

Gut im Job

Acht Erfolgsfaktoren, um Ihren Arbeitsplatz möglichst lange zu erhalten

SZBLIND

Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen





Eine Erfolgsgeschichte ... mit Wenn und Aber

Eine neue wissenschaftliche Untersuchung hat gezeigt, dass in der Schweiz Personen, die blind oder sehbehindert sind, in vielen berufsbezogenen Aspekten ähnliche Werte aufweisen wie die gesamte berufstätige Schweizer Bevölkerung. Zusammenfassend lauten die Ergebnisse der Untersuchung:

Menschen mit Sehbehinderung erleben bezüglich Arbeit im ersten Arbeitsmarkt sehr viel Normalität. Sie haben in vielen Fällen zwar einen leicht höheren Zeitbedarf und benötigen mehr Kraft und Engagement, um ihre Aufgaben vollumfänglich zu erfüllen. Sie sind aber auch «Meister» im Kompensieren, im Organisieren und im Einsatz von Hilfsmitteln. Zudem setzen sie sich überdurchschnittlich ein, benötigen aber, je nach Situation, auch Unterstüt-

zung. Betroffene sind im Berufsleben dann am erfolgreichsten, wenn sie sich regelmässig mit ihrer Sehbehinderung auseinandersetzen, ihre Fähigkeiten realistisch einschätzen lernen und darüber sprechen und informieren.

Diese Broschüre zeigt Ihnen auf, worauf es ankommt.

Inhalt

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | «Ich arbeite, also bin ich ...» | 24 | Wo erhalte ich Unterstützung? |
| 6 | Faktor 1: Gute Ausbildung und gezielt gestaltete berufliche Ausbildung | 26 | Wo erhalten Angehörige, Arbeitskolleg/-innen, Vorgesetzte und Arbeitgeber Unterstützung? |
| 8 | Faktor 2: Sehbehinderung sichtbar machen | 28 | Die SAMS-Studie |
| 10 | Faktor 3: Offen und regelmässig informieren | 28 | Publikationen zur SAMS-Studie |
| 12 | Faktor 4: Sich Erholung gönnen | 29 | Infomaterial: Gut im Job – So sehe ich, so arbeite ich |
| 14 | Faktor 5: Warnsignale erkennen und verstehen | | |
| 16 | Faktor 6: Unterstützung annehmen | | |
| 20 | Faktor 7: Technische und arbeitsorganisatorische Anpassungen | | |
| 22 | Faktor 8: Kräfte bündeln | | |

«Ich arbeite, also bin ich ...»

Wohl keine andere Frage wird erwachsenen Menschen so oft gestellt wie «Und, was machst du beruflich?». Wir sind froh, eine berufliche Tätigkeit oder die Firma, in der wir arbeiten, angeben zu können. Oder uns damit eine Identität geben zu können, indem wir darauf verweisen, dass wir den Haushalt führen und die Kinder grossziehen. Arbeit bestimmt unser Leben und unseren Wert in hohem Masse.

Jedes Berufsleben durchläuft verschiedene Phasen. Die erste Stelle nach der Ausbildung prägt uns. Wir fragen uns: Sind wir damit zufrieden? Genügen wir den Anforderungen?

Berufstätige mit Sehproblemen erleben oft, dass ihr Sehvermögen mit den Jahren abnimmt. Sie fragen sich: Bleibe ich genügend leistungsfähig? Mache ich zu viele Fehler? Lohnen sich

mein grosser Einsatz, die Risiken auf dem Arbeitsweg und die Ermüdung? Kann ich meine Arbeit weiterhin erfüllen und genügt mein Sehvermögen noch, wenn eine neue Technik eingeführt wird, oder wenn sich die visuellen Anforderungen an meine Arbeit verändern?

Kann eine Arbeit nicht mehr ausgeführt werden oder ist sie nicht mehr gefragt, entsteht bei Arbeitnehmenden – ob mit oder ohne Sehbehinderung – eine schwierige persönliche und familiäre Situation. Zumindest in Bezug auf die Sehbehinderung können wir aber einiges tun, um solche Krisen möglichst zu verhindern.

1

Gute Ausbildung und gezielt gestaltete berufliche Weiterbildung

Personen mit einer guten schulischen Ausbildung und einer abgeschlossenen Berufsbildung haben auf dem Arbeitsmarkt deutlich bessere Chancen. Es gibt aber Berufe und Tätigkeiten, die mit einem teilweisen oder sehr stark beeinträchtigten Sehvermögen nicht ausgeübt werden können. Junge Menschen erfahren dies, wenn in der Berufswahl-Phase die Auswahl an möglichen Berufen eingeschränkt wird. Menschen, die erst im Laufe des Berufslebens mit einer Sehbehinderung konfrontiert werden, müssen dann unter Umständen ihre Stelle aufgeben. Das ist ein schwerwiegender Einschnitt im Leben und kann traurig und wütend machen.

