

Umfassend beraten  selbstständig leben

Seh 
behindertenhilfe
Basel

INFO 1-2011

«Die Bahn war mein Leben.»

Früher stets hilfsbereit, wenn jemand was brauchte, ist er heute selber auf Hilfe angewiesen. Albert Kamber, 51, kämpft nach seiner Erblindung für eine hohe Selbstständigkeit.

Seine Familie, sein Hund «Molly» und sein starker Wille halten den ehemaligen Lokführer in der Spur.



Mit Hilfe von Doris Wahl erlernte der frühere Hobby-Koch von neuem, in einer Küche zu hantieren.

«Ich habe vielen die Augen geöffnet»

Vier Jahre ist es her seit Albert Kamber wegen einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse ins Spital eingeliefert wurde. Die Situation spitzte sich zu: alle Organe versagten, Kamber fiel ins Koma, woraus er ohne Augenlicht wieder erwachte. Ein Schock. Für ihn, seine Familie, sein Umfeld. Der Verlust der Sehkraft war nicht das Einzige, was Kamber erlitt. Dass Freunde und Bekannte die Strassenseite wechselten, damit sie ihn nicht grüssen, ihm nicht begegnen mussten, hatte ihn tief getroffen.

Neue Freundschaften

Dafür sind wildfremde Menschen offen auf ihn zugegangen. Auch hat er neue Kontakte im Quartier geknüpft, Freunde gewonnen. Die Erblindung war ein prägendes Lebensereignis.

Sie teilt sein Leben in ein vorher – nachher. Eine Brücke zu Leben A wäre ein Bürojob bei der Waldenburg-Bahn gewesen, was ihm in Aussicht gestellt worden war. Doch als es ernst wurde, hatte der ehemalige Arbeitgeber keine passende Arbeit für ihn. Kamber: «Da ist für mich eine Welt zusammengebrochen.» Letztlich entschied die IV, dass Kamber beruflich nicht wieder eingegliedert werden könne.

Anerkennung anderswo finden

«Die Bahn war mein Leben», sagt Kamber. Nun galt es, seinen Lebensinhalt neu zu finden. Da er einen Grossteil seiner Anerkennung durch den Beruf erhielt, musste er erst lernen, sich mal selber auf die Schulter zu klopfen, wenn er etwas gut hinkriegt. Seine Familie ist seine Stütze. Das Erblinden des Ehemannes und Vaters hat alle noch mehr zusammenge-

schweisst. Auch von aussen kriegt er manches Lob, weil er sich so gut durchs Leben schlägt. Dass er dies weitgehend selbständig tut und in vielen Dingen des Haushalts seinen Beitrag leistet, daran hat die Sehbehindertenhilfe Basel grossen Verdienst.

Schon im Spital wurde Kamber auf diesen Verein aufmerksam gemacht. Während ein- einhalb Jahren liess sich Kamber umschulen und benutzt jetzt ohne Probleme ein Laptop mit Sprachprogramm. Damit hat er als Blinder Zugang zum Internet, kann sich Artikel vorlesen lassen und sich per E-Mail mit Freunden austauschen.

Kompetent und menschlich

Neben weiteren nützlichen Kursen wie Stocktraining und Braille-Schrift, erlernte er bei Doris Wahl von der Sehbehindertenhilfe das Kochen. Kamber ist dankbar für die kompetente und menschliche Unterstützung,

Scharfe Sinne, mildes Essen

Seine Sinne sind schärfer geworden. Kambers Tastsinn in der Küche ist ausserordentlich, seine Ohren hören manchmal fast zu viel, schmunzelt er und auch der Geruchssinn hat sich im Verlaufe der Zeit entwickelt. Trotzdem riecht er es nicht, wenn das Gemüse gar ist. Vielmehr sticht er mit einem Messer rein und erfühlt so die richtige Konsistenz des Gerichts. Teigwaren probiert er auf optimale Bissfestigkeit und beim Fleisch, «na ja», meint Kamber, «wenn es verbrannt ist, rieche ich's ja schon...»

