

*Intro:* Herzlich willkommen bei seko on air. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

*Irena Težak:* Hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Irena Težak und ich bin Ihre Moderatorin. Heute geht es um die Selbsthilfe im Bereich Sehbehinderung. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Zuhören.

Ja. Herzlich willkommen! Ich spreche heute mit Ingrid Lischke. Sie ist ehrenamtlich aktiv beim bayerischen Blinden- und Sehbehinderten Bund. Und ich glaube, schon ziemlich lange. Hallo Frau Lischke. Mögen Sie sich einfach erst mal vorstellen?

*Ingrid Lischke:* Ja, also ich bin die Ingrid Lischke. Ich wohne in Traunstein und bin blind, also von Jugend an, von Geburt an, und ich bin schon sehr lange jetzt ehrenamtlich im bayerischen Blinden- und Sehbehinderten Bund in der Bezirksgruppe Oberbayern Rosenheim tätig. Und es macht viel Spaß und ich betreue da eben neu Betroffene im Landkreis Berchtesgadener Land und Traunstein und bin behilflich, wenn es um die Ausfüllung von Anträgen geht für Vergünstigungen, zum Beispiel im Nahverkehr oder über Blindengeld. Und geb halt allgemein Hilfestellung, um die Leute zu unterstützen, wenn sie in dieser Phase sind des schlecht Sehens oder Blindwerdens, dass ich eben als Betroffene da denen wieder Mut zuspreche und eben aus eigener Erfahrung halt viel beitragen kann, dass die Leute wieder bissl besser zurecht kommen.

*Irena Težak:* Wie viele Menschen sind denn eigentlich betroffen? Gibt es da Zahlen dazu oder sind das heutzutage weniger als früher?

*Ingrid Lischke:* Also es sind... Bei mir im Landkreis habe ich ungefähr 200 aktive Mitglieder, sage ich jetzt mal. Und es gibt auch Nichtmitglieder, also die nicht im Verein sind, aber die halt erfasst sind, weil sie mal was beantragt haben. Und ja, so allgemein ist die Zahl schon zurückgegangen, dank der Medizin heutzutage. Heute können ja viele Augenerkrankungen vermieden werden, wo es früher noch nicht möglich war, dass man da was tun kann, die halt dann blind geworden sind. Und heute hat man doch mehr Möglichkeiten.

*Irena Težak:* Was würde das für Ihren Fall bedeuten, wenn Sie heute auf die Welt gekommen wären? Dann hätte man möglicherweise eine Erblindung verhindern können.

*Ingrid Lischke:* Möglicherweise. Also ich denke schon. Weil früher, als ich geboren wurde, ich bin ein Sechsmonatstkind und musste halt in den Brutkasten damals, weil man dann in erster Linie halt Leben erhalten wollte. Und da hat man noch nicht gewusst, dass eben der Sauerstoff, der da in diesem Brutkasten zugeführt wird, um lebensfähig zu sein, dass der halt die Netzhaut kaputt macht. Und heute weiß man das bei den Neugeborenen. Es kommt auch noch vor, vereinzelt aber nimmer so wie es halt damals war.

*Irena Težak:* Und dann ist es bei ihnen ja schon von Kindheit oder Jugend an so gewesen, dass sie nichts mehr oder ganz, ganz wenig nur noch sehen konnten?

*Ingrid Lischke:* Also von Kind konnte ich noch ein kleines bisschen sehen. Ich habe noch eine Vorstellung von Farben und so, aber ich war auch, heute würde man sagen inklusiv beschult. Also ich bin da vom Geistigen her noch mitgekommen und habe eben auch die Förderung bekommen. Aber ich habe mich sehr, sehr schwergetan und irgendwann ging es dann halt

