«Meine verzweifelte Sturheit erwies sich zuletzt als richtig.»

Ganga, 17 Jahre, Nepal

© CBM Global

blickKontakt

Magazin der Christoffel Blindenmission

cbm

Nr. 4 • 2025

Liebe Leserin,
lieber Leser

«Wie geht es Ihnen?» – «Gut», antworten wir meist. Allenfalls erwähnen wir etwas Alltägliches wie eine Erkältung oder schlechten Schlaf. Wem aber verraten wir, wie es uns wirklich geht? Ein verschwiegenes Gegenüber zu haben, wäre wertvoll. Gerade, wenn man sich über Sorgen, tiefe Ängste oder gar eine psychische Erkrankung austauschen möchte.

Jede vierte Person erlebt im Lauf ihres Lebens eine psychische Erkrankung. Doch Ängste, Zwänge oder Depressionen sind oft unsichtbar. Wer darüber spricht, trifft auf Vorurteile, gut gemeinte Floskeln oder auf peinliches Schweigen. Also lieber doch nichts sagen?

Während in der Schweiz die Suizidraten seit dreissig Jahren sinken, steigen sie in Nepal seit Jahren. Schweigen zu psychischen Erkrankungen ist nicht Gold. Die leidenden Menschen müssen aufgefangen werden, bevor sie in einer Abwärtsspirale gefangen sind. Daher bauen CBM-Partner bei Gesundheits- und Lehrpersonal, Jugendlichen und Familien ein Grundwissen über psychische Erkrankungen auf. So werden diese zunehmend nicht mehr verdrängt, sondern rechtzeitig erkannt.

Die Betroffenen erhalten psychosoziale Betreuung und Begleitung, das bewahrt sie und ihre Angehörigen oft vor langem Leid. Diese wertvolle Unterstützung können wir nur dank Spenderinnen und Spendern wie Ihnen ermöglichen. Sie schenken Hoffnung und neue Lebenskraft.

Ich danke Ihnen herzlich. Ihre

Anja Ebnöther
Geschäftsleiterin

Herausgeberin/Verlag
CBM Schweiz, Schützenstr. 7, 8800 Thalwil
044 275 21 71, info@cbmswiss.ch, www.cbmswiss.ch

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

Spendenkonto
CH41 0900 0000 8030 3030 1

Redaktion Stefan Leu, Hildburg Heth-Börner, Michael Schlickenrieder, Barbara Studer

Layout Marcel Hollenstein

Druck Fairdruck AG, Sirnach; Papier: 100% Recycling

Der Schutz Ihrer Daten ist uns sehr wichtig.
Mehr Informationen unter cbmswiss.ch/datenschutz

Post nach Mass: Gerne passen wir die Häufigkeit an Versänden Ihrem Wunsch an.

Ganga lernt Atem- und andere Techniken, um mit schwerer psychischer Belastung besser zurechtzukommen.

© CBM/Cheli

Ganga findet aus der Krise zurück ins Leben.

Ganga ist zwei Jahre alt, als ihre Mutter sich das Leben nimmt. Sie wächst bei Verwandten auf, wo man sie vernachlässigt. Jahre später erfährt sie vom Suizid ihrer Mutter. Ganga gerät in eine psychische Abwärtsspirale. Bis Krishnamaya Thapa des CBM-Projektpartners Koshish sie auffängt.

Die Kindheit der heute 17-Jährigen war schwer, weiss die psychosoziale Betreuerin: «Ganga wurde vernachlässigt, bekam kaum Zuwendung und nur das Allernötigste an Nahrung und Kleidern. Von klein auf musste sie viel durchmachen. Verständnis brachte ihr niemand entgegen.»

Komplett aus der Bahn geworfen wurde sie, nachdem ihr jemand im Familienumfeld vom Suizid ihrer Mutter erzählte. «Es begann vor drei Jahren», schildert Ganga. «Ich war dauernd bedrückt und gereizt, nichts interessierte mich mehr. Immer häufiger fiel ich in Ohnmacht, teils zwei bis drei Mal am Tag.»

«Ganga bekam kaum Zuwendung.»

