

Klinik für Augenheilkunde



# Kompetenz-Checkheft für Menschen mit Netzhauterkrankungen

Hilfe zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag



**PRO RETINA**  
Deutschland e.V.

Selbsthilfvereinigung von Menschen  
mit Netzhautdegenerationen

## Impressum

### Herausgeber

Universitätsklinikum Münster  
Klinik für Augenheilkunde  
Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster  
T +49 251 83-56001  
augenklinik@ukmuenster.de  
www.augenklinikUKM.de

In Zusammenarbeit mit PRO RETINA Deutschland e.V.

### Redaktion

Univ.-Prof. Dr. Nicole Eter, Dr. Frank Brunsmann, Markus Georg,  
Dr. Natasa Mihailovic, Monika Vuko

### Gestaltung

GB Unternehmenskommunikation

### Druck

Hausdruckerei

### Fotos

Fotozentrale

### Stand

Februar 2020

### 2. Auflage

1.000 Exemplare

Das Checkheft-Projekt wurde durch die Robert Bosch Stiftung gefördert.

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Diagnose einer seltenen Netzhauterkrankung läutet eine neue Lebensphase ein. Dieses Kompetenz-Checkheft soll Ihnen dabei helfen, die damit verbundenen Herausforderungen selbstbewusst und optimistisch zu bewältigen.

Es wurde von Dr. Frank Brunsmann, PRO RETINA Deutschland e.V., und selber betroffen in Zusammenarbeit mit der Universitäts-Augenklinik Münster konzipiert und erstellt. Unser herzlicher Dank gilt den aktiven Mitgliedern der PRO RETINA, die zum gebündelten Know-How im Rahmen von vier Workshops beigetragen haben. Ebenso danken wir den professionellen Experten für die Durchsicht des Manuskripts sowie der Robert Bosch Stiftung für die Projektförderung.

Neben der Druckversion des Checkhefts ist eine barrierefreie Online-Version auf den Webseiten der Augenklinik Münster und PRO RETINA Deutschland e. V. verfügbar.

## Mit herzlichen Grüßen



Univ.-Prof.  
Dr. Nicole Eter



Dr. Frank Brunsmann



Dr. Natasa Mihailovic



Monika Vuko



Markus Georg

## **Einführung**

Wozu dieses Checkheft? .....	5
Wie können Sie das Checkheft nutzen? .....	6
Übersicht der Kompetenzen .....	8
Wie gehen Sie mit den angekreuzten Kompetenzen um? .....	16

## **Kompetenzen**

Kompetenzbereich 1. Mobilität .....	17
Kompetenzbereich 2. Ausbildung und Beruf .....	30
Kompetenzbereich 3. Kleidung, Körperpflege, Gesundheit .....	36
Kompetenzbereich 4. Geld, Einkaufen.....	43
Kompetenzbereich 5. Ernährung .....	49
Kompetenzbereich 6. Medien und elektronische Kommunikation .....	54
Kompetenzbereich 7. Selbstorganisation.....	61
Kompetenzbereich 8. Einen Haushalt führen .....	65
Kompetenzbereich 9. Soziale Kompetenzen .....	71
Kompetenzbereich 10. Freizeit gestalten.....	78

## **Ergänzende Hinweise**

Sicherheit und Verantwortung als Verkehrsteilnehmer .....	91
Augenärztliche Diagnostik und Beratung .....	91
Angebote von Selbsthilfeorganisationen .....	93
Sozialberatung.....	93
Hilfsmittelberatung .....	94
Schulung in Orientierung und Mobilität.....	95
Schulung in lebenspraktischen Fähigkeiten .....	96

Es soll Menschen, bei denen die Diagnose einer seltenen Netzhauterkrankung oder Netzhauterkrankung gestellt wurde, dabei helfen, mit aktuell vorhandenen oder vielleicht noch eintretenden Herausforderungen besser klarzukommen.

Die Diagnose „Netzhauterkrankung“ kann erschrecken, sie kann aber auch unbeteiligt zurücklassen. Nichts tut weh, Sie sehen vielleicht wie bisher, und merken nichts Besonderes. Es mag aber auch sein, dass Sie selbst Einschränkungen des Sehvermögens festgestellt haben.

Es gibt über 100 verschiedene Netzhauterkrankungen, jede hat eine andere Ursache und verläuft anders. Gemeinsam ist ihnen, dass das Sehvermögen mit der Zeit meist nachlässt, und zwar oft erst unbemerkt.

Das Checkheft soll dazu beitragen, aufmerksamer mit Veränderungen der Sehfunktion umzugehen. Es soll ferner bewährte Hinweise bereithalten, die helfen, die mögliche Wucht der Auswirkungen einer Netzhauterkrankung auf das persönliche Leben und die Lebensqualität abzumildern. Dabei soll für die Leserin oder den Leser die Frage im Vordergrund stehen: „Was möchte ich können, und auch weiterhin können?“ Hiervon ausgehend kann, im Falle einer eingetretenen Einschränkung der Sehfunktion, nach Möglichkeiten gesucht werden, die sich bei anderen in ähnlicher Situation bewährt haben, und von denen die ein oder andere von Nutzen sein kann. Abgesehen davon kann das Checkheft natürlich auch von jenen genutzt werden, bei denen die Diagnose einer Netzhauterkrankung seit langem bekannt ist und bei denen bereits die ein oder andere praktikable Umgehensweise gefunden worden ist.

*Um die Lesbarkeit des Textes zu verbessern, verzichten wir nachfolgend auf die durchgängige Nennung sowohl der männlichen wie der weiblichen Form. Selbstverständlich sind immer Männer und Frauen gemeint.*

## EINFÜHRUNG - WIE KÖNNEN SIE DAS CHECKHEFT NUTZEN?

Das gelegentliche Durchstöbern und die systematische Vorgehensweise können Hand in Hand gehen. „Systematisch“ meint hier, für sich zu überprüfen, ob es Bereiche gibt, in denen es sich lohnen würde, die Kompetenzen zu erweitern. Und dies dann auch entschlossen anzugehen.

Die Übersicht auf den folgenden Seiten nennt über 90 Kompetenzen, die eines gemeinsam haben: auf Grund der Folgen einer Netzhauterkrankung können sie beeinträchtigt sein. Dabei kann es für ein weitgehend selbstbestimmtes, soziales und sicheres Leben von großer Bedeutung sein, sie zu beherrschen. Die Liste wurde mit Mitgliedern der PRO RETINA in 4 Workshops erarbeitet, es flossen also viele Erfahrungen aus der alltäglichen Praxis ein. Natürlich ist sie nicht vollständig und abschließend, neben den hier genannten gibt es sicherlich für den Einzelnen manch andere wichtige Kompetenz.

Wenn Sie nun die Übersicht durchgehen, so halten Sie durch Ankreuzen, Notieren oder gedanklich jene Kompetenzen fest, bei denen Sie schon einmal Probleme festgestellt haben, auch wenn diese nur gelegentlich auftreten, z. B. nur in der Dämmerung oder bei Nacht.

Aufmerken und prüfen, ob die jeweilige Kompetenz für die Auswahl in Frage kommt, sollten Sie insbesondere bei der Feststellung, dass Sie sich zurückziehen oder Aktivitäten einstellen. Dabei sind Sie sich nicht sicher, ob dies Ihre freie Entscheidung war, oder vielleicht mit der Sehbeeinträchtigung zu tun hat. Denn allzu leicht fallen Gründe ein, warum etwas sowieso nicht mehr möglich, angesagt oder gewollt ist.

Das gleiche gilt, wenn Sie merken, dass Sie eine eingetretene Unsicherheit immer wieder mehr oder weniger geschickt verdecken, so dass sie nicht auffällt. Dies ist ein besonders häufiges Phänomen bei beginnender Sehbeeinträchtigung. Bei Netzhauterkrankungen stellt das

## EINFÜHRUNG - WIE KÖNNEN SIE DAS CHECKHEFT NUTZEN?

„Ausfüllungsphänomen“ eine besondere Herausforderung dar. Denn bei Ausfällen im Gesichtsfeld besitzt das menschliche Gehirn die faszinierende Fähigkeit, die Lücken eigenständig auszufüllen, gespeist aus Erfahrung und Hochrechnung. Nur handelt es sich dabei eben nicht um eine aktuelle Wahrnehmung, und kann somit täuschen. Da Sie an Stellen der Gesichtsfeldausfälle weder schwarze noch weiße Flächen sehen, sondern eine Fiktion, ist dieser Punkt der Selbstwahrnehmung besonders schwer.

Ein deutliches Zeichen sind Unfälle und Beinahe-Unfälle. Je drastischer diese im Erleben oder in den Folgen sind, desto schwieriger fällt es, sie „wegzudrücken“ und zu ignorieren. Im Sinne der Sicherheit für andere und Sie selbst sollte die Aufmerksamkeit hierfür offen gehalten werden.

Der beste Spiegel sind oft die Anderen – Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen oder auch Passanten. Sie können Unsicherheiten bemerken, die sich der Einzelne lange nicht eingesteht. Gute Freunde sagen dies ungeschminkt.

Da all dies ein Anlass zum Lernen und nicht ein Anlass zum Verstecken ist, sollten jegliche Hinweise ermutigen und neugierig machen: Wie lässt sich echte Sicherheit wieder wiedererlangen, wie kann ein Bereich, aus dem man sich zurückgezogen hat, wieder neu erschlossen werden? Mit dieser Grundhaltung stellt das Ankreuzen einer Kompetenz im Checkheft einen guten Anfang dar.

## ÜBERSICHT DER KOMPETENZEN

Kreuzen Sie jene Kompetenzen an, die Ihnen wichtig sind, aber Schwierigkeiten bereiten.

### 1. Mobilität

- Eine Straße ohne Ampel überqueren, S. 17
- Bordsteine, Stufen und Treppen erkennen, S. 19
- Aufzug und Rolltreppe benutzen, S. 20
- Hindernisse beim Gehen rechtzeitig erkennen, S. 21
- Teilnahme an Straßenverkehr mit einem Fahrzeug (Auto, Rad), S. 22
- Bus, Straßenbahn oder U-Bahn nutzen, S. 22
- Einen bestimmten Punkt der Stadt aufsuchen, S. 24
- Fernzüge nutzen, S. 25
- Mit dem Flugzeug fliegen, S. 26
- Toiletten aufsuchen in fremder Umgebung, S. 27
- Hotelzimmer zu Eigen machen, S. 28



## 2. Ausbildung und Beruf

- Dem Unterricht folgen, S. 30
- Berufstätig werden, S. 31
- Berufstätig bleiben, S. 33

## 3. Kleidung, Körperpflege, Gesundheit

- Körpergewicht kontrollieren, S. 36
- Körperhygiene, S. 36
- Stilvoll ankleiden, S. 37
- Sich schminken, S. 38
- Arzt aufsuchen, S. 38
- Medikamente dosieren und einnehmen, S. 41
- Beipackzettel eines Medikamentes lesen, S. 41
- Erste Hilfe leisten oder holen, S. 42

#### 4. Geld, Einkaufen

- Geldscheine und Münzen erkennen, S. 43
- Ein Konto führen, S. 45
- Geld vom Bankomaten abheben, S. 45
- Mit EC-Karte einkaufen, S. 46
- Lebensmittel einkaufen, S. 46
- Kleidung kaufen, S. 47
- Online einkaufen, S. 48

## 5. Ernährung

- Kochen und backen, S. 49
- Flüssigkeit eingießen und Getränk zubereiten, S. 50
- Zutaten dosieren, S. 50
- Salzen bzw. würzen, S. 50
- Verdorbene Speisen erkennen, S. 51
- Haltbarkeitsdatum lesen, S. 51
- Tisch decken, S. 51
- Sich in fremder Umgebung an den Tisch setzen, S. 52
- Essen, S. 53

## 6. Medien und Elektronische Kommunikation

- Fernsehsendungen verfolgen, S. 54
- Zu Hause und unterwegs telefonieren, S. 55
- Zeitung lesen, S. 56
- Bücher lesen, S. 57
- Im Internet surfen, S. 58
- E-Mails schreiben, senden und empfangen, S. 59
- Mittels Messenger-Diensten und sozialen Netzwerken kommunizieren, S. 60

## 7. Selbstorganisation

- Notizen anfertigen und nutzen, S. 61
- Termine sicher verwalten, S. 62
- Dokumente wiederauffindbar archivieren, S. 63
- Verträge und amtliche Texte handhaben, S. 63
- Handschrift schreiben und lesen, S. 64
- Eine Unterschrift leisten, S. 64
- Behördengänge, S. 64

## 8. Einen Haushalt führen

- Sich in der Wohnung sicher bewegen, S. 65
- Staub wischen, S. 66
- Scherben beseitigen, S. 66
- Fenster putzen, S. 67
- Staubsaugen, S. 67
- Wäsche waschen, S. 67
- Geschirr spülen, S. 68
- Bad und WC reinigen, S. 68
- Bügeln, S. 68
- Ordnung bei Wäsche und Kleidung halten, S. 68
- Handarbeit, S. 69
- Heimwerken, S. 69
- Haushaltsgeräte (Herd, Mikrowelle, Spülmaschine) sicher bedienen, S. 69
- Paket annehmen oder Umgang mit Dienstleistern, S. 70

## 9. Soziale Kompetenzen

- Begrüßen, S. 71
- Ein Geschenk machen, S. 71
- Freundschaften pflegen, S. 72
- Neue Kontakte knüpfen, S. 73
- Sich als sehbehindert zu erkennen geben, S. 74
- Ein Erinnerungsalbum führen, S. 75
- Kinder beaufsichtigen, S. 75
- Mit Kindern spielen, S. 76
- Gäste einladen und bewirten, S. 76
- Mit Hilfsangeboten umgehen, S. 77

## 10. Freizeit gestalten

- Sich mit Freunden in der Stadt treffen, S. 78
- Eine Veranstaltung besuchen (Theater, Kino, Konzert), S. 78
- Ein Café oder eine Gaststätte besuchen, S. 79
- Wandern, S. 79
- Ins Stadion gehen, S. 81
- Tanzen, S. 82
- Eine Diskothek oder Jazz Club besuchen, S. 82
- Mit Freunden gesellige Spiele spielen, S. 83
- Musik machen, S. 83
- Fotografieren und filmen, S. 84
- Alleine eine Urlaubsreise in einer Gruppe antreten, S. 86
- Haustiere pflegen, S. 86
- Ein angeleitetes Sportangebot wahrnehmen, S. 87
- Team-Sport treiben, S. 88
- Selbst geleitet Sport treiben, S. 89

WIE GEHEN SIE MIT DEN ANGEKREUZTEN KOMPETENZEN UM?

Wählen Sie ein, zwei oder drei Kompetenzen aus, welche Sie als erstes angehen möchten. Denn keineswegs ist es sinnvoll, bei zahlreichen Unsicherheiten mit allen gleichzeitig anzufangen. Einige wenige Kompetenzen sind ein guter Anfang. Die Bearbeitung läuft in 4 Schritten:

1. Gehen Sie gedanklich die Situationen durch, in denen Sie das Ausüben der Kompetenz als schwierig erlebt haben. Was war hier das Problem, was machte es schwierig?
2. Fragen Sie sich beim Lesen des entsprechenden Kapitels im Checkheft, ob eine oder mehrere der beschriebenen Vorgehensweisen oder Hinweise für Sie geeignet sein könnten. Vielleicht kommen Sie ja auch beim Lesen auf einen ganz anderen Gedanken, den es wert wäre auszuprobieren. Vielleicht kennen Sie ja auch eine Person, die trotz ähnlicher Sehbeeinträchtigung ein Mehr an Sicherheit für sich schaffen konnte. Wie hat diese Person das hinbekommen? Kommt es auch für Sie in Frage?
3. Nach diesen gedanklichen Vorarbeiten geht es ans Tun. Passen Sie auf, dass Sie sich nicht gefährden, und nähern Sie sich vielleicht auch erst langsam der neuen „Technik“. Letztlich machen Sie die Erfahrungen nur beim Tun, und es darf jedes Mal etwas besser gehen.
4. Irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, zu dem Sie sich Rechenschaft ablegen: Kann ich's oder mache ich später noch einmal einen neuen Anlauf? Oder gebe ich es auf? Alles ist erlaubt. Vielleicht kommen Sie auch dahin, es erneut zu probieren, dann aber mit Hilfe. Für einiges gibt es auch professionelle Hilfen und Hilfsmittel (siehe „Ergänzende Hinweise“ auf S. 91).



## 1. Mobilität

### Eine Straße ohne Ampel überqueren

Die Aufgabe, eine Straße zu überqueren, ist allgegenwärtig. Der direkte Zugang zu einem gewünschten Ort führt oft nur über eine Straße.

An erster Stelle steht die Sicherheit – die eigene und die der anderen Verkehrsteilnehmer. Stellt sich vor oder nach einer Straßenüberquerung das Gefühl der Unsicherheit ein, so ist die passende Reaktion gefragt. Das A und O ist hierbei, sich genügend Zeit zu nehmen. Das kann den Weg zur nächsten Kreuzung oder Zebrastreifen bedeuten. Es kann auch bedeuten abzuwarten, bis die Fahrbahn auf weiter Strecke ganz frei ist. Die Straße sollte zügig aber nicht rennend und vor allem in gleichbleibendem Tempo überquert werden, so dass man auch für herannahende Fahrzeuge berechenbar bleibt. Sofern man sich beim Überqueren nicht von Passanten begleiten lässt, bleibt die eigene Einschätzung der Verkehrssituation wichtig. Ein von der anderen Straßenseite zugerufenes „Komm jetzt!“ muss nicht Ihnen gelten und auch ein Hupen kann von „Geh doch!“ bis „Achtung, jetzt komme ich!“ alles bedeuten.

Einen zusätzlichen Beitrag zur Sicherheit können auffällige, gut sichtbare Kleidung oder auch Warnwesten leisten. Letztere sind im Online-Handel oder Fachgeschäft zu finden. Wird man leicht geblendet, kann ein Hut mit breiter Krempe oder eine Schirmmütze von Nutzen sein. Bei einem verringerten Vermögen Kontraste wahrzunehmen kann manchen eine Kantenfilterbrille oder eine Schirmmütze helfen, ebenfalls bei Blendungsempfindlichkeit. Da dies sehr individuell ist, sollte zuvor eine ausgiebige Erprobung erfolgen (siehe Kapitel Hilfsmittelberatung, S. 94)

Ein sich wiederholt einstellendes Gefühl der Unsicherheit im Straßen-

verkehr weist auf die Notwendigkeit hin, sich als sehbehindert deutlich zu kennzeichnen. Auch sollte dann mit dem Augenarzt oder einem Rehabilitationslehrer beraten werden, ob die Verordnung eines Langstocks nebst Mobilitätsschulung angebracht ist. Diese Kosten werden weitgehend von der Krankenkasse getragen (siehe auch Kapitel Schulung in Orientierung und Mobilität, S. 95). Dies gilt auch, wenn sich eine Unsicherheit ausschließlich in der Dämmerung oder Dunkelheit zeigt. Eine Darstellung der Schulungsinhalte wie auch ein Verzeichnis der Rehabilitationslehrer findet sich unter [www.rehalehrer.de](http://www.rehalehrer.de).

