



# FOKUS - PLUS INFO



In dieser Ausgabe:  
Kontaktgruppen-Mitglieder im Interview  
Neue Vorstandsmitglieder

## **Liebe Leserin und lieber Leser**

Nachdem Sie in der Erstausgabe die Gelegenheit hatten, unser Beratungsteam und im Folgejahr unseren Vorstand etwas näher kennenzulernen, berichten wir in diesem Magazin über unsere 7 Kontaktgruppen für sehbehinderte und blinde Menschen im Kanton Solothurn. Was die Teilnehmenden mit einander verbindet, wie sie sich gegenseitig unterstützen und wo sie sich treffen, erfahren Sie in unserem Interview.

Zwei engagierte Persönlichkeiten ergänzen seit Mitte des Jahres unseren Vorstand. In ihren Portraits stellen sie sich vor.

Für Auskünfte und Vermittlungsdienste wählen viele von Ihnen die Telefonnummer 1145. Damit Sie diese kostenfrei nutzen können, wurden Sie durch unsere Fachstelle angemeldet. Mit der Umstellung auf die Digitaltelefonie hat Ihnen Ihr Telefonanbieter möglicherweise irrtümlich Gebühren für den Vermittlungsdienst 1145 verrechnet. Sollten Sie davon betroffen sein, sind wir Ihnen gerne behilflich.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unseres Magazins und grüsse Sie herzlich,

Claudia Graf, Stellenleiterin

## **Persönliche Beratung nach Voranmeldung**

Öffnungszeiten Olten:

Montag- bis Freitagmorgen: 08.00 bis 12.00 Uhr

Dienstagnachmittag: 13.30 bis 17.00 Uhr

Fokus-plus – Fachstelle Sehbehinderung

Baslerstrasse 66 | 4600 Olten (Postadresse)

Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn

Tel. 062 212 77 20 | [info@fokus-plus.ch](mailto:info@fokus-plus.ch) | [www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch)

## **Kontaktgruppen-Teilnehmende im Interview**

Sie treffen sich monatlich in Begleitung einer Fachperson unseres Teams und pflegen Freundschaften auch darüber hinaus: Repräsentanten unserer sieben Kontaktgruppen erzählen im Interview, was Ihnen der Zusammenhalt bedeutet und laden Sie zum Besuch ein.

### **Heidi Schmid (Kontaktgruppe Grenchen)**

Sie war 1975 eines der Gründungsmitglieder der Kontaktgruppe Grenchen. Damals hatten sich Gleichgesinnte im Restaurant Post zusammengefunden. Heidi schätzt den Austausch und die schöne Verbundenheit.

### **Vreni Hänggi (Kontaktgruppe Zullwil)**

Auch sie ist bereits seit 40 Jahren dabei, ihre Kinder waren zu jenem Zeitpunkt etwa 10 Jahre alt. Vreni hat ihre Kinder als erblindete Frau grossgezogen. Daher war es ihr immer ein Anliegen, über Blindheit zu reden. Und so sprechen ihr die Ziele der Kontaktgruppen aus dem Herzen: das Miteinander, die Hilfe zur Selbsthilfe und der gegenseitige Austausch.

### **Ruth Grau (Kontaktgruppe Olten)**

Über viele Jahre war für Ruth die Handarbeitsgruppe ein wichtiger Treffpunkt.

Als diese Mitte 1990 aufgelöst wurde, bestand der Wunsch nach einer Begegnungsmöglichkeit. Dies war die Geburtsstunde der Kontaktgruppe Olten.

### **Hansruedi Flückiger (Kontaktgruppe Solothurn)**

Seit dem Jahr 2001 nimmt Hansruedi an den Gruppentreffen in Solothurn teil und gehört zum «harten» Kern. Zwischenzeitlich ist die Gruppe stetig gewachsen, ist aktiv und unternehmungslustig.

### **Beat Spörri (Kontaktgruppe Selbstfokus)**

Beat war früher in der Kontaktgruppe Solothurn, die im Verlauf der Jahre so gross wurde, dass hieraus eine neue, kleinere Gesprächsgruppe hervorging. In dieser Gruppe, die Beat seit Februar 2015 koordiniert, steht das Thema Sehbehinderung auch in den Diskussionen im Vordergrund.

