



© CBM Australia

Sapana durchlebte einen Alptraum, jetzt hat sie wieder Mut zu leben.

# *blickKontakt*

Magazin der Christoffel Blindenmission

**cbm** 

Nr. 4 • 2024

## Liebe Leserin, lieber Leser

Manche von Ihnen haben Behinderungen schon erlebt und miterlebt – vorübergehende oder bleibende.

Bei Geh- oder Sehbehinderungen kann manchmal wenig die Lebensqualität schnell erhöhen. Schwieriger wird es bei mehrfachen und bei psychischen Behinderungen.

In Armutsgebieten finden sich nicht weniger Menschen mit Depression, Psychose oder Schizophrenie als bei uns. Doch fachgerechte Behandlung ist rar. Familien sind ratlos, Vorurteile weit verbreitet. Betroffene verzweifeln und ergreifen das vermeintlich letzte Mittel: Suizid.

Die Lebensbeispiele in diesem Heft bewegen mich tief. Sie machen aber auch Hoffnung: Passende und günstige Medikamente lindern die Symptome. Gleichzeitig erwächst aus Gesprächstherapien und in Selbsthilfegruppen neue Lebenskraft.

Mich beflügelt, was jede Spende bewirkt – sie rettet im umfassenden Sinn Leben!

Für Ihr kostbares Mittragen danke ich Ihnen von Herzen. Ihre



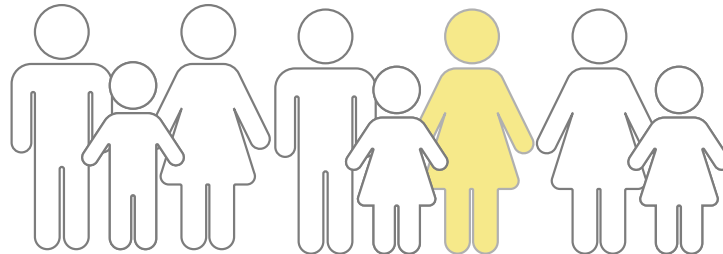
Anja Ebnöther, Geschäftsführerin  
CBM Schweiz seit Juni 2024

(Lesen Sie das Interview auf Seite 6.)

## Armut begünstigt psychische Behinderungen

Noch fristen Hilfsangebote für Menschen mit psychischen Behinderungen in vielen Entwicklungsgebieten ein Schattendasein. Familien in Armut stehen psychischen Erkrankungen und Behinderungen meist hilflos gegenüber. Fehlendes Verständnis, Stigmata und mangelnde oder falsche Behandlung führen zu tragischen Verläufen. Um dem entgegenzutreten, ist ein thematischer Schwerpunkt der CBM die psychische Gesundheit.

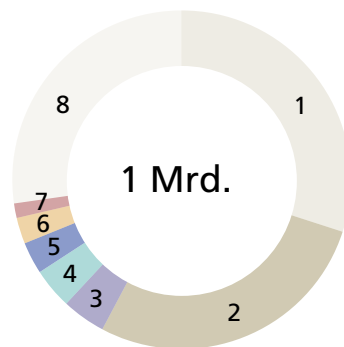
### Jeder achte Mensch mit psychischer Beeinträchtigung



Einer von acht Menschen weltweit lebt mit einer psychischen Beeinträchtigung, das sind rund eine Milliarde Menschen. Wer in Entwicklungsgebieten mit einer psychischen Behinderung lebt, hat häufig keinen Zugang zu Therapien, Bildung und Arbeit, und droht zu verarmen.

### Psychische Behinderungen weltweit

Häufig erkranken die Menschen in den produktivsten Jahren, was die Familien besonders stark in Mitleidenschaft zieht. Die WHO schätzt, dass die Betroffenen unter folgenden psychischen Krankheiten leiden:



1. Angstzustände (300 Mio.)
2. Depressionen (280 Mio.)
3. Manisch-Depressive Erkrankungen (40 Mio.)
4. Zwangsverhalten (40 Mio.)
5. Posttraumatische Belastungsstörung (ca. 30 Mio.)
6. Schizophrenie (24 Mio.)
7. Essstörungen (14 Mio.)
8. Weitere psychische Erkrankungen (272 Mio.)