Kamber trägt eine Schürze, die in Braille-Schrift gekennzeichneten Gewürze streut er sich in die Hand und mischt sie unter das Geschnetzelte, das er in einer Schüssel umrührt.«Das Kochen braucht viel Zeit, da schaue ich, dass ich nichts anderes einplane am Morgen.», so der Koch. Exotische Gewürze verwendet Kamber kaum, er begnügt sich mit Salz, Aromat und Pfeffer.



Laptop mit Sprachprogramm, Blindenschrift an Gewürzen, gute Tipps – die Sehbehindertenhilfe hat Kamber sehr geholfen.

die er erfahren durfte. Und was sagt Doris Wahl zu ihrem ehemaligen Kochschüler: «Albert hat toll mitgemacht. Er war sehr interessiert, weil er vorher schon für die Familie gekocht hatte.» Die Trainerin in lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) zeigte ihm auch zuhause, wie die Küche einzurichten ist, mit welchen Tricks das Hantieren in der Küche sicherer und einfacher wird. Kamber bereitet regelmässige Mahlzeiten für die Familie zu. Da und dort geht ihm seine Frau zur Hand oder bereitet etwas vor, damit das Menu schneller zubereitet ist.

Nach vorne schauen

Kamber hat gelernt, nach vorne zu schauen. «Ich nehme jeden Tag wie er kommt. Die Familie gibt mir Kraft und ich habe noch viele Ziele». Diesen Winter will Kamber erstmals wieder Ski fahren, er plant, mit dem Hund joggen zu gehen und seine Modelleisenbahn wieder aufzubauen. Das Augenlicht mag Kamber ausgegangen sein. Nicht aber seine Ideen und seine Lebensfreude.



Lebenspraktische Fähigkeiten

Ein Training in lebenspraktischen Fähigkeiten macht Blinde und Sehbehinderte im Alltag sicherer und selbstständiger. Training für Küche und Haushalt bedeutet:

- Verschiedene Menus kochen ausgehend von dem was früher schon gekocht wurde. Menus einfacher gestalten.
- Verschiedene Geräte kennenlernen (Herd, Mikrowelle, Backofen, Waschmaschine)
- Markieren der Geräte mit Blindenschrift, Bändern, taktilen Punkten, die das ertasten ermöglichen.
- Sicheres Hantieren in der Küche, z.B. Wie den Deckel von der Pfanne nehmen, ohne den Dampf ins Gesicht zu bekommen.
- Putzen: Fläche in kleine Teile abgrenzen
- Staubsaugen mit System
- Ordnung schaffen, z.B. im Kühlschrank eine Ebene nur für die sehbehinderte Person schaffen.

Aktuell

Beratung und Rehabilitation

Wir testen ständig Hilfsmittel. Das können ganz neue Hilfsmittel sein. Oder Hilfsmittel, welche weiterentwickelt wurden. So können unsere Fachleute aus dem Bereich «Lebenspraktische Fähigkeiten» unsere Klientinnen und Klienten immer optimal unterstützen und beraten. Momentan wird der neue «Viktor Reader Stratus» getestet. Sehbehinderte und Blinde nutzen diesen speziellen CD-Player zum Abspielen von Hörbüchern und Musik-CDs.

Das bisherige bewährte Gerät erhielt ein neues «Outfit» und neue Funktionen. Wir sind gespannt, ob die neue Ausgabe hält was sie verspricht... Mehr dazu auf unserer Website www.sbh-basel.ch unter «Aktuelles».

Neuer Kurskalender

Im November 2011 erscheint der neue Kurskalender 2012. Unseren Klientinnen und Klienten wird er automatisch ohne Bestellung zugestellt. Interessierte können ihn bei uns anfordern (Adresse siehe unten).

Umfassend beraten  selbstständig leben



Zürcherstrasse 149
4052 Basel
Tel. 061 564 04 04
info@sbh-basel.ch
www.sbh-basel.ch
Spenden-Konto: 40-7509-3
IBAN: CH27 0900 0000 4000 7509 3

Blinde und sehbehinderte Menschen

- überwinden die Einschränkungen im Alltag
- gestalten ihr Leben selbstständig
- bleiben gesellschaftlich und beruflich integriert.

Die Sehbehindertenhilfe Basel bietet das umfassende Angebot an Beratung, Schulung und Hilfsmitteln aus einer Hand.