Bei beeinträchtigtem Sehen kommt eine besondere Bedeutung naturgemäß dem Hören zu. Daher sollten selbstverständlich die Gehörgänge innen wie außen frei sein, damit alle akustischen Informationen optimal verwertet werden können. Mancher ist erstaunt gewesen, was hier allein eine simple Reinigung des Gehörgangs durch den HNO-Arzt an zusätzlicher Klarheit freisetzen kann. Bei einer Beeinträchtigung des Sehvermögens kann eine Überprüfung des Hörens durch den HNO-Arzt angebracht sein, da eine Einschränkung nicht unbedingt bemerkt wird. Natürlich sind Kopfhörer im Straßenverkehr als Fußgänger mit Sehbeeinträchtigung ein Tabu. Eine Ausnahme können für Zwecke der Navigation mittels Smartphone sogenannte „Knochenleitungskopfhörer“ sein, welche die Ohren frei lassen. Ein Problem können lautlose Fahrzeuge und Fahrräder darstellen, mit denen immer zu rechnen ist, ebenfalls laute Geräusche, beispielsweise einer Baustelle oder eines nahenden Wagens im Leerlauf, welche andere Geräusche überdecken. Der Wechsel des Überquerungsortes kann hier Abhilfe schaffen.

Insbesondere wenn das Gesichtsfeld eingeschränkt ist, sollte sehr bewusst mit den Ausfällen umgegangen werden. Dies bedeutet, dass vor dem Überqueren durch wiederholte Augen- bzw. Kopfbewegungen die Umgebung visuell so abgetastet wird, dass sich ein vollständiges Bild

ergibt. Dies setzt voraus, dass man weiß, wo sich die Gesichtsfeldausfälle befinden.

### Bordsteine, Stufen und Treppen erkennen

Kleine Stufen können eine große Wirkung haben, insbesondere wenn sie nicht rechtzeitig gesehen werden. Die Kennzeichnung von Stufen im öffentlichen Raum ist leider noch nicht weit verbreitet, und auch nicht einheitlich. Optimal sollten die erste und letzte Stufe markiert sein, bei 3 Stufen - jede Stufe. Da nicht nur in fremder Umgebung die Sturzgefahr allgegenwärtig ist, können Stufen auch im privaten Bereich kontrastreich markiert werden.

Es gilt daher, bei leichter Sehbeeinträchtigung ein voraussehendes Sehen zu pflegen und zu unterscheiden, ob man es sich erlauben kann, in Gedanken abzuschweifen, oder ob die volle Konzentration beim Gehen zu sein hat.

Im Vorteil sind bei stärkerer Sehbeeinträchtigung eindeutig diejenigen, die sich zur Nutzung eines Langstocks nebst Mobilitätsschulung durchgerungen haben (siehe auch Kapitel Schulung in Orientierung und Mobilität, S. 95). Die über den Boden gleitende Kugelspitze des Langstocks tastet sicher die Oberfläche ab und meldet Unebenheiten, Stufen und Bordsteine genauso wie andere Hindernisse. Bei beginnender Sehbeeinträchtigung wird von vielen zunächst der tastend-prüfende Fuß eingesetzt, sozusagen als „kleiner Langstock“. Der eine Fuß tastet sich voran, wobei die Belastung erst dann vom anderen Fuß auf den Fußballen des tastenden Fußes wechselt, wenn sicherer Grund gespürt wird. Natürlich sind diese Möglichkeiten sehr begrenzt und stellen für sich durchaus auch eine Gefahr dar, wenn die Belastung zu früh auf den tastenden Fuß wechselt.

Da sich manche mit der Öffnung für die Nutzung des Langstocks sehr schwer tun, nutzen sie manchmal stattdessen einen anderen Gegenstand, z. B. einen Stockschirm. Beim Gehen in Dunkelheit oder Dämmerung liefert die lichtstarke Taschenlampe eine andere Form des unterstützenden Vorausschauens, wobei auch hier der Sicherheitsumfang des Langstocks bei weitem nicht erreicht wird. Die Taschenlampe sollte nur den Boden beleuchten und keinesfalls andere Verkehrsteilnehmer blenden.

Für viele – nicht nur Personen mit Sehbeeinträchtigung – stellt die schon erwähnte kontrastreiche Markierung von Stufen eine Hilfe dar. Eine Vielfalt von Empfehlungen für die Gestaltung im öffentlichen wie im privaten Raum gibt die Broschüre der PRO RETINA „Barrierefrei – und jeder weiß, wo es lang geht!“. Anregungen und Hinweise auf fehlende Markierungen im öffentlichen Raum können an die Stadtverwaltung (z. B. den Behindertenbeauftragten) oder sonst den zuständigen Eigentümer übermittelt werden.

### **Weiterführende Hinweise:**

Broschüre der PRO RETINA „Barrierefrei – und jeder weiß, wo es lang geht!“  
[www.pro-retina.de/system/files/artikel/broschure\\_barrierefrei\\_2019ua\\_0.pdf](http://www.pro-retina.de/system/files/artikel/broschure_barrierefrei_2019ua_0.pdf)

### **Aufzug und Rolltreppe benutzen**

Für den Wechsel zwischen Ebenen liegt oft die Nutzung einer Rolltreppe oder eines Aufzugs nahe, insbesondere wenn viele Ebenen zu überwinden sind oder das Tragen erleichtert werden soll. Bei der Benutzung einer Rolltreppe ohne deutliche Markierung des Beginns kann der vorantastende Fuß die Funktion des Langstocks teilweise ersetzen. Um sicher zu stellen, dass die Rolltreppe nicht entgegen der Fahrtrichtung betreten wird, kann durch einen Griff auf den Handlauf die Laufrichtung der Rolltreppe überprüft werden. Bei der Benutzung eines Aufzugs stellt

die Eingabe des Stockwerks nicht selten ein erhebliches Problem dar, insbesondere wenn die Stockwerksangaben nicht tastbar sind. Ist niemand in der Nähe, der helfen kann, so kann das Abzählen der Tasten von unten oder oben einen Anhaltspunkt geben – von oben natürlich nur, wenn man weiß, wie viele Stockwerke das Gebäude hat. Ein Hinweis zum Stockwerk gehört daher durchaus auch ins persönliche Adressenverzeichnis, z. B. im Handy. Eine Korrekturmöglichkeit bei probierender Eingabe stellt die akustische Ansage, über die manche Aufzüge verfügen, dar. Hat man das Zielstockwerk verfehlt, geht es halt noch ein Stockwerk höher oder tiefer.

### Hindernisse beim Gehen rechtzeitig erkennen

Abgesehen von Treppen und Bordsteinen gibt es mannigfaltige Hindernisse, die es rechtzeitig zu erkennen gilt, etwa Äste, hervorstehende Außentreppen, Blumenkübel, abgestellte oder umgefallene Fahrräder, Verkehrsschilder und Baustellenmarkierungen in Kopfhöhe. Wie lässt sich hier das Risiko der Kollision verringern?

Bei einem eingeschränkten Gesichtsfeld ist das vorausschauende aktive Abscannen der Umgebung notwendig. Auch der Langstock erreicht nicht alle Hindernisse, und so können beispielsweise Äste zu Gesichtsverletzungen führen. Eine gewisse „Knautschzone“ wird durch eine Kopfbedeckung wie einer Schirmmütze oder einem Hut mit breiter Krempe geschaffen, nicht vollkommen natürlich, aber immerhin. Da Gesichtsfeldausfälle die normalen Schutzreflexe beeinträchtigen, sollte das Tragen einer Brille auch dann erwogen werden, wenn sie ansonsten nicht benötigt wird. Für das Tragen einer Brille als mechanischem Schutz sind Kunststoffgläser zu bevorzugen. Der Schutz durch die Brille kann erheblich sein und kann bei unvermittelt nahenden Gegenständen den entscheidenden Unterschied ausmachen.

## Teilnahme am Straßenverkehr mit einem Fahrzeug (Auto, Rad)

Bei einem sich langsam und fast unsichtbar verändernden Sehvermögen stellt es eine besondere Herausforderung dar, den passenden Moment zu erkennen, situativ oder dauerhaft Auto oder Rad stehen zu lassen.

Hinsichtlich des Sehvermögens kann die Fahrtauglichkeit nicht beim Optiker, sondern allein beim Augenarzt festgestellt werden. Dieser sollte nach der Diagnose einer Netzhauterkrankung auf die Frage der Teilnahme am Straßenverkehr angesprochen werden. Er wird Ihnen sagen, wie Sie sich verhalten sollen, und worauf zukünftig zu achten ist. Unabhängig davon, sollten Sie das Rad oder Fahrzeug stehen lassen, wenn Sie sich, z. B. nach Einbruch der Dämmerung, unsicher fühlen (siehe Kapitel Sicherheit und Verantwortung als Verkehrsteilnehmer, S. 91).

Der Verzicht auf Auto, Motorrad oder Fahrrad stellt einen wirklichen Einschnitt dar. Echtes Radfahren bleibt aber möglich, und zwar mit dem Tandem als Beifahrer. Geübte Tandemfahrer bewegen sich sicher und erreichen erstaunlich hohe Durchschnittsgeschwindigkeiten und Tagestour-Längen. PRO RETINA hat über viele Jahre hinweg eine „Euro-Tandem-Tour“ über Landesgrenzen organisiert.

Auch nach der Abgabe des Führerscheins lässt sich das Gasgeben und Lenken regulär erleben. Der Peenemünde Motorsport- und Verkehrsschulungsverein bietet einmal jährlich die Möglichkeit, auch als Sehbehinderter und Blinder mit einem Fahrlehrer an der Seite auf einem unbenutzten Flugplatz mit dem PKW zu fahren.

## Bus, Straßenbahn oder U-Bahn nutzen

An immer mehr Bushaltestellen gibt es als Unterstützung für Sehbehinderte und Blinde spezielle durch Bodenindikatoren markierte Haltepunkte. Bodenindikatoren bestehen aus etwa halbkugelförmigen

Erhöhungen, die durch den Langstock ertastet werden können. Der Busfahrer hält mit der Vordertür genau an dieser Stelle. Steht hier eine sehbehinderte Person, ruft der Fahrer nach dem Öffnen der Tür die Information zu, um welche Buslinie es sich handelt. Bleibt dies einmal aus, kann man umgekehrt auch nachfragen: „Welche Linie ist dies?“.

Im Bus sind in der Regel einzelne Plätze in der Nähe des Fahrers für Sehbehinderte und Blinde reserviert. Um welche Plätze es sich handelt, das ist von Stadt zu Stadt verschieden. Es empfiehlt sich in jedem Fall, einem Sitzplatz in der Nähe des Fahrers zu wählen. Ist man bezüglich der Ausstiegshaltestelle unsicher, kann der Busfahrer gebeten werden, Bescheid zu sagen.

Für die Routenplanung bieten sich Navigationshilfen für Smartphones an, da diese direkt verfügbar und z.T. auch mit einer Sprachausgabe für Sehbehinderte und Blinde versehen sind. Je nach Region gibt es spezialisierte Angebote (z. B. „Soester Busguide“), daneben auch bundesweite Angebote. Die App „Abfahrt“ gibt zur jeweiligen Haltestelle eine Übersicht der nächsten Abfahrten. Da die Navigation mit dem Smartphone energieverzehrend ist, macht ein Akkupack Sinn.

Ein Problem bei der Nutzung von Bussen an stark frequentierten Haltestellen stellt das „Übersehen“ der wartenden Sehbehinderten und Blinden dar. Halten nämlich gleich mehrere Busse hintereinander, fahren die Fahrer nicht selten von ihrem Halteplatz los, ohne sich zu vergewissern, ob nicht am speziellen Haltepunkt eine Person wartet. Bei einem engen Zeittakt kann dies auch der Zeitnot geschuldet sein.

Will man auf Nummer sicher gehen, und ist ein solches Gedränge erkennbar, kann es angebracht sein, eine ebenfalls an der Haltestelle wartende Person zu bitten, mit auf die ankommenden Busse zu achten.

Alternativ kann, bei bekannter Abfahrtszeit, ein zu diesem Zeitpunkt haltender Busfahrer einer anderen Linie gebeten werden, den Busfahrer des „richtigen“ Busses darüber zu informieren, dass ein sehbehinderter Fahrgast am Haltepunkt wartet.

Im Gegensatz zu Bussen ist bei U-Bahnen und Straßenbahnen meist kein direkter Kontakt zum Fahrzeugführer möglich. Eine Kenntnis des Linienverlaufs, etwa durch eine der zahlreichen Smartphone-Apps, verhindert den Überraschungseffekt, der wenig Zeit zur Vorbereitung des Aussteigens lässt. Einige Städte (z. B. Leipzig) bieten Informationsveranstaltungen speziell zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel durch Sehbehinderte und Blinde an.

### Einem bestimmten Punkt der Stadt aufsuchen

Zu Autonomie und Freiheit gehört, dorthin zu kommen, wohin man möchte. Für Sehbehinderte ist auch hier die Planung und das Beimesen einer ausreichenden Zeit das A und O. Navigations-Apps können hierbei helfen. Für schwierige Wege kann auch eine Kombination von Bus bzw. Straßenbahn oder U-Bahn mit einer Taxifahrt eine Option darstellen, wobei dann das Taxi zu einer bestimmten Zeit zur Haltestelle bestellt wird und so nur eine Teilstrecke mit dem Taxi zurückgelegt wird. Der Taxifahrer kann dann z.B. auch gebeten werden, bis zur Eingangstür zu begleiten. Dies sollte beim Trinkgeld berücksichtigt werden.

Ist der Punkt, den man aufsucht, ein Treffpunkt mit ein oder mehreren anderen Personen, so sollte klar vereinbart werden, wie man zueinander findet und sich erkennt. Zum Standard gehört natürlich die Erreichbarkeit via Handy für unvorhergesehene Schwierigkeiten.

Für das Erkennen des Straßennamenschildes, auch auf der gegenüberliegenden Straßenseite kann ein Monokular (Taschenfernrohr) dienlich sein.



Benutzt man bei Dämmerung oder Dunkelheit eine Taschenlampe, so sollte die versehentliche Blendung anderer Verkehrsteilnehmer auf jeden Fall vermieden werden. So wird ein Straßennamensschild möglichst nur dann angeleuchtet, wenn gerade kein Auto kommt. Zielführend bei eingeschränktem Gesichtsfeld ist es, erst den Mast zu suchen, dann an ihm hochzufahren und gezielt das Straßennamensschild zu finden.

Bei einer Fußgängerampel bei breiter Straße mit Fußgängerinsel sollte beim eingeschränkten Gesichtsfeld ein besonderes Augenmerk darauf gelegt werden, das gesehene Ampellicht richtig zuzuordnen, denn hier besteht Verwechslungsgefahr. Oft ist die Ampel auf der Verkehrsinsel anders geschaltet, als die Ampel der gegenüberliegenden Straßenseite. Die Ampel auf der Verkehrsinsel liegt in der Blickrichtung höher, als die Ampel der gegenüberliegenden Seite.

### Fernzüge nutzen

Für die Reise in die Ferne hält die Bahn Hilfen bereit. So ist der Mobilitätsservice telefonisch erreichbar, dort kann man neben der Platzreservierung auch die Umsteigeilfe organisieren (Telefonnummer 0180 6 512 512). Der Bedarf sollte spätestens 24 Stunden vor der geplanten Abreise angemeldet werden. Der Servicemitarbeiter hilft beim Weg zum und vom Zug, sowie beim Umsteigen. Nur miteinsteigen darf er nicht, so dass die Platzsuche angewiesen sein mag auf die Hilfe von Mitreisenden oder dem Zugbegleiter. Mittlerweile führen viele ICE Punkt-schriftmarkierungen für die Sitzplatznummer. An größeren Bahnhöfen kann alternativ auch die Bahnhofsmission nach vorheriger telefonischer Absprache zum Zug begleiten.

In jedem Fall sollte genügend Umsteigezeit eingeplant sein. Besitzt man einen Schwerbehinderten Ausweis mit dem Merkzeichen „B“, reist die Begleitperson kostenfrei mit.

Eine Lupe oder Monokular kann beim Ablesen der Zugabfahrtszeiten helfen. Die Anzeigetafeln sind meist, aber nicht immer, kontrastreich gehalten. Beim Einstieg sollte der Griff sicher gepackt werden, und seine Position sogleich für den Ausstieg gemerkt werden. Die helfende Hand kann hier vielleicht zum Griff führen, sollte jedoch nicht den eigentlichen Halt beim Ein- oder Aussteigen darstellen.

Eine Hilfe bei An- und Abreise kann der Taxifahrer sein, der zum Bahnsteig bringen oder von dort abholen kann. Dann ist ein entsprechendes Entgelt oder Trinkgeld angebracht. In jedem Fall sollte dies zuvor angemeldet werden.

Die weite Welt ist auch für Sehbehinderte und Blinde nicht verschlossen.

### **Weiterführende Hinweise:**

[www.bahnhofsmmission.de/Unsere-Angebote.4.0.html](http://www.bahnhofsmmission.de/Unsere-Angebote.4.0.html) enthält eine Übersichtskarte und Suchmaske zu Bahnhofsmmissionen in Deutschland  
Eine Liste der Rufnummern der Bahnhofsmmissionen ist bei der Geschäftsstelle der PRO RETINA erhältlich.

### **Mit dem Flugzeug fliegen**

Auch ferne Länder bleiben für Sehbehinderte in Reichweite. Tatsächlich ist es so, dass eine Fernreise mit dem Flugzeug für sich genommen sogar praktisch einfacher zu bewältigen sein kann als eine Zugreise. Dies liegt daran, dass für Flugreisen die Unterstützung für hochgradig Sehbehinderte eindeutiger geregelt ist. Gibt man also bei der Buchung die Sehbehinderung und den Unterstützungsbedarf an, so erhält man zuverlässig Hilfe. Erfahrungsgemäß kommt es hier wesentlich seltener zu Pannen als bei Zugreisen. Reist man mit Koffer bzw. Gepäck, das aufgegeben wird, so sollte dies eindeutig markiert werden, damit man es

später auf dem Laufband identifizieren kann. Im Gegensatz zur Bahnreise ist bei Flugreisen die Begleitperson in der Regel nicht frei.

