



Im Urwald unterwegs

Seite 2

In dieser Ausgabe: **Gemeinsame Ausflüge.** Zürichs Masoala-Halle ist auch bei Blindheit und Sehbehinderung ein Erlebnis • **Hildegard Brunold.** «Ich schreib jetzt wieder Grusskarten!» • **Sehbehinderung begleiten.** Unser «Vademecum»



Unterwegs in der Masoala-Halle (von links): Bewohnende Max Paul Studer, [redacted], Alice Lichtlen, René Jeker, begleitet von den Mitarbeitenden Till Breu, Djavad Djafari, Mimi Bühlmann (alle drei mit Maske).

Schnell mal durch den Urwald reisen – blind

Die Masoala-Halle des Zoos Zürich macht es möglich: die Reise zu einem anderen Kontinent und zurück in einem halben Tag. So spannend sind die Ausflüge, die wir mit Bewohnerinnen und Bewohnern unternehmen.

25 Grad warm ist die Halle, bei 80 Prozent steht die Luftfeuchtigkeit. Tropische Düfte steigen in die Nase, der Wasserfall plätschert. So viele Eindrücke, und alle teilen sich auch Menschen mit Sehbehinderung mit. Riechen Sie die Bittergurke?

Riesig, dieses Bananenbaumblatt! Informationen des Zooführers Benno Hug zur Flora und Fauna in der Halle machen das Erlebnis vollständig.

Die mitreisenden Bewohnerinnen und Bewohner geniessen den Ausflug – und werden, wenn es die Gesundheit und die Agenda zulassen, auch die nächsten Male dabei sein. Denn ein Aufsteller sind die Fahrten in kleiner Gruppe jedesmal. Auch wenn die Reise statt nach Klein-Madagaskar auch mal nur zum Zürichhorn führt. Oder in die Jucker Farm in Seegräben. Gute Reise!



[redacted] hat seine eigene Tonanlage dabei.



Dufte, der Urwald! (Mathilde Surbeck, L., Hildegard Brunold).



Hildegard Brunold in ihrem Zimmer. Die Spezialbrille mit den getönten Gläsern schützt die stark Sehbehinderte vor Blendung.

«Danke für die schöne Karte, Omi. Die werde ich aufbewahren!»

Hildegard Brunold, 90, lässt sich von ihrer Sehbehinderung und gesundheitlichen Problemen nicht unterkriegen: «Klagen hilft ja nichts!» Sie nutzt die vielen Aktivierungsangebote der Mühlehalde fleissig und hat sogar wieder begonnen, Grusskarten zu gestalten und zu schreiben.

Auf dem einen Auge sieht sie nichts, das andere kann gerade noch undeutlich Umrisse wahrnehmen. Makuladegeneration. Aber deswegen den Kopf hängen lassen? Nicht Frau Brunold! «Ach, wissen Sie», erzählt sie, «ich war von Kind auf nicht die Robusteste. Nur eine meiner beiden Nieren funktioniert, wie sie soll, und die Lungenflügel stehen in meinem Körper Kopf, also mit der Spit-

ze nach unten. Darum heilt ein Husten jeweils kaum mehr richtig aus.»

Zupacken musste die junge Hildegard zu Hause gleichwohl. Sie ist in Deutschland, nahe der Stadt Bremen, auf dem Land aufgewachsen. Dort half sie auf dem Bauernhof der Grosseltern mit, arbeitete nach dem Schulabschluss ein Jahr lang vollberuflich in der Landwirtschaft, danach als Haushaltshilfe, Strickerin und schliesslich als Sattlerin «beim Borgward» (Autokenner erinnern sich: Borgward war ein zu seinen besten Zeiten renommierter deutscher Autohersteller in Bremen, über den 1961 der Konkurs eröffnet wurde).

Die raue norddeutsche Luft machte Hildegard Brunold dauerhaft Probleme. So wuchs der Ent-

schluss, die Heimat zu verlassen. Kalifornien wäre damals das Wunschziel gewesen. Doch dieser Plan zerschlug sich. In die Schweiz jedoch – das ging. Und die Schweiz liegt ja auch immerhin 1000 Kilometer südlicher als der deutsche Norden. «Das war ein eigenartiges Gefühl», erinnert sich Hildegard Brunold, «bei der Einreise stand ich von Basel bis Zürich am Zugfenster, betrachtete die Landschaft und spürte: Das ist mein Zuhause!» In Zürich schlug sie damals 1957 Wurzeln und blieb der Stadt bis heute treu.

Ein Jahr nach der Heirat 1958 wurde 1959 die erste Tochter geboren, später kamen eine weitere Tochter und ein Sohn hinzu. Wegen gesundheitlicher Probleme ihres Mannes war die Hausfrau und Mutter auch im Familienverbund gefordert. «Da waren schon mal harte Zeiten dabei», fasst sie beiläufig zusammen. Aber vor allem geht ein Strahlen über ihr Gesicht, wenn sie an ihre Kinder und die acht Enkel denkt.

