

Ihre Beziehung unter Druck?

Ratgeber für Paare im Umgang mit Sehverlust

SZBLIND

Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

Wie gehen Paare mit einer eintretenden Seh- oder Hörsehbehinderung eines der Partner um?

Das Einsetzen eines Seh- oder Hörsehverlusts hat nicht nur Auswirkungen auf das Leben als betroffene Person oder als Angehörige /-r, sondern auch auf die Paarbeziehung.

Die Beziehung ist gleichzeitig die wichtigste Ressource, um eine Krise zu bewältigen.

Dieser Ratgeber richtet sich an Sie als Paar: den von der Sehbeeinträchtigung betroffenen Menschen, aber auch gleichermassen an die Partnerin oder den Partner.

Die Broschüre zeigt auf, welche Auswirkungen eine Sinnesbeeinträchtigung auf die Paarbeziehung haben kann und wie Sie als Paar Ihre Beziehung stärken können.

Einleitung

Eine auftretende Sehbeeinträchtigung kann vieles im Leben verändern, auch die Partnerschaft. Diese Broschüre spricht daher immer beide Partner bzw. Partnerinnen oder gleich das Paar als solches an.

Eine glückliche, erfüllte Partnerschaft ist für viele eine wichtige Quelle von Lebensfreude und Wohlbefinden. Doch eine Partnerschaft zu führen, ist nicht immer leicht und mit Arbeit verbunden. «Normaler» Stress, die Belastungen des Alltags und der jeweiligen Lebensphase, in welcher Partnerinnen und Partner stehen, gehören zu den Herausforderungen einer Beziehung. Ganz andere Belastungen kommen jedoch auf Sie als Paar zu, wenn eine / einer von Ihnen mit einem kritischen Lebensereignis

konfrontiert wird. Chronische Krankheiten und daraus folgende Behinderungen gehören dazu. Dieser Stress addiert sich zu den alltäglichen Belastungen. Sie sehen sich als Paar einer noch höheren Bewältigungsleistung gegenüber als ohnehin schon.

Wie beeinflusst und fordert eine Sinnesbeeinträchtigung die Partnerschaft? Zu diesem Thema hat der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen (SZBLIND) von 2019 bis 2021 gemeinsam mit der Universität Zürich und der Fachhochschule Westschweiz die Studie «SELODY» durchgeführt. Der Name SELODY steht für «*Sensory Loss in the Dyadic Context*» und stellt die «Dyade», also die Einheit von zwei Personen ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

«SELODY» untersuchte, wie Paare, bei denen ein Partner/eine Partnerin eine Sehbeeinträchtigung hat, mit diesen Herausforderungen umgehen, welche Kräfte sie zu mobilisieren in der Lage sind und welche Auswirkungen ihr Umgang mit der Beeinträchtigung auf ihre Beziehungsqualität hat. 115 Paare haben an der Studie teilgenommen. Diese Broschüre stützt sich auf diese wissenschaftlichen Arbeiten. Sie richtet sich an Paare wie Sie, die direkt betroffen sind. Für Fachpersonen und alle interessierten Personen sind auf Grund von SELODY zusätzliche Publikationen erschienen. Eine Übersicht dazu finden Sie auf Seite 24.

Eine Sehbeeinträchtigung betrifft zwei Personen

Wir sind gewohnt, bei Beeinträchtigungen direkt und ausschliesslich an eine Person zu denken, nämlich diejenige Person, welche auf Grund einer Erkrankung einen Sehverlust erleidet. Lebt diese Person jedoch in einer Partnerschaft, ist dieses Bild falsch: Eine Sehbeeinträchtigung oder eine Hörsehbeeinträchtigung hat immer auch Auswirkungen auf die Beziehung und auf die Partnerin oder den Partner.

