

<b>Zeitschrift:</b>	Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Herausgeber:</b>	Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Band:</b>	109 (2015)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Doppelbelastung durch Sehbehinderung im Alter

### **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:** 05.02.2026

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

# Doppelbelastung durch Sehbehinderung im Alter

Wie reagieren Menschen im höheren Alter, wenn sie innerhalb weniger Monate sehbehindert werden? Was hilft ihnen, mit der doppelten Belastung von Sehbehinderung und zunehmenden Altersbeschwerden umzugehen, und was fördert ihre Lebensqualität? Diesen Fragen widmet sich die Forschung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB in einer neuen Untersuchung.

Immer mehr Menschen erreichen das so genannte «vierte Alter». Sie erfahren eine Zeit, in der einschneidende Veränderungen geschehen. In fast allen Lebensbereichen kommt es zu Einschränkungen: Der Partner oder die Partnerin stirbt, der Bekanntenkreis verkleinert sich, die Mobilität wird weniger – und gesundheitliche Beschwerden häufen sich: Augenkrankheiten wie Grauer Star, Makuladegeneration oder Nebenwirkungen von Krankheiten, die im Alter oft vorkommen, können zu einer Sehbehinderung führen.

## Eine Krise, die oft zu Resignation führt

Sehbehinderung im Alter ist auf dem Vormarsch. Die Forschung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB fasst die Ergebnisse einer eigenen aktuellen Studie in einem neu erschienenen Themenheft mit dem Titel «Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig» zusammen und zeigt, wie Menschen nach einem unbeschwerten Leben im Alter mit einer Sehbehinderung umgehen. Dazu wurden Interviews mit betroffenen Menschen ausgewertet und eine Reihe von Expertinnen und Experten befragt. Im Unterschied zu Menschen, die schon früh in ihrem Leben blind oder sehbehindert wurden, fällt ihnen die Umstellung auf die «doppelte Belastung» – das Alter und die Sehbehinderung – schwerer. Die Diagnose eines Arztes «Da können wir nichts mehr machen; das wird nicht mehr gut» in Bezug auf das Augenlicht lässt viele erst einmal in eine schwere Krise stürzen, gerade auch solche, die immer unternehmungslustig und aktiv waren. Es braucht Zeit, die neue Situation anzunehmen. Resignation ist nicht selten, da viele Menschen im Alter weniger Ressourcen zur Verfügung stehen, um neue Kräfte zu mobilisieren.

Besonders schmerzhaft empfinden Menschen, die im Alter sehbehindert werden, dass sie das Autofahren und das selbständige Verreisen aufgeben müssen. Viele treten einen sozialen



Sehbehinderung im Alter.

Foto: SZB, Archiv.

Rückzug an. Neue Strategien zu lernen, die im Alltag Erleichterungen schaffen – wie den Weissen Stock zu nutzen oder andere Personen um Hilfe zu bitten – fällt vielen schwer.

### Was hilft für die Lebensqualität?

Die Sonderausgabe des SZB, «Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig», bleibt aber nicht bei der Zustandsbeschreibung stehen. Die Autoren untersuchen auch, welche Faktoren eine Rolle spielen, um Lebensqualität im Alter mit einer Sehbehinderung zu erhalten. Am wichtigsten ist die eigene innere Stärke – denn niemand kann die «doppelte Belastung» abnehmen. Hilfreich sind aber auch erfahrene Ansprechpartner direkt nach der Diagnose. Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen kann stärken, ebenso der Einsatz von Hilfsmitteln und «emotionale» Unterstützung durch das gesamte soziale Umfeld. Konkret hilft Umgestaltung der Wohnung, zum Beispiel durch bessere Ausleuchtung und bessere Kontraste sowie die Beseitigung von Hindernissen, die eine Sturzgefahr darstellen. Unterstützung dazu findet man kostenlos und ohne Verpflichtungen auf den in allen Kantonen eingerichteten Beratungsstellen für sehbehinderte Menschen.

#### Download Themenheft

Das Themenheft „Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig“ kann auf der Website des SZB heruntergeladen werden:

<http://www.szb.ch/presse/mitteilungen/doppelbelastung-durch-sehbehinderung-im-alter.html>

Hochaltrigen Menschen mit Sehbehinderung liegt vor allem daran, wenigstens einfache Notizen zu lesen, das Telefon zu benutzen oder Vorlesegeräte anwenden zu können. Als wichtigstes Fazit halten die Autoren fest: «Die Menschen entscheiden selbst, was sie weiterhin selbstständig tun und für was sie Hilfe organisieren möchten», so Stefan Spring, Forschungsbeauftragter beim SZB. Rehabilitation sollte daher im hohen Alter auf kleine, genau definierte Ziele und kurzes und häufiges Üben setzen. Dann kann die Lebensqualität auch mit der «doppelten Belastung» ein gutes Stück erhalten werden.

SZB, Medienmitteilung



# In eigener Sache

## sonos-Verbandszeitschrift

Die sonos-Zeitschrift erscheint neu sechsmal pro Jahr, **im Januar, März, Mai, Juli, September sowie im November.**

Der Jahres-Abonnementspreis beträgt neu **36 Franken.**