Endlich wieder selber schreiben

Die Verbundenheit mit der Familie hat in Hildegard Brunold auch den Wunsch geweckt, wieder Kartengrüsse zu schreiben. Aber wie soll das gehen, wenn man kaum noch etwas sieht? Das Fachzentrum der Mühlehalde wusste Rat. Im Atelier kann Frau Brunold Karten nach eigenem Gusto gestalten. Und eine einfache Schreibschablone hilft ihr, den Text auf Zeile zu halten. «Ich seh ja selber



Auf Hildegard Brunolds Lieblingsbrosche stehen die Namen ihrer acht Enkel. «So habe ich sie immer bei mir!»

nicht», lacht sie, «was das für ein Geschreibsel ist. Aber kürzlich hat sich ein Enkel ganz begeistert für eine Karte von mir bedankt. Die sei so schön, er werde sie bestimmt behalten!» Praktisch zudem: Hildegard Brunold unterschreibt jetzt die Quittung wieder selber, wenn sie sich mal Bargeld auszahlen lässt.

Die alte Liebe zur Handarbeit

Einfach so herumsitzen, das liegt Hildegard Brunold nicht. Besser, es läuft etwas. «Die bieten ja viele Möglichkeiten in der Mühlehalde», sagt sie. Und zählt auf: «Ich gehe zweimal pro Woche weben, am Montag nehme ich an der «Musikalischen Reise» teil, dienstags ist Turnstunde. Und ins Gedächtnistraining geh ich auch.» Häufig ist sie auch im Atelier zu Gast und hat sogar wieder zu sticken begonnen. Zwar sind die Fingerspitzen von den häufigen Blutzuckermessungen arg zerstoichen. Doch Susanne Rutishauser vom internen Fachzentrum hat ihr Linsebäder empfohlen, welche die Beschwerden mildern. «So geht auch das Sticken wieder!»

Hildegard Brunold hatte, nachdem sie sich vor einigen Jahren wegen ihrer Augenprobleme entschloss, «ins Heim» zu gehen, zunächst kein Glück mit ihrer Wahl. Nach einem einwöchigen Probewohnen hat sie letztes Jahr in die Mühlehalde gewechselt. Und fühlt sich jetzt gut aufgehoben – medizinisch und als Mensch mit Sehbehinderung. «Seit ich hier bin, geht es mir viel besser.»

Liebe Leserin, liebe Leser

Sind Sie schon einmal einem sehbehinderten Menschen begegnet? Wenn wir uns durch die Räumlichkeiten der Mühlehalde bewegen, haben wir täglich eine Vielzahl von kleinen Begegnungen. Und auf jede einzelne kommt es an. Jede Begegnung und die Form, wie wir diese gestalten, macht für Sehbehinderte den Unterschied aus und ist entscheidend, ob man sich aufgehoben und angenommen fühlt. Wie wir diese Begegnungen gestalten, haben wir in unserem Vademecum festgehalten. Vademecum bedeutet geh mit mir. Es soll unsere Mitarbeitenden bei der Begleitung begleiten. Es enthält die Regeln, wie wir Menschen mit

Sehbehinderung begegnen, wie wir sie begleiten und wie wir sie mit Information und sicherer Führung am Alltag der Mühlehalde teilhaben lassen. Wer bei uns als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter neu anfängt, wird in der Anwendung dieser Regeln gründlich geschult. Lesen Sie dazu den Beitrag auf Seite 5. Wir danken für Ihr Interesse und für Ihre Unterstützung!



Herzlich

Natasa Brin und
Michael Nisius,
Co-Geschäftsleitung



Zu Tisch führen, mit der Führhand zur Stuhllehne lenken, die Tischgemeinschaft vorstellen: Betreuer Stefan Kleiner betritt mit Bewohnerin Michelle Heiss den Speisesaal. Bereits am Tisch sitzt Heidi Bolliger.

Vademecum – im Spirit der Mühlehalde

Wie wir blinden und sehbehinderten Menschen begegnen und wie wir sie begleiten, steht in unserem Vademecum. Für die Mitarbeitenden enthält es verbindliche Handlungsgrundsätze. So soll unseren Bewohnenden ein möglichst hohes Mass an Selbständigkeit und Teilhabe ermöglicht werden.

