

Michelle Heiss

## « Die Erblindung hat mich gelehrt zu vertrauen »

Seite 2



**In dieser Ausgabe:** Michelle Heiss: Das Leben nach schwerer Krankheit neu gestalten • Das Mühlehalde-Lädeli: Bin i Gopfriedstutz en Kiosk? «Ja, gern», sagt Bewohnerin Brigitta Käser • Mühlehalde-Ateliers: Bettwäsche gesucht!

## Liebe Leserin, liebe Leser

Ein ganzes Jahr lang hat Corona den Alltag in unserer Institution geprägt und erfordert auch nach der Impfung wohl noch eine ganze Weile unsere Vorsicht und Aufmerksamkeit.

Stets war es unser Ziel, den Bewohnerinnen und Bewohnern trotz allem einen angenehmen Alltag zu bieten. Es war nicht einfach, eine Balance zwischen schmerzlichen, aber der Sicherheit dienenden Einschränkungen und dem Erhalt einer möglichst hohen Lebensqualität zu finden. Für blinde und sehbehinderte Menschen war die Zeit noch schwieriger. Vom «Video Conferencing» haben sie nichts, und auch das Gebot des «Social Distancing» ist für sie besonders hart. Denn mehr als Sehende ist für sie eine Berührung, eine Umarmung ein wichtiges Mittel der Kommunikation.

Dennoch durften wir immer wieder staunen, mit welchem Durchhaltewillen sich viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner ihren Lebensmut bewahrt haben. In unserem Jahresbericht (er wird ab Juni auch auf der Website zur Verfügung stehen) haben wir einige von ihnen befragt. Zum Beispiel Bewohnerin Renate Zinniker, 89-jährig und beinahe vollständig erblindet. Sie erzählte uns, wie sie sich trotz Ausgangsverbot fit hielt: «Ich machte Streck- und Dehnübungen, und ich spazierte am Rollator durch mein Zimmer, und zwar im Takt der Musik, die gerade am Radio lief.» Auch sagte sie: «Ich denke oft nach über diese Pandemie. Ich glaube, sie hat mich bescheidener gemacht, man ist einfach dankbar für das, was noch geht.» Ein schönes Schlusswort, finden Sie nicht auch?

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und grüssen Sie herzlich



Yves R. Allenspach  
und Michael Nisius,  
Co-Geschäftsleitung

## «Ich lerne die Menschen von einer ganz neuen Seite kennen»

**Eine Krankheit hat ihr die Sehkraft geraubt. Michelle Heiss, 34, hat sich entschlossen, das Beste daraus zu machen. Ihr Lebensmut ist ansteckend.**

Schon bevor sie den Raum betritt, ist ein helles Lachen zu hören. Michelle Heiss kommt gerade aus dem Spital zurück, ein Neurosarkoidose-Schub musste behandelt werden. Mit Chemotherapie und Kortison. Aber da ist keine Spur von Niedergeschlagenheit: «Ich bin halt ein fröhlicher Mensch», sagt sie. Dabei hätte sie Grund genug, mit ihrem Schicksal zu hadern. Aber was andere Menschen niederdrückt, hat ihr im Gegenteil zu neuem Lebensmut verholfen.

Blenden wir zurück: Michelle Heiss wohnte mit zwei Katzen in ihrer kleinen, hübschen Wohnung in Frauenfeld und lebte bis kurz vor ihrer Erblindung Mitte letzten Jahres in einer festen Beziehung. Sie arbeitete temporär in den ver-

«Im Spital hat man mir erzählt, ich sei im Treppenhaus um Hilfe rufend aufgefunden worden.»

schiedensten Berufen: als Verkäuferin, als Call-Center-Mitarbeiterin, als Mitarbeiterin in Produktionsbetrieben, als

landwirtschaftliche Aushilfe. «Landwirtin war immer mein Traumberuf», erzählt sie, «in diesem hatte ich auch als Jugendliche eine Berufslehre begonnen, musste sie aber im zweiten Jahr nach einem Unfall im Stall abbrechen.»