Paarbeziehungen können darunter leiden und in die Brüche gehen. Aber sie können auch stark sein und diese Herausforderungen überstehen, sogar Kraft daraus schöpfen. So oder so, die Beziehung und das Paar werden herausgefordert. Man darf aber auch optimistisch sein: Die Forschung zeigt,

dass Paare, welche mit der (Seh-)Beeinträchtigung eines Partners / einer Partnerin konfrontiert sind, in vielen Fällen gut in der Lage sind, diese zusätzlichen Herausforderungen zu stemmen, ohne dass ihre Beziehung Schaden nimmt. Diese Paare entwickeln im Gegenteil besondere Ressourcen.

Die Partnerinnen und Partner tauschen sich aus, finden gemeinsam Lösungsansätze, sie lassen auch mal den Emotionen ihren Lauf, schimpfen und wüten, um sich dann wieder respektvoll zu finden – kurzum, sie pendeln sich miteinander je nach Fortschreiten der Sehbeeinträchtigung und angesichts aller veränderten Situationen des Lebens in einem neuen Gleichgewicht ein.



Wie erleben Sie die neu auftretende Sehbeeinträchtigung als Paar?

Jedes Paar ist anders: Wie Sie und Ihre Partnerin, Ihr Partner die neue Situation einer Seh- oder Hörsehbeeinträchtigung erleben, kann nicht verallgemeinert werden. Sie sollten sich aber auf die folgenden Themen vorbereiten:

1. Ihre Partnerschaft wird neuem Stress ausgesetzt sein

Eine eintretende Sehbeeinträchtigung belastet Sie, Ihren Partner / Ihre Partnerin sowie die Beziehung, die Sie miteinander leben. Gerade in der Anfangszeit einer Sehbeeinträchtigung ist es eigentlich immer so, dass daraus eine Krise entsteht. Die erste Zeit nach der Diagnose ist geprägt durch Ungewissheiten und Ängste.

Niemand von Ihnen beiden weiss, wie es weitergehen wird. Was bleibt gleich, was verändert sich im Leben? Können wir unsere Aktivitäten weiterführen? Was ist mit unseren Zukunftsplänen? Die direkt betroffene Person ist vielleicht traurig oder deprimiert, die Partnerin oder der Partner steht meist ratlos daneben. Zudem sind Sehbeeinträchtigungen oft progressiv. Dies bedeutet, beide müssen sich Jahre oder sogar Jahrzehnte mit weiteren Veränderungen auseinandersetzen. Dabei neigen praktisch alle Personen und auch Paare dazu, das bestehende Leben genauso weiterzuführen, wie es bisher war. Wir lieben Veränderungen nicht, sondern viel eher die Beständigkeit und Kontinuität.

Etwa jede zehnte Person erleidet im Laufe des Lebens auch eine Schwerhörigkeit. Dies führt, bei bestehender Sehbeeinträchtigung und in Kombination damit, zu nochmals ganz neuen Situationen und Herausforderungen für die Beziehung.

Das Leben mit einer Sinnesbeeinträchtigung erfordert von Ihnen als Paar daher viel Kraft, sich an Neues anzupassen. Sich anzupassen ist immer mit Energieaufwand verbunden. Manchmal ist das erschöpfend. Man wird mit den eigenen Grenzen konfrontiert und muss in zahlreichen neuen Situationen Lösungen finden.

Häufig versuchen Menschen bei einem progressiven Sehverlust diesen gegenüber ihrem Umfeld zu verheimlichen. Dies führt aber meist zu noch mehr Konflikten und Meinungsverschiedenheiten. Die Zufriedenheit beider Partner leidet darunter zusätzlich.

2. In Ihrer Beziehung werden sich eingespielte Rollen verändern

Durch die Sehbeeinträchtigung wird die Selbstständigkeit in mehreren Lebensbereichen eingeschränkt: im Beruf, im Privat- und Familienleben, in der Mobilität, in der Kommunikation oder bei der Ausübung von Hobbys. Überall und immer wieder von Neuem müssen kleinere oder grössere Hürden genommen werden.