Für junge Menschen ist die Beschneidung der beruflichen Perspektive und die Eingrenzung ihrer Berufsträume eine grosse Herausforderung. Bei Menschen, die nach jahrelanger beruflicher Tätigkeit ihre Stelle verlieren, drohen ein Verlust an Ansehen und Identität. Dies kann zu einer lang andauernden Lebenskrise führen. Junge wie erwachsene Arbeitnehmende müssen in diesen Situationen Unterstützung erfahren können.

Heute sind die beruflichen Möglichkeiten auch für Menschen mit Sehbehinderung viel grösser als früher. Dank einem an die Sehbehinderung angepassten Arbeitsumfeld, Hilfsmitteln, kompensatorischen Arbeitstechniken und der dazu passenden Arbeitsorganisation, können herausfordernde und befriedigende Aufgaben

übernommen werden. In unserer Studie gaben 273 befragte Personen 84 verschiedene Berufe an! Diese reichten von kaufmännischen Angestellten sowie Büroberufen, Informatikerinnen, Sozialarbeitenden, Buchhalterinnen, Masseuren, Journalistinnen, Physiotherapeuten, Telefonistinnen bis zu Lehrerinnen und Heilpädagoginnen. Bei allen ist eines wichtig: Eine gute oder sehr gute Grundausbildung, Sprachkenntnis, Freundlichkeit, Zuverlässigkeit und eine starke Leistungsbereitschaft helfen erfahrungsgemäss, für Arbeitgeber attraktiv zu sein.

Wir haben aber auch festgestellt, dass Mitarbeitende mit Sehbehinderung seltener als andere berufliche Weiterbildungen besuchen. Ohne neues Wissen und Können besteht aber

die Gefahr, für einen Betrieb rasch nicht mehr interessant zu sein. Deshalb ist es wichtig, dass gerade Menschen mit Sehbehinderung flexibel und lernbereit bleiben. Auch eine berufliche Neuorientierung und eine Umschulung können eine Lösung sein, beispielsweise für ältere Arbeitnehmerinnen und -nehmer. In vielen Betrieben gibt es Tätigkeiten, die dank einer Umschulung übernommen werden können, ohne die Branche und das gewohnte Milieu wechseln zu müssen. Menschen mit Sehbehinderung sind gut beraten, wenn sie «ihr eigenes Berufsleben» bis zum Erreichen der Pensionierung sehr aufmerksam im Auge behalten. Lebenslanges Lernen ist insbesondere für sie ein Erfolgsfaktor!

2

Sehbehinderung sichtbar machen

Sehprobleme und ihre Folgen sind für andere oft schwierig zu verstehen. Ein Arbeitskollege oder ein Vorgesetzter kann sich nicht vorstellen, wie man mit einer Sehbehinderung «sieht», was man benötigt und wie man mit ihr arbeiten kann. Unsere Studie hat ergeben, dass Mitarbeitende, die ihre Situation in verständlichen Worten erklären können, viel erfolgreicher sind als solche, die Schwierigkeiten haben, über ihre Sehbehinderung zu sprechen. Es ist sehr wichtig, dass sich Kolleginnen und Kollegen ein «Bild» davon machen können, wie sich die Sehbeeinträchtigung auswirkt, und warum man bestimmte Arbeiten anders machen soll als üblich.

Der Name ihrer Augenkrankheit sagt den meisten nicht viel. Viel besser ist es, die Auswirkungen mit praktischen Beispielen, Simulationen und kleinen Selbsterfahrungen zu erklären.

Da sich viele Augenkrankheiten über Jahre entwickeln, ist es nötig, in bestimmten Abständen wieder neu darüber zu sprechen. Insbesondere muss man neue Vorgesetzte informieren. Diese haben oft nur unklare Vorstellungen und vielleicht auch Vorurteile über die Leistungsmöglichkeiten eines Mitarbeiters oder einer Mitarbeiterin mit Sehbehinderung. Neue Chefs können so zu einem regelrechten Risiko für Sie werden!

Über die eigene Situation zu sprechen ist nicht immer einfach. Die Studie zeigt aber klar: Wer darüber spricht, wird von Vorgesetzten und

Arbeitskollegen besser unterstützt und ist im Team besser integriert. Drei Viertel der Befragten sprechen denn auch bereits im Bewerbungsschreiben, am Bewerbungsgespräch oder zum Arbeitsbeginn darüber. 68 Prozent informieren jeweils wieder, wenn sich das Sehvermögen verschlechtert hat. Wer offen mit dem Thema umgeht, ist gemäss Studie zufriedener mit seiner Arbeitssituation.