nicht mehr, weil ich nimmer schreiben, nimmer lesen konnte. Ich konnte es alles nimmer machen und hätte den Abschluss dann da gar nicht schaffen können, eben aus diesen Gründen, weil ich es immer gesehen habe, alles. Und ich bin dann mit 15 Jahren in die Bayerische Landesschule für Blinde gekommen, nach München, internatsmäßig, und hab dann meinen Schulabschluss, also meine mittlere Reife, dort gemacht. Also zuerst musste ich natürlich die blindentechnische Grundausbildung machen, also die Blindenschrift erlernen und das alles. Und dann hab ich meinen Realschulabschluss noch machen können, Gott sei Dank. Also ich war ja damals schon 15 wo ich da hingekommen bin, aber es ist noch gut alles möglich gewesen und dann danach hatte ich noch ein Jahr nach die Realschule, also so eine Art Berufsfachschuljahr wo ich dann also meine berufliche Ausbildung machte für Telefonist und Schreibrkraft und ich war im Endeffekt dann als Schreibrkraft beruflich immer tätig im Arbeitsamt, also heutigen Arbeitsagentur hier in Traunstein. Hab dann blindengerechten Arbeitsplatz bekommen und mit Braillezeile und zusätzlich Sprachausgabe dann gearbeitet und selbstständig des gut machen können. Also da war ich immer vollzeitbeschäftigt. Und des mit dem Blinden- und Sehbehindertenbund des habe ich ja schon von meiner frühen Jugend an, wo ich schon in der Blindenschule war, mit meinem Vater zusammen schon alles gemacht. Und der hat mich da unterstützt und ich mach's halt jetzt schon seit über 46 Jahre.

*Irena Težak:* Also was mir auffällt ist, sie haben eine sehr angenehme Stimme, auch sehr deutlich und sehr klar. Das ist wahrscheinlich auch mit ein Effekt, oder?

*Ingrid Lischke:* Ja, ich denke ... also als blinder Mensch schult man andere Sinne dann, weil man eben das mit den Augen nicht hat, die Optik also nicht nutzen kann. Da werden andere Sinne dann geschärft, also wie zum Beispiel der Tastsinn, was für unsereins ganz, ganz wichtig ist, weil wir ja viel fühlen müssen und viel eben mit den Händen uns erarbeiten und auch natürlich mit der Blindenschrift zu lesen. Das muss ja alles über die Finger gemacht werden und da werden die Fingerspitzen sehr sensibilisiert. Und in jungen Jahren ist es noch gut möglich. Wenn man älter wird, dann hat man nimmer so das Tastgefühl und dann kommen oft andere Kriterien noch dazu. Wenn einer meinetwegen Diabetiker oder so ist, dann hat der halt nimmer so ein Tastgefühl und kann dann schwer Blindenschrift erlernen. Aber in jungen Jahren, wie es bei mir war, da kann man das noch gut alles machen. Und es wird auch das Gehör dann geschult, also zwangsläufig. Es ist nicht so, dass das von Haus aus so ist, wie viele glauben, dass man da besseres Gehör hat als Blinde oder einen besseren Tastsinn, das muss man sich halt alles aneignen, erst wenn man dann eben das immer einsetzen muss.

*Irena Težak:* Ihr Kontakt zur Selbsthilfe. Sie haben gesagt, Sie hatten schon sehr früh Kontakt zum Blinden- und Sehbehindertenbund. Was sagen Sie, wie wichtig ist Selbsthilfe gerade in dem Bereich, in dem Sie jetzt tätig sind? Und was verstehen Sie darunter?

*Ingrid Lischke:* Ich verstehe jetzt unter Selbsthilfe einfach ... Hilfe zur Selbsthilfe ist ganz wichtig, wenn man in irgendeiner Form eine Behinderung hat und eben durch selbst Betroffene da vielleicht ein bisschen ein Wegweiser hat, wie's weitergehen könnte. Also mir persönlich hat das damals sehr geholfen. Ich war ein junges Mädchen. Wo ich eben das erste Mal in Bad Reichenhall in meiner Heimatstadt Kontakt zu dem Verband erhalten habe.