Gangas Leid verschlimmerte sich, als sie die Prüfung am Ende der 9. Klasse nicht bestand. «Dauernd hatte ich Kopfschmerzen. Immerzu drehten sich meine Gedanken, ich fand kaum mehr Schlaf. Ich

Schulleiter Rishi Ram hat Ganga während ihrer schweren Jahre stets den Rücken gestärkt.

konnte mich nicht mehr konzentrieren und verlor völlig den Appetit.»

Zuwendung erfuhr Ganga in der Schule. Die Lehrpersonen und Schulfreundinnen hielten zu ihr. «Besonders in der 9. Klasse hatte Ganga schwer zu kämpfen», blickt Schulleiter Rishi Ram zurück. «Sie fiel während der Lektionen regelmässig in Ohnmacht. Wir brachten sie dann in einen ruhigen Raum, wo sie sich ausruhen konnte. Nach einer halben bis einer Stunde nahm sie wieder am Unterricht teil.»

Für ihre körperlichen Beschwerden habe es keine eindeutige medizinische Erklärung gegeben, berichtet ihre Betreuerin Krishnamaya Thapa. Die Symptome wie Kopfschmerzen, Ohnmachtsanfälle und Appetitlosigkeit seien keineswegs eingebildet, sondern Ausdruck ihrer tiefen inneren Krise gewesen.

Solche Beschwerden können entstehen, wenn psychische Belastungen das Nervensystem aus dem Gleichgewicht

«Immer häufiger fiel ich in Ohnmacht, teils zwei bis drei Mal am Tag.»

bringen. Psychische Erkrankungen treten häufiger bei Menschen auf, die von traumatischen Erfahrungen und chronischem Stress betroffen sind, und die keine Möglichkeiten haben, über ihre Not zu sprechen. Armut und Ungleichheit sind weitere, grundsätzliche Ursachen für psychische Belastungen. «Als Ganga älter wurde, erzählten ihr andere Leute vom Selbstmord ihrer Mutter. Dies könnte der Auslöser für ihre Krise gewesen sein», erklärt Krishnamaya Thapa.

Zuhause war der Druck enorm. Ihre On-

kel forderten Ganga wiederholt auf, die Schule abzubrechen. Immer wieder wurde ihr vorgeworfen: Wozu sollten sich ihr Vater und ihre Brüder in Indien so sehr für ihre Ausbildung abmühen, wenn sie zu Hause nicht mithelfe und in der Schule versage. «Das tat mir weh», sagt Ganga. «Aber ich brach die Schule nicht ab.»

Eine verzweifelte Sturheit, die sich als richtig erwies. Der CBM-Partner Koshish besuchte Gangas Schule, sein Team ist spezialisiert im Bereich psychische Gesundheit. Jugendlichen mit psychischen Problemen bietet Koshish therapeutische Gruppen- und Einzelgespräche.

In der Betreuerin Krishnamaya Thapa hat Ganga erstmals einen Menschen, dem sie alles anvertrauen kann. Bei ihr hat sie Atemtechniken und Entspannungsübungen kennengelernt sowie weitere Strategien, um mit ihren Gefühlen umzugehen: «Wenn meine Onkel wieder mit mir schimpfen, muss ich nach wie vor weinen. Doch nun wende ich diese Techniken an. Sie helfen mir, dass ich aus einer Krise rasch wieder rauskomme.»

Selbstbewusst blickt Ganga in ihre Zukunft.

Heute nimmt Ganga regelmässig am Unterricht teil, und ihr geht es deutlich besser. Sie möchte ihren höheren Schulabschluss und dann eine Ausbildung zur Kosmetikerin machen. Auch mag sie wieder essen, schlafen und ist viel entspannter: «Vorher konnte ich nicht einmal mit meinen Schulkolleginnen sprechen und machte mir viele Sorgen. Heute rede ich ohne Hemmungen und selbstbewusst mit allen.»