### Toilette aufsuchen in fremder Umgebung

Wenn man sich von der Sauberkeit einer öffentlichen Toilette nicht mehr selber überzeugen kann, sollte man für eine Inspektion eine sehende Person um Hilfe bitten. Bei dieser kann ggf. auch gefragt werden, wo sich Handtücher, Wasserhahn und Spülknopf befinden. Alternativ können auch ein paar Einmalhandschuhe nützlich sein. Um unbeabsichtigte Spuren in der Kloschüssel zu vermeiden, kann diese zuvor dünn mit Toilettenpapier ausgelegt werden.

Bei häufigen Reisen, insbesondere mit dem Auto, kann in Betracht kommen, einen Euro-WC-Schlüssel zu besorgen. In einigen Städten ist dieser bei der Ausgabestellen für Schwerbehindertenausweise erhältlich, in jedem Fall aber gegen Vorlage des Behindertenausweises bei der CBF Darmstadt (<http://www.cbf-da.de/ero-wc-schluessel.html>). Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Toiletten sich meist in einem vergleichsweise sauberen Zustand befinden. Für die Suche nach der nächsten öffentlich zugänglichen Toilette weisen Apps wie „Toiletten Finder“ und „Toiletten Scout“ den Weg.

## Hotelzimmer zu Eigen machen

Damit unterwegs das Hotelzimmer zum wirklichen kleinen „Zuhause auf Zeit“ werden kann, müssen der Grundriss, das Inventar und die Lichtschalter vertraut sein. Fällt dies erfahrungsgemäß schwer, sollte man sich nicht scheuen, beim Einchecken um Hilfe zu bitten und ggf. etwas Geduld mitzubringen, bis ein Hotelmitarbeiter Zeit hat.

Dies gilt auch für die verschiedenen Schlüsselsysteme, die manchmal ein eigenes Geheimnis bergen, z. B. die elektronischen Systeme, bei denen die Karte in einer bestimmten Position vor ein Erkennungsfeld gehalten werden muss. Einmal die richtige Position der Karte erkannt, kann diese in eben dieser Position in der Jackentasche verstaut und die Tür beim nächsten Mal souverän geöffnet werden. Um die eigene Zimmertür leichter wieder zu finden, kann sie mit einer Kordel oder einem Gummiband an der Klinke markiert werden.

Kommt man öfters in dieselbe Stadt und das gleiche Hotel, so kann bei der Rezeption auch der Wunsch nach einem bestimmten Zimmer hinterlegt werden. Dann wird es bei jedem Besuch vertrauter und ein wirkliches „kleines Zuhause“ in der Ferne. Auch die Buchung bei der gleichen Hotelkette erhöht die Chance sich schnell vertraut zu fühlen.

Es lohnt sich, in der Umgebung des Hotels nach markanten Punkten Ausschau zu halten. So fällt es leichter nach einem Ausflug das Hotel wieder zu finden, auch in der Dunkelheit. Hotelzimmer sind oftmals überladen mit Informationsmaterial, das auf Nachttisch, Schreibtisch und Sideboard verteilt ist. Um den Überblick zu behalten und nichts herunterzuwerfen kann man dieses an einem sicheren Platz deponieren.

Bei Kurzreisen kann es hilfreich sein, wenn nicht die gebotene Fülle an Stauraum genutzt wird, sondern Mitgebrachtes auf wenige, gut zugängliche Ablagegelegenheiten verteilt wird. Das erleichtert das Auffinden ungemein und verkürzt das Packen am Abreisetag.

Steckdosen sind nicht selten schlecht zu finden. Bei Kurzreisen erleichtert das Akku-Pack das Aufladen des Handys und kann im Hotelzimmer die Suche nach der Steckdose erübrigen. Beim Frühstücksbuffet sollte man sich nicht scheuen, benötigte Unterstützung nachzufragen. Auch hier sind diejenigen zunächst einmal im Vorteil, die sich zur eindeutigen Kennzeichnung als sehbehindert durchgerungen haben.

Generell können auf oder nach Reisen angefertigte kleine Notizen die nächste Reise erleichtern. Das können Hinweise auf den Bahnhof, den Weg zum Hotel oder Besonderheiten im Hotel sein, die damit vor der nächsten Reise wieder ins Gedächtnis gerufen werden können.

## 2. Ausbildung und Beruf

### Dem Unterricht folgen

Unterrichtsmaterialien sollen möglichst in einer Form bereitgestellt werden, die dem spezifischen Bedarf des Sehbehinderten gerecht wird. Manchmal ist dies eine vergrößerte Kopie. In der Regel bieten jedoch elektronische Formate die größte Flexibilität, um einen weitgehend barrierefreien Zugang zu ermöglichen. Hierzu sollte unbedingt mit ausreichend zeitlichem Vorlauf das Gespräch mit dem Leiter gesucht werden, um die Art der Bereitstellung abzusprechen. Dann dürfte das Folgen des Unterrichts wenig Probleme darstellen, bzw. wenig unüberwindbare Probleme. Ein Verstecken der Sehbehinderung hat auch hier meist negative Folgen.

Abhängig von Art und Stärke der Sehbehinderung können auch die Prüfungsbedingungen angepasst werden, etwa durch die Verlängerung der Prüfungszeit. Auch hier ist ein ausreichender Vorlauf von besonderer Bedeutung, um der individuellen Situation gerecht zu werden und gleichzeitig die Fairness in der Unterrichtsgruppe zu wahren.

## Berufstätig werden

An erster Stelle sollte hier die Frage stehen: „Was möchte ich werden, welchen Beruf möchte ich ausüben?“ Ist dies beantwortet, folgt die Frage: „Kann ich diesen Beruf mit meiner Sehbeeinträchtigung, wie sie heute ist, und wie sie sich voraussichtlich entwickeln wird, ausüben?“

Die zweite Frage beinhaltet dabei bereits ein erhebliches Problem. Denn die Entwicklung einer Netzhauterkrankung ist nie eindeutig vorgezeichnet. Vielmehr kann sie sehr unterschiedliche Verläufe nehmen. Einen Anhaltspunkt für die weitere Entwicklung erläutert Ihnen der Augenarzt. Dabei muss bewusst sein, dass der Augenarzt in keinen Fall die Berufsberatung übernehmen kann und soll. Ferner dürften zukünftig für einige Erkrankungen Behandlungsmöglichkeiten verfügbar werden, die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können. Das Durchspielen möglicher Verläufe gehört zur verantwortungsvollen persönlichen Planung des beruflichen Werdegangs und der Aktivitäten rund um die Wahl und Ausübung eines Berufs.

Es wird also eine Art von persönlichem Karriereplan unter Berücksichtigung der Netzhauterkrankung benötigt. Diesen Karriereplan, der durchaus Wandlungen durchmachen wird, kann letztendlich nur jeder persönlich für sich entwickeln. Dabei ist es egal, ob der Plan verschriftlicht wird oder in einer nicht verschriftlichten klaren Vorstellung und Zielsetzung besteht. In jedem Fall sollte man hierüber mit Angehörigen und ausgewählten Freunden sprechen, und möglichst auch dazu kommen, Menschen anzusprechen, die bereits solche Tätigkeiten ausführen. Das sichert ein Mindestmaß an Bodenständigkeit dieser Perspektive.

Zu Recht dürften bei diesem Entscheidungsprozess Berufswünsche ins Hintertreffen geraten, die kaum mit einer wesentlichen Sehverschlechterung vereinbar sind, etwa die Tätigkeit als Chirurg oder Busfahrer.

Gleichzeitig sollte keine Einengung auf vermeintlich nahe liegende Berufe wie Programmierer oder Telefonist erfolgen. Vielmehr gibt es ein weites Feld, in dem teilweise mit passender Unterstützung, eine volle und lebenslange Berufstätigkeit möglich ist. In Frage kommen grundsätzlich Tätigkeiten sowohl als Angestellte wie auch als Selbständige, da gibt es keine Schranke.

Da dies nicht so einfach und selbsterklärend ist, sollten spezielle Beratungsangebote wahrgenommen werden. Auch die eigene Recherche sollte gründlich sein und nicht erst kurz vor einem Entscheidungszeitpunkt erfolgen. Wichtige Beratung leisten die Integrationsfachdienste für Sehbehinderte. Die eigene Recherche kann über das Internet und persönliche Kontakte erfolgen. Weitere Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten bietet der Deutsche Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V. (DVBS). In Internet-Foren gibt es zu verschiedenen Berufsfeldern Austauschmöglichkeiten, zudem können auf eigene Initiative entsprechende Foren und Listen eröffnet werden. Dies zeigt, wie es auf die Eigeninitiative ankommt. Sehr hilfreich ist es, sehbehinderte Vorbilder im gewünschten Berufsfeld zu finden, und mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Natürlich ist dies eine ganz besondere Rechercheaufgabe, kann jedoch unschätzbar wertvolle Orientierung und Motivation bringen.

Sofern ein Studium angestrebt wird, empfiehlt sich eine Anfrage bei den Beratungsstellen für chronisch-krank und behinderte Studierende an den jeweiligen Hochschulen. Sie geben Auskunft über generelle Sozialleistungen sowie über konkrete Unterstützungsangebote. Einen guten Überblick bietet hier das Handbuch „Studium und Behinderung“ des Deutschen Studentenwerks.



## Berufstätig bleiben

Nicht selten trifft die Diagnose „Netzhautdegeneration“ zu einem Zeitpunkt ein, da man bereits berufstätig ist. Genauso wie bei der Berufswahl gilt es hier, sich über mögliche Verläufe zu orientieren und eine Vorstellung darüber zu entwickeln, was genau benötigt wird, um im Beruf zu bleiben. Und zwar bereits zu einem Zeitpunkt, da noch keine Verschlechterung eingetreten ist. Dabei kann die Änderung oder Unterstützung sowohl in einem anderen Zuschnitt der Aufgaben liegen wie in technischen Hilfsmitteln und einer passenden Arbeitsplatzausstattung. Bei hochgradiger Sehbehinderung kann auch an die Möglichkeiten der Arbeitsassistenten gedacht werden. Ein Reha-Berater kann zu den aktuellen und zukünftigen Möglichkeiten informieren.

Wie findet man den Kontakt zu einem Reha-Berater?

Auf der Seite <https://www.integrationsaemter.de/> findet man durch Eingabe des Wohnortes oder der Postleitzahl sowohl den zuständigen Integrationsfachdienst als auch das zuständige Integrationsamt. Unter „Leistungen“ findet sich ein Überblick über das Angebot der Integrationsämter. Eine Besonderheit gibt es in NRW: hier existiert ein eigener Integrationsfachdienst für Belange Sehbehinderter.

Berufstätige oder Personen, die einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz suchen, können den Kontakt auch über die Bundesagentur für Arbeit über die Rufnummer 08004555500 herstellen. Vor der Vermittlung eines Kontakts sind hier u. a. Angaben zum beruflichen Lebenslauf zu machen.

Wurden bereits 15 Jahre oder mehr Einzahlungen in die Rentenversicherung geleistet, kann ein Kontakt auch über die Deutsche Rentenversicherung aufgebaut werden. Über die Seite [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) kann durch Eingabe der Postleitzahl eine Beratungsstelle vor Ort ermittelt werden.

Nach Bekanntwerden der Diagnose stellt sich auch für das berufliche Umfeld die Frage, wie hiermit umzugehen ist und was offengelegt werden sollte. Zunächst einmal sollte die ganz private Verarbeitung erfolgen. Es sei denn, die Sehbeeinträchtigung hat direkte Auswirkung auf die Ausübung der Tätigkeit und auf die Sicherheit. Dann ist eine direkte Offenlegung gegenüber dem Arbeitgeber zwingend notwendig.

Ansonsten sollte nach der persönlichen Verarbeitung geprüft werden, wem was mitzuteilen ist, und wie. Viele versuchen sich in einem ewigen Verschweigen. Das ist möglich, kann aber gefährlich und unvoreilhaft sein. Mittel- bis langfristig wird auch im Arbeitsumfeld einem „selbstbewussten Bewältiger“ mehr Respekt entgegengebracht als einem „verdeckten Sehbehinderten“. Das Offenlegen will gut vorbereitet sein, und am besten ist es, hierzu auch ein oder mehrere Beratungsgespräche außerhalb des Arbeitsplatzes in Anspruch zu nehmen, z. B. mit einem Sozialberater der PRO RETINA. Und dann gilt es: klar und selbstbewusst kommunizieren. Dabei sollte auch der Unterstützungsbedarf klar benannt werden. Es muss allen Beteiligten klar werden, was geht und was nicht, und was dies für die Arbeit bedeutet.

Drei Optionen sind dabei grundsätzlich nicht auszuschließen: der Wechsel des Arbeitsplatzes beim Arbeitgeber, der Wechsel des Arbeitgebers oder auch der Wechsel des Berufs. Schlußendlich kann auch die Feststellung einer Erwerbsminderung angezeigt sein. Genauso wie bei der Berufswahl ist beim Berufstätig-bleiben das enge Denken hinderlich für die Bewältigung.

Reicht die Arbeitsplatzanpassung durch technische Hilfsmittel und einen veränderten Zuschnitt des Aufgabenbereichs alleine nicht aus, kann eine Ausbildung oder eine Umschulung in einem Berufsbildungswerk oder Berufsförderungswerk für Sehbehinderte empfehlenswert sein. Hier wird die individuelle Sehbeeinträchtigung berücksichtigt und in kleinen Gruppen auf das Ausbildungsziel vorbereitet. Dabei können neben den eigentlichen Ausbildungsinhalten auch Arbeitstechniken erprobt und trainiert werden, um den Umgang mit technischen Hilfsmitteln zu optimieren.

Das Angebot ist vielfältig und reicht von gezielten Qualifizierungsmaßnahmen bis hin zu einer vollständigen Ausbildung. Teilweise sind hier auch E-Learning-Angebote verfügbar, die eine Anwesenheit vor Ort auf ein Minimum beschränken. Zudem lohnt auch die Frage, ob statt einer Ausbildung in einer solchen Einrichtung, nicht auch eine individuelle, begleitende Maßnahme am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz möglich ist.

Eine Recherche zu möglichen Angeboten und ein Beratungsgespräch mit dem Integrationsfachdienst sollten auch hier an erster Stelle stehen.

## 3. Kleidung, Körperpflege, Gesundheit

### Körpergewicht kontrollieren

Wie für viele Menschen, so ist auch für Sehbehinderte oft das In-Schach-Halten des Körpergewichts schwierig und gelingt nicht im gewünschten Maß. Wesentlich ist bekanntlich das Verhältnis von Kalorienzufuhr zu Kalorienverbrauch. Im Gegensatz zur Kalorienzufuhr hat der Kalorienverbrauch durchaus eine Sehbehinderungs-spezifische Komponente. Dies ist der Fall, wenn z.B. das tägliche Radfahren nicht mehr möglich ist und weder eine Verlagerung zu anderen Bewegungsformen noch eine Verringerung der Kalorienzufuhr stattfindet.

Das Gelingen der Gewichtskontrolle liegt nach diesem einfachen Modell realistischerweise in beidem: sowohl in der Reduzierung der Kalorienzufuhr als auch in der Organisation anderer Formen der Bewegung. Die bittere Wahrheit ist, dass das Gewicht allein über Bewegung nicht ausreichend zu kontrollieren ist.

Der zweite Aspekt betrifft das Ablesen der Waage. Hier sind neben Geräten mit großer Anzeige auch solche mit Sprachausgabe auf dem Markt, teilweise mit Preisen unter 40 Euro. Im höheren Preisbereich erlauben einige Waagen auch das Übertragen der Werte in eine Smartphone-App, so dass diese auch für Sehbehinderte gut verfolgt und archiviert werden können.

### Körperhygiene

Für die Körperhygiene sollen die jeweils vorgesehenen Pflegemittel zum Einsatz kommen. Daher ist im Bad und im Reisegepäck auf die Eindeutigkeit der Behältnisse zu achten, entweder hinsichtlich Beschriftung, Standort, Form oder Markierung. So kann z. B. das Duschgel durch ein einfaches Gummiband markiert und damit vom Shampoo unterschieden werden.

Ist durch die Sehbeeinträchtigung das Ergebnis des Zähneputzens nicht ausreichend kontrollierbar, sollte ergänzend eine z.B. halbjährliche Zahnreinigung beim Zahnarzt in Betracht gezogen werden. Dies kann die Bildung von Zahnstein begrenzen. Eine Nachfrage bei der Krankenkasse gibt Auskunft, welche Kosten hierbei getragen werden. Dabei sollte durchaus auf die besondere Situation auf Grund der Sehbehinderung hingewiesen werden.

### Stilvoll ankleiden

Was die Auswahl der Kleidungsstücke angeht, die sich im Kleiderschrank befinden, so haben sich unterschiedliche Strategien bewährt, die je nach Sehbeeinträchtigung – teils kombiniert – eingesetzt werden können.

Für das Erkennen der Farbe gibt es Hilfsmittel, die ansagen, welche Farbe das Kleidungsstück hat. Allerdings ist die Genauigkeit der Geräte sehr unterschiedlich, und ein unzuverlässiges Gerät kann im Kleiderschrank einen Fehlgriff bedeuten. Schwierig kann auch das Erkennen gemusterter Kleidungsstücke sein.

Eine gern genutzte Strategie baut auf „Reduktion von Komplexität“ auf und beschränkt sich auf wenige Farben, die zudem leicht kombinierbar sind. Werden die Kleidungsstücke entsprechend sortiert gestapelt oder aufgehängt, so erleichtert dies die Zusammenstellung.

Eine wichtige Hilfe können Etiketten mit Barcode darstellen, die von Lesegeräten wie dem Penfriend 2 erkannt und mit einer Sprachnotiz versehen werden können (siehe auch Kapitel Hilfsmittelberatung, S. 94). Solche Etiketten können sowohl im Kleiderschrank z. B. direkt am Bügel, oder als waschbare Etikette am Kleidungsstück befestigt werden.

