

# apropos

Mühlehalde . Nr. 2/Mai 2018



Brigitta Käser mit Blindenführhündin Moana in ihrem Zimmer. Die Pflanzenschemel hat sie selbst geschreinert.

## «Ich habe schon früh kämpfen gelernt»

**Schon als Kind sah Brigitta Käser schlecht und musste sich wehren, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu dürfen. Heute ist sie praktisch blind, aber den Kampfgeist hat sie nicht verloren. Mit Schulbesuchen sensibilisiert sie Kinder und Jugendliche für die Anliegen der Sehbehinderten.**

«Sie sehen ja nichts, wenn Sie in den Spiegel schauen», sagt ein Mädchen und fragt: «Wie stellen Sie sich vor, wie Sie aussehen?». Brigitta Käser antwortet: «Natürlich hübsch, jung und faltenfrei!» – «Aber du bist doch alt!», gibt das Mädchen

zurück. Brigitta Käser schmunzelt, wenn sie an solche Szenen denkt. «Kinder nehmen halt kein Blatt vor den Mund», sagt sie, «das mag ich.»

### «Über die Kinder erreicht man auch die Eltern»

Die Schulbesuche, vermittelt durch den Blindenverband, macht Brigitta Käser mit grossem Engagement und hat dabei eine klare Botschaft: «Ich bin anders als du, aber ich gehöre dazu.» Sie erzählt, wie Blinde mit ihrer Behinderung klar kommen, wie sie sich orientieren und den Alltag bewältigen und wie man ihnen als Seher begegnet. «So kann ich die Jungen sensibilisieren und erreiche mit ihnen auch die Eltern – denn natürlich wird mein Besuch dann auch Thema am Familientisch!»

Die Kinder machen Selbstversuche mit Brillen, die das Sehvermögen einschränken, gehen am Langstock und lernen die Blindenschrift kennen. Und natürlich wollen sie Moana näher ken-

### In dieser Ausgabe

- Wie wir neuen Bewohnern den Heimstart erleichtern
- Hanny Attinger hat sich mit 78 Jahren ein E-Piano gekauft
- Alfred Tyrluch –«gschaffig» auch noch mit 91 Jahren
- Agenda: Die öffentlichen Konzerte in der Mühlehalde

## Ankommen und aufblühen – dank gezielter Förderung

Je älter der Mensch, desto tiefer die Wurzeln. Da bedeutet es schon eine grosse Umstellung, aus der eigenen Wohnung ins Wohnheim zu wechseln. Für Menschen mit Sehbehinderung ist die Züglete eine doppelte Herausforderung. Denn im alten Zuhause haben sie sich, wie man so treffend sagt, noch «blind zurechtgefunden». Und nun ist plötzlich alles anders! Deshalb gestalten wir die Phase des Eintritts mit grosser Sorgfalt und im intensiven Dialog mit der neuen Bewohnerin oder dem neuen Bewohner. Natürlich spielen dabei die Einrichtung und das Einleben im Zimmer und die Gestaltung des Pflegeplans eine grosse Rolle. Ebenso die Abklärung, welche Trainings und welche Hilfsmittel geeignet sind, um die Einschränkungen durch die Sehbehinderung bestmöglich

wettzumachen. Geradeso wichtig ist aber die Entwicklung der Lebensperspektive: Was möchte der oder die Neue unternehmen, wie möchte er teilhaben an der Gemeinschaft, welche Ziele erreichen? Lesen Sie in diesem Apropos mehr darüber, mit welchem Konzept und mit welchen Massnahmen wir dafür sorgen, dass Neulingen bei uns ein optimaler Start gelingt. Danke für Ihr Interesse!



Herzlich  
Irene Gerzner  
Leiterin Wohnheim,  
Geschäftsführerin

nenlernen, den Blindenführhund. Seit sechs Jahren begleitet Moana Brigitta Käser und ist für sie weit mehr als ein Blindenführhund. «Eines Nachts hatte ich einen Herzstillstand. Moana muss das gespürt haben. Sie schleckte meine Hand und weckte mich so.» Die Hündin, da ist sie sich sicher, habe ihr damit das Leben gerettet. «Und epileptische Anfälle habe ich auch keine mehr. Moana spürt, wenn sich ein Anfall anbahnt, und warnt mich.»