### In Nepal begehen mehr Mädchen als Jungen Suizid

Unter allen Altersgruppen verzeichnet Nepal zunehmende Suizide, die anderen asiatischen Länder hingegen abnehmende. In der Schweiz haben sie seit dem Höchststand vor vierzig Jahren um 60 Prozent abgenommen. Aber sowohl in der Schweiz als auch in Nepal ist die Anzahl Suizide bei weiblichen Jugendlichen deutlich angestiegen. Die CBM Schweiz fördert in Nepal auch die Suizidprävention.

Quellen: WHO Mental Health Atlas 2020, WHO Suicide worldwide in 2019.



# Aus einem Alptraum befreit

«Dank eines Mikrokredites konnte Sapana Basnet Ziegen kaufen. Ein weiterer Schritt, um wieder gesund und selbständig leben zu können.»

**Blühende Felder, einfache Häuser, Ziegen und Hühner, von Bäumen gesäumte Bäche und Wege. Das Gebiet um Surkhet im Westen von Nepal lädt zum Träumen ein. Junge Frauen wie Sapana Basnet und Dilmaya Basyal erlebten allerdings einen persönlichen Alptraum. Doch sie fanden heraus – dank dem CBM-geförderten Zentrum für psychische Gesundheit.**

Die ersten 24 Jahre glich Sapanas Leben der märchenhaften Landschaft: liebevolle Eltern und erfolgreicher Schulabschluss. Als sie, kaum 16-jährig, in eine Familie einheiratet, schenkte sie ihrem Mann zwei Kinder. Gegen aussen ist alles gut.

Doch nach der zweiten Geburt brach ein Monsun des Leids über Sapana herein.

**«Ich drohte seelisch zugrunde zu gehen.»** Sapana Basnet

«Ich war rastlos, schlief schlecht, hatte Kopfschmerzen und mir wurde schwindlig.» Ihre Eltern fuhren mit ihr sogar in ein grosses Spital nach Indien. Doch die verschriebenen Medikamente blieben wirkungslos.

## Krank und unerwünscht

Derweil wurde sie von ihrem Mann und seiner Familie schikaniert: «Sie liessen mich nicht mehr zu sich ins Haus, verweigerten mir das Essen. Mein Magen blieb tagelang leer. Ich drohte seelisch zugrunde zu gehen.» Nach leidvollen Monaten zog Sapana Basnet zu ihren Eltern. Die beiden Kinder blieben bei ihrem Mann. «Seine Familie erlaubt ihnen nicht, mich zu besuchen. Das macht mich tieftraurig.»

**«Heute möchte ich einfach nur gesund leben können.»** Sapana Basnet

Die lange Leidenszeit hatte ein Ende, als Sapana Basnet in Kontakt mit dem CBM-geförderten Zentrum CMC für mentale Gesundheit und psychische Betreuung kam.

«Die Betreuerinnen Durga und Nanda besuchen mich regelmässig. Ich bekomme Medikamente, dank denen es mir zunehmend besser geht. Ich bin auch einer Selbsthilfegruppe beigetreten, von der ich einen Mikrokredit erhalten habe. Damit habe ich Ziegen gekauft. Heute möchte ich einfach nur gesund leben können!»



*Dilmaya Mutter wusste erst nichts von ihren Suizidversuchen.*

### **Wirbelsturm in der Seele**

Auch Dilmaya Basyal hielt es nicht mehr aus: «Ein paar Mal versuchte ich mich zu erhängen. Mein Onkel rettete mich jeweils», erzählt die 18-Jährige scheu. Die Wende bewirkten ebenfalls Betreuerinnen des CBM-Partners CMC.

«Heute habe ich keine Suizidgedanken mehr,» sagt Dilmaya. Nebst Gesprächstherapie besucht sie eine Selbsthilfegruppe,

so ihre Mutter Kausila Basyal. Und sie nimmt regelmässig ein Medikament gegen Epilepsie.

Seit ihrem dritten Lebensjahr litt Dilmaya immer wieder an epileptischen Anfällen. Dank des Medikamentes sind die Anfälle stark zurückgegangen. Zuvor wurde Dilmaya von Leuten regelmässig beschimpft und sogar geschlagen. Aus Nichtwissen fühlen sich manche durch die Anfälle bedroht.