Solche Herausforderungen können sein:

- Die Bewältigung des täglichen Lebens benötigt mehr Zeit, zum Beispiel im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung. Viele der kleinen, zahlreichen Tätigkeiten, die jeden Tag anfallen, dauern länger als früher.
- Ob Bus, Bahn oder Privatfahrzeug:
Die Mobilität ist erschwert. Ein Arbeitsweg oder der Einkauf gestaltet sich umständlicher und bedarf mehr Vorbereitung. Auch wenn Sie einen Ausflug oder Ferien planen, müssen Sie an viel mehr denken.
- Die Rollenverteilung im Alltag des Paares verändert sich. Was früher eine Person erledigte, muss jetzt vielleicht von der anderen übernommen werden. Abgeben ist aber nicht

einfach! Und niemand kann einfach immer mehr übernehmen. Mit dem Abgeben und dem Übernehmen gehen Gefühle einher und das Gleichgewicht von «Alle erbringen etwas für die Gemeinschaft» kann gefährdet sein.

- Mit dem Auftreten einer Sehbeeinträchtigung kann eine Umschulung, die Reduktion des Arbeitspensums oder gar der Verlust der Arbeitsfähigkeit verknüpft sein. Dies kann für das Paar ein erheblich tieferes Einkommen bedeuten. Finanzielle Sorgen sind oft Ursache von Stress und Streit in einer Beziehung.
- Ihr soziales Umfeld verändert sich:
Sind Sie die direkt betroffene Person, brauchen Sie vielleicht mehr Ruhe und müssen daher Ihre sozialen Kontakte reduzieren.

Weil der Weg beschwerlicher wird oder weil eine Aktivität unmöglich wird, schränkt man sich vielleicht mehr ein, verabschiedet sich von Vereinsaktivitäten, geht weniger oft zu Anlässen oder auf Besuch. Die Anzahl an Personen, mit denen Sie in Kontakt stehen, kann sich stark verringern. Aber auch viele nicht selbst betroffene Partnerinnen und Partner neigen dazu, ihre Freizeitaktivitäten einzuschränken und verlieren einen Teil ihres sozialen Umfeldes. Ihr Freizeitverhalten ändert auch Ihre Paaraktivitäten, also das, was Sie bisher gerne als Paar gemacht haben: Besuch von Anlässen, gemeinsamer Sport und Bewegung, Kino und Theater.

- Alle diese Veränderungen erzeugen negative Emotionen bei Ihnen beiden: Frustration aufgrund der Einschränkungen wird nicht ausbleiben. All das verlangt viel von Ihnen beiden. Verständlich, dass Sie auch darum trauern mögen, dass nicht mehr alles so ist wie zuvor.

3. Sie werden sich womöglich stärker binden

Bei vielen Paaren schafft eine Sehbeeinträchtigung eine besondere, neue, oft stärkere Verbindung. Vielleicht erleben Sie dies als ambivalent – Sie müssen ja auch einen hohen Preis dafür bezahlen. Die Sehbeeinträchtigung kann Sie als Paar zusammenschweißen. Normalerweise eine positive Folge – diese hat aber, wie alles, vielleicht auch eine negative Seite: Wird die Nähe als aufgezwungen wahrgenommen, kann sie unangenehm und mit der Zeit schwer zu ertragen sein. Darunter leidet Ihre Beziehung und Sie geraten als Paar unter Stress.

4. Ihre Identität als Paar steht auf dem Prüfstand

Krise oder Chance? Die Sehbeeinträchtigung erzeugt Turbulenzen in Ihrer Paarbeziehung. Jedes Paar hat eine Art Seele, eine Identität. Diese fusst im Wesentlichen darauf, wie Personen in Partnerschaften ihre verschiedenen Aktivitäten organisieren und aufeinander abstimmen. Zu den Aktivitäten zählen die Haus- und die Familienarbeit, die ausserhäuslichen beruflichen und ehrenamtlichen Aktivitäten, Freizeitaktivitäten in Kultur und Sport und vieles mehr. In einer Partnerschaft werden Aktivitäten entweder gemeinsam oder getrennt durchgeführt. Die Paar-Identität beschreibt dabei die Art und Weise, wie ein bestimmtes Paar solche Aktivitäten organisiert: Welche Aktivitäten werden

gemeinsam, welche getrennt durchgeführt?
Jedes Paar baut dazu seine eigenen Regeln auf.