### Unternehmungslustig – auch mit 66 Jahren

«Du brauchst ja keine Lehre zu machen», meinte der Vater einst, «du heiratest ja sowieso.» Aber nichts da: Brigitta Käser setzte durch, dass sie eine Lehrstelle als Verkäuferin in der Migros erhielt. Und schloss erfolgreich ab, obwohl sie schon damals mit der Diagnose Herzfehler lebte und zudem eine Brille mit Gläsern «dick wie Flaschenböden» trug, wie sie sich erinnert. Geheiratet hat sie zwar auch, blieb aber dem Berufsleben verbunden und erprobte sich in den verschiedensten Metiers: «Ich war als Springerin im Verkauf tätig, wechselte nach Computerkursen ins Büro, arbeitete im Service, am Kiosk und führte eine Zeitlang sogar eine eigene Reinigungsfirma.»

Mit der beruflichen Laufbahn hat Brigitta Käser zwar abgeschlossen. Trotzdem ist in ihrem Leben eine Menge los. «Zweimal pro Woche fahre ich ins Bildungs- und Begegnungszentrum nach Dietikon, um mich handwerklich auszutoben.»

Im Moment arbeitet sie am liebsten mit Holz, baut Regale und Tischchen. Daneben häkelt sie, malt und pflegt ihre Pflanzen hingebungsvoll. «An mein Grünzeug lasse ich keine Sehenden!» sagt sie bestimmt. Auf einer Reise für Sehbehinderte hat sie ihren heutigen Partner kennengelernt und nahm auch da ihr Schicksal in die eigenen Hände: Sie bewegte ihn dazu, ebenfalls ins Wohnheim Mühlehalde einzuziehen: «Das ist natürlich praktisch.»

In ihrem Leben hat Brigitta Käser Neues nie gescheut und sich auch immer wieder weitergebildet. Sieben Diplome hängen in ihrem Zimmer und zeugen von erfolgreichen Abschlüssen. «Das ist mein Stolz.» Ihr jüngstes Ziel ist es jetzt, einen Kurs in Sterbebegleitung zu machen. Nein, langweilig wird es Brigitta Käser so schnell nicht.



Brigitta Käser mit Schultertuch – natürlich selbstgehäkelt!





Mit dem Langstock auf dem Gartengelände der Mühlehalde: Bewohnerin Hanny Attinger, Pflegefachfrau Susanne Rutishauser.

## Für einen guten Start im neuen Zuhause

**Der Eintritt in ein Heim ist stets eine Zäsur und vor allem für Menschen mit Sehbehinderung eine Herausforderung. Mit einem ganzen Bündel von Massnahmen erleichtert das Wohnheim Mühlehalde neuen Bewohnerinnen und Bewohnern den Start in den neuen Lebensabschnitt.**

«Stellen Sie sich vor, Sie seien stark sehbehindert oder blind und wechseln Ihr Zuhause. Wie gut finden Sie sich da zurecht?» Die Frage von Susanne Rutishauser, diplomierte Pflegefachfrau

HF im Wohnheim Mühlehalde, ist rhetorisch. Denn die Antwort ist klar: Wir haben grösste Mühe! «Der Eintritt ins Heim verlangt gerade von Menschen mit Sehbehinderung eine enorme Anpassungsleistung», sagt Susanne Rutishauser, «darin wollen wir sie nach Kräften unterstützen.»

### **Das Eintrittsgespräch als Grundlage**

Sein Gegenüber erkennen, verstehen und herausfinden, welche Ressourcen vorhanden sind und welche Bedürfnisse bestehen – darum geht es im



Severin Liechti, soziokultureller Animator, und Susanna Rutishauser, diplomierte Pflegefachfrau HF.

Eintrittsassessament. «Dieses Gespräch ist der erste wichtige Schritt, um die Startphase für die neuen Bewohner angenehm zu gestalten», sagt Susanne Rutishauser. Besprochen werden zum einen die medizinische Diagnose und Prognose, aber auch Persönliches wie der Lebenslauf und Lebenswünsche: «So erhalten wir ein Bild von den Einschränkungen, aber auch von den Ressourcen, die der Bewohnerin oder dem Bewohner zur Verfügung stehen, und daraus wiederum lassen sich Bewältigungsstrategien und Kompensationsmöglichkeiten ableiten.»

### Lebenspraktische Fähigkeiten sicherstellen

Mit dem Eintrittsassessament als Grundlage entsteht der Massnahmenplan. Zunächst ist damit die Entwicklung der lebenspraktischen Fähigkeiten gemeint: die Bewältigung der Körperpflege, der Kleiderwechsel, die Einnahme der Mahlzeiten, das «daily business» im Heimalltag. «Es stärkt das Lebensgefühl, nicht für jede Handreichung auf fremde Hilfe angewiesen zu sein», weiss Susanne Rutishauser.

