

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Selbstständig bleiben trotz Sehbehinderung  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078932>

### **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:** 04.05.2026

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

# Selbstständig bleiben trotz Sehbehinderung

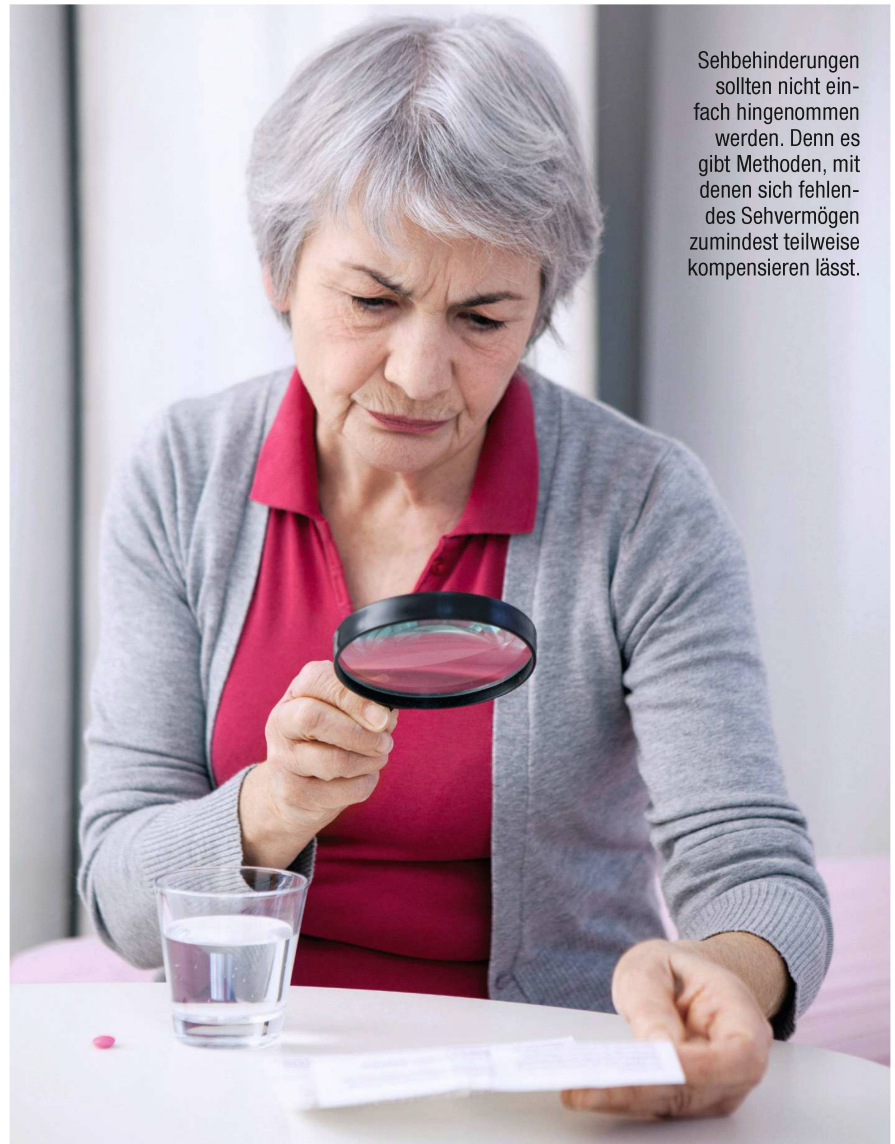
Dass das Sehvermögen im Alter nachlässt, ist beinahe selbstverständlich. Nicht selbstverständlich sei, wie nachlässig mit dem Problem umgegangen werde, findet der Verein für Menschen mit Sehbehinderungen im Alter. Er fordert eine bessere Unterstützung der Betroffenen.

Mit steigender Lebensdauer nimmt die Sehkraft ab. Bei den einen früher und mehr, bei den andern später und weniger. Die Lesebrille markiert meist den Anfang. Später können Erkrankungen wie grauer und grüner Star, Makuladegeneration bis zur Netzhautablösung dazukommen, welche die Fähigkeit, scharf zu sehen, stark und oft dauerhaft einschränken.