Ergänzend zu dieser Broschüre stellen wir Ihnen eine praktische Hilfe mit dem Titel «Gut im Job – So sehe ich, so arbeite ich» zur Verfügung (siehe Seite 29). Darin finden Sie Informationsmaterial samt Anleitung, um an Ihrem Arbeitsplatz gezielt über Ihre Situation informieren zu können. Denken Sie daran: Sie wissen über Ihre persönliche Situation am besten Bescheid!

3 | Offen und regelmässig informieren

Menschen mit Sehbehinderung verhalten sich am Arbeitsplatz unterschiedlich. Einige vermeiden es, über ihre Sehprobleme zu sprechen, weil sie der Meinung sind, jeder Mensch soll so sein können, wie er ist, ohne sich dauernd rechtfertigen zu müssen. Eine befragte Person meinte: «Wenn man immer über die eigene Sehbehinderung spricht, wird man nur noch über diesen kleinen Teil der Persönlichkeit gesehen. Alles dreht sich nur noch um «Behinderung».»

Menschen, die am Arbeitsplatz nicht über ihre Sehbehinderung sprechen, nutzen meist keine Hilfsmittel und begründen allfällige Fehler mit irgendeinem Vorwand. Personen, die so reagieren, haben berichtet, dass sie es vorziehen, lieber unter einem Vorwand zu kündigen, als

zugeben zu müssen, dass sie etwas nicht mehr lesen oder die Arbeit nicht mehr wie bisher erledigen können.

Andere Mitarbeitende mit einer Sehbeeinträchtigung wissen sehr wohl, dass sie informieren sollten. Sie warten aber möglichst lange damit: «Ich sage es in der Regel niemanden. Nicht, weil ich nicht dazu stehe, sondern weil es gar nicht nötig ist. Es erzählt ja auch niemand von sich, dass er einen komischen Zehennagel hat oder was auch immer. Und wenn es dann einmal wichtig wird, beispielsweise für die Zusammenarbeit, dann erzähle ich es.» Leider übersieht diese Gruppe, dass es dann vielleicht zu spät ist, weil alle im Betrieb, auch der Vorgesetzte, schon lange denken, dass er oder sie nicht mehr genügend leiste, zu viele Fehler

mache und übermüdet oder ausgebrannt sei. Innerlich machen sie sich bereits darüber Gedanken, wie sie das Arbeitsverhältnis auflösen könnten. Für ein Gespräch über die Sehbehinderung ist es dann oft zu spät.

Nicht über die Sehbeeinträchtigung zu sprechen oder das Thema ständig vor sich hinzuschieben, ist selten erfolgreich. Erfolgreicher am Arbeitsplatz sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die offen informieren und die Schwierigkeiten rasch angehen. Diese Personen äusserten sich so: «Ich habe meine Vorgesetzten informiert und sie mit Simulationsbrille erfahren lassen, wie ich sehe. So haben sie verstanden, dass ich mit entsprechenden Hilfsmitteln voll leistungsorientiert arbeiten kann. Dasselbe habe ich mit meinem neuen Büro-

nachbarn gemacht. Als sich mein Sehvermögen verschlechterte, verstanden alle, was sich verändert hat und wie sie sich verhalten sollen. Ich finde das irgendwie auch fair.» Für diese Gruppe verläuft das Berufsleben auch bei Veränderungen gemäss unserer Studie viel positiver. Es ist vielleicht mühsamer und braucht viel Mut, aber der Aufwand lohnt sich – für die Leistung, die Sicherheit und die Kollegialität.

4 | Sich Erholung gönnen

Mit einer Sehbehinderung im normalen Arbeitsmarkt gute Leistungen zu erbringen, ist sehr anstrengend und erfordert höchste Konzentration. Bereits der Arbeitsweg ist harte Arbeit. Sitzen andere entspannt im Auto oder im Bus, lesen Nachrichten oder gehen die Sitzungstraktanden nochmals kurz durch, müssen sich Menschen mit einer Sehbehinderung voll auf den Arbeitsweg konzentrieren. Gleichzeitig zwei Dinge zu machen, kann für sie im Morgenverkehr lebensgefährlich sein. Deshalb bereiten sie sich auf den Arbeitstag meist schon vor dem Arbeitsweg zuhause vor. Und so geht es auch bei der Arbeit weiter, denn jeder Arbeitsschritt muss angepasst und neu organisiert werden. Die meisten Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bestätigen, dass sie im Vergleich zu ihren

Kollegen und Kolleginnen mehr Zeit brauchen, um ihre Arbeit zu erledigen. Sie müssen auch ein überdurchschnittliches Engagement an den Tag legen, um «gute Ergebnisse» zu erzielen, die die Arbeitswelt Tag für Tag verlangt.