### Eine niederschmetternde Diagnose

Dennoch war Michelle Heiss mit ihren Lebensumständen mit Wohnung, Katzen, Freund und abwechslungsreichem Arbeitsleben ganz zufrieden. Im Herbst 2019 jedoch setzten Kopfschmerzen ein, hartnäckig, heftig, tagelang, wochenlang. «Ich weiss noch, dass ich manchmal nur noch verschwommen sah.»

Für die Zeit danach fehlen ihr die Erinnerungen – für Wochen oder Monate, das weiss Michelle Heiss nicht genau. Irgendwann kam sie im Spital zu sich: «Man erzählte mir, ich sei im Treppenhaus um Hilfe rufend aufgefunden worden, und in der Wohnung sei Chaos gewesen – wo ich doch so ein reinlicher Mensch bin!»





«Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter», zitiert Michelle Heiss. «Diesen Satz habe ich früher nicht verstanden. Jetzt schon!»

Drei Monate lang dauerte der Spitalaufenthalt. Die Neurosarkoidose ist eine Erkrankung des Bindegewebes, bei welcher sich Knötchen im Gewebe bilden. Bei Michelle Heiss ist das Gehirn betroffen, was selten ist. Die Neurosarkoidose hat auch zur Erblindung geführt. Die Krankheit ist zwar therapierbar, aber nicht heilbar, und der Verlust der Sehkraft bleibt endgültig. Zusätzlich hat sich bei Michelle Heiss eine Überproduktion von Gehirnwasser entwickelt. Diese wird nun reguliert: Das überflüssige Hirnwasser fliesst über ein Schläuchlein in den Magen – die Fachleute nennen das «Shuntsystem».

#### **Zuwendung und Fürsorglichkeit**

Anschliessend an den Spitalaufenthalt begab sich Michelle Heiss in die Rehaklinik Zihlschlacht. Damit begann ihr Weg zurück ins Leben. Oder, wie sie sagen würde: ihr Weg in ein neues Leben.

«Durch die Krankheit lerne ich eine ganz neue Seite vom Leben und von den Menschen kennen. Diese Zuwendung, die ich erfahren darf! Die Hilfsbereitschaft! Die Fürsorglichkeit! Und weil ich mein Gegenüber nicht mehr sehe und deshalb

«Ich habe eine neue Seite vom Leben und von den Menschen kennengelernt.»

nicht nach Äusserlichkeiten beurteilen kann, freue ich mich umso mehr über sympathische Stimmen und eine freundliche Berührung.»

Auch an sich selbst entdeckt Michelle Heiss eine neue Seite: «Früher hatte ich Mühe damit, Hilfe von anderen überhaupt zu akzeptieren, viele habe ich geradezu weggestossen. Heute kann ich Hilfe dankbar annehmen, und ich bin vertrauensvoller, offener und auch mutiger geworden. Darf ich bitte ein Glas Wasser haben? Kortison macht durstig.»



Handwerken am Webstuhl, den Menüplan mit Hilfe des iPhones lesen, am Langstock spazierengehen: Michelle Heiss erobert sich Fähigkeiten und Freiräume nach ihrer Erblindung zielstrebig zurück.

Mitte Februar hat Michelle Heiss ein Zimmer in der Mühlehalde bezogen. Hier erlebt sie eine neue Gemeinschaft mit vorwiegend älteren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern. «Oh, das sind ja so nette Leute», erzählt sie, «und ich höre gern ihren Geschichten zu. Die haben schon so vieles erlebt!»

### **Aufrecht stehen am Besenstock**

In der Mühlehalde kann Michelle Heiss nun auch weiter daran arbeiten, ihren Alltag trotz Blindheit möglichst gut zu meistern. «Schon in der Hirslanden-Klinik habe ich mit einem Besenstock geübt, allein zu stehen und mich auf der Stelle zu drehen. In der Reha habe ich mit Mobilitätstraining am Langstock begonnen, und von der Tochter einer Therapeutin habe ich ein iPhone geschenkt bekommen. Toll, was mit dem Dialogsystem Siri,

«Der Langstock ist ein guter Freund. Ich habe ihn auf den Namen <Chuck Norris> getauft.»

mit Voice over IP und anderen Apps alles möglich ist!». Ihren Langstock hat sie übrigens auf den Namen «Chuck Norris» getauft.