### Den Lebensradius erweitern

Bei ihrer Unterstützung folgt das Wohnheim Mühlehalde dem Konzept der Rehabilitation. Darunter versteht man alle Massnahmen, die einen Menschen mit angeborener oder erworbener Behinderung fördern, ihn zu grösstmöglicher Selbständigkeit befähigen und am sozialen Leben teilhaben



Jedes Ding hat seinen Platz: Die feste Ordnung aller Utensilien im Badezimmer hilft, sich selbständig zurechtzufinden.

lassen. «Es geht also nicht nur um medizinische Fragen oder die Organisation des Alltags, sondern um eine ganzheitliche Sicht» sagt Severin Liechti, soziokultureller Animator und mit Susanne Rutishauser zusammen zuständig für die Koordination der Rehabilitation im Wohnheim Mühlehalde.

### Verwendung technischer Hilfsmittel

In einem weiteren Schritt geht es darum, den Umgang mit Hilfsmitteln zu instruieren. Dazu zieht das Wohnheim Mühlehalde nach Bedarf externe Fachpersonen bei und arbeitet dafür mit örtlichen Organisationen des Blindenwesens zusammen. Speziell ausgebildete Lehrkräfte unterrichten Menschen mit Sehbehinderung auf den Gebieten Low Vision (Evaluation und Verwendung von Sehhilfen oder andern Hilfsmitteln) sowie Orientierung und Mobilität. «Mit dem Einsatz der richtigen



**«Geh ins Heim, solange du dich noch selber zurechtfindest!»**

**Hanny Attinger, 86**, ist vor zwei Jahren ins Wohnheim eingezogen. «Davor habe ich allein in einer kleinen Wohnung gelebt, eine halbe Gehstunde

vom Dorf entfernt, und habe trotz Erblindung den Haushalt selbständig geführt. Dann hab ich mir gesagt: Geh ins Heim, solange du dich noch selber zurechtfindest!» Selbständigkeit hat sich Hanny Attinger bis heute bewahrt. «Zu Beginn wollten die im Heim mehr helfen, als mir recht war.» Inzwischen hat sie am Langstock trainiert und verwendet ihn für Spaziergänge draussen. Auch ihre Zeit gestaltet sie nach eigenem Geschmack. «Im Atelier bin ich regelmässig», erzählt sie, «ich stricke und webe viel. Vom längsten Schal von Zürich waren im Fall rund sieben Meter von mir!» Mit ihrer Tischnachbarin diskutiert sie leidenschaftlich gern – übers Kochen, übers Essen, über gemeinsame Erinnerungen –, und auf dem Zimmer «klimpert» sie zwischendurch auf ihrem E-Piano. Gekauft mit 78 Jahren.





Severin Liechti mit Alfred Tyrluch am Lesepult, das die beiden nach den Wünschen des Bewohners entwickelt haben.

Hilfsmittel vergrössern sich der Aktionsradius und die Möglichkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen, enorm», sagt Severin Liechti.

### **Inklusion – das übergeordnete Ziel**

Eine möglichst grosse Selbständigkeit zurückzugewinnen, ist das eine Ziel. Das andere: am gesellschaftlichen Leben im gewünschten Umfang gleichberechtigt teilnehmen zu können. «Dazu bieten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eine abwechslungsreiche Agenda», erzählt Severin Liechti: «Handwerkliches und kunsthandwerkliches Schaffen in den Ateliers, Konzerte, Gesangsstunden, Lesestunden, Gesprächskreise, Ausflüge und vieles mehr.» Wobei alle frei entscheiden, ob und an welchen Aktivitäten sie teilnehmen möchten. Denn das Recht auf Selbstbestimmung muss gewahrt bleiben: «Wir ermuntern, wir machen Mut, aber wir zwingen nicht.»

### **Überprüfen und weiterentwickeln**

Bewohnerinnen und Bewohner machen nach ihrem Eintritt Entwicklungen durch. Sie gewinnen dank gezielter Förderung Fähigkeiten zurück, es kann aber auch sein, dass sie altershalber zunehmende Einschränkungen erleiden. Rehabilitation sei deshalb nichts Statisches, darauf legt Susanne Rutishauser Wert. «In jedem Fall überprüfen wir unsere Massnahmen immer wieder, passen sie an und entwickeln sie weiter.» Ein Dauerauftrag!



