

Ich sehe nicht gut, aber das Leben ist schön



Ich, Rita Heimgartner, wohne und arbeite in der Stiftung Domino. Ich habe mir vorgenommen, von meinem leben mit starker sehschwäche zu erzählen, dass andere mich besser verstehen können. Meine geschichte habe ich einer betreuerin erzählt, die sich dies notiert hat. Einen grossen teil des textes habe ich selber auf einer speziellen tastatur mit grossen buchstaben abgetippt. Dabei hat mir die Betreuerin die einzelnen Buchstaben vorgesagt. Das hat mir Spass gemacht, war aber sehr anstrengend, weshalb ich am Schluss keine Lust mehr hatte weiter zu tippen. Hier ist meine geschichte:

Menschen in der ferne sehe ich nicht, nur wenn sie ganz nah sind. Ich sehe verschwommen und nur an einen punkt scharf. Links und rechts sehe ich nichts, nur geradeaus. Ich muss immer den kopf drehen, dass ich scharf sehe – das ist doof.

Kleinen schwierigkeiten begegne ich jeden tag, darum erzähle ich euch von so einem tag:

Wenn ich am morgen erwache, um 7.00 uhr, bleibe ich erst noch ein wenig liegen und stehe noch nicht auf. Ich träume nie etwas. Meine rote brille ist in der schublade des nachttischchens verstaut. Wenn ich aufgestanden bin, ziehe ich erst die kleider und dann die brille an. Weil ich die brille erst zum schluss anziehe, sehe ich manchmal die kleider nicht richtig weshalb ich diese teils verkehrt herum anziehe.

Ich gehe ohne stock frühstücken, ich halte mich am handläufer fest, welcher auf der wohngruppe im gang befestigt ist. Nach dem frühstück putze ich mir, mit der unterstützung eines betreuers, die zähne.

Eine blöde mode von mir ist es, viel kaffee zu trinken, da man das in italien so macht. Deshalb gehe ich immer noch einmal in die küche einen kaffee trinken. Auf der wohngruppe brauche ich den stock nie, den hole ich erst, wenn ich arbeiten gehe. Den stock habe ich auf der Wohngruppe immer am gleichen Ort deponiert, beim Fensterrahmen. Den stock benutze ich, dass ich mich beim spazieren zu recht finde. Vorne am stock ist eine kugel befestigt, wenn ich von rechts nach links fahre, dann kann ich spüren, wenn etwas am boden ist. Den stock kann man zusammenklappen, dass er zum reisen schön klein ist. Alleine aber mit dem stock gehe ich die treppe hinunter. Die treppe sehe ich gut – ich bin froh, bin ich noch nie gestürzt und habe mir noch keine Knochen gebrochen.

Unten angekommen warte ich vor dem haus auf das auto, das mich zur Arbeit bringt. Beim autofahren sehe ich draussen alles und denke dabei an die ferien. Auf der arbeit brauche ich den stock, um den weg zu finden. Beim treppengehen halte ich mich immer mit einer hand am geländer fest.

Manchmal passiert es, dass ich in die anderen hineinlaufe, dann bin ich nicht wütend. Die anderen sollten „vorsicht, achtung“ rufen, wenn sie sehen, dass ich auf sie zukomme. Ich sage dann immer „entschuldigung“.

Wenn ich ins atelier komme, muss ich immer erst kontrollieren, ob das licht brennt. Es muss unbedingt angeschaltet sein, dass ich besser sehen kann.

Dass die anderen im atelier wissen, wie es einem geht, suchen wir in der morgenrunde smileys aus. Die smileys sind gross, daher kann ich sie gut sehen. Ich setze mich immer dorthin, wo es zwei wände hat, eine hinten, wo ich anlehnen kann und eine auf der seite.

Ich habe verschiedene Arbeitsplätze ausprobiert, aber an meinem ist es am hellsten.

Ich stricke gerne. Wenn mir eine Masche herunterfällt, muss ich einem Betreuer rufen, der mit hilft. Die Maschen fallen herunter, weil ich sie nicht immer sehe. Jemand anderes muss auch kontrollieren, ob ich meine Strickarbeit richtig herum in den Händen halte, da ich es nicht weiss.