Damals war so ein Infotreffen, würde man es heute nennen, wo man halt Informationen bekommt, was der Verein so tut. Und da bin ich hingegangen und da war ich sehr begeistert, wie selbst Betroffene eben da so aktiv sind und den Gleichgesinnten so weiterhelfen, dass sie wieder ihr Schicksal, besser bewältigen können und eben wieder sensibilisiert werden, einfach wieder Dinge machen zu können, halt wieder am Leben teilhaben zu können. Dass man halt geschult wird, zum Beispiel in Orientierung und Mobilität, das heißt, dass man Wege selbstständig mit den Langstock zurücklegen kann oder halt überhaupt lebensfähig wieder gemacht wird, in gewisser Weise für Sachen wieder aufgeschlossen ist und einfach wieder Freude entwickeln kann. Viele Menschen resignieren dann ja auch.

*Irena Težak:* Da wollte ich sie gerade fragen Die Menschen, die zuerst sehen konnten und dann durch einen Unfall oder eine Erkrankung ihr Augenlicht verlieren, tun sie sich leichter. Oder es ist leichter für diejenigen, die von Anfang an auch so aufgewachsen sind. Was meinen Sie?

*Ingrid Lischke:* Also ich glaube... also, die Situation an sich, die Blindheit an sich, ist für jeden gleich schlimm, finde ich. Also ob, ob ich das jetzt von Jugend an habe oder oder später im Leben erworben habe. Die Sache an sich ist immer gleich schlimm, aber ich finde halt, dass man sich in jungen Jahren einfach leichter tut, eben wieder Dinge zu erlernen und Menschen, die im Alter erst erblinden oder sehr schlecht sehen, die können sich halt schwer damit oft arrangieren. Und die haben ihr Leben lang gesehen und können sich oft nicht gut einmal umstellen, weil die haben dann oft keinen Mut mehr und sagen jetzt kann ich gar nichts mehr machen. Obwohl es vielleicht nur 10 % sind, sagen sie, ich sehe ja nix mehr. Also für die ist es wirklich so, als wie wenn einer gar nichts mehr sieht. Wenn er aber auch trotzdem nur 10 % oder 5% sieht, ist es für den oft so, wie wenn er gar nichts mehr sieht, weil die einfach sich in das gar nicht so reinversetzen können. Die müssen das erst verarbeiten. Es kommt halt immer auf den Menschen drauf an zu sagen: Ach ja, ich hab zwar das jetzt, aber ich will trotzdem noch möglichst viel können und machen. Oder ob sie sagen: ja mei, jetzt hab ich des und ich kann jetzt nix mehr und jetzt hab ich keine Lust mehr und mein Leben macht keinen Sinn mehr. Das ist immer unterschiedlich.

*Irena Težak:* Ja, wenn es drauf ankommt. Was sind Sie denn für ein Mensch? Wie würden Sie sich bezeichnen. Ich finde, Ihre Stimme klingt schon optimistisch.

*Ingrid Lischke:* Ja, ich bin schon positiv. In Grund genommen bin ich schon ein positiv eingestellter Mensch. Also ich bin immer sehr interessiert an allem und mag halt doch auch wieder was Neues lernen, oder jetzt zum Beispiel jetzt in diesen Corona Zeiten, mit diesen ganzen Plattformen, mit diesen Zoom-Geschichten usw.. Ich habe da auch keine Ahnung gehabt und als Blinder ist es noch bedeutend schwerer irgendwo sich da reinzuklicken, noch dazu, wo alles optisch bei den Sehenden immer abläuft. Also so einfach ist es alles nicht. Aber ich hab's Gott sei Dank geschafft und ich freue mich immer auch, dass ich jetzt grade bei Seko Bayern, bei Ihnen in diesem monatlichen Treffpunkt, dass ich da teilhaben kann und und mit sehenden Menschen zusammen, also da auch mich artikulieren kann und austauschen kann. Also das finde ich ganz schön.