Im Alter ist eine gegenüber jungen Menschen verminderte Sehschärfe (Visus) bis 0,5 normal. Unter einem Visus-Wert von 0,3 spricht man von einer Sehbehinderung, die im Erwerbsalter Anspruch auf eine IV-Rente ermöglicht. Auch fast oder vollständig blinde Menschen werden in der Schweiz als Sehbehinderte bezeichnet, umgekehrt dienen die für Blinde deklarierten Organisationen auch für diejenigen Menschen als kompetente Anlaufstelle, die nicht blind, sondern «nur» sehbehindert sind.

Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer über 80 Jahre weisen eine Sehbehinderung auf. Darunter fallen auch jene, bei denen das Sehen von Geburt an oder infolge eines Unfalls schwer beeinträchtigt ist. Die Mehrheit bilden aber diejenigen Menschen, bei denen sich das Sehen altersbedingt oder durch Krankheit stark verschlechtert hat. Wie stark eine biologische Schädigung der Sehkraft tatsächlich behindernd wirkt, sei abhängig von der eigenen Einstellung und derjenigen des direkten Umfeldes, aber auch von Umweltfaktoren baulicher, sozialer und organisatorischer Art, stellt der Schweizerische Zentralverband für das Blindenwesen SZB fest.

Unabhängig vom vorhandenen Sehpotenzial kann der Umgang mit einer SehSchädigung sehr unterschiedlich sein. Wer sich zum Beispiel nie viel aus dem Lesen gemacht hat und auch keine feinmechanischen Hobbys wie Handarbeit oder Basteln pflegt, dem macht es möglicherweise weniger aus, wenn er oder sie nicht mehr so scharf sieht. Für andere bedeutet eine massive Beeinträchtigung der Sehfähigkeit den Verlust von sehr viel Lebensqualität.



Sehbehinderungen sollten nicht einfach hingenommen werden. Denn es gibt Methoden, mit denen sich fehlendes Sehvermögen zumindest teilweise kompensieren lässt.

Bild: cdc-stock/BSP

«Schlechtes Sehen steht im Zentrum vieler Gebrechen», sagt Fatima Heussler vom Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter KSiA. «Dazu gehören ver-

meintliche Demenz, Depression, Mangelernährung, eingeschränkte Mobilität, selbst der Umgang mit Schmerzen – um nur einen Teil zu nennen. In der Folge können Betroffene wegen ihrer mangelhaften Sehleistung oft nicht mehr in den eigenen vier Wänden leben. Zunehmender Verlust der Sehkraft ist auch einer der stärksten Gründe für Suizid im Alter.»

Um schlimmeren Folgen eines an sich schon sehr belastenden Gesundheitsproblems vorzubeugen, sollten Sehbehinderungen nicht einfach hingenommen werden, ist die Fachfrau für Altersfragen überzeugt. Auch wenn man älter sei und die Abnahme der Sehfähigkeit als natürlich betrachte. Die Betroffenen sollten sich zunächst das Problem eingestehen und das eigene Umfeld aufklären, betont sie. Ein anfängliches Nicht-wahrhaben-Wollen sei normal, dieses gelte es zu überwinden.

Der nächste wichtige Schritt ist die Hilfe zur Selbsthilfe, also sich mit der Unterstützung von Fachpersonen die Methoden anzueignen, mit denen sich das fehlende Sehvermögen zumindest teilweise kompensieren lässt. Das Ziel: der Erhalt der Selbstständigkeit im eigenen Haushalt oder im Heim.

Fatima Heussler setzt sich zusammen mit ihren Kolleginnen im gemeinnützigen Verein seit dreieinhalb Jahren dafür ein, dass Sehbehinderungen älterer Menschen besser erkannt, behandelt und entlastet werden. Schulungen in Altersinstitutionen und neu bei der ambulanten Pflege gehören zu ihrem Wirkungsbereich. «Als wir mit unserer Arbeit begannen, stellten wir zum Beispiel fest, dass die Bewohnerinnen und Bewohner mancher Altersheime mit gezielter Unterstützung wieder selbstständiger wurden», berichtet sie.

