

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 69 (1998)  
**Heft:** 9

**Artikel:** "Berufe im Heim" : Christine Kastrinidis : Mobilitätstrainerin : Orientierungs- und Mobilitätstraining im Blindenwohnheim  
**Autor:** Schnetzler, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812732>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Berufe im Heim»

# CHRISTINE KASTRINIDIS: MOBILITÄTSTRAINERIN

Orientierungs- und Mobilitätstraining im Blindenwohnheim

Von Rita Schnetzler

**Christine Kastrinidis ist Ergotherapeutin und Mobilitätstrainerin für blinde und sehbehinderte Menschen im Blindenwohnheim Mühlehalde in Zürich. Im Orientierungs- und Mobilitätstraining unterstützt und ermutigt sie Bewohnerinnen und Bewohner dabei, sich neue Wege zu erschliessen.**

«S tock U», tönt es aus dem Lift-Lautsprecher. «Hier also ist die Holzwerkstatt», stellt Herr W. fest. «Ja, und jetzt gehen Sie in dieselbe Richtung, wie wenn Sie im 2. Stock vom Lift aus in ihr Zimmer gehen würden», erklärt ihm Christine Kastrinidis, Ergotherapeutin und Mobilitätstrainerin im Blindenwohnheim Mühlehalde. – «Hier bin ich nichts», sagt Herr W. nachdenklich. – «Sie kennen sich hier nicht aus, weil Sie noch nie hier waren», entgegnet Christine Kastrinidis.

## Sehbehinderung erfahren

Wer mit blinden oder stark sehbehinderten Menschen arbeitet, sollte immer wieder versuchen, sich in deren Situation zu versetzen und sich bewusst zu machen, wie sie ihre Umgebung wahrnehmen. Mehr noch, so findet Christine Kastrinidis, wer blinde Menschen betreut, sollte aus eigener Erfahrung wis-

sen, auf welche Hindernisse diese Menschen im Alltag stossen. Um neuen Mitarbeitenden der «Mühlehalde» diese Erfahrung zu vermitteln, führt die Mobilitätstrainerin mit jedem und jeder von ihnen ein zweistündiges Training unter Dunkelbrille durch. Sie bedauert zwar, dass dadurch weniger Zeit für die Bewohnenden selber übrigbleibt, doch schlussendlich profitieren diese mehr, wenn ihre Betreuungspersonen sie sicher führen und ihnen im Alltag dort Hilfe bieten können, wo sie sie benötigen.

«Guten Morgen, Herr P. – Frau Kastrinidis und Herr W.» Indem die Mobilitätstrainerin sich und ihren Begleiter vorstellt, möchte sie sicherstellen, dass der blinde Herr P. von Anfang an weiß, mit wem er spricht, denn nur so kann er entscheiden, ob und wie weit er sich auf ein Gespräch einlassen will. Christine Kastrinidis bemüht sich, aktiv mit den Bewohnerinnen und Bewohnern in Beziehung zu treten, denn oft wird erst dadurch eine wirkliche Begegnung möglich. Sich auf eine solche einzulassen, gehört ihrer Meinung nach wesentlich zu der Aufgabe der Therapeutinnen und Betreuenden dieser Menschen.

Bevor Christine Kastrinidis vor bald zwölf Jahren stundenweise in der «Mühlehalde» als Ergotherapeutin zu arbeiten begann, hatte sie sich nicht mit der Sehbehinderung auseinandergesetzt. Ihr als «Augenmensch» fiel es anfangs schwer, sich vorzustellen, wie ihre Klientinnen und Klienten die Welt erleben. Einen wichtigen Teil ihrer Kompetenzen im Umgang mit der Sehbehinderung hat sie sich in der Ausbildung zur Mobilitätstrainerin erworben, einer Weiterbildung, die regelmässig vom Schweizerischen Blindenbund organisiert wird.

Im Rahmen dieser Ausbildung hat sie sich nicht nur mit dem theoretischen Hintergrund des Orientierungs- und Mobilitätstrainings mit blinden und seh-

behinderten Menschen befasst, sondern vor allem auch wertvolle praktische Erfahrungen gemacht: Unter Dunkelbrille übte sie während der Ausbildungsmomate täglich vier Stunden, sich ohne ihren Sehsinn zurechtzufinden und mit Hilfe des Langstocks zunehmend anspruchsvolle und komplexe Wege zurückzulegen. Dabei wurde sie von ihren Lehrern in keiner Weise geschont. Täglich wurde sie mit Neuem konfrontiert, täglich weiter gefordert und dabei auch vor negativen Erfahrungen nicht bewahrt. Seither weiß Christine Kastrinidis zum Beispiel, wie es sich anfühlt, wenn links und rechts hupend Autos vorbeifahren, weil man sich offenbar getäuscht hat, als man meinte, zu wissen, wo man sich befindet.