*Irena Težak:* Da wollte ich sie grade noch mal drauf ansprechen, Frau Lischke, ich erinnere mich, dass Sie sich zu einem Selbsthilfe Treffpunkt angemeldet hatten und dann gemeinsam

auch unsere Kollegin, die Frau Hoßfeld, mit Ihnen alles durchgegangen ist, so dass Sie bei unserem virtuellen Selbsthilfetreffpunkt ja auch regelmäßig teilnehmen können. Das war Ihr erster Kontakt mit Videokonferenz, oder?

*Ingrid Lischke:* Ja, also die Frau Hoßfeld hat mich da sehr unterstützt. Wir haben ja beide keine Ahnung gehabt. Also sie nicht von dem, was ich brauche und ich nicht von dem, was für euch wichtig ist und so, wie der Zugang sein kann. Und wir haben das im Vorfeld dann so neu ausprobiert und das ging dann recht gut. Also sie hat mir den Link geschickt und ja, wir haben das halt dann getestet, wie das bei mir zu finden ist, ist ja für sie wieder ganz anders, wenn man sieht.

*Irena Težak:* Es gibt ja Tasten die sie verwenden können.

*Ingrid Lischke :* Ja so Kombinationstasten.

*Irena Težak:* Das finde ich sehr, sehr erfreulich, weil es einfach ein gutes Beispiel ist dafür, sich nicht entmutigen zu lassen, es zu probieren und sich einfach die Dinge auch zu nehmen. Sage ich jetzt mal.

*Ingrid Lischke:* Ich denke, das ist in jedem Bereich sehr wichtig, dass man halt auch damit eben das so gleichwertig sein kann oder auch funktionieren kann, also dass man halt selbst als blinder Mensch die Dinge einfordern muss und eben sich da äußern muss, wo man Hilfe braucht. Das ist ganz, ganz wichtig, weil die sehenden Menschen, des komme heute nicht von Hause aus so verlangen, dass die immer gleich wissen, ja, wie müssen wir denn das jetzt machen? Und viele haben Berührungsängste, die trauen sich dann nicht an einen ran und oder sie meinen, sie machen was falsch, wenn sie jetzt da einen ansprechen oder wie man was macht. Also das ist immer gut, wenn man selber einfach gleich da mit den Leuten in Kontakt kommt und und einfach das sagt, wo es hakt usw. Also das ist immer sehr, sehr wichtig in jedem Bereich.

*Irena Težak:* Das ist auch ein gutes Stichwort, mit Leuten wieder in Kontakt kommen. Ich weiß, Sie haben ja einen Stammtisch und hatten jetzt auch zum ersten Mal vor kurzem wieder ein Präsenz-Treffen.

*Ingrid Lischke:* Ja, ich habe schon seit 1988 diesen Stammtisch. Jetzt heißt es ja Begegnungsaufenthalt. Also das ist in einer Lokalität in Bad Reichenhall und das ist einmal im Monat, am zweiten Donnerstag und da mache ich auch die Einladungen übern PC. Also ich habe die Vordrucke, geb es dann an die Presse, dass des dann reinkommt, dieser Hinweis auf diesen Stammtisch und dann müssen die Leute sich bei mir halt anmelden. Also gerade jetzt in Corona Zeiten ist es wichtig und wir müssen jetzt ja auch alles festhalten. Ja, die melden sich bei mir an und dann ist es immer eine lockere Sache und die freuen sich immer, dass wir jetzt wieder direkt zusammenkommen und es sind letztes mal zwölf Leute dagewesen. Das hat mich recht gefreut. In Traunstein mache ich jetzt wieder was. Also da bin ich zwar nicht jetzt die Leiterin, aber ich habe die ganze Organisation genauso gemacht. Also mache es auch weiter, bin auch selbst präsent bei diesem Stammtisch. Und wenn die dann Fragen haben, also blindenspezifisch oder eben irgendwie mich als Sehbehinderten - und Blindenberaterin ansprechen wollen, dann können dieses ja dort auch tun. Aber im