Vielleicht wird Ihre Identität als Paar durch das Auftreten einer Sehbeeinträchtigung aber in einigen Punkten in Frage gestellt. Es entsteht ein grosser Druck, sich an die neue Situation anzupassen. Dieser Druck steht dem allgemeinen Wunsch nach Beständigkeit in der Beziehung gegenüber. Wie gerne möchte man doch, dass sich nichts verändern soll. Und nun kommt die Sehbeeinträchtigung mit all ihren Herausforderungen und zwingt einen genau dazu. Sollte zusätzlich ein Hörproblem dazukommen, ist die Situation besonders heikel. Schwerhörigkeit kann die Isolierung zwischen Ihnen vorantreiben, das freie Gespräch wird

schwierig und es entstehen noch mehr Missverständnisse. Ihre Identität als Paar wird dann auf eine grosse Probe gestellt.

Kraftvoll auf sich als Paar blicken

Übergänge in neue Lebensphasen und Lebenssituationen zwingen alle Beteiligten dazu, ungewisses Terrain zu beschreiten. Belastungen, die Sie als Paar aufgrund der Beeinträchtigung erleben, stehen jedoch auch Ressourcen gegenüber – Kräfte, die Ihnen helfen können, auftretende Belastungen erfolgreich zu bewältigen und sich an die neue Ausgangslage anzupassen. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich als Paar Ihrer wichtigsten Ressource – nämlich Ihrer Beziehung – bewusst werden.

Der ressourcenorientierte Blick auf sich selbst und auf das Paargefüge: Vielleicht finden Sie in den nachfolgenden Punkten einige Gedanken, die Ihnen in Ihrer aktuellen Situation helfen können, weiterzukommen.

Nehmen Sie als Paar die Sehbeeinträchtigung und ihre Auswirkungen auf den Alltag an. Sie beide haben keine Schuld an der Sehbeeinträchtigung und Sie können es auch nicht ändern.

Das Leben ist voller Veränderungen. Sie sind vom Kind zum Jugendlichen, dann erwachsen geworden, haben Beziehungen gelebt und gewechselt, sind vielleicht umgezogen, haben eine Stelle angenommen und gewechselt, Kinder bekommen und vieles mehr. Sie haben schon eine grosse Erfahrung mit Veränderungen! Und nie ist dadurch die Welt untergegangen. Durch Ihre Sehbeeinträchtigung kommen nun noch einige Veränderungen mehr auf Sie zu. Es geht darum, auch diese nun zu akzeptieren und anzunehmen.

Sehen Sie als Paar die Auswirkungen der Sehbeeinträchtigung als gemeinsame Herausforderung an. Es ist nicht nur Sache der schlecht sehenden Person, damit umzugehen und für sich neue Lösungen mit Hilfsmitteln usw. zu suchen. Denn auch der sehende Teil im Paar kann nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, alle Aufgaben übernehmen und jederzeit und überall als Hilfe bereitstehen. Nein, dies ist eine Sache, die Sie gemeinsam angehen sollten. So kann es Ihnen gelingen, im Gleichgewicht zu bleiben.

Aber aufgepasst: Wenn sich immer mehr Aufgaben, Verantwortungen, Anteile an der Erledigung im Haushalt, im Familienleben, im Finanziellen hin zur sehenden Person verschieben, dann

kann das mit der Zeit gefährlich sein. Es besteht das Risiko, dass Sie als Paar das Gleichgewicht verlieren, Ihr imaginäres Dach in Schiefelage gerät und damit auch Ihre Beziehung. Niemand kann immer nur neue Aufgaben übernehmen, und niemandem ist es wohl, wenn er oder sie ständig Aufgaben an andere abgeben muss. Wir wollen doch im Leben alle unsere Aufgabe haben, unseren Beitrag leisten! Eine Sehbeeinträchtigung ist diesbezüglich gefährlich: Paare, die stark bleiben wollen und zufrieden, müssen ein stimmiges Verhältnis von Geben und Nehmen suchen. Wo bei «stimmig» eben nicht «gleich» heissen kann, sondern stimmig für beide.