Arbeitstätige mit Sehbehinderung sind Frühaufsteher, sie brauchen sehr viel Energie, kommen selten zu wirklichen Erholungspausen, und ihr Tag ist lang. Es braucht Mut, während der Pause alleine einen Moment am Arbeitsplatz zu bleiben, um sich zu erholen. Oder die Mittagspause nicht immer mit den anderen in einem lärmigen Personalrestaurant zu verbringen. Wichtig ist aber, dass die Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen verstehen, warum man sich so verhält. So kann man verhindern, dass man Sie als überheblich oder unkollegial einschätzt.



5 | Warnsignale erkennen und verstehen

Viele Menschen mit Sehbehinderung nehmen Arbeiten mit nach Hause und erledigen sie in der Freizeit, weil sie sie sonst nicht bewältigen können. Oder sie kommen noch früher an den Arbeitsplatz, arbeiten auch über Mittag oder abends regelmässig länger. Weil sie versuchen, den Anforderungen auf jeden Fall zu genügen, wird auch der Stress immer grösser. Dieses Phänomen kann vor allem bei Menschen, die erst im Laufe des Arbeitslebens mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert werden, beobachtet werden. Aber auch bei Personen, bei denen sich das Sehvermögen weiter verschlechtert hat und entsprechende Anpassungen noch nicht erfolgt sind.

Wenn man länger als vereinbart arbeitet, Arbeit mit nach Hause nimmt, am Abend übermüdet und erschöpft ins Bett fällt und kaum mehr Freizeit hat, geht auf die Dauer gar nichts mehr – weder bei der Arbeit noch in der Freizeit. Die Gesundheit, Freundschaften und das Familienleben leiden, man wird unzufrieden und schliesslich krank. Das gilt zwar für alle Menschen, aber mit einer Sehbehinderung erhöht sich dieses Risiko. Diese Alarmzeichen müssen erkannt und beachtet werden! Sie sollten sich in dieser Situation mit den Veränderungen Ihres Sehvermögens, Anpassungen des Arbeitsplatzes und mit Entlastungsmöglichkeiten befassen. Warten Sie nicht länger! Im Zusammenhang mit einer Sehschädigung, wäre das eine sehr gefährliche Strategie.

Es gibt viele Wege, den eigenen Energiehaushalt wieder ins Lot zu bringen. Immer gilt aber: Müdigkeit, Erschöpfung und Unlust sind Warnsignale. Eine Beratungsstelle kann Sie unterstützen: Hilfsmittel können angepasst und mit der Invalidenversicherung über eine Pensenreduktion gesprochen werden.

6 | Unterstützung annehmen

Vor allem Menschen, die erst im Laufe des Berufslebens mit einer Sehbeeinträchtigung konfrontiert werden, kennen die Angebote der spezialisierten Beratungsstellen noch zu wenig. Viele denken, diese Beratungsstellen seien nur für vollständig blinde oder für geburtsblinde Menschen da. Dies trifft aber nicht zu: Alle Beratungsstellen sind offen für alle Formen von Sehbeeinträchtigung. Lassen Sie sich nicht durch die Stellenbezeichnungen («blind» oder «behindert») davon abhalten, diese nützlichen und meist kostenlosen Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen. Das Dienstleistungsangebot und die Adressen der Beratungsstellen finden Sie auf www.szb.ch/Kontakte.

Unterstützung für sehbehinderte Arbeitnehmende bietet auch die Berufsberatung der

Invalidenversicherung. Bei wichtigen Umschulungsphasen konnten Betroffene auch von den Dienstleistungen der Sehbehindertenhilfe Basel (SBH-professional) profitieren. Die Regionalen Arbeitsvermittlungsstellen (RAV) hingegen sind in speziellen Fragen der Sehbehinderung oft überfordert. Entscheidend ist, dass RAV-Stellen, Berufs- und Laufbahnberater und die Stellen der Invalidenversicherung immer mit Fachpersonen aus einer spezialisierten Beratungs- und Rehabilitationsstelle für sehbehinderte Menschen zusammenarbeiten. Bei einer zusätzlichen Schwerhörigkeit stehen sieben auf die doppelte Sinnesbehinderung spezialisierten SZB-Beratungsstellen für Menschen mit Hörsehbehinderung zur Verfügung.