Unverzichtbar sind Vertrauenspersonen, die Ihren Geschmack kennen und über das, was Ihnen wichtig ist im Bilde sind. Diese Personen können ein zuverlässiges Feedback geben. Und wem die Video-Telefonie, z. B. über das Smartphone, vertraut ist, für den geht dies auch über Entfernungen hinweg. Nicht zuletzt kann die Vertrauensperson auch auf Flecken hinweisen, und helfen, ein „Waschen auf Verdacht“ zu vermeiden, wenn dies nicht nötig ist.

### Sich schminken

Eine Sehverschlechterung ist kein Grund, mit dem Schminken aufzuhören. Auch hier sind die Vertrauensperson und ihr Feedback Gold wert. Dies kann durchaus auch die Friseurin oder Kosmetikerin sein. Ein Vergrößerungsspiegel kann – je nach verbliebenem Sehvermögen – beim Schminken hilfreich sein. Einige Bildschirmlesegeräte verfügen über einen Schminkmodus. Insofern man sich das fleckenfreie Auftragen von Makeup nicht mehr zutraut, kann z. B. das Nutzen einer Tagescreme einen gleichmäßigen Teint bieten. Möchte man ungern auf Wimperntusche oder geschwungene Augenbrauen verzichten, kann durchaus eine Wimpern- oder Augenbrauenfärbung aushelfen. Nach Möglichkeit sollte man bei bewehrten Produkten bleiben.

Im Detail kann ein reicher Erfahrungsschatz bei Schminkkursen für Sehbehinderte und Blinde ausgetauscht werden.

### Arzt aufsuchen

Mit dem Besuch beim Arzt verhält es sich grundsätzlich so wie beim Aufsuchen eines bestimmten Punktes in der Stadt (siehe S. 24). Da der Arzt in der Regel nicht oft gewechselt wird, kann das vorherige Erkunden des Weges in einem ruhigen Moment den Gang sicherer machen. Wenn dann der Arztbesuch ansteht, geht es sich leichter. Ist die Gesundheit

gerade ohnehin angegriffen – was ja auch der Grund für den Arztbesuch sein mag – sollte mit der „inneren Erlaubnis“ für eine Taxifahrt durchaus großzügig umgegangen oder eine Person um Begleitung zur Praxis oder Klinik gebeten werden. Die Begleitung durch eine Vertrauensperson kann durchaus auch für den Arztbesuch selbst in Betracht gezogen werden, wenn dies eine Unterstützung und Hilfe darstellt. Damit deutlich wird, dass die Begleitperson auf Wunsch des Patienten anwesend ist, sollte diese Bitte dann auch dem Praxispersonal bzw. Klinikpersonal und dem behandelnden Arzt gegenüber kurz zum Ausdruck gebracht werden.

Für den Arztbesuch haben die Sehbehinderten- und Blindenverbände zwei einfach gehaltene Empfehlungssätze herausgegeben. Der eine Empfehlungssatz richtet sich an den Arzt, der andere an die Betroffenen („Tipps für sehbehinderte Patientinnen und Patienten zur Vorbereitung auf einen Arztbesuch“). Die Empfehlungen lauten:

1. Bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor.
  - Überlegen Sie, was Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin fragen wollen und halten Sie die Fragen in für Sie geeigneter Form fest.
  - Machen Sie sich vor einem Arztbesuch klar, welche Hilfen oder Informationen Sie vielleicht benötigen werden und wie Sie dies ansprechen wollen.
2. Stellen Sie sich in der Arztpraxis mit Ihrem Namen vor und weisen Sie auf Ihre Seheinschränkung hin.
3. Machen Sie ggf. darauf aufmerksam, in dem Sie sich mit Plakette, Armbinde oder dem weißen Stock kennzeichnen.
4. Bitten Sie von sich aus selbstbewusst und höflich um die Unterstützung, die Sie brauchen.

5. Erklären Sie dabei kurz die Auswirkungen Ihrer Augenerkrankung, die Hilfen in der konkreten Situation notwendig machen.
6. Erklären Sie, wie die erbetene Hilfeleistung konkret erbracht werden soll.
7. Nehmen Sie angebotene Unterstützung dankend an, wenn Sie sie benötigen. Sagen Sie aber auch, wenn Sie gut allein zurechtkommen.
8. Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen gelassen und höflich zu bleiben.
9. Scheuen Sie sich nicht zu fragen, wenn Sie etwas näher erklärt haben wollen oder nicht verstanden haben.
10. Bitten Sie bei Bedarf um Informationsmaterial, das Sie mit nach Hause nehmen können.
11. Fragen Sie, wo Sie weitere Informationen erhalten können.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die Arztpraxis oder Klinik nicht besonders kompetent im Umgang mit Ihnen als sehbeeinträchtigte Person verhält, so sprechen Sie dies am besten direkt an. Wenn Ihnen dies passend erscheint, können Sie auch das Merkblatt ausdrucken und übergeben ([www.pro-retina.de/umsichtig](http://www.pro-retina.de/umsichtig)).

Es kann Situationen geben, in denen die Krankenkasse die Kosten für die Taxifahrt übernimmt, insbesondere wenn keine Begleitperson verfügbar ist und dies notwendig ist. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse, ob die Kosten erstattet werden.



## Medikamente dosieren und einnehmen

Die Einnahme von Medikamenten als Sehbehinderter ist nicht leicht, Verwechslungen und Fehldosierungen müssen vermieden werden. Daher sollte dies unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder Hausarzt besprochen werden. Sind Tropfen einzunehmen, hilft ein Tropfenbecher beim Zählen, da man das Fallen jedes einzelnen Tropfens hört. Sind verschiedene Medikamente in Gebrauch und ist eine Verwechslungsgefahr gegeben, so sollten die Verpackungen eindeutig gekennzeichnet sein. Notfallmedikamente sollten immer an der gleichen Stelle liegen.

Bei Augentropfen können diese in den Augenwinkel bei geschlossenen Lidern gegeben werden, und das Auge anschließend geöffnet werden, so dass sich die Flüssigkeit verteilen kann. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Fläschchen nicht in Kontakt mit Augenwimpern kommt. Fällt es schwer, sich selbst Augentropfen zu geben, sollte eine Vertrauensperson um Hilfe gebeten werden.

Auch für die Kontrolle durch den Patienten selbst, z. B. bei der Blutzuckermessung, kann durch die Wahl des Geräts die Messung erleichtert – oder gar erst ermöglicht werden. So gibt es Blutzuckermessgeräte mit Sprachausgabe oder besonders großem Display. Wichtig ist, dass die ärztliche Verordnung bereits einen entsprechenden Vermerk enthält. Sprechen Sie Ihren Arzt hierauf an. Bleibt trotzdem die Unsicherheit – sollte unbedingt die Unterstützung einer sehenden Vertrauensperson gesucht werden.

## Beipackzettel eines Medikamentes lesen

Zu den wichtigen Dokumenten, die in besonders kleiner Schrift geschrieben sind, gehören die Beipackzettel. Sie informieren über die Wirkungsweise des Medikaments, mögliche unerwünschte Nebenwirkungen und die Art der Einnahme und Dosierung. Unabhängig vom

Inhalt stellt der Beipackzettel immer auch einer Art von Sehtest dar. Kann er trotz Brille nicht gelesen werden, so sollte ein Hilfsmittel verfügbar sein.

Als Hilfen bieten sich an: optische oder elektronische Lupen, Vorlesegeräte und Bildschirmlesegeräte. Daneben ist natürlich auch der Zugang über eine PDF-Fassung des Beipackzettels möglich, z. B.:

<https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Beipackzettel>.

Wird ein Hilfsmittel genutzt, so sollte das Leitmotiv sein: möglichst einfach und leicht zur Hand. Daher kommt eine Bildschirmlupe, wie sie die meisten Smartphones bereits integriert haben, in Frage. Die Anschaffung einer gesonderten Lupen-App kann für ein sehr geringes Entgelt zusätzliche Funktionen liefern. Aber auch die althergebrachte optische Lupe, die es auch in beleuchteter Ausführung gibt, kann eine ernsthafte Alternative darstellen. In jedem Fall ist also das Lesen von Beipackzetteln nicht nur wegen des Inhalts von Belang, sondern auch als Test für die Zugänglichkeit von Schriftgut insgesamt. Klappt es mit dem Beipackzettel, dürfte das „Kleingedruckte“ in Verträgen etc. zugänglich werden.

### Erste Hilfe leisten oder holen

Für Sehbehinderte ist die Aufgabe nicht leicht, zweifelsfrei Erste-Hilfe-Situationen zu erkennen und einzuschätzen, was man tun kann und was nicht. In jedem Fall sollte der Weg klar sein, wie Hilfe geholt werden kann. Hier sind neben der Notrufnummer 112 auch die direkte Ansprache von Passanten oder anderen sehenden Personen in der Nähe zu nennen. Auch werden Erste-Hilfe-Kurse für Sehbehinderte angeboten, z.B. durch PRO RETINA. Das Anwenden der stabilen Seitenlage ist auch für Sehbehinderte beherrschbar. Wie jeder Mitbewohner sollte auch der sehbehinderte Mensch wissen, wo sich der Notfallkoffer oder die Notfallschachtel in der Wohnung befindet und was sie enthält. Dabei gibt es genügend Situationen, die eben für Sehbehinderte alleine nicht zu bewältigen sind.

## 4. Geld, Einkaufen

### Geldscheine und Münzen erkennen

Geld haben ist nicht alles, es will auch kontrolliert gegeben und entgegen genommen werden. Kann der Wert des Geldscheins oder der Münze aufgrund der Sehbeeinträchtigung nicht direkt erkannt werden, bedeutet dies nicht unbedingt den Kontrollverlust.

Bei Geldscheinen kann man sich zu Nutze machen, dass sie eine unterschiedliche Größe haben. Dies gilt sowohl für die Länge als auch für die Breite. Da die Unterschiede, je nachdem welche Scheine zur Hand sind, gering ausfallen können, bedarf es der Übung und für den Fall der Unsicherheit einer Hilfe, die eindeutig Auskunft gibt. Eine solche führt jeder mit sich, es handelt sich um die eigene flach gehaltene Hand. Legt man einen Geldschein längs zwischen Mittel- und Zeigefinger und biegt das andere Ende dann in Richtung des kleinen Fingers, so lässt sich genau erkennen, wie weit das Scheinende kommt. Jeder Scheinwert hat einen charakteristischen, individuellen Endpunkt. Die Endpunkte muss man für sich einmalig in Erfahrung bringen, denn jede Hand ist anders. Einen vergleichbaren Zweck erfüllen auch Schablonen, die im Hilfsmittelversand erhältlich sind.

Eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit bietet der Silberstreifen auf Geldscheinen. Dieser kann ertastet werden. Der 5-Euro-Schein hat keine Unterbrechung des Silberstreifens, der 10-Euro-Schein - eine Unterbrechung und der 20-Euro-Schein - zwei Unterbrechungen.

Es gibt zwar auch Apps, mit denen der Wert des Geldscheins vom Smartphone erkannt und angesagt werden kann. Allerdings sollte der oben beschriebene Weg über die Scheinlänge wegen seiner Robustheit im Repertoire nicht fehlen. Für manche Zwecke kann es auch praktisch sein,

sich von der Bank einen größeren Geldbetrag in kleinen Scheinen von gleichem Wert auszahlen zu lassen und zu Hause griffbereit zu halten.

Münzen bieten neben ihrer unterschiedlichen Größe ein zusätzliches Unterscheidungsmerkmal: die Gestaltung des Randes. Dies lässt sich leicht überprüfen, in dem man mit dem Fingernagel über den Rand fährt. So hat die 2-Euro-Münze eine durchgängige feine Riffelung, während sich bei der 1-Euro-Münze glatte Bereiche mit fein geriffelten Bereichen abwechseln. Die 50- und die 10-Cent-Münzen sind durchgängig tief geriffelt. Bei der 20-Cent-Münze wird der glatte Rand von einzelnen Einkerbungen unterbrochen. Es braucht nicht betont zu werden, dass das Erkennen eine Frage der Übung ist – genug Stoff für die ein oder andere Bus- oder Bahnfahrt oder einen kleinen Erkennungswettbewerb in der Familie. Am Ende steht die Kontrolle über den Geldfluss ins Portemonnaie und aus ihm heraus.

Weitere Hilfen und Strategien können den Umgang mit Bargeld erleichtern. Hilfreich kann eine Münzbox sein, welche die jeweiligen Münzen sortiert parat hält. Ebenfalls hat es sich bewährt in der Geldbörse für bestimmte Scheinwerte einen Stammplatz zu reservieren. Die Hilfe, die dies bietet, steht und fällt natürlich mit der Konsequenz, die dabei gezeigt wird. Auch gibt es Portemonnaies, die vorgefertigte Steckplätze für verschiedene Münz- und Scheinwerte haben.

Neben diesen Wegen, die verschiedenen Scheine und Münzen im Griff zu haben, gibt es natürlich auch die komplementäre Vorgehensweise, dies dem Gegenüber zu überlassen und auf die Ehrlichkeit zu vertrauen. Dies kann sogar recht kommunikativ sein. Wenn man sich darauf einlässt, dann sollte es aber bewusst und in Kenntnis des Risikos erfolgen. Und eine wirkliche Wahl ist es nur dann, wenn man wie beschrieben den Fluss des Bargelds selbst kontrollieren kann und dies beherrscht.

## Ein Konto führen

Neben der Kontrolle des Bargelds bedarf auch die Kontoführung einer beherrschbaren Vorgehensweise, bei der Fehler möglichst vermieden werden sollten. Hierfür können Hilfsmittel wie etwa eine Lupe oder ein Bildschirmlesegerät notwendig sein, um z. B. Überweisungsaufträge auszufüllen oder Kontoausdrucke zu überprüfen. Dabei können die Zahlenkolonnen einen durchaus ins Schwitzen bringen. Besteht etwa beim Ausfüllen des Überweisungsbelegs eine Unsicherheit, so hat sich bewährt, die Kontonummer ziffernweise zu übertragen und bei jedem Übertrag die entsprechenden Ziffern auf der Rechnung zu markieren oder zu streichen, dann vertut man sich nicht so leicht. Kommt es nur sehr gelegentlich zu Überweisungen, kann auch die Hilfe eines Bankmitarbeiters in Anspruch genommen werden.

Eine gute Alternative und heutzutage gang und gäbe ist das Führen eines Online-Kontos. Dabei sollte man sich bei der Bank darüber informieren, wie die Zugänglichkeit für Sehbehinderte organisiert ist und welche Sicherheitsverfahren eingesetzt werden.

## Geld vom Bankomaten abheben

Wahr ist, dass ein gefülltes Konto das Abheben erleichtert, und dass Sehbehinderung nicht vor Diebstahl schützt. Abgesehen davon ist die Verfügbarkeit von Bankautomaten und deren Zugänglichkeit ein wichtiges Auswahlkriterium bei der Wahl der Bank. Automaten, die nur über einen Touchscreen bedient werden, sind für viele kaum oder nicht bedienbar, und nur selten verfügen Bankautomaten über einen Audioklinkenstecker, der eine Sprachausgabe über den mitgebrachten Kopfhörer ermöglicht. Ist ein Tastaturfeld vorhanden, sollte bei Unsicherheit das Abheben mehrmals mit einer Begleitperson mit kleinen Geldbeträgen geübt werden. Auch sollte bekannt sein, wie bei Kartendiebstahl oder Einzug der Karte wegen falscher Eingabe zu verfahren ist, und wie dann

die Überbrückungszeit abgesichert ist. Um die Zahl der Abhebevorgänge zu reduzieren, gehen manche dazu über, gleich größere Beträge abzuheben. Wohl dem, der diesen Spielraum dauerhaft ohne Überziehungszinsen nutzen kann.

### Mit EC-Karte einkaufen

Die mitgeführte EC-Karte sollte ihren festen Platz im Portemonnaie haben. Darüber hinaus kann sie bei Bedarf markiert werden, etwa durch einen Klebestreifen, eine kleine Kerbe am Rand oder das Abschneiden eines kleinen Stücks einer Ecke. Das Anbringen von Markierungen sollte das Einführen in das EC-Karten-Lesegerät oder den Bankautomaten nicht stören. Beim Bezahlen wird oft die PIN benötigt. Während die 5 auf dem Zahlenfeld in der Regel ähnlich wie beim Telefon markiert ist, befindet sich der Knopf zum Bestätigen der Eingabe an unterschiedlichen Stellen. Daher kann hier um Hilfe gebeten werden, wobei sich bei PIN-gebundener Zahlweise empfiehlt, von vornherein die Sehbeeinträchtigung transparent zu machen.

### Lebensmittel einkaufen

Wie für jeden, so gilt für Sehbehinderte in besonderem Maße, dass ein gut sortierter Einkaufszettel die Aufgabe erleichtert und einen geradlinigen Einkauf ohne Umwege erlaubt.

Fällt das Erkennen des Packungsaufdrucks und Preises schwer, mag eine Lupe das Hilfsmittel der Wahl sein. Manche Lebensmittelhändler kennen dieses häufige Problem und haben ihre Einkaufswagen mit einer Lupe ausgestattet. Hat man eine eigene Lupe dabei, ist sie jederzeit zur Hand. Bewährt haben sich auch Barcodescanner, die mit dem Smartphone verbunden sind. So erfährt man zwar nicht den Preis, weiß aber zumindest was man in der Hand hält.

Manche große Lebensmittelgeschäfte bieten eine Einkaufshilfe für Sehbehinderte an, wobei hier zum Teil Grenzen gesetzt werden, etwa durch einen Mindesteinkaufswert oder eine Gebühr. Auch gibt es Geschäfte, die genau für diesen Zweck über einen eigenen Klingelknopf verfügen. Aber derartige Geheimnisse erfährt eine sehbehinderte Person meist erst auf Nachfrage. Es empfiehlt sich im „eigenen“ Geschäft nachzufragen. Kennzeichnet man sich mit einem Langstock, so kann dies ein guter Türöffner für Hilfe sein. Dabei kann es sich ergeben, dass man Ihnen auch ohne „offizielles Angebot“ gerne behilflich sein wird. Generell sollten wenn möglich solche Zeiten ausgesucht werden, zu denen das Geschäft ansonsten wenig besucht ist. Kauft man in kleinen Läden ein, ist es häufig leichter, dort Hilfe zu erhalten.

In den letzten Jahren sind durch die Erfolge des Online-Versandhandels neue Möglichkeiten hinzugekommen. Mittlerweile können auf gleichem Wege auch Lebensmittel bestellt werden, wobei die Zulieferung in einem bestimmten Zeitfenster am Tage erfolgt. Die Umtauschmöglichkeiten sind natürlich bei Lebensmitteln eingeschränkt bzw. nicht vorhanden. Die Bestellung selbst erfolgt am PC oder mittels Smartphone über eine eigene App. Zusätzlich bieten immer mehr Lebensmittelhändler einen eigenen Lieferservice an.