## Motivation wecken und fördern

Selber verfüge sie nicht über die Härte, mit der ihr ihre Ausbildner begegnet seien, sagt Christine Kastrinidis. «Man soll nicht Angst haben beim Training», findet sie, «das Training soll ein positives, motivierendes Erlebnis sein.» Für ihre meist betagten und oft spät erblindeten Trainingspartner ist das besonders wichtig. Denn die Energie dieser Menschen, von denen viele ein langes Leben hinter sich, viel Kraft verbraucht und die Erblindung als schwer zu akzeptierenden Schlag erlebt haben – der verbleibende, oft kleine Rest an Motivation ist zu wertvoll, als dass man ihn fahrlässig aufs Spiel setzen dürfte.

«Ich verwende viel Energie darauf, die Menschen so zu erfassen, dass keine Sinnlosigkeit im Raum steht», schreibt die Mobilitätstrainerin im Grundlagenpapier über ihre Arbeit. Konkret heißt dies, dass der Trainingspartner bestimmt, was im Training geübt werden soll. Natürlich gibt es Sachzwänge. So ist es zum Beispiel für Neu-Eingetretene primär wichtig, dass sie sich in ihrem Zimmer zurechtfinden und dass sie möglichst bald den Weg in den Speisesaal alleine finden. Doch bereits in dieser Phase bemüht sich Christine Kastrinidis, die Prioritäten im Training so zu setzen, wie es den Bedürfnissen des jeweiligen Partners entspricht.

## Blindenwohnheim Mühlehalde

Das Blindenwohnheim Mühlehalde in Zürich besteht unter seinem heutigen Namen seit bald dreizehn Jahren. Es bietet insgesamt 60 Wohn- und 28 Pflegeheimplätze für blinde und sehbehinderte Menschen jeden Alters an. Weil die meisten jüngeren blinden und sehbehinderten Menschen selbstständig leben, sind es vor allem ältere, die sich für den Eintritt in die «Mühlehalde» entscheiden. Im Bereich Betreuung/Therapie beschäftigt die Institution unter anderem eine Sozialarbeiterin, die Ergotherapeutin und Mobilitätstrainerin, eine Aktivierungstherapeutin, eine Physiotherapeutin und den Holzwerkstatt-Leiter.



Christine Kastrinidis nimmt die Wünsche ihres Trainingspartners ernst. Erst wenn er zuverlässig an diese Stufe denkt, ist Herr W. sicher genug, um den Spazierweg alleine zurückzulegen.

Fotos Rita Schnetzler

### **Neue Wege lernen**

Im Haus bewegt sich Herr W. bereits weitgehend selbstständig. Jetzt möchte er lernen, den Spazierweg im Garten alleine zurückzulegen, denn manchmal wünscht er sich, «einfach abzuschleichen». – «Ja, das müssen Sie können. Und danach werden Sie andere Wege lernen, den Weg in die nächste „Beiz“ zum Beispiel. Sie sollen ja nicht hier versauern», bestärkt ihn die Mobilitätstrainerin. Sie verspricht dem Pensionär auch gleich, ihm einen Hausschlüssel zu besorgen, damit er nach einem Ausflug mit Besuchern jederzeit ins Heim zurückkehren kann. «Sie sollten sich auf keinen Fall unnötig in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken.»

Mit solchen Sätzen spricht die Mobilitätstrainerin Herrn W. offensichtlich aus dem Herzen, und es macht ihm Mut, dass sie seine Wünsche ernst nimmt und für umsetzbar hält. Den Spaziergang im Garten jedenfalls wird Herr W. schon bald alleine zurücklegen können, denn sein gutes Gedächtnis erlaubt es ihm, sich neue Wege so einzuprägen, dass er sich schnell sicher fühlt:

Zuerst rechts an den eckigen Säulen vorbei, dann geradeaus, bis links die Kette kommt. Nach der Kette ist links ein Handlauf, der den Spaziergänger am Gartenhaus vorbeiführt. Danach kommt rechts des Weges ein Springbrunnen, den Herr W. gut hören kann. Auf der Höhe des Springbrunnens gibt es links eine Lücke im Handlauf. Hier befindet sich eine Nische mit einer Gartenbank. Um zum unteren Eingang des Heims zu gelangen, muss man nun zum Handlauf auf der rechten Seite wechseln. Auch dieser ist für ein kurzes Stück unterbrochen. Danach macht der Weg zuerst eine Links-, dann eine Rechtskurve und führt dann wieder nach links, am Garten mit dem Komposthaufen vorbei. Nach einer geraden Strecke entlang der

Rückseite des Hauses gelangt der Fußgänger zum unteren Eingang. Hier ist es wichtig, an die Stufe zu denken. Sobald er diese passiert hat, befindet er sich wieder in vertrauter Umgebung.