Pause finde ich lustig. Beim Schneiden des Müeslis sehe ich die Früchte gut. Ich trinke Kaffee und ich weiss, wer wo sitzt. Nach der Pause stricke ich meistens wieder.

Zum Mittagessen nehme ich ein Tischset und eine Serviette mit. Die Serviette brauche ich, dass mein Pullover sauber bleibt, das rosarote Tischset damit der Tisch sauber bleibt und wegen dem Kontrast. Durch den Kontrast sehe ich den Teller und das Besteck besser. Beim Wassereinschenken halte ich einen Finger ins Glas, dass ich weiss, wann es genügend Wasser im Glas hat. Oft esse ich aus einem tiefen Teller, weil ich dann mit der Gabel am Rand das Essen besser aufladen kann. Ich esse immer einen Salatteller. Ich muss abnehmen, sonst passen mir die Kleider nicht mehr. Wir essen alle zusammen.

Wenn mir der Betreuer den Teller bringt, erklärt er mir, wo welcher Salat, oder die Eier sind. Das machen wir mit dem Uhren-System, das uns der Blindenverband empfohlen hat. Die Uhrzeiten dienen mir als Angabe eines Platzes. Beispielsweise: „Auf 6 Uhr ist der Kartoffelsalat und auf 12 Uhr dein Wasserglas.“ Auch beim Arbeiten brauchen wir diese Angaben, wenn ich eine Arbeit oder den Weg nicht finden kann.

Der Essensraum ist unten, das Atelier oben – zum Rauf- und Runtergehen brauche ich den Stock, im Atelier aber nicht. Dort taste ich mit den Händen die Wände ab, um den Weg zu finden.

Wenn ich nach dem Essen oben im Atelier ankomme, machen wir Siesta, ich schlafe. Danach putze ich mir die Zähne.

Am Nachmittag arbeite ich meistens wie am Morgen. Es gibt ein paar allgemeine Sachen, die ich beim Arbeiten beachten muss:

- Meine Finken platziere ich immer am gleichen Ort, dass ich sie wieder finden kann – entweder bei meinem Stuhl oder am Abend in meinem Schrank.
- Die Arbeiten stelle ich immer ins gleiche Regal. Das Regal erkenne ich an meinem Foto, das daran hängt und an den Gummi-Noppen die daran befestigt sind. Die Noppen spüre ich mit den Händen.
- Alle müssen den Stuhl an den Tisch schieben, wenn sie aufstehen, sonst ist es gefährlich, wenn ich durch das Atelier gehe. Manchmal vergesse ich aber selber, den Stuhl an den Tisch zu schieben. Falls etwas im Atelier herumsteht, werde ich nicht wütend, ich bin halt so ein Mensch.
- Immer am Donnerstag putzen wir – „oh nein“ – dass es sauber ist und nichts herumliegt. Das Büro muss auch sauber sein.
- Es dürfen keine Kisten am Boden herumstehen. Wenn etwas an einem anderen Ort steht als sonst, müssen mich die Betreuer informieren.
- Wenn ich K-Lumet einfülle, darf nur diese Arbeit auf den Tisch stehen. Ich habe ein blaues Band, auf das ich die Hölzchen lege, dann sehe ich sie besser durch den Kontrast.
- Ich habe immer nur die Arbeit auf dem Tisch, an der ich gerade arbeite.
- Ich arbeite immer am gleichen Platz, neben den gleichen Personen. Das mache ich, dass ich mich besser orientieren kann und ich mir die Wege, da es immer die Gleichen sind, besser merken kann.
- Wenn mir etwas herunterfällt, muss ich es suchen. Ich taste mit den Händen den Boden ab, dort wo das Hinuntergefallene sein könnte. Es bleibt mir nichts anderes übrig. Ich bin ungeduldig, wenn ich etwas nicht finde. Es soll mir niemand helfen, ich muss es alleine schaffen. Wenn ich es

mit den Händen nicht finde, bin ich wütend. Dann lasse ich es am Boden liegen. Soll es halt am Boden bleiben.