### Kleidung kaufen

Für das Einkaufen von Kleidung im Geschäft sollte genügend Zeit eingeplant werden. Kauft man Socken ein, braucht man später nicht nach Farbe sortieren, wenn man gleichfarbige einkauft. Man kann zu Hause, vielleicht auch mit Unterstützung, einen Katalog durchblättern und mit einer Vorauswahl ins Geschäft gehen.

Die Vertrauensperson kann auch wichtiger Berater sein, wenn neue Kleidungsstücke erworben werden. Geht man gemeinsam einkaufen, kann es zu einem richtigen Event gemacht werden, und abschließend geht man gemeinsam essen.

Aber auch das Stöbern alleine ist immer möglich, wobei durchaus davon Gebrauch gemacht werden kann, die Kleidungsstücke zurücklegen zu lassen oder sich zu vergewissern, dass Umtausch möglich ist. Insbesondere beim Online-Einkauf ist die Bestellung gleich mehrerer Größen verbunden mit der Rückgabe der nicht passenden Teile durchaus eine bewusst praktizierte Strategie, die auch von den Online-Händlern akzeptiert wird.

### Online einkaufen

Beim Online-Einkauf müssen die für den Einkauf notwendigen Hauptfunktionen des Portals barrierefrei zugänglich sein, also insbesondere Suchen, Bezahlen und auch die Rückgabe. Beim Platzhirsch Amazon ist dies als gegeben anzusehen, Portale anderer Anbieter müssen dem aber nicht nachstehen. Die zugehörigen Smartphone-Apps machen das Einkaufen oft besonders einfach.

Für das Bezahlen mit Kreditkarte sollte die Kreditkartennummer wie auch die Prüfziffer sowohl leicht zugänglich als auch vor fremdem Zugriff geschützt aufbewahrt werden. Gleiches gilt für die Zugangsdaten beim PayPal-Verfahren. Einige nutzen beim Online-Einkauf bei wechselnden Händlern gerne auch das Lastschriftverfahren, da hier Fehlabbuchungen von der eigenen Bank leicht zurückgeholt werden können.



## 5. Ernährung

### Kochen und backen

Mit einer erhöhten Portion Planung und Ordnung bleiben auch diese Kulturtechniken im Griff. Dazu gehört auch, dass man mehr Zeit einplant und die Ruhe bewahrt, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt. Weiß man, wo das Schälmesser zu finden ist und der Messbecher abgelegt wurde, ist das Benötigte zur Hand. Hilfreich kann hier auch sein, Utensilien im Gebrauch z. B. auf einem Teller für diese Zwecke abzulegen.

Küchengeräte, wie ein Herd, verfügen manchmal über tastbare Markierungspunkte an Einstellknöpfen. Diese können auch nachträglich angebracht werden. Manche Hersteller, z. B. Miele, bieten auch tastbare Schablonen an, die nachträglich übergelegt werden können. Um auf einem Kochfeld ein Kochtopf zu zentrieren, kann ein Holzklötzchen als Abstandhalter zum Herdrand kurz aufgelegt werden. Natürlich kann man sich auf einer Ceranplatte auch an der beginnenden Wärmeentwicklung durch Fühlen orientieren.

Ein Überkochschutz („Kochblume“) hilft bei der Zubereitung von Reis, Nudeln etc.

Beim Kuchenbacken stellt sich die Frage, wann er fertig ist. Neben dem Zeitmessen nach Rezept können eine Stricknadel oder ein Holzstäbchen eine Hilfe sein, wenn man sie zum Ende der Backzeit in den Kuchen sticht. Bleibt die Stricknadel trocken, ist der Kuchen fertig. Dies lässt sich gut ertasten. Bei einigen Kuchen, z. B. Marmorkuchen, kann man riechen, ob er fertig ist.

Beim Gerätekauf sollte auf das gut lesbare Display und, sofern benötigt, auf eine Sprachausgabe geachtet werden, z. B. bei einer Küchenwaage.

Multifunktionsgeräte, die verschiedene notwendige Verrichtungen wie wiegen, mixen und kochen vereinen, wie etwa der Thermomix, sind bei vielen beliebt – nicht zuletzt auch wegen des eingebauten Reinigungsprogramms. Wem die freie Künstlerschaft beim Kochen und Backen nicht so arg wichtig ist, für den mag dies eine Alternative darstellen. Es empfiehlt sich, mit Betroffenen zuvor zu sprechen, die diese nicht billigen Geräte nutzen.

### Flüssigkeit eingießen und Getränk zubereiten

Wird beim Einfüllen von Flüssigkeit der „Pegelstand“ nicht visuell erkannt, leistet der am Innenrand gehaltene Kontrollfinger gute Dienste. Bei sehr heißen Getränken ist es allerdings nicht ratsam. Ein Teesieb, das beim Füllen am Tassenrand eingehängt wird, lässt den Füllungsstand akustisch besser erkennen.

### Zutaten dosieren

Für das Dosieren hilfreich sind als Referenzgrößen ein Glas, eine Tasse und ein Schnapsglas, mit entsprechend bekanntem Inhalt. Dann lassen sich die Mengen taktil bestimmen. Hält man sie in der Küche parat, hat man also einen kleinen „Messpark“ mit mehreren Messgrößen. Im Handel lässt sich auch ein Messlöffel-Set preiswert erwerben.

### Salzen bzw. würzen

Die Menge an Salz ist besser unter Kontrolle, wenn man sie zunächst in die Hand streut. Gewürze können durch eine drehbare Mühle fein dosiert werden. Das Finden der richtigen Gewürze geht entweder durch das Platzieren am gleichen Ort oder das Beschriften mittels gut lesbarer Etikette oder „sprechender“ Etikette (siehe Kapitel Hilfsmittelberatung, S. 94). Viele Gewürze lassen sich auch eindeutig am Geruch erkennen.

## Verdorbene Speisen erkennen

Der sicherste Weg um keine verdorbenen Speisen zu sich zu nehmen ist, gekaufte Speisen sofort zu verzehren. Aber natürlich geht dies nicht immer. Man kann durchaus die eigene Nase trainieren, aber oft genug gelingt es nicht, z. B. bei intensivem Eigengeruch der Speise.

Generelle Strategien helfen, die Gefahr zu beherrschen. Die Zahl der gleichzeitig geöffneten Lebensmittelverpackungen sollte überschaubar bleiben. Nach dem Öffnen einer Verpackung sollte eine Verzehrfrist persönlich gesetzt werden, an die man sich erinnert, und nach der das Lebensmittel nicht mehr gegessen wird. So sollte immer präsent sein, welche Lebensmittel sich im Kühlschrank oder Gefrierschrank befinden, ggf. mit eigenen „sprechenden“ Etiketten gekennzeichnet. Sehr bewährt hat sich, wenn regelmäßig eine vollsehende Person die Lebensmittel durchschaut.

## Haltbarkeitsdatum lesen

Das Lesen des Mindesthaltbarkeitsdatums kann fast so schwierig sein, wie das Lesen eines Beipackzettels – wenn man es gefunden hat. Hier helfen insbesondere zwei Hilfsmittel: die optische oder elektronische Lupe, sowie die „sprechende“ Etikette. Letztere sollte benutzt werden, wenn die aufgedruckten Angaben nicht gefunden werden oder man Lebensmittel einfriert. Als elektronische Lupe kann auch das Smartphone genutzt werden, es ist zudem leicht zur Hand.

## Tisch decken

Scherben bringen Glück. Um diese Glücksquelle nicht allzusehr zu strapazieren, empfiehlt es sich, den Küchenschrank mit nicht allzu zartem Porzellan zu bestücken. Neben der Robustheit des Geschirrs ist auch der Kontrast zwischen Geschirr und Tisch von Belang. Den größten Einfluß haben hier sicherlich die Tischdecke und ihre Farbe. Hier kommt

es darauf an, kontrastreich zu decken, wenn dies für den Sehbehinderten von Vorteil ist.

Auch hier ist Ordnung die halbe Miete. Weiß die sehbehinderte Person, wo Geschirr und Besteck ist, kann der Tisch selbst gedeckt werden. Werden die Teller mit gleichmäßigem Abstand zum Tischrand gestellt, können auch Messer, Löffel und Gabel leicht passend platziert werden. Auch an Tischschmuck kann gedacht werden. Um in der Größe und Farbe passende Blumen zu finden, kann die Vase in den Blumenladen mitgenommen und um Hilfe bei der Auswahl gebeten werden. Für sauberes Geschirr und Besteck muss ein eindeutiger Standort vorhanden sein, damit nichts durcheinander kommt.

### Sich in fremder Umgebung an den Tisch setzen

Diese Kompetenz klingt erst einmal leicht zu beherrschen. Bei näherem Hinsehen ist es dann gar nicht mehr so leicht.

Denn es gilt, zu wählen, wo man sich setzen möchte, es sei denn, man überlässt dies anderen. Eine vorherige Absprache mit der Begleitperson kann hier einiges erleichtern. Etwa kann bereits gefragt werden, ob ein Platz neben einer bestimmten Person oder ein Platz mit dem Rücken zum Fenster frei ist. Je früher man kommt, desto grösser sind die Chancen, den Wunschplatz frei vorzufinden. Ist die Runde nicht bekannt, so kann gefragt werden, wer denn anwesend ist. Wird man zum Platz geführt, sollte die Begleitperson die Hand des Sehbehinderten zur Rückenlehne führen. Beim Setzen ist Vorsicht geboten, da es hier einen toten Winkel geben kann und Gegenstände auf dem Tisch wie Kerzenleuchter oder Vasen ein Verletzungsrisiko bzw. Malheur-Risiko darstellen. Bei alledem gilt: für die Platzwahl ist Feingefühl von Nöten, denn niemand soll ungewollt gekränkt oder bedrängt werden. Und die Zeit am Tisch soll als Bereicherung in Erinnerung bleiben.

## Essen

Für das Essen gibt es eine Reihe von Techniken, genauso wie es auch Speisen gibt, die für Sehbehinderte mehr oder weniger geeignet sind. Hier macht jeder seine eigenen Erfahrungen. Am Tisch im Restaurant kann eine mitgebrachte zusätzliche Beleuchtung helfen. Das Leeren des Tellers erfordert ebenfalls eine gewisse Technik, etwa des Zusammenkehrens. Beim Buffet kann man sich beim Personal erkundigen, was es gibt und bitten, einen Teller zusammenzustellen.

Man sollte wissen, wo sich auf dem Teller z.B. Kartoffel, Gemüse und Fleisch befinden. Bei der Erläuterung kann die bekannte Uhrzeige-Methode, etwa „Erbsen auf halb zehn“ eingesetzt werden. Dies ist eine genaue Angabe, im Gegensatz zu unbestimmten Hinweisen wie „hier ist das Schnitzel“.

## 6. Medien und elektronische Kommunikation

### Fernsehsendungen verfolgen

Das Zusammenspiel von Raumgestaltung, Sitzposition, Geräthewahl und Geräteeinstellung macht ein Verfolgen von Fernsehsendungen allein wie in Gesellschaft in fast allen Situationen möglich.

Beim Fernsehgerät sollten insbesondere die Einstellungen für Helligkeit, Kontrast und der Farbe bekannt und zugänglich sein, auch wenn natürlich manche Menüführung ein Buch mit sieben Siegeln darstellt. Einige Geräte bieten für alle oder einen Teil der Einstellungen auch eine Menüführung mit Sprachausgabe an. Bei verschiedenen Lichtverhältnissen im Tagesverlauf erweist sich das Beherrschen dieser Funktionen als nützlich. Das Abdunkeln des Raumes kann eine zusätzliche Verbesserung des Kontrasts bringen.

Die Audiodeskription ist eine weitere Möglichkeit, die bei einigen Fernsteuerungen auch direkt wählbar ist. Insbesondere bei den öffentlich-rechtlichen Fernsehsendern, aber auch bei einigen anderen, wird bei einzelnen Spielfilmen eine zweite Tonspur gesendet. In den Filmpassagen, in denen nicht gesprochen wird, wird das Filmgeschehen beschrieben. Auch einzelnen Sendungen, wie Fußballübertragungen, wird eine Audiodeskription beigegeben.

Die Anpassung kann durchaus auch zu unkonventionellen Lösungen führen. Soll beispielsweise beim gemeinsamen Fernsehen die Audiodeskription nur von einer Person gehört werden, so ist denkbar, hierfür ein zweites Gerät anzuschaffen und vom diesem lediglich das Tonsignal mittels Kopfhörer zu nutzen. Dabei sollten möglichst offene Kopfhörer gewählt werden, damit das Gespräch untereinander möglich bleibt. Für viele Vollsehende ist die Audiodeskription keine Störung, manche

erleben sie sogar als Bereicherung.

Je nach Sehbeeinträchtigung kann ein besonders großer oder kleiner Bildschirm das Fernsehen erleichtern. Bei sehr geringer Sehschärfe eignet sich manchmal auch ein Monokular – hier sollte in jedem Fall vor einer Anschaffung ausprobiert werden.

Fernsehsendungen können mittlerweile auch über Internet empfangen werden. Dies bietet zusätzliche Möglichkeiten der Einstellung.

#### **Weiterführende Informationen zur Audiodeskription:**

[hoerfilm.info/aktivierung-am-tv-geraet.html](http://hoerfilm.info/aktivierung-am-tv-geraet.html)

#### **Zu Hause und unterwegs telefonieren**

Für das Telefonieren ist das Wählen der Rufnummer, das Annehmen und Beenden von Telefonaten und der Umgang mit gespeicherten Rufnummern wichtig. Für Festnetztelefone ist die Zahl der Modelle, die speziellen Bedürfnissen Sehbehinderter gerecht werden, gering. Hinzu kommt, dass die Bedarfe sehr unterschiedlich sind. Nicht jedem helfen große Tasten oder eine große Anzeige.

Mobiltelefone bieten über ihr Betriebssystem oder eigene Anwendungen meist mehr Anpassungsmöglichkeiten. Hierzu gehört neben der Displayeinstellung auch die Sprachausgabe. Manche WLAN-Router bieten die Möglichkeit, mit dem Mobiltelefon Festnetzansrufe zu empfangen. Damit ist der Vorteil verbunden, über das Mobiltelefon die Rufnummer des Anrufers ansagen zu lassen. Der Vorteil hieran ist, dass die Rufnummer des Anrufers angesagt werden kann. Auf gleichem Wege können dann auch ausgehende Anrufe getätigt werden. Aktuelle Gerätetests finden sich auf [www.incobs.de](http://www.incobs.de), zusammen mit weiteren Informationen zu Technologien für Blinde und Sehbehinderte.

## Zeitung lesen

Die Zeitung aus Papier und Druckerschwärze sollte in einer gut beleuchteten Umgebung gelesen werden. Die Leselampe will gut gewählt sein, wobei es hilft, den eigenen „Beleuchtungstyp“ durch Ausprobieren zu kennen und beschreiben zu können. Denn beispielsweise bei Käufen im Internet ist man auf die Angaben zum Leuchtmittel und weitere Beschreibungen angewiesen.

Bei geringer Sehschärfe kann eine optische bzw. elektronische Lupe oder ein Monokular helfen, natürlich auch ein Bildschirmlesegerät. Ein Tablet-PC ermöglicht das Abfotografieren und die angepasste Darstellung in Größe und Kontrast. Probieren geht über Studieren.

Neben der papiergebundenen Variante erfreuen sich auch elektronische Ausgaben, sogenannte E-paper, zunehmender Beliebtheit. Hier können alle Einstellungen direkt an Tablet, Smartphone oder PC vorgenommen werden. Auch ist es möglich, sich die Inhalte durch die eingebaute Sprachausgabe vorlesen zu lassen. Häufig ist beim Bezug von E-Papern jedoch der Abschluss eines kostenpflichtigen Abonnements erforderlich.

Einige Online-Portale bieten auch den Kauf von einzelnen Zeitschriftenartikeln an, ohne direkt ein ganzes Abonnement abzuschließen. Diese Artikel sind dann ebenfalls direkt elektronisch abrufbar. Daneben gibt es auch kostenlose Beiträge auf den Portalseiten der verschiedenen Zeitschriften sowie Apps, über die man hierauf komfortabel zugreifen kann.

Einige Zeitschriften, wie die „Zeit“, lassen sich auch über Hörbüchereien kostenpflichtig abonnieren, wobei jeweils ausgewählte Artikel durch Sprecher vorgelesen werden.



## Bücher lesen

Die gemütliche Lesecke zuhause sollte über genau die Beleuchtung verfügen, die das Lesen angenehm macht. Neben dem gebundenen Buch oder Taschenbuch wird die Lektüre immer öfter auch als E-Book angeboten. Dies eröffnet neue Möglichkeiten, da die E-Reader – in unterschiedlichem Maße – über Einstellungen für Größe und Kontrast, aber auch zu Schriftart und anderen Elementen der Darstellung verfügen. Auf diese Weise kann das Lesegut recht optimal dargestellt werden. Vor dem Kauf eines E-Readers sollte man sich über die Einstellmöglichkeiten informieren.

Für Bücher, die man auf Papier besitzt, die jedoch nicht als E-Book verfügbar sind, bieten Digitalisierungsdienste für überschaubares Geld die Umwandlung in eine Datei. Dabei wird dann allerdings in der Regel der Buchrücken abgeschnitten. Für wertvolle Bücher ist dieser Weg also weniger geeignet. Eine weitere Möglichkeit der Digitalisierung stellen Vorlesegeräte dar, die diese Dienste auf Knopfdruck und ohne Zerstörung des Buches leisten. Für das Vorlesen auf dem Smartphone stehen verschiedene Apps bereit. Für das Betriebssystem iOS haben für die Texterkennung der KNFB-reader und für das Vorlesen der Voicedream-Reader viele Freunde gewonnen. Bei letzterem können zusätzliche Stimmen erworben werden.

Sehbehinderte haben darüber hinaus die Möglichkeit, an Stelle einer Stadtbücherei mit gedruckten Werken sich bei einer Blindenhörbücherei anzumelden. Hier werden die Bücher aufgesprochen und als CD oder Download bereitgestellt. Abgespielt werden die Bücher mit einem sogenannten Daisy-Player. Einen solchen gibt es sowohl für den PC als Programm, wie auch als tragbares Gerät. Der Vorteil des Daisy-Formats gegenüber anderen Audioformaten besteht darin, dass die Inhalte in Kapitel und ggf. Unterkapitel organisiert sind, und diese direkt angesteuert werden können.