**«Ein paar Mal versuchte ich mich zu erhängen.»** *Dilmaya Basyal*

«Mein Schulkolleginnen hatten Angst, sich mit den Anfällen anzustecken», schildert Dilmaya. «Gleichzeitig war ich oft krank und verpasste Schulstoff. Schlussendlich musste ich die Schule verlassen. Doch mir gefällt der Unterricht sehr. Ich möchte lernen und später einen Beruf ergreifen.»

### **Jahrelang hatte die Mutter Hilfe gesucht**

Doch erst das Gesundheitszentrum von Chinchu, das eng mit dem CBM-Partner CMC zusammenarbeitet, half wirksam. «Meine Tochter ist nun ausgeglichener», freut sich Kausila Basyal.



*«Unser Projekt für psychische Gesundheit in Nepal ist einzigartig. Es bezieht die Kinder und Jugendlichen an den Schulen aktiv mit ein. Sie setzen eigene Ideen um wie Videos oder Freizeitangebote. Vor drei Jahren haben sie sogar eine App entwickelt, die ein*

*Tagebuch, einen Selbsthilfe-Blog und den Kontakt zu einer geschulten Vertrauensperson bietet. Auch benachteiligte Kinder, die nicht zur Schule gehen können, werden erreicht.»*

Eva Studer, Leiterin Internationale Programme  
CBM Schweiz und Fachverantwortliche für psychische  
Gesundheit



Betreuerinnen besuchen Dilmaya und ihre Mutter Kausila Basyal regelmässig.

**«Es gab Zeiten, in denen hatte ich kein Geld um Medikamente zu kaufen.»**

*Kausila Basyal*

«Dank der psychologischen Unterstützung kann sie besser leben. Dilmaya nimmt heute die Medikamente regelmässig, sie isst, schläft gut und packt zu Hause mit an.» Die Therapie sowie die Selbsthilfegruppe benötigt Dilmaya allerdings bis auf weiteres.

**Stärken Sie die psychische Gesundheit von Mädchen in Nepal.**



### Mädchen und Frauen stärker betroffen

Die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Nepal lebt in Armut. Psychosoziale Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen sind häufig und die Suizidrate ist hoch – bei weiblichen Jugendlichen doppelt so hoch wie bei männlichen.

#### Ziele der CBM-Hilfe von 2024-2027

- 75 Sekundarschulen bieten psychosoziale Unterstützung
- 23 000 Personen lernen, wie sie psychische Probleme erkennen und richtig handeln können
- 9000 Personen werden psychiatrisch-psychologisch und psychosozial betreut und gefördert
- 30 Personen mit Behinderungen organisieren sich in Selbsthilfegruppen und treten für ihre Rechte ein

#### Unser Partner vor Ort

Geleitet wird das beschriebene Projekt von der nepalesischen Nichtregierungsorganisation CMC Nepal, einem Zentrum für psychische Gesundheit und Beratung, welche seit 15 Jahren aktiv ist.

 [cbmswiss.ch/nepal](https://cbmswiss.ch/nepal)

## 100 Tage Geschäftsleiterin der CBM

Anja Ebnöther kann auf 20 Jahre Erfahrung in der internationalen Zusammenarbeit zurückblicken. Unter anderem war sie in der Leitung des *Geneva Centre for Security Sector Governance (DCAF)* und leitete die Internationale Zusammenarbeit bei Caritas Schweiz. Geschäftsleiterin der CBM Schweiz ist sie seit Juni 2024. Was sie bewegt und motiviert, verrät sie im Interview.

### **Was begeistert Dich an der CBM?**

Unsere Vision, dass Menschen mit Behinderungen ihre Rechte als Mitglieder der Gesellschaft leben und ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Und unsere Mission, gemeinsam mit betroffenen Menschen den Teufelskreis von Armut und Behinderung zu durchbrechen! Das spornt mich an.

### **Welche Deiner Erfahrungen findest Du für die CBM besonders nützlich?**

Viele Facetten einer weltweit tätigen Organisation wie der CBM Schweiz habe ich schon miterlebt. Programmarbeit, die Erfolge im Feld, in der Öffentlichkeit die Arbeit bekannt zu machen, Advocacy, Fundraising, Kontakte mit privaten und institutionellen Geldgebern – diese Puzzle-Teile fügen sich jetzt in meiner Aufgabe als Geschäftsführerin der CBM Schweiz zu einem Ganzen zusammen.

