Schweiz gibt es rund 325 000 sehbehinderte und erblindete Menschen. Pia Rinaldi ist eine von ihnen. Die 79-jährige Zürcherin wollte ihre schleichend verlaufende Augenkrankheit lange nicht wahrhaben. Heute kommt sie trotz ihrer Netzhautdegeneration gut zurecht und «sieht» vieles mit neuen Augen. **Von Sibylle Ambs**

Pia Rinaldi ist eine auffällige Erscheinung. Selbstbewusst steuert die 79-Jährige mit dem feuerroten Haarschopf am Stauffacher auf die Person in gelber Warnweste zu: «Entschuldigen Sie, ist hier die Haltestelle für das 14er-Tram?» Die Situation ist wegen der vielen Baustellen unübersichtlich. «Bitte? Das weiss ich nicht, fragen Sie die VBZ», erwidert die leicht irritierte Polizistin und deutet hinter sich. Dort steht ein Angestellter der VBZ. Was die Polizistin nicht gesehen hat: Pia Rinaldi hält einen weissen Stock in der Hand. Was Pia Rinaldi nicht sehen konnte: den unterschiedlichen Schriftzug auf den identisch gelben Warnwesten der VBZ und der Polizei.

Solche und ähnliche Situationen sind Alltag für Sehbehinderte in Zürich. Pia Rinaldi leidet seit 25 Jahren unter einer Altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Die Krankheit ist die häufigste Ursache für eine Sehbehinderung im Alter. Die Makula ist das Zentrum der Netzhaut und ermöglicht das scharfe Sehen. Bei manchen Menschen kommt es im Alter zu Veränderungen (Degeneration) in diesem Bereich, die zu einer Sehverschlechterung führen. Pia Rinaldis rechtes Auge ist praktisch blind, mit dem linken ist ihr Sehvermögen im einstelligen Prozentbereich. Hinzu kommt eine hohe Lichtempfindlichkeit. «Draussen trage ich meine Sonnenbrille mit Spezialgläsern.» Und natürlich den weissen Stock. Dieser hat mehr als eine Funktion: «Vielen sieht man ihre Sehbehinderung



Pia Rinaldi hat sich mit ihrem Schicksal arrangiert.

nicht an. Mit dem Stock ertasten sie nicht nur den Weg, sie machen so ihr Umfeld auf ihr Handicap aufmerksam», erklärt Daniel Rey, Geschäftsleiter der Zürcher Sehhilfe.

Akzeptanz und neue Wege

Pia Rinaldi macht nicht nur durch den Stock auf sich aufmerksam. Wenn sie in einer Situation nicht weiterkommt, fragt sie. «Ich komme gut zurecht im Alltag. Ich fahre Zug und Tram. Wenn ich nicht weiterweiss, frage ich jemanden. Es sind ja schliesslich immer sehende Personen in der Nähe.» Bis vor sechs Jahren hat die rüstige 79-Jährige noch in Indien gelebt. Dort hat sie sich vor vielen Jahren auch den ersten Behandlungen unterzogen. «Als ich eines Tages mit meinem Auto im Garten meines Nachbarn anstatt in meiner Auffahrt landete, wusste ich, dass ich handeln musste. Die AMD schlich sich langsam in mein Leben, und lange habe ich die Anzeichen ignoriert. Man will es nicht wahrhaben und denkt, es geht vorbei.» Leider ist das Gegenteil der Fall, die Augen werden immer schlechter. «Heute bin ich froh, konnte ich die Krankheit irgendwann akzeptieren. Denn da habe ich mir Hilfe geholt und mich neu organisiert.»

Eine Erkenntnis, die auch Daniel Rey bestätigt: «Sobald die Betroffenen ihre Situation akzeptiert haben, was ein längerer Prozess sein kann, sind sie bereit, Hilfe anzunehmen.

Dafür sind wir die richtige Adresse. Wir helfen und bieten Strategien, um sich im Alltag wieder zurechtzufinden.» Oberstes Ziel der Zürcher Sehhilfe ist die Selbstständigkeit ihrer Klienten. Das weiss auch Pia Rinaldi. Seit sie 2011 zurück in die Schweiz gezogen ist, ist sie regelmässig an der Lutherstrasse beim Stauffacher anzutreffen. Neben aktiver Unterstützung durch Sozialarbeiter im persönlichen, familiären und beruflichen Umfeld bietet die Sehhilfe auch Beratung in Sozialversicherungsfragen, Unterstützung in der Orientierung und Mobilität und bietet Trainings mit Lupen, Bildschirmlesegeräten, PCs, iPads, iPhones sowie für Blindenschrift an.

Pia Rinaldi aber kommt hauptsächlich wegen des grossen Kurs- und Veranstaltungsangebotes: «Ich besuche viele Kurse von Qi Gong bis Wandern. Wenn ich Fragen habe oder Unterstützung brauche bezüglich Behörden oder Zusatzleistungen der IV bzw. AHV, treffe ich mich mit meiner Sozialberaterin.» Selvi Küçük hat auch wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag. So konnte Pia Rinaldi neue Strategien für ihr Leben ausarbeiten. «Ich wohne nach wie vor allein in meiner Wohnung in Zürich. Es ist eine Frage der Organisation. In meiner Küche zum Beispiel steht alles an seinem Platz, da darf nichts verändert werden.» Als einmal vorübergehend eine Spitex-Hilfe im Haushalt half, war danach nichts mehr wie zuvor: «Das erste Essen, das ich wieder selber kochen konnte, schmeckte sehr merkwürdig. Denn leider stand neu der Kreuzkümmel dort, wo normalerweise der Pfeffer stehen sollte.»