## Im Internet surfen

Hier bieten mittlerweile Smartphones und Tablets gute Möglichkeiten der Sprachausgabe. Bei einigen dieser Geräte ist die Sprachausgabe bereits vorinstalliert. Vorreiter hierfür war Apple.

Auf Computern können spezielle Programme (Screenreader) installiert werden. Diese wandeln die die Bildschirminhalte in gesprochenen Text oder auch Punktschrift um. So können sich Sehbehinderte ohne auf den Monitor angewiesen zu sein, sich im Internet bewegen, Inhalte abrufen und einstellen. Viele Screenreader bieten zusätzlich die Möglichkeit, die Bildschirmdarstellung anzupassen und so den Monitor zu nutzen. Je nach Art und Einstellung werden hier bestimmte Bildschirminhalte entweder grafisch kontrastreicher oder durch Vergrößerung hervorgehoben, oder sie werden vorgelesen, oder beides. Die meisten Screenreader verfügen über eine kostenlose Probeversion, mit der sie getestet werden können.

Bei der Navigation im Internet kommt es sehr auf die jeweilige Webseite an. Manche ist für Sehbehinderte gut geeignet, manche weniger. Viele Anbieter erstellen extra Seiten für mobile Endgeräte. Diese sind oft weniger verschachtelt und damit leicht navigierbar.

Bei den Sehbehinderten- und Blindenverbänden werden für Interessierte auch spezielle Kurse angeboten, und man kann einen „Internet-Führerschein“ erwerben. Hierzu zählt auch das Beherrschen von Tastaturkürzeln, die für Geübte eine zügige Navigation und das sichere Aufsuchen einzelner Bildelemente ermöglichen. Um bestimmte Tasten leichter zu finden, können diese mit kleinen Silikonmarkierungen versehen werden. Diese hindern nicht am Schreiben, geben jedoch zusätzliche Sicherheit.

## E-Mails schreiben, senden und empfangen

Die Konkurrenz der E-Mail ist mannigfaltig. Ein Großteil der Kommunikation wird heute über Messenger-Dienste wie WhatsApp erledigt. Daneben gibt es die fast in Vergessenheit geratene Postsendung als Brief oder Karte und auch die spezielle Blindensendung, mit dem Postversand beschriebener CDs, Kassetten oder SD-Karten. Auf absehbare Zeit dürfte aber die E-Mail ihren Platz behaupten, und für manch notwendige Korrespondenz etwa mit der Stadtverwaltung kann sie eben nicht durch eine WhatsApp-Mitteilung ersetzt werden.

Der Versand von E-Mails kann über Smartphone, Tablet oder PC erfolgen. In jedem Fall sollten die Einstellungen so vorgenommen werden, dass eine ausreichend kontrastreiche Darstellung in gewünschter Größe erreicht wird. Die Mühe, die mit der Suche nach einer optimalen Einstellung verbunden sein kann, zahlt sich aus. Reicht auch dies nicht, so bietet die Sprachausgabe einen zusätzlichen Kanal, sie stellt für manche auch eine praktikable Möglichkeit dar, höhere Geschwindigkeit beim Lesen zu erreichen. Bei den Einstellungen ist hier dann die passende Stimme zu wählen, mit der man persönlich am besten klar kommt. Bei der Nutzung eines PC kommt, wenn die eingebauten Darstellungsmöglichkeiten nicht ausreichen, wieder der Screenreader ins Spiel (siehe Kompetenz „Im Internet surfen“, S. 58). Als Anlass, etwas zu ändern, gilt immer die Feststellung, dass Sicherheit abhanden gekommen, oder dass es allzu mühsam geworden ist.

Weitere Softwareprogramme bzw. Anpassungen ermöglichen zusätzliche Hilfestellung. So kann bei Verwendung der Maus mit einem kleinen Zusatzprogramm ein auf dem Bildschirm angebrachter Zeiger darauf hinweisen, wo genau sich die Maus befindet. Dieses Programm muss zusätzlich installiert werden und ist für Menschen mit eingeschränktem Gesichtsfeld hilfreich.

## Mittels Messenger-Diensten und sozialen Netzwerken kommunizieren

Mit Messenger-Diensten können – teilweise einfacher als per E-Mail – Textnachrichten und auch Sprachnachrichten versandt werden, und zwar sowohl an Einzelpersonen wie auch an Gruppen. 2016 gehörte WhatsApp zu den am weitesten verbreiteten Messenger-Diensten. Der Vorteil von Sprachnachrichten ist, dass man ohne Verwendung von Schrift direkt kommunizieren kann, und zwar auch zeitversetzt. Dies bedeutet für viele eine willkommene Erleichterung, die es ermöglicht, Kontakt zu halten und Botschaften ohne großen Aufwand zu versenden. Wie ansonsten auch bei der Nutzung des Internets gehören die Sicherheitseinstellungen zu den Pflichtaufgaben eines bewussten Umgangs. Diese Entscheidung kann nur persönlich getroffen werden.

## 7. Selbstorganisation

### Notizen anfertigen und nutzen

Damit das Handwerkzeug zum Festhalten von Notizen als geeignet anzusehen ist, müssen zwei Kriterien erfüllt sein. Es muss zur Hand sein, wenn man etwas notieren will, und man muss später auch erkennen können, was man notiert hat. Dreh- und Angelpunkt für das Festhalten auf Papier ist der geeignete Stift. Den besten Kontrast liefern Filzstifte, die es in unterschiedlichen Breiten gibt. Ob es z. B. der „Edding 500“ oder ein anderer Filzstift ist, lässt sich am besten im Geschäft vor Ort ausprobieren.

Auf dem Smartphone können Notizen sowohl textlich wie auch als Sprachnotiz festgehalten werden. Neben dem einfachen Festhalten für einen selbst gibt es dabei auch Anwendungen, bei denen Notizen mit anderen geteilt werden können, etwa um einen Einkaufszettel in der Familie gemeinsam zu pflegen. Welche App auch immer hierfür eingesetzt wird, sie taugt nur, wenn sie beherrscht wird. Abgesehen davon kann auch ein einfaches Diktiergerät gute Dienste leisten.

Daneben bietet der PC mit seiner Ordnerstruktur ebenfalls Möglichkeiten, Notizen zu speichern, zu sortieren und zu verwalten. Abzuraten ist jedoch von einem unkoordinierten Nebeneinander verschiedener Notizsysteme, bei denen nicht klar ist, wo was festgehalten wurde. Weniger ist mehr, wenn man sich konsequent daran hält.

## Termine sicher verwalten

Zur Autonomie gehört es, die eigenen Termine im Griff zu haben und sich selbständig verabreden zu können. Dazu braucht es eines einzigen Systems, das beherrscht wird, egal ob papiergebunden oder elektronisch. Beim papiergebundenen Kalender kommt es hier wie beim Kapitel „Notizen machen“ auf den passenden Stift an. Bei einem breiten Stift muss natürlich auch der Kalender entsprechend großformatig sein. Seit eh und je liegt der Vorteil der papiergebundenen Terminverwaltung in seinem netz-unabhängigen Betrieb, ein leerer Akku beeinträchtigt nicht den Zugriff.

Smartphones haben in der Regel bereits einen Kalender mit Eintragungsmöglichkeiten eingebaut. Die Einträge können dabei über die Tastatur erfolgen, wie bei einigen Geräten auch über die Spracheingabe.

Auf dem PC bieten sich sowohl eigene Terminverwaltungen, eingebaute wie die bei Outlook, als auch einfache Word- oder Excel-Dokumente an. Was gewählt wird, hängt sehr vom Umfang und der Beherrschbarkeit ab. Für wenige Termine kann ein einfaches Word-Dokument reichen. Wer sich bereits mit Excel auskennt, für den bietet ein Datenblatt zusätzliche Möglichkeiten. Wird der Outlook-Kalender genutzt, so kann sich dieser mit dem Kalender des Smartphones synchronisieren, auf beiden Geräten hat man dann die gleichen Einträge. Entsprechende Angebote gibt es auch für andere Anwendungen, wie z. B. den Google-Kalender. Ähnlich wie bei Notizen sollte man sich schließlich für ein System entscheiden, ein Nebeneinander verwirrt.

### Dokumente wiederauffindbar archivieren

Für die papiergebundene Archivierung eignen sich alle herkömmlichen Archivierungsmethoden, allen voran der Aktenordner mit ABC-Register. Für das papierlose Büro können Dokumente eingescannt werden. Jedoch gibt es bei manchen Dokumenten eine Aufbewahrungsfrist für das Original. Der Vorteil einiger Systeme ist, dass auch aus gescannten Dokumenten durchsuchbare Archive erstellt werden können. So kann auch dann ein Dokument gefunden werden, wenn die Datei keinen aussagekräftigen Titel hat. Mittels Barcode können einzelne Papierdokumente wieder auffindbar mit einer gesprochenen Bezeichnung versehen werden, welche durch einen Barcodeleser abgespielt wird.

### Verträge und amtliche Texte handhaben

Für den Umgang mit behördlichen Dokumenten können die elektronischen Versionen eine Erleichterung darstellen. Sie sind manchmal nicht leicht zu finden, hier kann ein Anruf bei einem Sachbearbeiter helfen. Mit diesem können auch direkt Gesprächstermine vereinbart werden, wobei die Unterstützung einer Assistenz oder Begleitperson hilfreich ist. Zentral ist also die Möglichkeit, einen zuständigen Sachbearbeiter zu finden und telefonisch kontaktieren zu können, um alles entsprechend einzuleiten. Grundsätzlich besteht das Anrecht auf barrierefreie Dokumente. In vielen Fällen wird es einfacher sein, diese z. B. durch ein Lesegerät vorlesen zu lassen.

## Handschrift schreiben und lesen

Ein dicker oder dünner Filzstift kann das Verfolgen des Schreibens der eigenen Handschrift erleichtern.

Geht beim Schreiben die Gradlinigkeit verloren, so kann eine Schablone oder eine Hilfslinie, die im Bildschirmlesegerät eingeblendet wird, helfen. Grundsätzlich ist es auch möglich, Handschriften zu digitalisieren. Natürlich ist es dann nicht die eigene Handschrift, sondern eine vom Computer generierte, auf der eigenen Handschrift aufbauende digitale Schrift. Die Möglichkeiten, Handschriften zu erkennen, sind für die Software noch nicht ausgereift. Auch hier kann eine Schablone sinnvoll sein.

## Eine Unterschrift leisten

Wird der Ort, an dem unterschrieben wird, nicht erkannt, bietet es sich an, den Zeigefinger der nicht schreibenden Hand vor die Stelle legen zu lassen, an der die Unterschrift beginnen soll. Auch gibt es im Hilfsmittelversand spezielle Unterschriften-Schablonen. In jedem Fall sollte man wissen, was unterschrieben wird. Auch ist es möglich, für einige Zwecke die eigene Unterschrift zu digitalisieren um sie in ein elektronisches Dokument einfügen zu können. Ob eine digitalisierte Unterschrift rechtskräftig ist, hängt vom Einzelfall ab.

## Behördengänge

Bei Behördengängen kommt es wie bei anderen Kompetenzen auch auf die gute Organisation an. Hierzu kann gehören, eine Begleitperson oder Assistenz mitzunehmen. Auch bitten einige Dienste und Vereine kostenlose Hilfe bei Behördengängen an. Diese sind z. B. über den Begriff „Blindenmobil“ im Internet zu finden. Die Angebote sind allerdings nicht in allen Regionen verfügbar. Unterstützung vermitteln in einigen Städten auch Ehrenamtsbörsen und Freiwilligenagenturen.



## 8. Einen Haushalt führen

### Sich in der Wohnung sicher bewegen

Die eigenen vier Wände sind so nah – und doch ein Hort von Gefahr. Sich hierauf einzustellen ist für Sehbehinderte lebenswichtig. Dies beginnt schon beim Gang durch die Türen der Wohnung. Eine halb geschlossene Tür kann mit ihrer Kante ein schmerzhaftes Hindernis darstellen und auch das Gesicht gefährden. Wird die Tür nicht immer sicher erkannt, stellt der vor dem Körper in Bauchhöhe gehaltene Arm einen Schutz dar. Gleichzeitig leitet er bei halb geöffneter Tür das Öffnen ein. In der Wohnung gibt es „Trampelpfade“, die oft gegangen werden. Diese sollten frei von Kanten und auf dem Boden liegenden Gegenständen gehalten werden. Gewohnheiten können das Leben erleichtern, so das geregelte Abstellen der Schuhe, die nicht im Wege stehen. Sowieso ist die Sicherheit und Orientierung in der eigenen Wohnung sehr abhängig vom Arrangement mit den Mitbewohnern. So gehören die stets geschlossene Schranktür und das geschlossene oder nur auf Kipp geöffnete Fenster ebenso dazu wie das Einhalten von Ablage- und Sortierregeln. Denn ein Gegenstand, der nicht mehr am gleichen Ort liegt, verschwindet in einem „schwarzen Loch“ und kommt erst wieder hervor, wenn man zufällig auf ihn stößt oder er herausgegeben wird.

Für die Bewegung in der Wohnung kann ein eigener Langstock sinnvoll sein. Dieser ist dann auch an seiner Spitze nicht durch den Bodenkontakt im Freien verunreinigt, sondern stets sauber. Beim Bücken ist besondere Vorsicht geboten, da sich Gegenstände im „toten Winkel“ befinden können, z. B. angespitzte Kinderbuntstifte in einem Stifthalter. Gefährdend ist das aufrechte in die Knie gehen, dann wird vom Gesicht kein verdeckter Bereich gestreift. Beim Beugen sollte der Arm im stumpfen Winkel vor das Gesicht gehalten werden. Für viele kann der Alltag dadurch

erleichtert werden, dass auf eine kontrastreiche Gestaltung geachtet wird. Beispiele hierfür sind:

- im Bad - zielgerichtete Beleuchtung, weißes Handtuch auf dunklem Waschbecken, dunkle Fußmatten auf hellem Boden
- in Wohnräumen - kontrastierende Teppiche und Fenstervorhänge, kontrastierende Fensterrahmen und Türgriffe; Lichtschalter mit einer kontrastierenden Umrandung, etwa durch aufklebbare Schablonen
- in der Küche - kontrastierende Holzumrandung der Schranktüren, kontrastierende Schrankgriffe; abgeblendete Lichtleiste.

Auch für das sichere Bewegen in der Wohnung ist die passende Beleuchtung wichtig. Auf den persönlichen Bedarf abgestimmt kann hier eine indirekte Beleuchtung, z. B. durch Deckenfluter, sein. Mittlerweile kann die Beleuchtung auch über das Smartphone gesteuert werden, was natürlich entsprechende Anschaffungen bedeutet.

### Weiterführende Hinweise:

Broschüre der PRO RETINA „Barrierefrei – und jeder weiß, wo es lang geht!“ (siehe S. 20).

### Staub wischen

Sieht man schlecht, hilft das systematische Vorgehen zumindest zum Teil. Mit dem Wischmobb geht für Einige das Bodenwischen ganz passabel. Bei anderen Flächen gibt das mit der Hand nachher drüber gehen das benötigte Feedback, ebenso das Fragen einer sehenden Person. Daneben bildet das Herunterschrauben der Ansprüche einen Weg. Nicht zu vergessen ist das Delegieren an eine Haushaltshilfe oder das Übernehmen durch eine andere Person.

### Scherben beseitigen

Die Beseitigung ist schwierig und zeitaufwendig. Die Endkontrolle durch

eine vollsehende Person ist immer ratsam. Ansonsten geht man wie üblich vor: Glas- und Porzellanscherben werden mit Handfeger und Kehrschaufel zusammengefegt. Anschließend werden mit dem Staubsauger etwaige verbliebene Splitter beseitigt. War das zerbrochene Glas oder Becher mit einem Getränk oder dickflüssigen Lebensmittel gefüllt, können Inhalt und Scherben zunächst mit mehreren Küchentüchern eingesammelt werden.

### Fenster putzen

Hierzu gehört das Erkennen, wann es notwendig ist, genauso wie das Erkennen, ob ausreichend geputzt wurde. Für Ersteres kann als Ersatz ein regelmäßiger Putztermin dienen. Auch ist es möglich den groben Staub mit den Fingern zu fühlen. Bei der Kontrolle, ob ausreichend geputzt wurde, hilft das Einholen von Feedback. Auch hier ist das Delegieren eine Möglichkeit – manchmal die einzig verbleibende.

### Staubsaugen

Erfolgt das Staubsaugen nach einem Ordnungsprinzip, durch das alle Flächen berücksichtigt werden, stellt das Staubsaugen kein Problem dar. Für eine realistische Einschätzung des Ergebnisses sollte eine vollsehende Person gefragt werden. Mittlerweile stellen auch Staubsauger-Roboter eine ernst zu nehmende Alternative dar, nicht nur für Technikbegeisterte.

### Wäsche waschen

Schwierig ist das Sortieren nach Farbe und Temperatur. Damit Socken beieinander bleiben, gibt es Sockenhalter. Für das waschmaschinengerechte Sortieren können Waschbeutel verwandt werden. Viele persönliche Kleidungsstücke können eindeutig durch Tasten erkannt werden. Wird die zugehörige Farbe nicht gesehen, hilft die Erinnerung, eine Nachfrage oder ein Farberkennungsgerät. Es kann auch notwendig sein, sich für das Sortieren Hilfe zu holen.

## Geschirr spülen

Bei der Benutzung der Geschirrspülmaschine sollte für das Ein- und Ausräumen Ordnungsprinzipien eingesetzt werden, mit denen man gut klarkommt, etwa das Ausräumen von außen nach innen. Beim Handspülen bedürfen die leicht zerbrechlichen Teile eines geschützten Standorts. Verbliebene Rückstände können am ehesten nach dem Abtrocknen auf dem Trockentuch erspürt werden. Lassen Sie sich gelegentlich von einer Vertrauensperson bestätigen, dass die Sauberkeit des Geschirrs nicht nachgelassen hat.

## Bad und WC reinigen

Grundsätzlich ist auch die Reinigung des Bades mit einer Sehbeeinträchtigung möglich. Jedoch wird hier, noch eher als anderswo, Hilfe benötigt zur Beurteilung, wo Reinigung notwendig ist, oder zur Reinigung selbst. Im Waschbecken und in der Wanne weist beim Tasten eine als stumpf empfundene Oberfläche auf eine nicht ausreichend gereinigte Ecke hin.