Nicht zu unterschätzen ist die Unterstützung

von Angehörigen und Partnerinnen und Partner. Gerade Familienmitglieder lesen zum Beispiel oft für den Beruf notwendige Texte vor, suchen Informationen zusammen oder fahren sehbehinderte Mitarbeitende mit dem Auto zur Arbeit. Ohne sie wären viele Hindernisse kaum zu überwinden. Auch in Zeiten einer Stellenlosigkeit oder bei der Stellensuche leisten sie moralische Unterstützung.

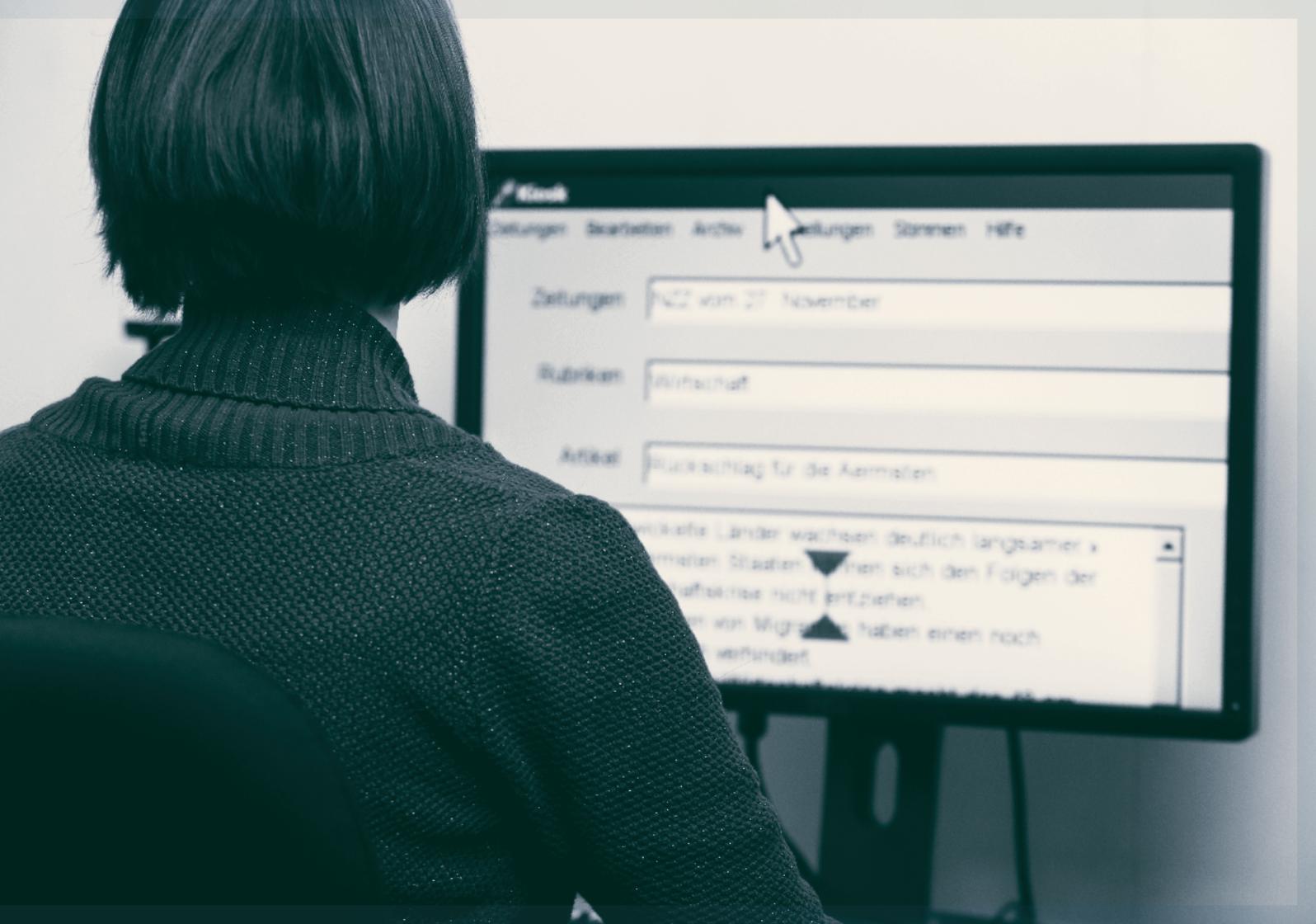
Etwa drei von vier Mitarbeitenden mit einer Sehbeeinträchtigung berichten, dass sie im Betrieb die einzigen Betroffenen seien. Trotzdem wird bei zwei Dritteln von ihnen am Arbeitsplatz und bei der Arbeitsorganisation auf die Sehbehinderung Rücksicht genommen. Die befragten Arbeitgeber und Vorgesetzte betonen sogar, dass gut durchdachte Lösungen für alle

Mitarbeitenden gewinnbringend seien, weil dadurch z.B. Arbeitsabläufe besser organisiert würden. Die sehbehinderten Mitarbeitenden sind denn auch mehrheitlich zufrieden mit ihrer Situation. Ausschlaggebend für diese Situation war, dass sie offen über ihre Bedürfnisse sprachen und vom Arbeitgeber die für eine qualitativ gute Arbeit nötige Zeit erhielten.