Genau wie der Action-Schauspieler kämpfte er nämlich für sie gegen das Böse – damit meint sie die Hindernisse, die er ihr unterwegs anzeigt.

Auch die abwechslungsreiche Tagesstruktur in der Mühlehalde weiss Michelle Heiss zu schätzen. Sie habe schon bei fast allen Angeboten mal hereingeschaut. «Die Nachmittage im Atelier ver-

lasse ich selten, ich habe keine Lust, allein herumzuhocken.» Gern setzt sie sich auch an einen der grossen Webstühle im Untergeschoss. Denn zupacken und werken, das liegt ihr halt.

### **Weben macht Spass**

Michelle Heiss ist im Januar 34 Jahre alt geworden, befindet sich unterwegs zu dem, was gern die Mitte des Lebens genannt wird – und muss sich jetzt, wo andere ihre Karriere vorantreiben oder eine Familie gründen, auf eine ungewisse Zukunft einstellen. «Sicher ist», sagt sie, «dass ich viele Fähigkeiten zurückgewinnen möchte, um ein möglichst selbständiges Leben zu führen. Ob ich jemals wieder in einer eigenen Wohnung werde leben können, ist schwer zu sagen. Schön wäre es – aber ich nehme es, wie es kommt. Hier in der Mühlehalde kann ich jetzt erst einmal zur Ruhe kommen. Und empfinde jeden Tag als Geschenk!»

#### **Impressum:**

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich.  
Redaktion/Texte: Martin Jakob  
Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD  
Fotos: Moritz Hager / Mühlehalde  
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon  
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO<sub>2</sub>-neutral





Brigitta Käser in ihrem Element. Wichtig: Das «K» in der Herzform steht nicht etwa für Kiosk, sondern für «Herzlich, Ihre Brigitta Käser!»

## Kleiner Laden, grosses Herz

**Einmal wöchentlich öffnet Brigitta Käser für ihre Mitbewohnerinnen und Mitbewohner das Mühlehalde-Lädeli in Wohnstube B. Die Top-Adresse für allerlei Gluschtiges – und für einen kleinen Schwatz.**

Wer das «Apropos» regelmässig liest, kennt Frau Käser schon. In der Ausgabe 2/2018 hat sie aus

ihrem Leben erzählt und wie sie Schulklassen besuchte, um diese fürs Thema Blindheit zu sensibilisieren. Ein Jahr später (Ausgabe 2/2019) sahen wir sie in der wöchentlichen Backstunde, die sie für Mitbewohnerinnen ins Leben gerufen hatte. Für alle, die diese «Apropos» verpasst haben, fassen wir gern zusammen: Brigitta Käser ist 69-jährig, hat sich trotz Herzfehler und einer starken Sehbehinderung, die schon in der Kindheit auftrat, im Berufsleben erfolgreich behauptet und sorgt jetzt

auch als Pensionärin und Mühlehalde-Bewohnerin dafür, dass ihr nie langweilig wird. Letztes Jahr musste sie zwar wegen einer Anämie etwas

kürzer treten. «Aber es geht mir wieder gut», sagt sie bestimmt.

Und dann hörte sie vom internen Lädeli, zu dem Co-Geschäftsführer Yves Allenspach die Idee hatte. Ziel war es, den Bewohnerinnen und Bewohnern den erzwungenen Verzicht aufs externe Einkaufen während des Lockdowns etwas zu erleichtern. «Ein Job, wie geschaffen für mich», fand sie, «schliesslich habe ich im Verkauf gelernt, habe selber einen Kiosk geführt, und in Buchhaltung bin ich auch ausgebildet.»

### Süsses, Salziges, Zahnbürsten

Nun schmeisst sie, wie man so schön sagt, den Laden, und das weitgehend in eigener Regie. Immer am Mittwochnachmittag ist Lädeli-Zyt in Wohnstube B im Parterre, und am Donnerstagnachmittag besucht Brigitta Käser mit dem Rollwagen die verschiedenen Wohnstationen. Im Angebot sind süsse und salzige Leckereien, Bonbons, Hygieneartikel plus Dinge, die sie auf speziellen Wunsch ins Sortiment aufnimmt. Zum Beispiel Rätselheftli oder Schnupftabak.