## Bügeln

Aus Sicherheitsgründen sollte das Kabel nie gespannt sein, und man sollte sich immer darüber im Klaren sein, wo das Bügeleisen steht. Wird die Kleidung erst glatt gestrichen, und dann gebügelt, ist es leichter. Manche bügeln gar nicht mehr, sondern hängen mit wenig Schleudern die Hemden nass auf. Eine hilfreiche Alternative bietet der Einkauf bügelfreier Hemden bzw. Blusen. Anderenfalls gilt auch hier das Abgeben als eine Möglichkeit, manchmal die einzig richtige.

## Ordnung bei Wäsche und Kleidung halten

Wichtig ist ein eigenes Ordnungssystem zu entwickeln. Hier kann z. B. der Penfriend eingesetzt werden. Es gibt auch einnähbare Etiketten. Kleidungsstücke, die gut zusammen getragen werden können, können zusammen aufgehängt oder gelegt werden.

## Handarbeit

Dies ist durchaus erlernbar, wobei auch viele Vollsehende keine Socken mehr flicken. Man kann fragen, ob die Reinigung oder Änderungsschneiderei die Arbeit ausführen kann. Mehr als bei anderen Kompetenzen spielt eine Rolle, ob man gerne handarbeitet oder nicht.

## Heimwerken

Das Festschrauben einer Schraube sollte für jeden möglich sein. Bei den etwas anspruchsvolleren Tätigkeiten beginnt jedoch bald die Gefahrenzone, und diese sollte nicht in Eigenregie betreten werden. Möglich bleibt dagegen unter Aufsicht einer vollsehenden Person in der Rolle des Helfers mitzuwirken. So kann man durchaus zu einem erfolgreichen Team werden, dem kaum etwas zu schwer ist.

Daneben bieten auch Dienstleister handwerkliche Tätigkeiten aller Art an. Findet man einen kostengünstigen und gleichzeitig verlässlichen Anbieter, kann ein vereinbarter Termin etwa alle 3 oder 6 Monate die Erledigung anstehender handwerklicher Aufgaben in einem Rutsch ermöglichen, sofern diese warten können.

## Haushaltsgeräte (Herd, Mikrowelle, Spülmaschine) sicher bedienen

Hilfreich sind bei Haushaltsgeräten gut sichtbare Anzeigen sowie Einrastpunkte bei Drehknöpfen. Manche Geräte bieten auch eine Sprachausgabe. Schwierig zu bedienen können Touchscreens sein. Vor dem Kauf soll die Bedienbarkeit eingehend geprüft werden. Ein Austausch mit anderen Sehbehinderten kann zu einer guten Wahl beitragen.

### **Paket annehmen oder Umgang mit Dienstleistern**

Das Öffnen der Tür bei unangemeldetem Besuch stellt immer ein Risiko dar. Manche bedienen sich der Türkette oder des Türriegels. Andere öffnen die Tür und sprechen direkt mit dem Besucher. Durch einfache Sätze kann man dabei zu erkennen geben, dass man sehbehindert ist. Dies stellt natürlich mit seiner Offenbarung auch eine Gefahrenquelle dar, die nie ganz vermieden werden kann, es sei denn man beschränkt sich auf angemeldeten Besuch und lässt ansonsten die Tür zu.

## 9. Soziale Kompetenzen

### Begrüßen

Der Beginn des respektvollen freundlichen Umgangs ist stets die Begrüßung. Und fällt diese aus, etwa weil das Gegenüber gar nicht gesehen wird und man grußlos aneinander vorbeigeht, kann dies ein sehr unfreundliches Signal sein. Damit solche Missverständnisse, die nicht selten vorkommen, zumindest mit Nachbarn und Bekannten nicht geschehen, sollte die einfache Information über die Sehbeeinträchtigung unbedingt erfolgen (siehe auch Kompetenz „Sich als sehbehindert zu erkennen geben“, S. 74). Noch besser ist im öffentlichen Raum die Kennzeichnung, etwa durch einen Langstock. Diese Kennzeichnung ist für jeden sichtbar und sollte für die meisten auf Anhieb verständlich sein.

Auch bei Begegnungen in Räumen, etwa dem Stammtisch oder Sitzungsraum, stellt die Begrüßung durchaus ein Problem dar. Einen gewissen Vorteil hat man, wenn man als einer der ersten im Raum ist. Dann kommen die Weiteren hinzu und begrüßen die Anwesenden. Praktisch ist, ein kleines Repertoire an kleinen Bemerkungen, Gesten und vielleicht auch heiteren Bemerkungen („Und wer ist am Ende dieser Hand?“) parat zu haben, die helfen, mit der Situation umzugehen. Hier ist die persönliche Note gefragt, und ein Gefühl dafür, sich ausreichend kurz zu fassen. Denn die Sehbeeinträchtigung ist in aller Regel ja nicht der Hauptgrund des Treffens. Und ein offenes „Wer ist denn schon da“ macht ohne viele Worte klar, dass man die Anderen nicht oder nicht ohne weiteres sieht.

### Ein Geschenk machen

Etwas zu geben bereichert auch den Schenkenden. Die Frage des „Was“ bekommt eine zusätzliche Schwierigkeit, wenn das Aussuchen beeinträchtigt ist und die Läden alleine nicht leicht durchstöbert werden können, auf der Suche nach einer Inspiration für ein Geschenk.

Ein vorausschauendes Wachsein für gute Geschenk-Anregungen verschafft hier nützlichen Spielraum. Hat man etwas Geeignetes früh erkannt, ist mehr Zeit für die Beschaffung gegeben. Auch können einige Arten von Geschenken näher liegen, etwa die geschenkte gemeinsame Zeit eines Restaurantbesuchs. Hier gilt es dann, den Geschenkgutschein oder die Einladung zu gestalten. Mit den passenden Worten überreicht, kann dies auch in Form eines symbolischen Geschenks sein, dass für eine solche Einladung steht. Daneben bieten natürlich die klassischen Geschenkgutscheine einen gangbaren Weg, genauso wie der Online-Einkauf. Hier ist das Stöbern oft leichter möglich, und Artikelbeschreibungen wie Rezensionen erleichtern die Auswahl. Beim „Wie“ des Schenkens bieten wiederverwendbare Geschenktüten eine Alternative zu Geschenkpapier.

### Freundschaften pflegen

Bei einer fortschreitenden Sehbehinderung ist dies ein schwieriges und zum Teil schmerzhaftes Thema. Viele Betroffene machen die Erfahrung, dass sich bisherige Freunde zurückziehen.

Freundschaften leben von Begegnung und gemeinsamen Aktivitäten. Es ist die Anpassung an die neuen Grenzen und das gemeinsame Gespräch gefragt. Wie treffen wir uns? Was machen wir? Vielleicht geht das gemeinsame Fußballspiel nicht mehr, was dann? Es können neue Inhalte sein, an die vorher nicht gedacht wurde, und die es wert waren, einmal ausprobiert zu werden. An dem Gelingen dieser Anpassung erweist sich auch die Freundschaft, oder sie scheitert. So trennt sich die Spreu vom Weizen.

Beim notwendigen Aushandeln der neuen Bedingungen, beispielsweise der Wahl des Treffpunkts, sollte die Bereitschaft zu Kompromissen und auch zu Abstrichen vorhanden sein. Denn wird nur von einer Partei ein



Entgegenkommen erwartet, entsteht eine schwierige Schräglage. Fühlen sich beide wohl, ist es gut, wie auch immer die Vereinbarung aussieht. Nicht zuletzt steckt in notwendiger Veränderung auch die Chance für neue Entdeckungen.

Für die Pflege der Freundschaft in Gruppen gilt das Gleiche. Keinesfalls sollte die Gruppe dauerhaft Verzicht üben oder auf unbefriedigendem Niveau verbleiben müssen, etwa beim Wandern, nur um Rücksicht zu nehmen. Wichtig ist, dass Anpassung nicht einseitig ist, und nicht die Erwartung vorherrscht, dass sich alle immer nach den Wünschen des Sehbehinderten richten. Der aktive und ehrliche Umgang mit Kompromiss und Verzicht eröffnet Chancen für eine freundschaftliche Gemeinschaft.

### Neue Kontakte knüpfen

Für das Knüpfen neuer Kontakte ist für manche offensichtlich Sehbehinderte eben diese Sehbehinderung ein erster Anknüpfungspunkt, etwa wenn Neugier besteht und Fragen zur Sehbehinderung gestellt werden. Wichtig ist dann, dass das Thema sich bald auch anderen Bereichen zuwendet. Auch aus Hilfssituationen entsteht ein natürlicher Kontakt, der bei beiderseitigem Interesse vertieft werden kann. Es empfiehlt sich, eine Verabredung für das Wiedersehen so zu gestalten, dass es realistisch ist, etwa durch die Verabredung: „Treffen wir uns wieder, sprichst Du mich bitte an?“ Die „geregelte“ Kontaktaufnahme über Rufnummer oder Mailadresse ist natürlich die sichere und für beide gleichermaßen mögliche Variante.

Ein eigener Bereich für sich, mit eigenen Gesetzen, stellt das Internet und seine diversen Treffpunkte dar. Hier sind auch viele Barrieren der materiellen Welt nicht so vorhanden. Traurig wird es nur, wenn angesichts dieser Vorteile die materielle Welt unnötiger Weise fast ganz verschwindet und die virtuelle Welt die Oberhand gewinnt.

## Sich als sehbehindert zu erkennen geben

Bei einer leichten Sehbeeinträchtigung, die sich nur in einzelnen Situationen auswirkt, langt es, wenn die Folge kurz beschrieben wird. Bei einer weiter gehenden Beeinträchtigung gibt es grundsätzlich drei Möglichkeiten: man verschweigt es, erläutert es situativ mündlich, oder man kennzeichnet sich. Dabei können die zweite und dritte Möglichkeit durchaus Hand in Hand gehen. Weitere Aspekte der Kennzeichnung werden im Kapitel „Sicherheit und Verantwortung als Verkehrsteilnehmer“ (S. 91) behandelt.

Bei der situativen Darstellung der Sehbehinderung sollte eine möglichst kurze und einfache Erläuterung gewählt werden. Dabei sollte bewusst sein, dass das Wort Netzhaut oder Netzhauterkrankung nicht allzu weit bekannt ist und viele damit nichts anfangen können. Es empfiehlt sich, diese in einer persönlichen und passenden Form zu entwickeln und immer wieder zu überprüfen, ob zum Ausdruck gebracht wird was einem wichtig ist. Ein einfacher Satz wie „Ich sehe schlecht“ ist eine gute Einführung. Hilfreich kann ein zweiter Satz sein, in dem die Art der Sehbehinderung erklärt wird. Beispiele: „Wenn ich dein linkes Auge sehe, sehe ich dieses scharf, aber nicht dein rechtes Auge oder deinen Mund.“ „Ich sehe wie durch ein Schlüsselloch.“ „Ich schaue an Ihnen vorbei damit ich Ihr Gesicht besser sehen kann. Wenn ich Sie direkt anschau, fehlt Ihnen der Kopf.“

Auch wenn man sich kennzeichnet, etwa mit einem Langstock, kann eine Erklärung angebracht sein. Ein kleines Repertoire an anschaulichen Erläuterungen, vielleicht auch scherzhaften oder abgrenzenden Botschaften, schadet nicht dabei zu haben. Erkundigt sich beispielsweise ein Kind nach dem Langstock und fragt: „Was ist das?“, so mag eine Erläuterung lauten: „Das ist so etwas wie mein verlängerter Zeigefinger, mit dem kann ich den Boden abtasten, denn ich kann nicht gut gucken.“ Es lockert die Stimmung und kommt gut an, wenn man gelegentlich über sich selbst und seine Behinderung scherzen kann.

## Ein Erinnerungsalbum führen

Neben dem Tagebuch gibt es viele andere Formen, um Erinnerungen festzuhalten und Entwicklungen nachzuvollziehen. Das klassische Fotoalbum bleibt mit Hilfsmitteln wie optischen und elektronischen Lupen oder auch einem Bildschirmlesegerät lange Zeit zugänglich. Beim digitalen Fotoalbum lassen sich natürlich die Vergrößerung und Kontrasteinstellungen nach Wunsch vornehmen. Auf das Erstellen von Fotos und Videos wird separat eingegangen (siehe Kompetenz „Fotografieren und filmen“, S. 84).

Neben der Rolle als Fotograf und Filmender sind bei der Erstellung und Pflege eines Erinnerungsalbums auch andere Rollen denkbar, wenn das Album gemeinsam erarbeitet wird. So kann ein wichtiger Beitrag auch in der Erstellung von Erläuterungstexten bestehen, die zum einzelnen Foto wichtige Details und Eindrücke festhalten. Wird Aufnahme und Text zusammengefügt, entsteht mehr als die reine Aneinanderreihung von Bildern.

Nicht vergessen werden sollte die Möglichkeit, auch über reine Tonaufnahmen eindrucksvolle Erinnerungen festzuhalten. Hier kommt es auf ein gutes Mikrofon und eine sorgfältige Archivierung an, die einzelne Aufnahmen gezielt wiederfinden lässt. Wichtig hierfür sind wie sonst auch aussagekräftige Ordner- und Dateinamen.

## Kinder beaufsichtigen

Den Kindern sollte wie einem selbst klar sein, was man sehen kann und was nicht. Und hierauf aufbauend können die Möglichkeiten des Miteinander und der Aufsicht angepasst werden. Etwa kann bei einem verringerten Kontrastsehvermögen auffällige Kleidung helfen, das Kind im Trubel wiederzufinden. Verabredungen wie etwa ein regelmäßiges unaufgefordertes sich Melden des Kindes erleichtert die Aufgabe. Bei

einem reduzierten Gesichtsfeld sollte dem Kind klar sein, dass keine Gegenstände in Richtung auf die Aufsichtsperson geworfen werden, es sei denn diese gibt ein Signal hierzu. Abzuwägen ist, ob die Grenzen der Aufsichtsmöglichkeit zur Folge haben, dass man die Aufsicht nicht alleine wahrnimmt. Und wenn auch fremde Kinder beaufsichtigt werden sollen, ist die Information und gemeinsame Absprache der Aufsicht unerlässlich.

### Mit Kindern spielen

Ist durch die eigene Sehbeeinträchtigung die Beteiligung an einem bisher mit Kindern gespielten Spiel nicht mehr möglich, gibt es Alternativen zum Nicht-mehr-mitspielen. So können die Spielregeln geändert oder neu erfunden werden, und schon hat der Einfallsreichtum eine neue Spielvariante geboren. Ob sie funktioniert, ist dann auszuprobieren. Auch gibt es z. B. Spielkarten oder Spielfiguren, die ein Ertasten ermöglichen. Manchmal reicht auch die einfache Verabredung der Hilfe, wenn also bestimmte Aufgaben wie das Vorlesen von einem Mitspieler übernommen werden. In jedem Fall bringt ein derartiges Mitspielen den Kindern nebenbei auch den Aspekt der Sehbeeinträchtigung nahe und fördert die Rücksichtnahme. Manche Spiele wie „blinde Kuh“ thematisieren selbst das Nicht-Sehen.

Wenn das Mitspielen eben nicht wirklich geht, so gibt es als erwachsene Person manch andere passende Rolle, etwa die des Verpflegers oder Anregers oder Beifall-Spenders.

### Gäste einladen und bewirten

Als Gastgeber bleibt das Wohlbefinden der Gäste oberstes Gebot. Die Sehbeeinträchtigung mag eine aktive Veränderung der Gastgeberrolle nahe legen. Hier ist ein großer Spielraum für Absprachen vorhanden, und wenn diese rechtzeitig getroffen werden oder sich sogar bereits ein-

gespielt haben, ist dies vorteilhaft. So kann die Beschaffung von Lebensmitteln und Getränken gemeinsam erledigt oder abgegeben werden, wie auch die anderen Aktivitäten rund um die Verpflegung. Das kann bis zu Formen der Selbstbedienung gehen („Bedient Euch einfach im Kühlschrank“). Und wenn etwas überhaupt nicht mehr geht, sollte auch nicht so getan werden, als könnte man es selbst managen. Ein offenes „Ihr könnt bei mir grillen, ich esse gerne mit“ macht klar, wer sich um den Grill nicht kümmern wird. Was es braucht, damit sich die Gäste wohlfühlen, davon sollte der Gastgeber eine Vorstellung haben.

### Mit Hilfsangeboten umgehen

Hilfsangebote sind ein Geschenk, mit dem das Umgehen nicht immer leicht ist. Manchmal ist es auch besser, wenn das Angebot abgelehnt wird oder wenn man versucht es abzuwandeln. Die Frage „Wie kann ich Ihnen helfen?“ mit ihren verschiedenen Variationen ist nicht so verbreitet wie es wünschenswert wäre. Stattdessen gibt es manchmal eine aufgedrängte unerwünschte Hilfe, die fast schon nicht mehr als „Angebot“ bezeichnet werden kann. Dann kommt es situationsbezogen auf die passende Antwort an, die möglichst immer freundlich ausfallen sollte, auch wenn man sich vielleicht über eine Ungeschicktheit oder Nicht-Wissen ärgern mag.

In jedem Fall ist es natürlich notwendig, sich klar zu äußern, was man möchte und was nicht. Respektvolle Antworten, die ein Hilfsangebot ändern oder ablehnen, können sein:

„Danke, das schaffe ich alleine.“

„Vielen Dank, es würde mir helfen, wenn Sie für mich das und das tun könnten.“

„Danke, ich möchte das jetzt üben, deswegen würde ich es gerne alleine probieren“.

Man kann auch sagen: „Im Moment brauche ich es noch nicht“, und damit darauf hinweisen, dass die Erkrankung auch fortschreiten kann.

## 10. Freizeit gestalten

### Sich mit Freunden in der Stadt treffen

Die Wahl sollte auf einen Treffpunkt fallen, der von der Haltestelle eines öffentlichen Verkehrsmittels aus leicht zu erreichen ist, oder die Haltestelle ist bereits der Treffpunkt. Wichtig sind auch hier die Organisation und die Vereinbarung. So kann vereinbart werden, dass der Sehende auf den Sehbehinderten zugeht. Für den Fall, dass etwas schief geht, ist es von Vorteil, wenn die Mobiltelefonnummern gespeichert und das Smartphone zur Hand ist. Sehbehinderte untereinander können zusätzlich Zeichen vereinbaren, etwa das Klopfen mit dem Langstock.