Grunde ist der Stammtisch halt einfach eine lockere Sache, wo man sich austauscht und einfach mal ungezwungen zusammensitzt, nicht jetzt über so blinden spezifische Sachen redet. Es kann wohl mal einfließen, aber da sage ich dann immer, sie sollen mich dann separat kontaktieren. Ich habe ja auch jeden Tag, sage ich jetzt mal, Sprechstunde zwischen 8.00 und 10.00 und dann auch noch mal zwischen 17.00 und 18.00 Uhr, wo mich die Leute anrufen können und mit mir direkt dann was ausmachen. Zum Beratungsgespräch oder auch mal auf einen Besuch. Also jetzt in letzter Zeit mit Besuchen war es natürlich nicht so. Aber grundsätzlich ist es auch möglich, mal einen Hausbesuch zu machen, wenn es nicht anders geht.

*Irena Težak:* Ich bin natürlich neugierig und mich interessiert, wenn Sie sagen lockeres Gespräch, lockeres Zusammensein. Worum ging es denn bei Ihrem letzten Stammtisch? Was wurden da für Themen besprochen? Jetzt nicht blindenspezifisch. Alle haben sich gefreut wahrscheinlich, dass es in der Präsenz möglich ist. Aber worüber quatscht man dann, wenn man sich so lange nicht gesehen hat?

*Ingrid Lischke:* Ja, so allgemein haben wir halt geratscht, so von allen Gebieten kommt dann was oder ist haben wir haben eine über 90-jährige dabei die erzählt immer so gern Witze und die lässt dann wieder ihre Witze los. Oder mei, es ist einfach so derselbe Kreis. Es ist einer dabei der war jetzt in Südafrika und der hat da ein bisschen erzählt von dieser Reise, also er kann auch noch sehen. Und der ist mit seiner Lebensgefährtin jetzt dort in Urlaub gewesen und wieder andere erzählen halt über irgendwelche Hilfsmittel, was vielleicht ausprobiert haben oder so über Fernsehen oder alles mögliche gibt es ja Themen, wo man sich da halt unterhält sowie bei den Sehenden halt auch.

*Irena Težak:* Haben Sie auch Kontakt zu anderen Gruppen, zu sehenden Gruppen?

*Ingrid Lischke:* Ja, ich hab jetzt hier in Traunstein im Selbsthilfezentrum... bin ja schon sehr, sehr lange hier bekannt und wir haben zusammen schon mit den anderen Gruppenleitern viel gemacht, auch mal so Infostände da mal oder auch so einfach. Bei den Gruppentreffen oder bei den Gesamttreffen bin ich immer da und da kenne ich auch von anderen viele. Also ob's jetzt die Anonymen Alkoholiker oder Rheuma oder sonstige sind. Also da kenne ich schon viele Leute auch von anderen Gruppen, also die da Leiter sind.

*Irena Težak:* Und meinen Sie, dass man, auch wenn man verschiedene Einschränkungen hat, voneinander profitieren kann?

*Ingrid Lischke:* Das auf alle Fälle. Also ich denke auf jeden Fall kann man von jedem profitieren, gell. Die eine weiß wieder das... oder man ist sich auch gegenseitig behilflich dann oder man vermittelt auch die Leute. Wenn jetzt so einer zu mir sagt Mensch ich habe Alkoholproblem, dann könnte ich dem schon sagen wo er sich hinwenden soll oder in irgendeiner anderen Form, wenn ich den Gruppenleiter dort kenne oder ich kann dem weiter Auskunft geben gehört. Es ist immer gut, wenn man da vielseitig eben Leute kennt.

*Irena Težak:* Ja und dann auch so was wie ein Selbsthilfenetzwerk.