Probleme mit Gehör und andere belastende Entwicklungen

So wie eine Sehbeeinträchtigung, entsteht auch eine Schwerhörigkeit oft schleichend und wird lange nicht wahrgenommen oder verdrängt. Aber Vorsicht: Ein Grossteil der bewussten oder unbewussten Kompensationsstrategien, die sich Menschen mit Sehschädigungen aneignen, bauen auf einem intakten Gehör auf. Sind Sehen und Hören beeinträchtigt, ist dies nicht mehr möglich. In der Schweiz gibt es sieben auf diese Situation spezialisierten Beratungsstellen, die weiterhelfen können (SZB Beratungsstellen für hörsehbehinderte Menschen, siehe www.szb.ch). Nicht alle Schwierigkeiten am Arbeitsplatz sind auf den Verlust des Sehvermögens zurückzuführen. Es gibt Probleme, mit denen

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert sind: Konflikte, Leistungsdruck, Überforderung, Langeweile, Perioden der Stellenlosigkeit oder eine Schwangerschaft, Krankheiten und Unfälle mit Abwesenheitsfolgen. Auch das Älterwerden und die bevorstehende Pensionierung stellen uns vor neue Herausforderungen. Aus all diesen Lebensereignissen kann seelisches Leid entstehen. Ist eine Person durch die Sehbehinderung bereits stark belastet, wird es rasch zuviel. Es ist entscheidend, solche Entwicklungen früh zu erkennen und Hilfe von Freunden und Fachpersonen zu suchen. Hilfe suchen und annehmen sind für eine erfolgreiche Berufstätigkeit ebenfalls ganz klare Erfolgsfaktoren.



Klick

Einstellungen Bearbeiten Archiv Einstellungen Starren Hilfe

Zeitungen:

Kategorien:

Artikel:

...entwickelte Länder wachsen deutlich langsamer &
...Armenen Staaten...
...aufmerksam nicht präzisieren.
...mit Wigr... haben einen noch
...verfügen

7 Technische und arbeitsorganisatorische Anpassungen

Auch die beste technische Ausrüstung am Arbeitsplatz zaubert eine Sehbehinderung nicht weg! Zwar sind auch bei einer Sehbehinderung mit dem gezielten Einsatz von Hilfsmitteln viele Tätigkeiten möglich, doch müssen immer eigene Strategien entwickelt werden. Man spricht dabei von kompensatorischen Arbeitstechniken, die erlernt werden können.

Menschen mit Sehbehinderungen gehen bei der Arbeit oft andere Wege und nutzen eigene Hilfsmittel. Die Qualität der Arbeit ist aber trotzdem einwandfrei. Ändert eine Aufgabe, muss dieser «andere Weg» wieder neu einschlagen werden. Eine einmalige Anpassung der technischen Geräte genügt dabei nicht. Tatsache ist: Die Beeinträchtigung des Sehvermögens

bleibt auch mit der besten Technologie immer existent, die Auswirkungen können aber glücklicherweise beeinflusst werden.

Fast alle Menschen mit Sehbehinderungen setzen Hilfsmittel an ihrem Arbeitsplatz sehr gekonnt ein: Lupenbrillen, Brillen mit Filtergläsern oder moderne elektronische Hilfsmittel. Welche Hilfsmittel nötig sind, wird am besten mit einer Abklärung durch Fachpersonen entschieden.

Augenfällig ist für Aussenstehende vor allem der Umgang mit Licht. Manchmal ist eine Abdunkelung oder ein Blendschutz nötig, manchmal eine bedarfsgerechte starke Beleuchtung des Raums und Arbeitsplatzes. Für Beleuchtungsfragen kann eine Low Vision-Fachperson kostenlos beigezogen werden.

Bei Softwareaktualisierungen ist eine Information im Voraus wichtig, damit Anpassungen der speziellen Systeme für sehbehinderte Mitarbeitende frühzeitig organisiert werden, und diese sich die Neuerungen aneignen können. Manchmal müssen diese speziellen Systeme durch externe Fachpersonen adaptiert und die damit arbeitenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschult werden.