Psychische Gesundheit

Wer in Armutsgebieten mit einer psychischen Erkrankung oder psychosozialen Behinderung lebt, erfährt oft Vorurteile, wird ausgegrenzt und fremdbestimmt. Psychologische und psychiatrische Begleitung fehlen. Selbsthilfegruppen gibt es kaum und nur wenige Betroffene, die selbstständig leben und als Vorbilder dienen.

Die CBM Schweiz fördert die psychische Gesundheit in Bolivien, Burkina Faso, Simbabwe, Madagaskar, Laos und Nepal. Betroffene werden gestärkt und unterstützt, Gesundheitspersonal wird ausgebildet und Schulen, Familien und Dorfgemeinschaften werden sensibilisiert.

Mehr Informationen:
cbmswiss.ch/psychische-gesundheit

© alle Bilder CBM Global

Stigmatisierung und Ausgrenzung überwinden.

Menschen mit psychischen Erkrankungen und mit psychosozialen Behinderungen gehören zu jenen, die am stärksten von Bildung, Arbeit und dem Gemeinschaftsleben ausgeschlossen sind. Für sie und ihre Rechte setzt sich die CBM gezielt ein. Interview mit Ben Adams, Leiter psychische Gesundheit der CBM-Föderation.

Welche psychischen Probleme gibt es in Armutsgebieten?

Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände und Psychosen treten weltweit auf. Doch in Armutsgebieten sehen wir täglich, dass hauptsächlich Unsicherheit betreffend Nahrung und Obdach sowie Gewalt und soziale Ausgrenzung zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzuständen führen. Zudem gibt es Vorurteile und psychische Gesundheitsdienste fehlen. So werden manche psychische Belastungen nicht erkannt. Die CBM hilft daher gemäss jeweiliger Diagnose und kulturell angepasst.

Die Suizidrate sinkt in der Schweiz seit dreissig Jahren. In Nepal steigt sie. Warum?

In der Schweiz haben sich Investitionen in die psychische Gesundheitsversorgung, Sensibilisierung und Krisenhilfe ausgezahlt. Nepals Lage ist durch mangelnde Investitionen, Armut, Arbeitsmigration und Stigmatisierung gezeichnet. Junge Frauen sind zusätzlich konfrontiert mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung, Teenagerheiraten, limitierten Bildungs- und Berufschancen sowie Gewalt.

Ben Adams

Welche Rolle hat der Glaube, besonders der christliche?

Als starke Quelle der Hoffnung und des Sinns. Gebet und das Vertrauen auf Gott spenden Trost und Kraft. Kirchen können Akzeptanz fördern und für fachgerechte Hilfe motivieren.

Wie hilft die CBM konkret?

Wir fördern Selbsthilfegruppen und Betroffene, selber für ihre Rechte einzutreten. Gleichzeitig entwickeln wir mit Regierungen und Organisationen gemeindenahe Dienste für alle und schulen lokales Gesundheitspersonal. Wir helfen Gemeinschaften, Menschen mit psychosozialen Behinderungen zu verstehen und einzubeziehen.

Was hat die CBM in Nepal schon erreicht?

Wir haben eine psychische Gesundheitsversorgung lokal verankert und Programme zur Suizidprävention aufgebaut. Schulen haben wir geholfen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Was möchte die CBM im Bereich psychische Gesundheit noch erreichen?

Wir wollen unsere gemeindenahen Programme ausweiten und lokale Organisationen stärken. Unsere Vision ist es, dass Menschen überall Zugang zu psychologischer oder psychiatrischer Unterstützung haben, frei von Stigmatisierung leben und uneingeschränkt am Leben teilhaben können.

Das ganze Interview:
☛ cbmswiss.ch/ben-adams

Tillotts Pharma unterstützt Laos-Hilfe.

Geschäftsleiter Thomas A. Tóth von Kiskér besuchte in Laos zwei von der CBM Schweiz unterstützte Augenkliniken, zudem operierte Patientinnen und Patienten zu Hause. «Die Begegnungen waren unglaublich bewegend», blickt er zurück. Sein Verständnis für Menschen mit Behinderungen, die nur eingeschränkten Zugang zu Gesundheitsdiensten haben, sei vertieft worden.