### **Niklaus Meister (Kontaktgruppe Abendtreff)**

Niklaus ist seit Dezember 1995 dabei, also bereits seit 23 Jahren. Der Abendtreff wurde seinerzeit ins Leben gerufen, um auch den berufstätigen sehbehinderten Menschen einen geeigneten Treffpunkt anbieten zu können.

### **Ueli Weissmüller (Kontaktgruppe Balsthal)**

Ueli ist ursprünglich als Begleiter seiner sehbehinderten Mutter zur Kontaktgruppe Balsthal gestossen. Da auch er von einer Sehbehinderung betroffen ist, nimmt er seit 1990 aktiv an den Treffen teil.





## **Was bedeuten Euch die Zusammenkünfte in den Kontaktgruppen?**

«In der Gruppe spüre ich, dass ich mit den Problemen als blinde Person nicht alleine bin. Wir schauen zueinander und ermutigen uns gegenseitig.» Heidis Aussage wird von allen in dieser Runde geteilt. «Wir begegnen uns auf Augenhöhe, die eigene Betroffenheit schafft eine hohe Glaubwürdigkeit. Wir sitzen eben alle im gleichen Boot», ergänzt Heidi. «Jeder hilft jedem. Durch die Kontaktgruppe sind Freundschaften entstanden, die auch über die Gruppe hinaus Bestand haben. Nebenbei habe ich auch viel von den anderen gelernt, Tipps und Tricks ausgetauscht.» Und Ruth fügt an: «Wer schon länger sehbehindert ist gibt seine Erfahrungen an diejenigen weiter, die neu damit konfrontiert sind.» Ueli schätzt darüber hinaus die positive Atmosphäre und die aufgestellte Art der Teilnehmenden. Jeder interessiert sich für den anderen, man hört sich gegenseitig zu. Dass die Gruppe von einer Fachperson aus dem Fokus-plus Team begleitet wird, findet er bereichernd. Er fühlt sich in der Gruppe zuhause und verlässt die Treffen stets mit einer grossen Zufriedenheit. Hansruedi ist nebenbei ganz froh, dass nicht immer über Sehbehinderung gesprochen wird, sondern auch rege diskutiert werden kann. Ausserdem bedeuten ihm interessante Referate viel.

## **Wem würdet Ihr die Kontaktgruppe empfehlen?**

Niklaus von der Kontaktgruppe Abendtreff empfiehlt die Gruppe all jenen, die Interesse haben, verschiedenen Referenten zu ganz unterschiedlichen Themen zuzuhören und auch etwas zu den Zusammenkünften beizutragen. Dem stimmt auch Beat und die anderen Gruppenvertreter zu, denn es geht ja auch um Geselligkeit und den Erfahrungsaustausch generell. Das Rezept von Vreni lautet: «Ned elei dehei sitze und jommere – mitmache!»

## **Wie erlebt Ihr die Entwicklung der Gruppe?**

Das Schöne am gemeinsamen Wirken in der Gruppe ist gemäss Beat, dass man sich im Laufe der Zeit besser kennenlernt. Und Vreni ergänzt: «Die Kontakte möchte ich nicht missen, das Zusammengehörigkeitsgefühl auch über die Treffen hinaus gibt mir viel.»

(Aufgezeichnet von Claudia Graf)

Alle Kontaktgruppen freuen sich darauf, neue Teilnehmende begrüssen zu dürfen. Selbstverständlich ist jede interessierte Person herzlich willkommen!

Ihre Anfrage nimmt unsere Fachstelle gerne entgegen.

## **Sie sind nicht alleine - Hilfe zur Selbsthilfe! Einladung in unsere Kontaktgruppen**

Suchen Sie Kontakt zu Menschen, die auch Sehprobleme haben? Unsere regionalen, gut erreichbaren Kontaktgruppen bieten Ihnen die Möglichkeit zu monatlichen Treffen. In Begleitung einer Fachperson aus unserem Team können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Tipps und Tricks erfahren und sich gegenseitig bezüglich der Alltagsbewältigung unterstützen. Zudem dürfen Sie sich auf interessante Referate, Lotto- und Vorlese-Nachmittage sowie Ausflüge freuen.