8

Kräfte bündeln

Für einmal stimmt das Sprichwort nicht, dass viele Köche den Brei verderben. Im Gegenteil: Alle – die sehbehinderte sehbehinderte Mitarbeiterin, der Mitarbeiter selbst, die Vorgesetzten, die Arbeitskolleginnen und -kollegen, Freunde und Angehörige und unter Umständen die Kontaktpersonen der IV und die Fachpersonen der Beratungsstellen des Sehbehindertenwesens – sind am individuellen Projekt «Erwerbsarbeit» beteiligt. Die sehbeeinträchtigte Person steht im Mittelpunkt – ihr Beitrag ist entscheidend und zentral. Trotz möglicher Veränderungen des Sehvermögens, der Arbeit, der Hilfsmittel und im Betrieb, kann eine sehbehinderte Person über viele Berufsjahre erfolgreich sein, wenn alle Beteiligten immer wieder zusammenspannen. Es gilt, einem heiklen

Gleichgewicht Sorge zu tragen und am besten periodisch zu überlegen, welche Veränderungen allenfalls auf den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin zukommen und wie ihnen begegnet werden kann. Es ist ratsam, jährlich oder in geeigneten Abständen, zusammen Ihre Situation zu überprüfen. Dabei sollten Sie sich fragen, ob Ihre Situation in Bezug auf die folgenden Aspekte im Moment stimmt oder ob sich in nächster Zukunft Veränderungen ergeben:

- Genügen Ihre fachlichen Kenntnisse, um den Anforderungen am Arbeitsplatz in den nächsten fünf Jahren zu genügen?
- Wenn nicht, können Sie gezielt Fort- und Weiterbildungen planen?
- Ist die Ausstattung mit Hilfsmitteln ausreichend – auch für die Aufgaben, die in den

nächsten fünf Jahren auf Sie, Ihre Abteilung und Ihren Betrieb zukommen?

- Beherrschen Sie die Hilfsmittel so, dass sie für die Arbeit voll ausgenutzt werden können?
- Haben Sie kompensatorische Arbeitstechniken, die es Ihnen ermöglichen, die erwartete Arbeitsmenge und -qualität zu erfüllen?
- Nehmen Sie Arbeit mit nach Hause oder machen Sie regelmässig Überstunden (unbezahlt)?
- Wenn ja: Haben Sie schon mit den Vorgesetzten / mit Fachpersonen an einer Beratungsstelle darüber gesprochen? Wissen Ihre nächsten Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, wie sich die Sehbeeinträchtigung auswirkt, und was Sie für eine gute Arbeitsleistung brauchen?

- Wissen dies auch Ihre Vorgesetzten?
- Welche Bereiche Ihres Arbeitsplatzes könnten verbessert werden, damit Sie eine bessere, sichere und konstantere Arbeit erbringen können?
 - Einrichtung am Arbeitsplatz
 - Beleuchtung/Blendung am Arbeitsplatz
 - Beleuchtung/Blendung in anderen Räumen
 - Ordnung halten, Organisation
 - Einfacheren Arbeitsweg
 - Anderes: _____
- Wie könnte sich Ihre Augenkrankheit in den nächsten Jahren entwickeln? Mit welchen Folgen für die Arbeit?

Wo erhalte ich Unterstützung?

Das Sehvermögen kann sich im Laufe der Zeit verändern, neue Arbeitsinstrumente oder Hilfsmittel verlangen Anpassungen, ein neuer Chef verändert die Situation am Arbeitsplatz, eine Reorganisation der Büroräume bedingt möglicherweise Anpassungen an die Beleuchtung, neue Markierungen... Vielleicht haben Sie den Wunsch, sich beruflich neu zu orientieren oder neue Aufgaben zu übernehmen. Möglicherweise möchten Sie eine Weiterbildung besuchen oder eine Umschulung in Angriff nehmen ...

Solche Veränderungen können für Sie als sehbehinderte Person einfach zu bewältigen, möglicherweise aber auch belastend sein. Wie gehe ich damit um? Wie informiere ich mein berufliches Umfeld? Wie reagieren meine Vorgesetzten?

Veränderungen und Krisen im Arbeitsleben sollten frühzeitig angegangen werden, nämlich dann, wenn man die Ursachen noch beeinflussen kann. Warten Sie deshalb nicht, bis Sie völlig erschöpft sind oder Ihnen gar gekündigt wird! Nehmen Sie frühzeitig mit einer Beratungs- und Rehabilitationsstelle für sehbehinderte Menschen Kontakt auf, bereits dann, wenn Sie erste Anzeichen einer Veränderung am Arbeitsplatz oder in Ihrem Sehvermögen bemerken.