*Ingrid Lischke:* Na ja, ganz genau, was er auch bayernweit dann ist es wie über bis zu ihnen rauf dann nach Würzburg, bis an oberster Stelle und das ist schön wenn man da einfach so vernetzt ist und einfach voneinander hört und das ist eine tolle Sache.

*Irena Težak:* Unsere Einrichtung Seko Bayern wird ja jetzt 20, aber Sie sind ja schon über 40 Jahre aktiv, haben Sie gesagt. Ja da, stecken wir fast noch in den Kinderschuhen im Vergleich mit Ihnen.

*Ingrid Lischke:* Also unsere Bezirksgruppe Oberbayern Rosenheim wurde 1973 gegründet und die übergeordnete Stelle ist ja der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund in München, also in der Arnulfstraße. Und da gibt es eben zehn Bezirksgruppen in Bayern und da ist die Oberbayern Rosenheim eben die, der ich angehöre. Da gibt es dann wiederum diese Blinden- und Sehbehindertenberater für jeden Landkreis. Da bin ich eben eine, die zwei Landkreise betreut, eben Traunstein und Berchtesgadener Land.

*Irena Težak:* Wie lange werden Sie denn noch dabei sein?

00:18:56

*Ingrid Lischke:* Ich weiß es nicht. Ich hab jetzt heuer Neuwahl. Ich habe mir vorgenommen, ich möchte jetzt noch einmal kandidieren für vier Jahre. Das möchte ich schon gern, weil mir ist wichtig... ich brauche Aufgabe und und es macht mir halt immer noch Spaß, hier mit den Leuten und eben die Beratungstätigkeit fortzuführen und die vier Jahre auf alle Fälle noch und dann wird man weitersehen.

*Irena Težak:* Frau Lischke, vielen Dank für das Gespräch. Gibt es noch etwas, was Sie den Hörern und Hörerinnen sagen möchten oder mit auf den Weg geben möchten?

*Ingrid Lischke:* Ja, ich bin ein Mensch wie jeder andere auch, nur mit der Einschränkung, dass ich halt nicht sehen kann. Aber sonst bin ich wie jeder. Also mit allen Schwächen und allen Stärken. Und ich finde es halt immer gut, wenn man eben miteinander kommuniziert und einfach schaut, dass man die Berührungängste irgendwie abbaut und einfach locker miteinander umgeht und dass man eben auch wenn man Hilfe braucht, also dass man auch Hilfe dann einfordert und dass einfach auch die Leute ein bisschen mehr aufmerksam sind. Und es hat sich schon a bisserl geändert. Dass die Leute nimmer so oft so aufgeschlossen sind oder eben für Behinderte... Also manchmal spürt man das schon, dass man ein Außenseiter ist. Und da möchte ich heute schon dafür plädieren, dass man halt a bisserl wieder mit drinnen ist und dass es wieder bisserl so ist, dass man sich da halt wieder wohlfühlt in der Gesellschaft und. Also ich fühl mich grundsätzlich schon wohl, aber mir fällt halt oft schon auf, dass Leute einfach dort doch a bisserl anders geworden sind wie früher. Früher hat man dort doch mehr Unterstützung gekriegt. Es ist wahrscheinlich auch die schnelllebige Zeit.

*Irena Težak:* Aber ich höre schon, Sie sind eine Optimistin und Sie sind sehr gut vernetzt und ehrenamtlich engagiert. Wir kennen uns jetzt auch schon eine ganze Weile. Ich finde, Sie machen das wunderbar und ich freue mich, dass Sie für vier weitere Jahre kandidieren möchten und der Selbsthilfe damit auch gewogen bleiben und erhalten bleiben. Dann bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen, Frau Lischke, und wünsche Ihnen noch alles Gute.

*Ingrid Lischke:* Ja, vielen Dank. Es war schön, über diesen Podcast hier mitzumachen und mich a bissel den Leuten näherzubringen, auch und die Selbsthilfe vorzustellen. Und ich freue mich, wenn wir wieder voneinander hören. Vielen Dank. Wiederhören.

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

seko



on air