Wir laden Sie herzlich zu einem «Schnuppertreffen» ein. Übersicht über unsere 7 Kontaktgruppen im Kanton Solothurn:

- Balsthal: 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- Olten: 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- Zullwil: 1. Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- Solothurn: 2. Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- Olten Abendtreff: 2. Freitag im Monat, 19 bis 21 Uhr
- Grenchen: 3. Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr
- Selbstfokus Solothurn: 4. Donnerstag im Monat, 14 bis 16 Uhr (selbstorgansierte Gesprächsgruppe)

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme. Wenden Sie sich bitte an Fokus-plus – Fachstelle Sehbehinderung, Olten, Tel. 062 212 77 20 oder per E-Mail an [info@fokus-plus.ch](mailto:info@fokus-plus.ch). Weitere Informationen zu unserem Beratungs- und Kursangebot finden Sie auf unserer neugestalteten, barrierefreien Homepage [www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch)

Herzlichen Dank für Ihre Spende:  
PC 46-3924-2 oder  
Baloise Bank SoBa, CH40 0833 4000 0538 3284 A



## **Neue Vorstandsmitglieder**

Sonja Flury wurde an unserer diesjährigen Mitglieder-  
versammlung als neues Vorstandsmitglied gewählt.

Seit Sommer unterstützt Bernhard Süess den Vorstand im  
Ressort Finanzen. Er wird zur Wahl am 15.06.2019 empfohlen.

### **Sonja Flury, Ressort Öffentlichkeitsarbeit**

Seit Juni 2018 vertrete ich den Vorstand im Ressort Öffentlich-  
keitsarbeit. Mein Anliegen ist es, meine Erfahrungen an Men-  
schen weiterzugeben, die auch eine Sehschwäche haben und  
sie auf Fokus-plus aufmerksam zu machen. Als vor 15 Jahre  
meine Sehkraft immer mehr abnahm war ich sehr dankbar,  
dass man mich über die Beratungsstelle informierte. Ich bin  
regelmässig bei der Selbstfokus-Gruppe in Solothurn dabei.  
Wir treffen uns jeden 4. Donnerstagnachmittag. Aktiv bin  
ich im Kirchenkreisteam Unterer Leberberg tätig. Nebst den  
Sitzungen besuche ich kranke und ältere Menschen. Der  
Gedankenaustausch bedeutet mir sehr viel, ist fast ein bisschen  
Seelsorge. Ich habe zwei erwachsene Kinder und zwei Gross-  
kinder, die ich auch regelmässig betreue. Meine Kraft schöpfe  
ich aus der Natur, beim Walken und Wandern oder auf meinen  
Ausflügen durch die Schweiz.

### **Bernhard Süess, Ressort Finanzen, Ressort Betrieb**

Die Leserschaft mag sich fragen, was bewegt einen «Berner» sich  
für Fokus-plus zu engagieren?  
Nachdem ich schon einige Ausflüge mitmachen durfte und 2018  
einen Ausflug ins Berner Oberland mitorganisierte und an der  
letzten Versammlung hörte, dass im Vorstand Vakanzen bestehen,  
bekundete ich Interesse, aktiv im Vorstand mitzuarbeiten. Seit  
September konnte ich bereits an einigen Sitzungen teilnehmen.  
Meine berufliche Tätigkeit als Leiter Revisorat/Controlling/  
Anlage- & Vermögensverwaltung bei der KESB Bern, habe ich in  
der Zwischenzeit beendet und erlange dadurch wieder mehr Frei-  
zeit. Dadurch kann ich wieder vermehrt meiner Leidenschaft, dem  
Schachspielen nachgehen. Daneben verweile ich oft in unserem  
Mobilheim. Reisen, Genuss von kulinarischen Köstlichkeiten  
und ab und zu das Hüten von Hunden gehören auch zu meinen  
Freizeitaktivitäten.

Als Sehbehinderter finde ich es bereichernd, in einem Vorstand  
mitarbeiten zu können, in welchem auch Normalsehende Einsitz  
haben. Ich bin auch überzeugt, dass ich meine beruflichen  
Erfahrungen, aber auch die Erfahrungen früherer Chargen und  
Funktionen einbringen kann.

Gerne gebe ich einen Teil meiner gewonnen Freizeit für eine sinn-  
volle und nutzbringende ehrenamtliche Tätigkeit zur Verfügung.