Das Lädeli kommt gut an, auch jetzt, nachdem sich die Bewohner wieder freier bewegen können. Weil es halt so praktisch ist, gleich im Haus einzukaufen. Weil die Auswahl stimmt. Und weil die Waren keinen Rappen mehr kosten als im Laden ausserhalb. «Da schlag ich nichts drauf,» sagt Brigitta Käser. «Ich mach das doch nicht zum Geld verdienen!»



Beratung und das Erfüllen individueller Wünsche gehören dazu. Brigitta Käser mit Kundinnen Hildegard Gasser (oben) und Liselotte Pfiffner (unten).





Die Mühlehalde: grosser Garten, viel Komfort, Aktivierungsangebote, spezielle Einrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen.

## Zur Ruhe kommen – aktiv bleiben

**Das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde bietet Menschen im Alter eine hohe Lebensqualität. Das Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung verfügt über spezielle Einrichtungen, Hilfsmittel und Betreuungsleistungen für Betroffene im Alter sowie bei akutem Sehverlust.**

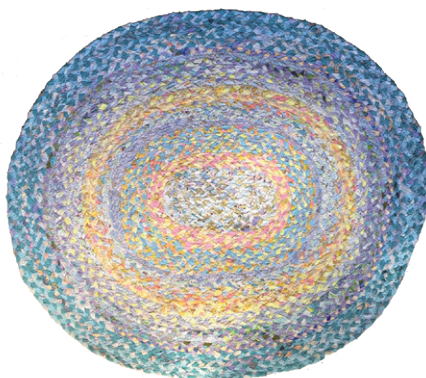
Mit seiner überschaubaren Grösse bietet das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde eine familiäre Atmosphäre in einem ruhigen, sympathischen Quartier von Zürich.

Vor 40 Jahren als Blindenheim eröffnet, verfügt die Mühlehalde über grosse Erfahrung in der spezialisierten Betreuung blinder und sehbehinderter Menschen. Auch sehende Menschen im Alter fühlen sich in der Mühlehalde wohl und pro-

fitieren von der aussergewöhnlich umfangreichen Palette an Alltagsaktivitäten. Den Wunsch nach Privatsphäre erfüllen die Einzelzimmer ideal. Alle sind mit eigenem WC und Dusche und die meisten mit einem Balkon ausgestattet.

Das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde eignet sich auch ideal zur Akut- und Übergangspflege nach einem Spitalaufenthalt und für erholsame Ferien. Nach akutem Sehverlust unterstützen wir während eines befristeten Aufenthalts (Dauer nach Absprache) betroffene Personen darin, sich die Techniken und Fähigkeiten für einen selbstbestimmten Alltag anzueignen.

Ihr Kontakt für Beratung und Besichtigung: **Michael Nisius**, Co-Geschäftsführer und Bereichsleiter Pflege und Betreuung, Telefon 044 421 11 11, E-Mail [m.nisius@muehlehalde.ch](mailto:m.nisius@muehlehalde.ch)



«Recycling-Zöpfelteppich», das neueste Produkt aus unseren Ateliers.

### Wir suchen alte Bettwäsche!

**Haben Sie Bettwäsche im Schrank, die Sie schon lange mal ausmustern wollten?**

In den Ateliers bieten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern vielfältige Möglichkeiten, sich handwerklich und gestalterisch zu entfalten. Dazu lassen wir uns immer wieder Neues einfallen. Jetzt gerade beginnen wir damit, aus Bettwäsche «Recycling-Zöpfelteppiche» herzustellen. Farbige, bunte, ausgediente Bettwäsche (ohne Fixleintücher und Kissenbezüge) sind dafür hochwillkommen. Senden Sie sie per Post (Adresse unten) oder geben Sie sie beim Empfang zuhänden von Mimi Bühlmann ab. Herzlichen Dank!