### **Wo hast Du Inklusion bereits persönlich erlebt?**

Mehrmals habe ich in meiner Familie erlebt, wie sehr eine körperliche Beeinträchtigung das Alltags- und Familienleben verändern kann. Eigene Sorgen treten in den Hintergrund. Den Liebsten zu ermöglichen, ein selbstbestimmtes Leben zu leben, ist sogar hier in der Schweiz nicht einfach, geschweige denn in Ländern mit grosser Armut.

### **Wie verbringst Du Deine Freizeit am liebsten?**

Mich in der Natur zu bewegen, lässt mich meine Batterien aufladen. Gemeinsam mit Freunden oder der Familie über Gott und die Welt zu diskutieren, schärft mein eigenes Denken. Auf Reisen fremde Menschen und Kulturen kennenzulernen, erweitert meinen eigenen Horizont.



Anja Ebnöther 2017 für die Caritas in Uganda. Eine Mutter und ihre Tochter danken für den ermöglichten Schulbesuch.

### **Augengesundheit ist einer der CBM-Pfeiler. Bist Du ein Augenmensch?**

Absolut – das zeigt sich auch in meinem Hobby, der Fotografie. Doch wie sagte schon Antoine de Saint-Exupéry: «Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.» Daher versuche ich, alle meine Sinne einzusetzen und mit Herz und Verstand zu leben.

### **Welches Ziel hast Du bereits?**

Zusammen mit meinem Leitungsteam, dem Vorstand sowie dem CBM-Verein möchte ich die CBM als eine für ihre inhaltliche Arbeit anerkannte und finanziell abgesicherte Organisation in die Zukunft führen. Wir machen einen Unterschied – dank einer treuen Spendenden-Gemeinde! Diese zu pflegen und weitere Mitmenschen davon zu überzeugen, unseren Einsatz für die am meisten Zurückgelassenen auch in der Zukunft zu gewährleisten, dafür setze ich mich ein!

## Für und mit Menschen mit Behinderungen

1,3 Milliarden Menschen leben weltweit mit einer Behinderung. Die CBM Schweiz fördert deshalb die Inklusion in der Entwicklungszusammenarbeit der Schweiz. Von der CBM aufgegleist, traf sich die DEZA erstmals mit Fachpersonen mit Behinderungen.

Voraussetzung für mehr Inklusion in der Entwicklungszusammenarbeit ist, dass Experten und Expertinnen aus Selbstvertretungsorganisationen direkt mit der DEZA (Direktion für Entwicklungszusammenarbeit) im Austausch stehen.

Bei einem ersten Treffen im Juni stellte die DEZA ihre Arbeit im Bereich Inklusionsförderung vor. Schnell wurde klar, dass weitere Schritte notwendig sind, damit eine wirksame Konsultation von Menschen mit Behinderungen in der internationalen Zusammenarbeit tatsächlich Realität wird.

Die wirkungsvolle Teilnahme von Menschen mit Behinderungen in der internationalen Zusammenarbeit ist eine zentrale Forderung der UNO-BRK, der Behindertenrechtskonvention, welche auch die Schweiz ratifiziert hat.



*Inklusionsexperte Alain Bader von Sensability (Mitte) mit Dominique Felber und Denis Hofer von der CBM*

## Das Erlebnismobil besucht auch Ihre Kirche

Regelmässig laden Kirchen das CBM-Erlebnismobil zu sich ein. Im Mobil orientiert man sich für einige Minuten wie ein blinder Mensch. Eine eindrückliche Erfahrung für Jung und Alt.



Für Ihren kirchlichen Unterricht, für Ihren Familienanlass, Ihre Kinderwoche oder Ihr Jugendlager bietet unser Erlebnismobil ein vertiefendes Erlebnis. Daneben können Kinder wie Erwachsene spielerisch sich tastend, horchend und riechend orientieren – und sich damit in die Lebenswelt eines blinden Menschen hineinversetzen.



Da bevorzugte Termin rasch belegt sein können – kontaktieren Sie uns bereits für 2025! Dave Gooljar ist gerne für Sie da: 044 275 21 78, [dave.gooljar@cbmswiss.ch](mailto:dave.gooljar@cbmswiss.ch)

[cbmswiss.ch/erlebnismobil](https://cbmswiss.ch/erlebnismobil)

## Entwicklungszusammenarbeit droht eine nie dagewesene Kürzung

Der Bundesrat will die Ukraine-Hilfe auf Kosten von Menschen in Armutsgebieten finanzieren. Dabei drohen Menschen im Globalen Süden im Stich gelassen zu werden.