Und schliesslich ist es so, dass kein Paar allein auf der Welt steht. Suchen Sie, um im Gleichgewicht zu bleiben, nach Entlastung und nehmen Sie Unterstützung von aussen an, wenn Sie Ihnen angeboten wird, sei es von Freunden oder Familie oder von Fachpersonen.

Dies ist allerdings oft einfacher gesagt als getan: Denken Sie nur an die Schwierigkeiten, die ältere Personen haben, Hilfe anzunehmen oder gar anzufragen, wenn sie gebrechlich werden. Wir kennen das alles aus unseren eigenen Familien. Bei einer Sehbeeinträchtigung geht es bloss bereits etwas früher darum, dies zu lernen und einzusetzen. Hilfe anzunehmen, hilft auch Ihnen als Paar, stark zu bleiben.

Paar-Strategien zur Stressbewältigung

Eine Sinnesbeeinträchtigung verursacht Stress – für beide Personen in einer Partnerschaft. Für Ihre Partnerschaft ist es deshalb umso wichtiger, Stress und die daraus resultierenden Gefühle deutlich zu machen, auszusprechen, miteinander zu teilen. Nur wenn man solche Gefühle und Erlebnisse, die sie ausgelöst haben, in Worte fasst, können gemeinsam Strategien zur Stressbewältigung angewendet werden. So kann mit den Herausforderungen der Sinnesbeeinträchtigung besser umgegangen werden.

Wie das dann ist, kann von Paar zu Paar sehr unterschiedlich sein. Sind Sie ohnehin gewohnt, sehr viel gemeinsam zu tun, dann tun Sie dies auch weiterhin. Hat Ihre Beziehung hingegen so funktioniert, dass beide gerne allein ihren

Aktivitäten nachgegangen sind, werden Sie andere Lösungen suchen müssen, die mehr dazu passen. In beiden Fällen sollten Sie gut auf die Gefahr der unausgeglichene Unterstützung und der Abhängigkeit voneinander achten. Aber im Grunde genommen geht es darum, Ihre Beziehung mal von aussen zu betrachten und deren «Mechanik» zu entdecken. Diese kann der Situation stets neu angepasst werden, so dass weniger Stress entsteht. Da das nicht immer so einfach ist, sollten Sie sich auch nicht scheuen, sich dazu durch eine Fachperson Unterstützung zu holen. Im letzten Teil dieser Broschüre nennen wir Ihnen einige Anlaufstellen.

Empfehlungen für Sie als Paar

1. Lassen Sie ab und zu Ihre Emotionen zu – und auch die Ihrer Partnerin oder Ihres Partners

Angst und Verzweiflung, aber auch Ärger und sogar Wut: Veränderungen können intensive Gefühle auslösen – auf beiden Seiten. Dazu kommt Frustration, wenn man als sehbeeinträchtiger Mensch wieder einmal auf Barrieren und Hürden im Alltag stösst. Es kann auch sein, dass man sich mal gegenseitig auf den Wecker geht: Als sehender Partner oder sehende Partnerin hält man sich dann vielleicht eher einmal zurück, hat Scham oder Schuldgefühle, und sagt lieber nichts. Dies kann sehr belastend sein. Aber auch direkt betroffene Personen können gegenüber Ihrem/r Partner/-in Schuldgefühle

haben. Die Welt ist voll von Schuldgefühlen und die meisten bringen nichts: Gestehen Sie sich selbst und einander zu, starke Emotionen rund um den Sehverlust zu erleben. Reden Sie miteinander über Ihre Gefühle – das bringt Erleichterung.



