WINDLIN
Journalismus + Kommunikation
mail@sabinewindlin.ch



| PUBLIKATION | ZUSAMMENARBEIT | TEXT | DATUM |
|---|---|---|---|
| Magazin Andante | Severin Jakob (Fotos) | Sabine Windlin | 16.10.2025 |

# DIESER ALLTAG IST ALLES ANDERE ALS GRAU

Der Begriff Alltag wird oft mit Routine in Verbindung gebracht. Für Menschen mit kognitiver Einschränkung ist die Bewältigung des gewöhnlichen Alltags oft eine gewaltige Herausforderung - ein Kraftakt, für den sie professionelle Unterstützung und Hilfsmittel brauchen.

Aufstehen, duschen, anziehen, frühstücken, ins Büro fahren, arbeiten, essen, schlafen – und anderntags das Ganze wieder von vorn. Fünf Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr. Sehr prickelnd ist das nicht. Wie oft hört man Klagen vom «öden» Alltag. Abwechslung bringen höchstens das Wochenende und die Ferien. Ansonsten: Man funktioniert, weiss, was kommt. Es ist kein Zufall, dass der Alltag darum oft als «grauer» Alltag bezeichnet wird. Die sich ständig wiederholenden Muster langweilen, ermüden oder frustrieren. Wo ist das Neue? Das Unerwartete? Das Überraschende? Der «challenge»?

Spricht man mit Menschen, die eine geistige, körperliche oder kognitive Beeinträchtigung haben, klingt es anders. Sie sind im Alltag gefordert – und wie! Dies fängt bei der Morgentoilette an, zieht sich über einen Restaurantbesuch oder eine x-beliebige Veranstaltung hin und endet abends beim Zubettgehen. Vor allem für Menschen, die durch einen Unfall oder eine Krankheit vom einen Tag auf den anderen in ihrem alltäglichen Leben eingeschränkt sind, sind die Herausforderungen gewaltig und anfangs kaum zu bewältigen. Sie wissen aus ihrem «alten» Leben, was es heisst, morgens aus dem Bett zu

hüpfen, schnell einen Kaffee zu trinken und in Eile auf den Bus zu rennen. Sie müssen ihr Leben aufgrund eines einschlägigen Ereignisses komplett neu denken, sich neu erfinden, neu motivieren, aufraffen, mit neuen Situationen und Lebensumständen fertigwerden.

Die Alltagsbewältigung braucht da Strategien, Konzepte und Hilfsmittel und eine Menge Geduld. Vermeintlich einfache Vorkehrungen wie das Zähneputzen oder die Zubereitung einer Mahlzeit brauchen plötzlich unglaublich viel Zeit und sind unter Umständen mit körperlicher Einschränkung ohne Hilfsmittel gar nicht mehr zu bewerkstelligen. Dankbar greift man dann zu Besteckhilfen, Trinkhilfen, Hilfsmittel für Küche und Bad oder fürs Auto. Vor allem die eingeschränkte Mobilität macht vielen Leute zu schaffen. Spontanes Reisen wird schwierig. Alles muss geplant und reserviert, Termine müssen weit im Voraus organisiert werden und selbst dann wird die Fortbewegung im öffentlichen Verkehr zum Spiessrutenlauf. Rollatoren, Rollstühle, Treppenlifte oder Gehhilfen wie Prothesen, Orthesen oder gar Robotergliedmassen leisten wichtigen Support und geben zwar ein Stück (Bewegungs-)Freiheit zurück. Und doch lassen sich Behinderung oder Beeinträchtigung nicht einfach vom Tisch wischen. Inklusions-, Gleichstellungs- und Teilhaberichtlinien hin oder her: Die Frustrationstoleranz von Betroffenen wird mitunter auf eine harte Probe gestellt.

Aufgeben ist für die meisten Betroffenen trotzdem keine Option. Sie melden ihre Bedürfnisse an, bringen sich ein, suchen Anschluss in Selbsthilfegruppen oder engagieren sich als Experten und Expertinnen ihrer selbst in Organisationen. Immer häufiger greifen Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung auch zu digitalen Hilfsmitteln.

Speziell entwickelte Apps und Geräte helfen bei der Navigation und Routenplanung oder bei der Suche nach einem barrierefreien Weg. Sprachsynthesizer und Kommunikations-Apps ermöglichen es Menschen mit sprachlichen Einschränkungen, sich auszudrücken und mit anderen zu interagieren. Diese Hilfsmittel wandeln Text in Sprache um oder bieten eine grafische Benutzeroberfläche, über welche die Nutzer ihre Gedanken ausdrücken können. Bildschirmprogramme und Vergrösserungssoftware verbessern die Lesbarkeit von Texten für Menschen mit Sehbehinderungen. Tastatur- und Maussimulationen ermöglichen es Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen, Computer und mobile Geräte zu bedienen. Für die Verständigung helfen die immer häufiger anzutreffenden Internet-Inhalte in «leichter Sprache», die kurz und verständlich darlegen, worum es bei einem Thema geht.

Die Zukunft der digitalen Hilfsmittel für Menschen mit Behinderungen ist vielversprechend. Die Fortschritte in den Bereichen künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen und Robotik erlauben innovative Lösungen. Der technische Fortschritt darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass moderne Geräte nur bei einem Bruchteil aller Herausforderungen, die der Alltag bereithält, nützlich und sinnvoll sind.

Die Hilfe von Fachleuten, Familienmitgliedern, Partnerinnen, Freunden und Institutionen wie die Stiftung andante ist und bleibt auch in Zukunft unverzichtbar. Eine App oder ein anderes technisches Hilfsmittel hat noch nie ein empathisches Gegenüber ersetzt.