- Falls ich etwas unterschreiben muss, habe ich dafür eine Schablone. In der blauen Schablone hat es ein Loch, wo ich hindurch unterschreiben kann. Die Schablone brauche ich, dass ich besser sehe, wo ich unterschreiben kann.

Wenn ich fertig gearbeitet habe und all meine Sachen aufgeräumt sind, machen wir Pause und die Schlussrunde. Den Weg in die Schlussrunde finde ich gut, ich habe ihn mir im Kopf gemerkt. Mein Kaffee steht normalerweise auf der Kommode, dann kann ihn selber nehmen und sonst geben mir ihn die Betreuer.

Nach der Schlussrunde gehe ich nach Hause, den Stock nimm ich mit. Montags, dienstags, mittwochs und donnerstags gehe ich mit dem Auto zurück. Beim Einsteigen ins Auto gebe ich den Stock dem Chauffeur, sitze ins Auto, schnalle mich an und dann gibt mir der Chauffeur den Stock wieder. Am Freitag aber gehen wir zu Fuss zu der Wohngruppe, wenn es aber regnet oder hagelt mit dem Postauto. Beim Gehen brauche ich den Stock. Wenn es blendet, hake ich bei einem Betreuer ein, dass ich nicht stürze. Wenn die Sonne sehr tief steht blendet es ganz fest. Auch wenn es Schnee hat, brauche ich Hilfe. Alle Betreuer schauen gut zu mir, darum habe ich keine Angst. Lieber gehe ich mit dem Postauto. Ich fahre gerne Postauto – darum wünsche ich mir manchmal Regen am Freitagnachmittag. Beim Ein- und Aussteigen ins Postauto und beim Hinsetzen brauche ich Unterstützung.

Wenn wir beim Wohnhaus angekommen sind, gehe ich alleine auf die Wohngruppe. Sobald ich auf der Wohngruppe bin, verstaue ich meinen Stock. Ich halte mich dann auf der Wohngruppe am Handlauf fest. Manchmal vergesse ich den Handlauf zu halten, das ist nicht so schlimm. Wenn ich den Handlauf nicht halte, schreien die Betreuer: „Sofort, wo ist der Handlauf!“

Auf der Wohngruppe trinke ich immer zuerst einen Kaffee – oder zwei – in der Küche. Dort schwatze ich mit den Betreuern und habe es lustig. Danach schaue ich spontan, was ich noch machen will. Ich bastle gerne – alles Mögliche. Ich mache Tulpen aus Papier oder ich ziehe Chrälleli auf, sodass es eine Kette gibt.

Später essen wir miteinander das Abendessen. Den Teller und das Glas stelle ich wie beim Mittagessen hin.

Begleitet kann ich baden gehen oder und duschen alleine. Die Brille lege ich beim Lavabo ab. Wenn ich die Brille abgelegt habe, sehe ich ein bisschen verschwommen. Ich bin glücklich, wenn ich mit dem Duschen fertig bin, dann kann ich mich wieder schön anziehen, bin sauber und kann wieder in mein Zimmer gehen und basteln.

Jetzt bastle ich noch den ganzen Abend. Ich bekomme aber einen Fernseher, dann entscheide ich spontan, ob ich basteln oder fernsehen will. Ich bin froh, bekomme ich einen Fernseher. Ich denke, dass ich dann viel mehr fernsehen will, als basteln. Am liebsten schaue ich Sendungen in denen Babys vorkommen.

Beim Zähneputzen hilft mir ein Betreuer, dass ich keine Rechnung vom Zahnarzt bekomme. Das Geld gebe ich lieber für etwas anderes aus. Ich wünsche den Betreuern noch eine gute Nacht. Ins Bett gehe ich aber alleine. Zuerst lege ich meine Brille in die Schublade, dann liege ich ins Bett. Bevor ich einschlafe, denke ich: „Ich bin en Liebi“.

RitaHeimgartner