«Manche trugen ganz schmutzige Brillengläser auf der Nase, durch die sich ihr Visus deutlich verschlechterte, oder mangelhaft angepasste Brillen, die längst nicht mehr dem Korrekturbedürfnis entsprachen. Auch lagen bei manchen Frauen und Männern Augenerkrankungen vor, die nicht behandelt wurden, weil die Betroffenen nicht zum Augenarzt gingen und auch nicht über eventuelle Beschwerden klagten.»

Die Augenärzte behandeln nicht nur krankheitsbedingte Schädigungen, sie sind laut Fatima Heussler wichtige Auskunft- und Beratungspersonen. «Auch in schweren Fällen sollten sie nicht nur kommunizieren, was medizinisch gemacht oder nicht mehr gemacht werden kann, sondern auch auf die vorhandenen Rehabilitationsangebote hinweisen.»

Blinden- und Sehbehindertenverband, Blindenbund sowie lokale Beratungsstellen sind Ansprechpartner im Umgang mit einer Sehschwäche. Sie bieten lebenspraktische Trainings an, etwa, um auch mit einer Sehbehinderung den Haushalt führen und selbstständig mit

Messer und Gabel essen zu können, sich selbst zu versorgen oder sich sicher im Raum zu bewegen. Die «Low Vision»-Fachpersonen schulen Betroffene im Umgang mit technischen Hilfsmitteln zum Lesen oder Kommunizieren.

Bei den meisten Menschen stellt sich die Verschlechterung der Sehfähigkeit nicht auf einen Schlag ein, sondern schleichend. Manche wollen sich nicht eingestehen, dass sie schlechter sehen und bestimmte Hilfsmittel oder Hilfe von anderen Menschen brauchen könnten. Es kann aber auch sein, dass jemand gar nicht realisiert, wie sehr das Sehvermögen abnimmt, weil das Gehirn fehlende Teile des Gesichtsfeldes ausfüllt. Im Strassenverkehr kann dieses «Filling-in» genannte Phänomen zu gefährlichen Situationen führen, im sozialen Kontakt zu irrtümlichen Schlussfolgerungen.

Es gebe auch Situationen, so die Expertin, in denen Betroffene Dinge sehen, die in Wirklichkeit gar nicht vorhanden sind. Fachleute sprechen von visuellen Halluzinationen oder vom Charles-Bonnet-Syndrom. Davon Betroffene können leicht für verrückt oder dement gehalten werden oder an sich selbst zweifeln und sich in der Folge zurückziehen.

Auch eine abnehmende Gedächtnisleistung sei die mögliche Folge visueller Wahrnehmungseinbussen und müsse kein Zeichen einer beginnenden Demenz sein. «Wenn man solche Ausfälle bei einer älteren Person beobachtet, sollte daher immer zuerst eine Überprüfung des Sehvermögens erfolgen, bevor andere Schlüsse gezogen werden. Die Betroffenen, Angehörigen und die Betreuungspersonen kann es stark entlasten, wenn sie realisieren, dass Sehprobleme im Zentrum vieler anderer Probleme stehen und dass auch mit Sehbehinderung die Selbstständigkeit weitgehend wiedererlangt werden kann», sagt Fatima Heussler.

Martina Novak

## Adressen

→ Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter KSIA, Bederstrasse 102, 8002 Zürich, Telefon 044 578 44 22, E-Mail [info@ksia.ch](mailto:info@ksia.ch), Internet [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

→ Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Gutenbergstrasse 40b, 3011 Bern, Telefon 031 390 88 00, E-Mail [info@sbv-fsa.ch](mailto:info@sbv-fsa.ch), Internet [www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)

→ Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, 8050 Zürich, Telefon 044 317 90 00, E-Mail [info@blind.ch](mailto:info@blind.ch), Internet [www.blind.ch](http://www.blind.ch)



Chronisch müde?