2. Manchmal schwierig, aber immer nützlich: Der Austausch

Das Verständnis füreinander wächst, wenn Sie sich als Paar regelmässig darüber austauschen, wie Sie Situationen erleben, die mit der Sehbeeinträchtigung in Zusammenhang stehen. Einfühlungsvermögen hilft Ihnen, an den Emotionen des Anderen teilzunehmen. Einmal «In-die-Schuhe-des-Anderen-zu-schlüpfen» kann helfen, dessen Blickwinkel zu übernehmen. Dadurch wächst das gegenseitige Verständnis. Und es wird Ihnen auch leichter fallen, sich gegenseitig zu unterstützen. Die Wertschätzung erzeugt eine grössere Nähe. Im Resultat wird Ihr Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt.



3. Wenn etwas nicht mehr geht, hilft eine kreative Lösung vielleicht weiter

Unkonventionelle Lösungen sind gefragt: Ihr Lebensstil und gewisse Aspekte Ihres Lebens verändern sich durch die Einschränkungen im Sehvermögen. Manche geliebten gemeinsamen Aktivitäten können nicht mehr ausgeübt werden, der sehende Partner/ die sehende Partnerin muss mehr Unterstützung bieten als früher. Nur wer neue Wege sucht und ausprobiert, findet Alternativen: Entdecken Sie also neue Aktivitäten und Hobbys, die Sie gemeinsam ausüben können. Manchmal braucht es Unterstützung von aussen: Während einigen Paaren vielleicht eine Haushaltshilfe für einige Stunden

hilft, nutzen andere einen Freiwilligendienst oder neue technologische Hilfsmittel, um sich den Alltag zu erleichtern. Eine spezialisierte Beratung auf einer Fachstelle unterstützt Sie dabei, praktische Lösungen zu finden. Und bedenken Sie immer: Das Loslassen von geliebten Aktivitäten und Lebensvorstellungen und die Anpassung an neue – individuelle und gemeinsame – Aktivitäten ist nicht immer schlecht. Es gehört zu jedem Leben, früher oder später. Bis es so weit ist, braucht es etwas Mut, Zeit und Energie.



4. Suchen Sie eine ausgewogene Balance – nur was für beide gut ist, ist gut

Bei all diesen Diskussionen über das Paar sollten beide auch mal an sich selbst denken: Sie dürfen ab und zu Raum für sich selbst einfordern – ganz ohne schlechtes Gewissen dem Partner, der Partnerin gegenüber.

Ihre eigenen Bedürfnisse sollten nie zu kurz kommen: Ruhe und Erholung sind wichtig, um sich danach wieder den gemeinsamen Herausforderungen mit voller Kraft widmen zu können. Wichtig ist, sich nicht immer nur zurückzunehmen, sondern es auch zu wagen, seine eigenen Bedürfnisse in Worte zu fassen. Jede und jeder

wird merken, dass sein Gegenüber das versteht und sogar froh ist, wenn man seine Bedürfnisse anmeldet.

Von grossem Nutzen kann es sein, sich mit anderen Paaren in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen – beispielsweise im Rahmen von Veranstaltungen einer Selbsthilfeorganisation oder einer Beratungsstelle. Und scheuen Sie sich nicht, gegebenenfalls auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Denn der individuelle und gemeinsame Prozess der Anpassung an eine Seh- oder Hörsehbeeinträchtigung ist oftmals herausfordernd und langwierig.



Wünschen Sie Unterstützung von einer Fachperson?

Eine Seh- oder Hörsehbeeinträchtigung kann Sie, Ihren Partner, Ihre Partnerin oder Sie als Paar vor grosse Herausforderungen stellen. Oftmals ist es sinnvoll, diese Herausforderungen mit einer Fachperson zu besprechen und gemeinsam zu überlegen, welche nächsten Schritte unternommen werden können. In allen Regionen der Schweiz gibt es dazu Möglichkeiten.

Fach- und Beratungsstellen für sehbehinderte Menschen

In der Schweiz finden Sie ein breites Unterstützungsangebot. Beratungs- und Rehabilitationsstellen unterstützen betroffene Personen mit ihren vielfältigen Dienstleistungen. Die Fachpersonen helfen, Ihre persönliche Situation zu analysieren, Bedürfnisse und Erwartungen

zu formulieren und Perspektiven für die Zukunft zu erarbeiten. In der Rehabilitation werden gemeinsam mit der betroffenen Person und Ihren Angehörigen Lösungen für viele Alltagsprobleme gesucht. Das Ziel ist die Wiedererlangung der Selbständigkeit und des Vertrauens in die eigenen Kräfte und Ressourcen.