Ordnung ist also das halbe Leben. Daniel Rey: «In unserer Geschäftsstelle gibt es ein grosses Angebot an Hilfsmitteln, die direkt bezogen werden können.» So findet man zum Beispiel Jasskarten im A5-Format oder ein

kleines Gerät, das man in den Messbecher hängt und das akustisch meldet, wenn der Becher voll ist. Ein praktischer Tipp, um sich zu Hause zurechtzufinden: Anhand eines gedeckten Tisches wird demonstriert, wie man mit farbigen Gläsern und leuchtenden Tischsets Kontraste schafft, die auch für stark sehbehinderte Menschen gut sichtbar sind.

Vier Brillen und Kunsthausbesuch

Genau wie zu Hause in ihren vier Wänden ist Pia Rinaldi auch sehr organisiert, wenn sie die Wohnung verlässt. In ihrer Handtasche aus Indien herrscht penible Ordnung, und immer hat sie ihre vier Brillen und eine starke Lupe dabei. «Wegen meiner Lichtempfindlichkeit habe ich zwei Sonnenbrillen. Eine ist für leichte Bewölkung, die andere trage ich bei Sonnenschein.» Die altersbedingte Makuladegeneration von Pia Rinaldi ist inzwischen weit fortgeschritten. «Meine Nachbarin bringt mir jeden Tag die Zeitung. Um sie zu lesen, trage ich einerseits meine Brille und nehme zusätzlich die starke Lupe. Ich muss mir die Zeitung ganz nahe vors Gesicht halten. Das ist sehr an-

strengend, länger als eine Viertelstunde kann ich so nicht lesen.» Im Bereich Literatur ist die Seniorin auf Hörbücher umgestiegen. Trotzdem gibt es viele Alltagssituationen, in denen Brille und Lupe unerlässlich sind. Einkaufen zum Beispiel. Rinaldi geht meist in den Coop in Wiedikon. Dort findet sie sich zurecht, und es gibt einen Lift. Rolltreppen sind nichts für sie.

Auch ihre Hobbys pflegt Pia Rinaldi nach wie vor, wenn auch in etwas veränderter Form. «Früher habe ich Seidenmalerei gemacht. Das geht heute nicht mehr, ich habe mich auf Tuschzeichnungen verlegt. Der Kontrast durch die schwarze Farbe ist höher, und wenn ich einen falschen Strich male, kann ich den immer noch in irgendetwas Schönes verwandeln», meint sie lachend. Auch stehen regelmässige, durch die Sehhilfe organisierte Besuche im Kunsthaus auf dem Programm. Wie bitte? Bilder ansehen, ohne zu sehen? «Ich liebe Kunst. Wenn mir jemand die Bilder erklärt und mir vorliest, was dazu steht, kann ich sie mir vorstellen. Und wer weiss, vielleicht sind die Bilder in meiner inneren Vorstellung noch viel schöner, als sie für die Sehenden in Wirklichkeit sind.»

«Ich habe lange nicht wahrhaben wollen, dass ich langsam meine Sehkraft verliere.»

Pia Rinaldi | Rentnerin und Sehbehindert



Hilfe zur Selbsthilfe: Pia Rinaldi besucht viele Kurse und bekommt Unterstützung durch ihre Sozialarbeiterin bei der Zürcher Sehhilfe am Stauffacher.

Bilder: Sibylle Ambs-Keller

Gut zu wissen

Tag der offenen Tür bei der Zürcher Sehhilfe

Am 3. Juli, von 14 bis 18 Uhr, öffnet die Zürcher Sehhilfe die Türen ihrer Beratungsstelle an der Lutherstrasse 14 beim Stauffacher. Jeder kann sich ein Bild machen, was es heisst, sehbehindert zu sein, und wie die Sehhilfe helfen kann.

AMD-Referat von Prof. Dr. Stephan Michels

Im Volkshaus findet zudem um 16 Uhr und um ca. 16.40 Uhr ein Referat zum heutigen Stand der AMD-Forschung statt. Infos und Anmeldung: Telefon 043 322 1170/www.zuercher-sehhilfe.ch

Anzeige

SALE



TORONTO
Esstisch
Wildische massiv geölt
180 x 90 x 75
Gegen Auspreis mit
Verlängerung Fr. 69.-

390.-
~~990.-~~

Möbel
Ferrari



FLEXY
Polsterbett
160 x 200
Stoff dunkelgrau
(ohne Bettinhalt)

290.-
~~490.-~~



820
Textil-Leder braun auch
in rot, weiss oder
schwarz erhältlich

59.-
~~125.-~~

HINWIL

DIVERSE WEITERE
STARK REDUZIERTERTE
ARTIKEL!

Günstige Möbel zum Schlafen, Essen und Wohnen.

Tel. 044 931 20 40 | info@moebel-ferrari.ch | moebel-ferrari.ch
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 bis 20.00 | Sa 09.00 bis 18.00

www.ferrari4you.ch