Eine zunehmende Ermüdbarkeit kann durchaus ein Hinweis auf ein sich veränderndes Sehen sein. Dasselbe gilt, wenn Ihre Leistungsfähigkeit nachlässt. Spezialisierte Fachleute unterstützen Sie dort bei nötigen Anpassungen und beraten Sie in der Regel unentgeltlich, wie Sie

Ihre Selbständigkeit beibehalten oder zurück-
erlangen können. Sie erhalten auch Unterstüt-
zung für ein bevorstehendes Gespräch mit dem
Vorgesetzten, für eine Sensibilisierung der Ar-
beitskollegen oder für eine Verhandlung mit
der Invalidenversicherung oder mit dem RAV
(Regionale Arbeitsvermittlungsstelle).

**Die Adressen der Beratungs- und Rehabilitati-
onsstellen finden Sie auf www.szb.ch.**

Wo erhalten Angehörige, Arbeitskolleg/-innen, Vorgesetzte und Arbeitgeber Unterstützung?

Die Beratungs- und Rehabilitationsstellen stehen mit ihren Dienstleistungen auch diesen Personen zur Verfügung. Hier erhalten sie allgemeine Informationen und gezielte Auskünfte, um die Herausforderungen eines Lebens mit einer Sehbehinderung besser verstehen zu können und zu erfahren, wie man Unterstützung leisten kann. Ein durchaus wichtiger Hinweis in diesem Zusammenhang ist, dass die Invalidenversicherung behinderungsbedingte Mehrkosten übernimmt.

Vorgesetzte und Arbeitgeber finden weitere Informationen, Checklisten und Tipps auf der Webseite von www.compasso.ch – das Online-Informationsportal für Arbeitgeber zur Förderung der beruflichen Eingliederung.



Die SAMS-Studie

Die berufliche Situation von Menschen, die blind oder sehbehindert sind, ist bisher in der Schweiz wenig erforscht. Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen (SZB) hat deshalb im Jahr 2015 die Studie «SAMS – Studie zum Arbeitsleben von Menschen mit Sehbehinderung» in Auftrag gegeben. Sie wurde durch die «Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften» zhaw und die «Haute école de travail social et de la santé» HES aus Lausanne durchgeführt. Mit persönlichen Interviews mit 58 betroffenen Personen, Gesprächen mit 13 Arbeitgebern und Vorgesetzten und 282 telefonischen Befragungen ist SAMS die grösste in der Schweiz zu diesem Thema durchgeführte Untersuchung. Das Ziel war, förderliche und hinderliche Faktoren im Arbeitsleben von Menschen mit Sehbehinderung festzulegen.

Publikationen zur SAMS-Studie

Die wichtigsten Ergebnisse aus SAMS, weiteren Studien und aus den Erfahrungen spezialisierter Organisationen sind in der vorliegenden Borschüre zusammengefasst.

Die vollständigen Berichte zur Studie können in elektronischer Form bezogen werden.

Eine Kurzfassung und zusätzliche Informationen sind in der Publikation «Beruflich am Ball bleiben: mit Sehbehinderung» erschienen. Sie kann beim SZB bezogen werden.

Für Arbeitgeber/innen und Vorgesetzte sind Resultate und Dienstleistungen auf der für sie eingerichteten Homepage www.compasso.ch aufgeschaltet.

Infomaterial: «Gut im Job – So sehe ich, so arbeite ich»

Viele Menschen mit Sehbehinderung machen die Erfahrung, dass der Erhalt einer Arbeitsstelle besser gelingt, wenn sie Vorgesetzte und Arbeitskolleginnen und -kollegen selber informieren. Sie sind Expertinnen oder Experten in eigener Sache. Dabei kann Ihnen das Simulations- und Informationsmaterial mit dem Titel «Gut im Job – So sehe ich, so arbeite ich» helfen.

Das Material kann über Ihre Beratungsstelle (Adressen auf www.szb.ch) oder beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen SZB bezogen werden.

Die Studie SAMS und diese Publikation entstanden in Zusammenarbeit mit:



SBV

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Schweizerischer Blindenbund

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Massgeblich mitgearbeitet haben zudem die Sehbehindertenhilfe Basel (SBH-Professional), die Leitenden der Beratungs- und Rehabilitationsstellen für Sehbehinderte sowie die Invalidenversicherung.



**Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen SZB**

Schützengasse 4
CH-9001 St.Gallen

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

© SZB 2015

Mit finanzieller Unterstützung:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung
von Menschen mit Behinderungen EBGB

MIGROS
kulturprozent

Kontakt in Ihrer Region