Die Sparpläne des Bundes verstärkt Armut und die Verletzlichkeit gegenüber Katastrophen. Am härtesten betroffen sind Menschen mit Behinderungen.

Die Entwicklungszusammenarbeit fiel auf noch 0,36 Prozent des Bruttonationaleinkommens. In keinem anderen Bereich des Bundes soll so massiv eingespart werden, wie bei der Hilfe für die Ärmsten weltweit.

[mehr-solidaritaet-jetzt.ch](https://mehr-solidaritaet-jetzt.ch)



# «Kannst du denn arbeiten?»

**«Hey, schau wie du aussiehst», spotteten seine Mitschüler. Acht Jahre lang war Brian auf einem Auge blind.**

Mit 13 Jahren war er beim Eindunkeln hingefallen, wobei ihm ein Draht ans Auge gepeitscht war. Darauf hatte sich dort allmählich die Linse eingetrübt. Die milchig-weiße Scheibe im Auge blieb – der Grauer Star, wie er sich auch nach einem Unfall entwickeln kann.

Brian musste Blicke oder gar Sprüche ertragen. «Also spielte ich lieber allein und gesellte mich nicht zu anderen», schildert der mittlerweile 21-Jährige aus Simbabwe.

Brians Mutter war früh verstorben. Der Vater war als Lastwagenfahrer oft abwesend. So wuchs Brian bei seinem älteren Bruder und seiner Frau auf. «Ich liebe beide. Mein Bruder ist für mich wie ein Leuchtturm. Er sorgt für mich

und hat sogar meine Schulgebühren bezahlt.»

Nach der Schulzeit fragte er bei Firmen um Arbeit an. «Hast du eine Behinderung?», vernahm er rasch. «Ja, ich habe

**«Obwohl ich gerne hart arbeite, verlor ich die Stellen wegen meinem Auge.»**

Grauen Star.» «Kannst du denn arbeiten?» «Ja, ich gebe mein Bestes». Doch durch sein vermindertes Sehvermögen war er langsam. Spätestens während des Arbeitens hiess es: «Ach Brian, hör auf, lass es.»

Deshalb verkauft er selbstständig Handys auf der Strasse. Die knapp hundert


Franken für eine Operation am Grauen Star vermag allerdings weder Brian noch sein Bruder zu bezahlen.

Eines Tages fällt Brian ein Flyer auf. Im Spital seiner Region führe ein CBM-gefördertes Team Augenoperationen durch. «Das muss ich versuchen», sagt er sich.

Nur zwei Tage später sieht er erstmals wieder mit beiden Augen! «Mein Leben und jetzt auch die CBM ermutigen mich, Selbstvertrauen zu haben und Hoffnung. Jetzt glaube ich mehr denn je, dass Gott Gutes mit mir vorhat.»

**Schenken Sie Augenlicht!**

Werden auch Sie Augenlicht-Patin oder -Pate. Bereits mit 180 Franken jährlich oder 15 Franken monatlich schenken Sie Sehkraft und Zukunft!

 [cbmswiss.ch/augenlicht-patenschaft](https://cbmswiss.ch/augenlicht-patenschaft)

#### Feedback

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu einem Artikel in diesem blickKontakt? Sagen Sie uns Ihre Meinung: [info@cbmswiss.ch](mailto:info@cbmswiss.ch)

Folgen Sie uns   

blickKontakt erscheint 5x im Jahr. Das Jahres-Abo kostet 5 Franken.

#### Herausgeberin/Verlag

CBM Schweiz  
Schützenstr. 7, 8800 Thalwil  
044 275 21 71  
[info@cbmswiss.ch](mailto:info@cbmswiss.ch)  
[www.cbmswiss.ch](http://www.cbmswiss.ch)

#### Spendenkonto

CH41 0900 0000 8030 3030 1

Redaktion Hildburg Heth-Börner, Stefan Leu, Mathias Raeber,

Layout Marcel Hollenstein

Druck Fairdruck AG, Sirmach; Papier: 100% Recycling

Der Schutz Ihrer Daten ist uns sehr wichtig. Mehr Informationen unter [cbmswiss.ch/datenschutz](https://cbmswiss.ch/datenschutz)