### **«Diese elektronischen Hilfsmittel, die sind nichts mehr für mich»**

**Alfred Tyrluch, 91**, erinnert sich gut an seinen Heimeintritt vor sieben Jahren: «Ich hatte meine Frau bis zu ihrem Tod intensiv gepflegt und war erschöpft. Nach dem Einzug ins Wohnheim habe ich mich schnell erholt.» Die Sehkraft war damals noch nicht so stark eingeschränkt. «Als es schlimmer wurde, hat mir das Lesepüttli (siehe oben) noch ordeli geholfen. Jetzt müsste ich eigentlich umsteigen auf dieses elektronische Zeug, Computer, Mobiltelefon und so, aber das ist gut für die Jungen – ich selber habe keine Lust dazu.»

Wegen seiner Rücken- und Knieschmerzen macht Alfred Tyrluch auch nicht mehr so häufig Spaziergänge ums Haus. «Diese Spaziergänge möchte ich im Sommer wieder vermehrt aufnehmen.» Ebenso wenig lässt sich Alfred Tyrluch das Filzen im Atelier nehmen. Denn «gwärchet» hat der Zürcher schon immer gern.

## Öffentliche Konzerte im Wohnheim Mühlehalde

Freitag, 1. Juni 2018, 18.30 Uhr

Tatjana Schaumova, Piano



Pianistin Tatjana Schaumova stammt aus Aserbaidschan und lebt seit bald zwanzig Jahren in der Schweiz. Ihr Repertoire umfasst neben klassischer Musik auch Pop, Jazz und Volksmusik. Ein Abend mit Temperament und Wohlklang!

Donnerstag, 12. Juli 2018, 15 Uhr

Margrit Näpfer Rohrer liest aus ihrer Autobiografie



Erntezeit – so bezeichnet Margrit Näpfer Rohrer ihre aktuelle Lebenssituation. Die ehemalige Leiterin der Bibliothek Zollikerberg liest aus ihrem Buch «80 Jahre Margrit – Bebilderte biografische Gedanken».

Donnerstag, 9. August 2018, 15 Uhr

Stefan Heimoz: Mundartlieder



Das Solo-Programm des Berner Liedermachers besteht aus witzigen, ironischen doppelbödigen, nachdenklichen, manchmal auch etwas schrägen Eigenkompositionen. Es sind humorvolle und fantasievolle Alltagsgeschichten, musikalisch viels(a)ltig mit der Gitarre unter-

mal.

### Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, Witikonstrasse 100, Postfach, 8032 Zürich.  
Erscheint vierteljährlich. Abonnement für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten.  
Redaktion/Texte: Martin Jakob  
Fotos: Moritz Hager/Mühlehalde  
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon  
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO<sub>2</sub>-neutral



## Zum Leben gut, zum Wohnen schön

Haben Sie Angehörige oder Freunde mit Sehbehinderung, die eine Alternative zur jetzigen Wohnform suchen? Oder suchen Sie für sich selbst einen Platz in einem schön gelegenen Wohnheim in der Stadt Zürich? Die auf Sehbehinderung ausgerichteten Angebote der Mühlehalde umfassen fachkundige Pflege und Betreuung sowie Beschäftigungsmöglichkeiten und Aktivitäten in einer abwechslungsreichen Tagesstruktur. Das Wohnheim Mühlehalde ist als Behindertenheim wie auch als Alters- und Pflegeheim zertifiziert und staatlich anerkannt.

Neben Pensionsplätzen bietet das Wohnheim auch Gästezimmer für temporäre Aufenthalte. Sei es zur Erholung, beispielsweise nach einer Augenoperation, oder zur temporären Entlastung von Angehörigen. Irene Gerzner, Leiterin Wohnheim, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme zu einem persönlichen Gespräch oder zu einer Besichtigung. Kontaktdaten: Telefon 044 421 11 00, [i.gerzner@muehlehalde.ch](mailto:i.gerzner@muehlehalde.ch)

## Dienstjubiläen

**30 Jahre** Elisabeth Schieber, Pflege und Betreuung

**20 Jahre** Konrad Kraaz, Hauswartung

**5 Jahre** Alexandra Carp, Pflege und Betreuung

Herzlichen Dank für die treue Mitarbeit!

# mühlehalde

Bei Blindheit und Sehbehinderung

Stiftung Mühlehalde . Witikonstrasse 100 . Postfach . CH-8032 Zürich . Spendenkonto: 80-21096-3 .  
Telefon +41 44 421 11 11 . Fax +41 44 421 11 12 . [administration@muehlehalde.ch](mailto:administration@muehlehalde.ch) . [www.muehlehalde.ch](http://www.muehlehalde.ch) .