Unterwegs beschreibt Christine Kastrinidis ihrem blinden Trainingspartner die Blumen und Büsche am Wegrand. Herr W. folgt ihren Schilderungen mit grossem Interesse. Wenn sie ihm Form und Farbe einer Blume genau beschreibt, reicht sein inneres Bild davon durchaus, um sich mit ihr zusammen an der Schönheit dieser Blume zu freuen.

### **Ergotherapie und Mobilitätstraining**

Nicht alle Menschen, die in die «Mühlehalde» eintreten, verfügen über eine so grosse Lebenskraft und -freude und über eine so grosse Motivation, Neues zu lernen, wie Herr W. Der Eintritt in die «Mühlehalde» ist meist mit dem Eingeständnis verbunden, den Sehsinn endgültig verloren zu haben. Der Verlust von Fähigkeiten und der Abschied von der bisherigen Umgebung und von liebgewonnenen Gegenständen ist für viele Menschen nur schwer zu verkraften. Sich in der neuen Umgebung zu orientieren und sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen bedeutet auch, Vergangenes loszulassen. Gerade in dieser Phase des Abschieds vom alten und des Sich-Einlebens im neuen Zuhause ist eine geduldige, einfühlsame Begleitung von grosser Bedeutung.

Um die Bewohnerinnen und Bewohner der «Mühlehalde» möglichst ganzheitlich kennenzulernen, ist es für Christine Kastrinidis wichtig, neben ihrer Tätigkeit als Mobilitätstrainerin weiterhin als Ergotherapeutin zu arbeiten. Im Textilatelier zum Beispiel erzählen die Teilnehmerinnen beim Stricken, Häkeln oder Weben manchmal über sich und ihr Leben. Zweimal wöchentlich liest

Christine Kastrinidis zudem die Zeitung vor. Oft wecken die Zeitungsberichte bei den Zuhörenden Erinnerungen, und sie lösen Erzählungen über eigene frühere Erlebnisse und Erfahrungen aus. Die Mobilitätstrainerin erhält so Hinweise darauf, was diesen Menschen in ihrem früheren Leben wichtig war und möglicherweise auch heute noch erstrebenswert erscheint.

Auf den vorhandenen Ressourcen aufzubauen, die Motivation stärken und Menschen auch psychisch in ihrem Willen zur Selbstständigkeit unterstützen – dieses Element der Tätigkeit als Mobilitätstrainerin ist Christine Kastrinidis bereits aus ihrer Erstausbildung als Ergotherapeutin vertraut. Neben der Motivation und dem Willen zur Selbstständigkeit ist es für sehbehinderte Menschen auch wichtig, die Gefahren zu kennen. Das gilt in besonderem Masse für ältere Menschen, bei denen ein Sturz oft schwerwiegende Folgen und eine weitere Einschränkung der Mobilität zur Folge hat.

### **Lebensfreude vermitteln**

Im Sommer arbeitet Christine Kastrinidis gelegentlich auf dem Zürichsee: Mit einer kleinen Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern unternimmt sie, zusammen mit weiteren Mitarbeitenden der Institution, einen Ausflug auf der Motoryacht ihres Vaters. Diese Ausflüge sind für die Teilnehmenden ein besonderes Erlebnis. Wenn sie den Einstieg ins Schiff gut hinter sich gebracht haben, finden sie sich auf dem Schiff selber innerhalb kurzer Zeit ebenso zurecht wie ihre sehenden Begleiter. Dadurch, dass sie den ganzen Tag auf begrenztem Raum zusammen verbringen, lernen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer näher kennen. Gemeinsam genießen sie das gute Essen, das in der Küche der «Mühlehalde» für sie vorbereitet wurde, den Ausflug an Land, das kühle Bad, die Sonne und den Wind.

Ein solch positives Erlebnis kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, aber auch die Lebensfreude stärken. Ein «Meister der Lebensfreude» ist Gianni, Christine Kastrinidis' junger Hund, der sie bei der Arbeit – am liebsten auf Schritt und Tritt – begleitet. Trotz seiner Unruhe stösst Gianni zum Erstaunen seiner Herrin bei vielen Bewohnerinnen und Bewohnern der «Mühlehalde» auf Sympathie. Viele von ihnen können sein weißes Fell erkennen und freuen sich immer, ihn zu treffen. Sein Übermut kann ansteckend wirken. Frau B. zum Beispiel, die sich früher nicht nach draussen getraute, willigt heute gerne zu einem Spaziergang im Garten ein, denn «der Hund braucht schliesslich Bewegung».