Sie finden die Adressen nach Kanton sortiert wie folgt:

- Bei Sehbeeinträchtigung: www.szblind.ch/kontakt
- Bei Hörsehbeeinträchtigung: www.taubblind.ch/kontakt

Beratung für Paare

Auf www.psychologie.ch betreibt die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP die Suchmaschine PsyFinder für qualifizierte Psychologen und Psychotherapeutinnen, bei welcher nach Ort, Sprache und anderen Kriterien gefiltert werden kann. Unter «Methoden/Fachrichtungen» können Sie «Paartherapie» auswählen, um Kontaktangaben zu Paartherapeutinnen und Paartherapeuten zu erhalten. In der Schweiz bieten auch gewisse Gemeinden oder Kirchgemeinden Paarberatung an. Informieren Sie sich bei den Sozialen Diensten Ihrer Region, Ihrer Kirchgemeinde oder im Internet über lokale Angebote.

Selbsthilfegruppen

Viele Selbsthilfegruppen sind nicht öffentlich registriert. Auch hier lohnt es sich, bei der in Ihrer Region tätigen Beratungsstelle für Menschen mit Sehbeeinträchtigung nachzufragen. Dort erhalten Sie auch Informationen zu Freizeitangeboten und Treffpunkten der in der Schweiz tätigen Selbsthilfeorganisationen, bei denen Sie andere betroffene Menschen und deren Angehörige kennenlernen können.

Die Adressen der Zentralsekretariate dieser Organisationen finden Sie unter: www.szblind.ch/kontakt/selbsthilfegruppen. Die Organisationen führen auch Gruppen in den verschiedenen Kantonen. Fragen Sie für weitere Informationen direkt bei den Selbsthilfeorganisationen nach oder konsultieren Sie deren Websites.



Zum Weiterlesen

Fachheft **SELODY** des SZBLIND «**Beziehungen unter Druck? Sehbeeinträchtigung und Partnerschaft**» mit einer Zusammenfassung aller Studienergebnisse sowie verschiedenen Beiträgen rund um die Themen Sehbeeinträchtigung und Partnerschaft.

www.szblind.ch/selody

Der Audio-Podcast «**Beziehungen unter Druck? Die Liebe nicht aus den Augen verlieren**» fasst die Empfehlungen für Paare zur Bewältigung der behindernden Folgen einer Sehbeeinträchtigung zusammen. Sie können ihn downloaden unter www.szblind.ch/selody

Broschüre «**Wie man die Liebe pflegt**» von Prof. Dr. Guy Bodenmann, erhältlich bei der Organisation «**paarlife**»: www.paarlife.ch

Bodenmann, G. (2021). **Mit ganzem Herzen lieben: Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt**. Patmos Verlag.

Bodenmann, G., & Fux, C. (2015). **Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen** (5. Auflage). Beobachter-Edition.

Chapman, G. D. (2020). **Die 5 Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt** (40. Auflage). Francke.

Engl, J., & Thurmaier, F. (2012). **Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation.** Kreuz Verlag.

Jellouschek, H. (2018). **Achtsamkeit in der Partnerschaft: Was dem Zusammenleben Tiefe gibt.** Herder.

Diese Broschüre konnte realisiert werden dank der grosszügigen Unterstützung von:

- ACCENTUS – Margrit Staub Fonds, Zürich
- Association pour le Bien des Aveugles ABA, Genf
- Blinden- und Behindertenzentrum Bern
- Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung
von Menschen mit Behinderungen EBGB

- IRIDES – Blindenheim Basel
- Loterie Romande, Lausanne





**Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen SZBLIND**

Schützengasse 4
CH-9001 St. Gallen

Telefon 071 223 36 36
information@szblind.ch
www.szblind.ch



© SZBLIND, 2023