Das Pharmaunternehmen, spezialisiert im Bereich der Gastroenterologie, unterstützt seit 15 Jahren die Arbeit der CBM, die ersten fünf Jahre für Nepal und seither für Laos.

Das Interview:
cbmswiss.ch/tillotts

© CBM

«Ich bin stolz darauf, dass Tillotts zur lebensverändernden Arbeit der CBM beiträgt.»

Silvia Harnisch konzertiert für die CBM.

Am 17. Oktober spielt die Pianistin Silvia Harnisch für Augenlicht – Sie sind herzlich eingeladen.

Zu 800 Jahre Sonnengesang des Franz von Assisi lässt Silvia Harnisch die Farben und Klänge von Bach, Beethoven, Chopin, Debussy, Liszt und Rameau erstrahlen.

Freitag, 17. Oktober 2025, 17 Uhr
Saal Liebfrauen (neben Liebfrauenkirche)
Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich
(ab Hauptbahnhof 5-10 Min. zu Fuss, oder Tramstation Haldenegg, Linien 6/7/10/15)
Eintritt frei, Spenden gehen vollumfänglich an die CBM.

Aktuelles Programm:
cbmswiss.ch/SilviaHarnisch

DEZA bekräftigt ihr «Ja» zur Inklusion.

Am Global Disability Summit im April (Gipfeltreffen zu Behindertenrechten) hat sich die Schweiz dazu verpflichtet, den Fahrplan zur Inklusion für die Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) zu erneuern.

Nun hat die CBM Schweiz mit ihren Partnern des Swiss Disability and Development Consortium – Handicap International, FAIRMED und International Disability Alliance – einen aktualisierten Katalog von Empfehlungen vorgelegt. Er legt dar, mit welchen Massnahmen die DEZA eine inklusive Entwicklungszusammenarbeit realisieren kann.

Zum Blog:
cbmswiss.ch/advocacy-de

«Ein Jahr lang sah ich nichts mehr.»

© CBM/Hayduk

Wer in Armutsgebieten erblindet, gilt oft als nutzlos. Zondeni Mailosi lebte bei der Familie seiner Frau. Es wurde erwartet, dass er zum Familieneinkommen beiträgt. Da aufgrund seiner Blindheit dies nicht mehr möglich war, erhielt er nur noch das Allernötigste zum Leben. Was er nicht wusste: Das Augenlicht kann zurückkehren.

Seine Augen sind starr auf den Boden gerichtet. In kleinen, unsicheren Schritten tritt Zondeni Mailosi in den Untersuchungsraum der Augenklinik, geführt von einer Pflegerin. Grauer Star in beiden Augen diagnostiziert Augenchirurgin Dr. Tamara Chirambo Nyaka schnell. Seit einem Jahr sehe er nichts mehr, verrät er ihr leise.

Gefunden und zur Augenklinik gefahren wurde Zondeni Mailosi vom mobilen Team der Klinik, das in entlegenen Dörfern in Malawi Sprechstunden abhält. Der 80-jährige Bauer steckte in alten, zerschlissenen Kleidern. «Ich hatte keine Hoffnung, jemals wieder etwas in meinem Leben zu sehen», blickt er zurück.

Zwei Tage und zwei Operationen zu je zwanzig Minuten später hat er neue Augenlinsen und damit seine Sehkraft zurück: «Ich bin überwältigt vor Glück! Jetzt kann ich wieder zum Einkommen der Familie beitragen. Das ist sehr wichtig für mich. Ich bin wieder ein vollwertiges Mitglied.»

‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹‹ Ihre Spende schenkt Augenlicht.

Mehr Informationen zum Grauen Star: cbmswiss.ch/grauer-star-operation

cbm

Die CBM Christoffel Blindenmission ist eine international tätige, christliche Entwicklungsorganisation. In Armutsgebieten fördert sie Menschen mit Behinderungen und verhindert vermeidbare Behinderungen. Ihr Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, in der niemand zurückgelassen wird und Menschen mit Behinderungen eine verbesserte Lebensqualität haben. Die CBM Schweiz führt das Zewo-Gütesiegel, wird von der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) unterstützt und ist Partnerorganisation der Glückskette.