Eilig gehen Sie auf die Person zu, die Sie besuchen möchten. «Hallo», rufen Sie und strecken die Grusshand entgegen, «wie geht es denn heute?» Jetzt ist die Person, die Sie ansprechen, aber sehbehindert und hört nicht mehr so gut. Also kann sie zunächst nicht einordnen, wer Sie sind, sie fühlt sich vom Tempo Ihres Auftritts überrumpelt, und Ihre vorgestreckte Grusshand nimmt sie nur als eher bedrohlichen Schatten wahr. Kein guter Start ins Gespräch – wo Sie es doch so gut gemeint hatten!

Sichere Führung und Orientierung

In der Stiftung Mühlehalde wohnen Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung, welche die Aussenwelt nur schlecht wahrnehmen können. Dennoch soll ihr Alltag so normal, einfach und angenehm wie irgend möglich gestaltet sein. Für ein gleichberechtigtes und wertschätzendes Miteinander von Nichtsehenden und Sehenden be-

folgen alle unsere Mitarbeitenden Regeln, in denen Sie bei Stellenantritt gründlich geschult werden. Diese Regeln sind im «Vademecum» zusammengefasst. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: «Geh mit mir». Stefan Kleiner, gelernter Assistent Gesundheit und Soziales, arbeitet seit acht Jahren in der Mühlehalde. Sein Traumberuf, wie er sagt. «Ich hatte eine super Beziehung zu meinem Grosi, meine Achtung vor älteren Menschen ist gross.» Als



Auf der schmalen Treppe geht Begleiter Stefan Kleiner vor, Michelle Heiss folgt. «Noch eine Stufe, Frau Heiss!»

Betreuer in der Wohngruppe AB ist sein Alltag eng mit jenem der Bewohnerinnen und Bewohner verbunden. «Hier ist Stefan Kleiner», leitet er seinen Morgengruss ein, wenn er ein Zimmer betritt. Benötigt jemand Hilfe beim Aufstehen, kündigt er die körperliche Kontaktaufnahme an und erklärt auch danach jeweils seine Handlungen. Führt er die Person zu Tisch, zeigt er den Sitzplatz an, indem er die Hand des Bewohnenden an die Sitzlehne führt. Auch erzählt er, wer schon dasitzt, und führt die neue Person ein. «Sichere Führung und Orientierung sind zentrale Elemente des Vademecums», sagt er. «Denn wir sind Auge und oft auch Ohr unserer Bewohnerinnen und Bewohner.»

Regeln, die schnell selbstverständlich werden

Wie begrüssen, wie begleiten, worüber und wie informieren: Fünf eng beschriebene Seiten um-

fasst das Regelwerk des Vademecums. Ist es anstrengend, sich daran zu halten? «Ach», meint Stefan Kleiner, «das wird rasch selbstverständlich.» So selbstverständlich, dass er Regeln des Vademecums auch ausserhalb der Mühlehalde beherzigt. Zum Beispiel, wenn er am Hauptbahnhof auf einen blinden Menschen zugeht, der offenbar den Weg sucht: «Hallo, ich bin Stefan, kann ich helfen?»

Zurück zum Anfang: Wie also kann die Kontaktaufnahme gestaltet werden? Ich gehe in einem reduzierten Tempo auf den Menschen zu. Ich spreche ihn mit seinem Namen an und nenne ihm auch meinen. Die Hand, die ich ihm zur Begrüssung reiche, kündigt ich an. Und wenn das gemeinsame Beisammensein dann irgendwann enden muss, kündigt ich mein Weggehen an.

Auf bald in der Mühlehalde!

Aktiv bleiben und selbstbestimmt leben



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. Es eignet sich ebenso zur Akut- und Übergangspflege nach einem Spitalaufenthalt und für erholsame Ferien.

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

Danke, Frau Dr. Lüthi-Kreibich

Wir trauern um unser langjähriges Stiftungsratsmitglied Frau Dr. Rose-Marie Lüthi Kreibich. Sie ist am 2. Dezember 2021 verstorben. Von März 2013 bis Dezember 2019 war sie Mitglied unseres Stiftungsrates. Als Betroffene vertrat sie konsequent die Interessen von sehbehinderten Menschen. Es gelang ihr immer wieder, nicht betroffenen Menschen Einblicke in die Erlebenswelt Betroffener zu vermitteln. Dadurch trug sie massgeblich dazu bei, das Angebot der Stiftung Mühlehalde noch klarer auf die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen auszurichten. Wir möchten ihr an dieser Stelle unseren Dank aussprechen und werden sie immer in Erinnerung behalten.

Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich.
Redaktion/Texte: Martin Jakob
Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD
Fotos: Moritz Hager
Druck: Prowema GmbH, Russikon

Stiftung
mühlehalde

Stiftung Mühlehalde • Witikonstrasse 100
CH-8032 Zürich • Spendenkonto: 80-21096-3
Telefon +41 44 421 11 11 • Fax +41 44 421 11 12
administration@muehlehalde.ch • www.muehlehalde.ch