Handelt es sich um das erste Treffen, so mag auch beschrieben werden, welche markanten Kennzeichen man trägt. Vereinbart man den Treffpunkt einer Gruppe, sollte der Sehbehinderte in die Planung einbezogen werden.

### Eine Veranstaltung besuchen (Theater, Kino, Konzert)

Hat man keinen Sitzplatz reserviert oder ist dies nicht möglich, sollte man frühzeitig erscheinen. Dann hat man bessere Möglichkeiten, um sich nach Hilfe umzuschauen. Bei Platzreservierungen eignen sich gut Außenplätze, wobei man dann möglichst spät kommen sollte. Ein frühzeitiger Anruf beim Veranstalter empfiehlt sich, um zu prüfen, ob es spezielle Unterstützung für Sehbehinderte gibt.

Geht man bei eingeschränktem Gesichtsfeld und ohne feste Begleitperson zu einer Veranstaltung, kann man sich in der Menge ggf. an einer vorangehenden Person orientieren, insbesondere wenn diese markant gekleidet ist. Hat man mit einer Person vereinbart, dass man ihr folgt, sollte auch vereinbart werden, dass sich diese von Zeit zu Zeit um-

schaut, damit man sich im Trubel nicht verliert und ohne Rufen auskommt. Kommt man mit Begleitperson oder in der Gruppe, sollte ein Treffpunkt für den Fall vereinbart werden, dass man sich verliert.

### Ein Café oder eine Gaststätte besuchen

Kommt man um zu speisen, und ist das Dämmerungssehen eingeschränkt, kommt einem Sitzplatz mit guten Lichtverhältnissen eine hohe Bedeutung zu. Gibt es einen solchen nicht, kann man auch mit einer mitgeführten ganz persönlichen Beleuchtung für Abhilfe sorgen, etwa mittels einer LED-Leuchte mit Schwanenhals, die von einem Akku mit USB-Anschluss gespeist wird. Das ist dann natürlich ungewöhnlich und kann deshalb auch zum Anlass für ein kleines Gespräch werden.

Kann man die Speisekarte nicht lesen, und ist man allein, so sollte das Personal behilflich sein. Immer mehr Lokale stellen ihre Speisekarte auch ins Internet, so dass man eine Vorauswahl zu Hause treffen kann. Zeigt sich während des Besuchs, dass das Personal selten unaufgefordert am Tisch vorbeikommt und fehlt die Möglichkeit, durch Blickkontakt Signale zu geben, kann das Zahlen vorgezogen werden, wenn man Wartezeit vermeiden möchte. Im Einzelfall kann es hilfreich sein, bei telefonischer Anmeldung anzugeben, dass man sehbehindert ist und die Unterstützung für den Weg zum Tisch zu vereinbaren.

### Wandern

Neben dem Spazierengehen bietet das Wandern eine Reihe unschätzbbarer Vorteile. Die relativ geringe Geschwindigkeit der Fortbewegung erlaubt eine vergleichsweise große Kontrolle. An frischer Luft können neue Gegenden erschlossen und Gespräche geführt werden. Die Anpassung an die körperlichen Möglichkeiten ist durch die Entfernung und Routenwahl leicht möglich.

Beim Wandern kann eine „Wanderkugel“ eine Orientierungshilfe darstellen. Hierbei halten die sehende und die sehbehinderte Person jeweils eine Kugel, die durch eine Schnur verbunden ist. Man merkt sofort, wenn man sich zu weit von der Begleitung entfernt und vom Weg abkommt.

Wandert man in der Gruppe, sollte man frühzeitig eintreffen, um Verabredungen für die Unterstützung treffen zu können. Gleichzeitig sollte den Mitwanderern klar sein, dass eine sehbehinderte Person teilnimmt und sie sollten sich zuvor bewusst für die gemeinsame Wanderung entschieden haben, damit kein Gefühl der Nötigung entsteht. Beim Wandern sagt der Sehbehinderte, wie viel oder wie wenig Information benötigt wird. So kann es störend sein, wenn jede Wurzel auf dem Weg angesagt wird. Für Wanderer mit Gesichtsfeldeinschränkung kann es eine passende Strategie sein, wenn eine markant gekleidete Person vorangeht und ihr gefolgt wird.

Geeignetes Schuhwerk bedarf der besonderen Auswahl, manche bevorzugen hier solide Turnschuhe und ziehen sie festen Wanderschuhen vor, da der Kontakt zum Untergrund sensibler gehalten werden kann. Jedoch sollten die Schuhe die Knöchel möglichst bedecken.

Zu fast jeder Region werden im Buchhandel Wanderführer mit Routen angeboten, deren Start- und Zielpunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden können. Einzelne Anbieter haben sich auf Reisen mit Sehbehinderten spezialisiert, hierbei sind durchaus auch Wanderungen im Programm. Vorteilhaft ist, wenn die Wandergruppe einen Koordinator hat. Möchte sich ein Sehbehinderter die Landschaft anschauen, empfiehlt es sich, stehen zu bleiben. Man sollte als Sehbehinderter immer mit Stock wandern, auch wenn man ansonsten keinen Langstock nutzt. Ist der Weg schmal, kann der Stock auch als „Kupplung“ zum Sehenden



genutzt werden, wobei der Sehbehinderte folgt. Wird der Stock seitlich am Rucksack oder an der Gürtelschleife befestigt, hat der Sehende beide Hände frei. Der Sehbehinderte lässt den Stock locker in seiner Hand gleiten. Damit kann er mit etwas Übung Höhenunterschiede, Richtungsänderungen und den Abstand zum Partner bestens einschätzen.

Bei der Gestaltung von Wanderrouen kann eine App wie Komoot helfen. Bei Nachtblindheit sollte das Ende der Wanderung sicher im Hellen erreicht werden können. Das Gespräch in der Wandergruppe sollte so gehalten werden, dass etwaige Warnungen nicht überhört werden. Vor Antritt der Wanderung sollte eine Vorstellung vom Schwierigkeitsgrad der Strecke vorhanden sein. Da auf dem Wanderweg immer wieder einmal Äste im Weg sein können, ist das Tragen einer Brille zu empfehlen, auch wenn sie ansonsten nicht benötigt wird. Brillen können auch ohne Korrektur, also mit 0 Dioptrien, als reiner mechanischer Schutz vom Optiker angefertigt werden. Viele Sehbehinderte nutzen auch gerne eine Schirmmütze, die etwas Schutz vor herabhängenden Ästen bietet und zudem die Blendung reduziert.

### Ins Stadion gehen

Bei Fußballspielen gibt es in der ersten und zweiten Bundesliga eigens eingerichtete Sehbehindertenbereiche. In diesen kann man das Geschehen mit „Audiodeskription“ über eine Funkanlage verfolgen. Nähere Informationen über die Verfügbarkeit bietet der Fanclub „Sehhunde“ ([www.fanclub-sehhunde.de/](http://www.fanclub-sehhunde.de/)).

Auch wenn spezielle Sehbehindertenangebote nicht wahrgenommen oder nicht angeboten werden, empfiehlt sich die Wahl eines Sitzplatzes am Rande der Sitzreihe, sowie ein Betreten des Stadions außerhalb der großen Publikumsströme, also z. B. geraume Zeit vor Spielbeginn. Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Kartenverkauf oder Verein ist

in jedem Fall ratsam. Bei einigen Vereinen können die Karten für Plätze im Sehbehindertenbereich auch per E-Mail bestellt werden. Dauerkarten sind oft vergünstigt zu erhalten.

Der Stadionbesuch kann auch mit Sehbehinderung zu einem wirklichen Erlebnis werden. Allein das Geschehen auf der „Tonspur“ und die Atmosphäre des gemeinsamen Verfolgens und Kommentierens der Ereignisse sind ein Erlebnis für sich. Auch bei anderen Sportarten kann sich eine Erkundigung der Möglichkeiten lohnen, etwa wenn die Halle des Volleyballvereins in der Nähe ist, man aber noch nicht hineingeschnuppert hat. Am ehesten dürften jene Sportarten für einen Besuch in Frage kommen, mit denen man selbst irgendwann einmal einen direkten Kontakt hatte. Stadien und Sporthallen sind nicht nur Austragungsort von Spielen, sondern manchmal auch von Konzerten und anderen Ereignissen, bei denen für die Platzwahl und das Bewegen in Zuschauerströmen die gleichen Hinweise gelten.

## Tanzen

Sich verstehen gehört zum Tanzen dazu, damit ist auch eine gute Basis gelegt, um im „gemischten“ Paartanz, also als Sehbehinderter und nicht Sehbehinderter, sicher und gekonnt übers Parkett zu schweben. Dabei dürften teilweise die Rollen anders als üblich definiert werden, denn die Begleitperson tanzt mit. Tanzen ist also in jeder Umgebung möglich. Daneben gibt es auch eigens Tanzgruppen und Kurse für Sehbehinderte.

## Eine Diskothek oder Jazz Club besuchen

Anders als beim Paartanz fehlt die Begleitperson beim Solotanz in der Diskothek oder anderen Veranstaltungsorten. Bleibt der Radius klein, ist die Kollisionsgefahr ebenfalls gering. Als schwierig erlebt wird eher das Verlassen der Tanzfläche, insbesondere bei Nachtblindheit. Die Umgebung mit sehr unterschiedlichen Lichtverhältnissen kann ein „Experi-

mentierfeld“ darstellen, um ausreichend geschützt die eigenen Grenzen der visuellen Wahrnehmung besser kennen zu lernen. Beim Besuch in der Gruppe kommt es auch hier auf gute Vereinbarungen an.

### Mit Freunden gesellige Spiele spielen

Wenig oder keine Schwierigkeiten sind bei Spielen zu überwinden, die keine visuelle Tätigkeit voraussetzen, sondern bei denen es auf Gedächtnis, Phantasie oder Kombinationsgabe ankommt. Beispiele hierfür sind Stille Post, Ich packe meinen Koffer und Black Stories. Einige Spiele können auch mittels Smartphone und Sprachausgabe gespielt werden, z. B. Quizduell, Lost Cities und Easy Joe World. Das Gespräch mit anderen Betroffenen hilft bei der Suche nach einem interessanten Spiel.

Einige Spiele können auch mittels markierter oder mit extra großen Zeichen ausgestatteten Spielkarten, Bretter und Spielfiguren gespielt werden, z. B. Mensch ärgere Dich nicht, Malefiz, Scrabble, Würfel- oder Kartenspiele. Erhältlich sind diese beim Hilfsmittelversand. Jedoch gibt es auch zahlreiche Spiele, bei denen ein Sehbehinderter einfach passen muss. Mit etwas Kreativität können in manchen Fällen aber auch die Spielregeln etwas angepasst werden, um das gemeinsame Spielerlebnis doch zu ermöglichen.

### Musik machen

Die Welt des Klangs ist faszinierend – dies gilt auch und gerade für die selbst gemachte Musik, ob mit dem Instrument oder der Stimme, ob allein, im Chor oder in der Band. Ist das Erkennen der Noten schwierig, bedarf es des optischen oder elektronischen Hilfsmittels, zumindest bis das Stück oder Lied auswendig beherrscht wird. Doch der Extraaufwand wird durch das Klangerlebnis belohnt. Sich Bereiche zu erschließen, in denen die Improvisation das Maß der Dinge ist, mag auch eine passende Möglichkeit darstellen.

Als Vorlage kann an Stelle der Noten auch eine Tonaufnahme dienen. Vor dem Treffen des Gospelchors die Liedtexte zu lesen, erleichtert das Mitsingen. Dafür mag es sinnvoll sein, mit dem Chorleiter die Vorbereitung abzusprechen.

Kann durch ein Tablet-PC oder Smartphone das Lesen der Noten erleichtert werden, und werden die Hände beim Spielen des Instruments benötigt, kann ein Bluetooth-Fußschalter das Weiterschalten des Bildschirmbildes während des Spielens ermöglichen. Wird das Notenmaterial entsprechend vorbereitet, etwa durch das Abfotografieren von Teilstücken die als Einzelbild dargestellt werden, kann alle Konzentration dem Musizieren gelten.

Soll das Spiel eines Instruments von Grund auf neu erlernt werden, empfiehlt es sich, den technischen Zugang zu Noten als erstes auszuprobieren, damit dieses Hindernis schon einmal beseitigt ist, und dann den Kontakt zur Musikschule oder zum Chor aufzunehmen. Alternativ stellen auch Lernvideos, z. B. auf YouTube, eine Möglichkeit für das autodidaktische Lernen dar. Und selbst das Zusammenspiel kann über elektronische Medien auch über Entfernungen eingeübt werden.

### Fotografieren und Filmen

Dies kann sowohl für sich selbst wie für andere Personen geschehen. Ein Foto kann jederzeit in Ruhe angeschaut werden, so dass man jedes Detail genau studieren kann, besser vielleicht als dies in der Aufnahmesituation möglich war.

Sehbehindertengerecht ausgestattete Smartphones ermöglichen eine vollständige Menü- und Aufnahmeführung mittels Sprachnavigation und zwar sowohl für Foto- wie auch für Filmaufnahmen. Bei Videoaufnahmen empfiehlt es sich, die Sprachausgabe mittels Kopfhörer zu verfolgen, da

ansonsten die Informationen auch auf der Videoaufnahme erscheinen.

Bei der Foto- und Videoaufnahme ohne ausreichender Sichtkontrolle weisen die akustischen Signale des Aufnahmeobjekts die Richtung in der die Kamera – hier das Smartphone – gehalten wird. Es sollte vom Einsatz des Zooms Abstand genommen werden, da das Objekt leichter verfehlt werden kann. Je größer der Aufnahmewinkel, desto geringer ist diese Gefahr. Daher hält ein Weitwinkelobjektiv für diesen Zweck einen besonderen Vorteil bereit. Benutzt man es, so kann von vornherein sichergestellt werden, dass das gewünschte Motiv oder die gewünschte Szene mit aufgenommen wird. Eine andere Möglichkeit stellt die Panorama-Funktion vieler Kameras und Handys dar. Natürlich kann man auch eine sehende Person bitten, draufzuschauen und zu prüfen, ob alles, was man aufnehmen möchte, auch erfasst ist.

Bei eigenständigen Aufnahmen, die mit der größtmöglichen Weitwinkелеinstellung und einem relativ großen Abstand zum Objekt aufgenommen wurden, kann eine Nachbearbeitung durch eine sehende und mit der jeweiligen App vertraute Person vorgenommen werden, welche die Fotos z. B. zurechtschneidet. Durch diese Teamarbeit entstehen aus den selbstgemachten Aufnahmen anschauliche Erinnerungen, die in einem elektronischen Album eingeordnet und hieraus präsentiert werden können.

Bei Videoaufnahmen gibt es den großen Vorteil, dass über die Tonspur immer auch Informationen festgehalten werden, die für sich alleine genommen bereits eine wertvolle Information und Erinnerung darstellen können. Mittlerweile bieten auch einige Fotoeinstellungen bei Smartphones und Digitalkameras die Möglichkeit, eine kurze Tonsequenz mit aufzunehmen.

### Alleine eine Urlaubsreise in einer Gruppe antreten

Eine Gruppenreise ohne Begleitperson sollte nicht auf gut Glück antreten werden. Vielmehr sollte mit dem Veranstalter abgesprochen werden, ob und wie die Teilnahme möglich ist. Hierzu gehört die Frage, in welchen Situationen eine Unterstützung benötigt wird und möglich ist. Einzelne Veranstalter, so z. B. Tour de sens haben die Organisation der Unterstützung zum Bestandteil des Unternehmenskonzepts gemacht. Hierbei wird eine 1:1-Betreuung dort wo nötig verabredet, mit entsprechendem finanziellen Ausgleich. Die sehbehinderte Person zahlt dann einen Teil der Reisekosten der Begleitperson mit. Auf diese Weise haben beide ihren Vorteil.

Bei der Art der Reisen kommen grundsätzlich alle Formen in Frage, von der Flug- und Busreise bis zur Flusskreuzfahrt.

### Weiterführende Hinweise:

Zu den spezialisierten Anbietern zählen z. B.:

[www.tourdesens.de](http://www.tourdesens.de)

[www.visionoutdoor.de/](http://www.visionoutdoor.de/)

[www.anders-sehn.de/](http://www.anders-sehn.de/)

### Haustiere pflegen

Ein Haustier leistet Gesellschaft, kann empfinden und hat einen eigenen Zugang zur Welt, der eine Bereicherung darstellen kann. Gleichzeitig besteht eine Beziehung mit eindeutiger Verantwortung für dieses Lebewesen mit eigenen Rechten und einer eigenen Würde. Daher sollte vor dem Kauf oder Annahme eines Haustiers eine gründliche Gewissensforschung erfolgen. Insbesondere die Grundpflegefunktionen müssen möglich sein. Bin ich gewappnet, wenn das Tier dort hinmacht, wo es nicht soll, oder krank wird? Die zu bewältigenden Herausforderungen unterscheiden sich natürlich zwischen Hamster und Hund.

Ein Haustier besonderer Art ist der Führhund, siehe auch Kapitel „Hilfsmittel“ und „Schulung in Orientierung und Mobilität“, S. 95.

### Ein angeleitetes Sportangebot wahrnehmen

Mit Sehbeeinträchtigung ist die Fortführung wie auch die Neuerschließung einer sportlichen Betätigung mit etwas Vorsicht und Anpassung möglich. Natürlich sind je nach Art der Sehbeeinträchtigung Grenzen gesetzt. Bei angeleitetem Sport gehört die Offenheit und Absprache mit dem jeweiligen Anleiter als Grundvoraussetzung des sicheren Sporttreibens dazu.

Ob Yoga, Pilates, einige Kampfsportarten oder andere angeleitete Übungen – zu den Hauptaufgaben des Trainers oder Leiters gehören das Anleiten und das Korrigieren. Ist beides gewährleistet, sollte es gut klappen. Wird die Anleitung, also etwa das Vormachen einer Bewegung, nicht gut gesehen, kann die ergänzende Beschreibung der Bewegung eine gute Hilfe darstellen. Betroffene berichten, dass mit der Zeit manche Leiter lernen, die Übungen genauer zu beschreiben und auch die Mitübenden hilfreiche Hinweise geben. Man übt ja zusammen. Gelingt der Kontakt jedoch nicht ausreichend, so ist es an der Zeit die Teilnahme zu beenden. Gleiches gilt, wenn man merkt, dass man des Öfteren daneben tritt, etwa beim Step-Aerobic.

Zum angeleiteten Sport kann auch der Besuch im Fitness-Studio gezählt werden, wenn hier eine kundige Erarbeitung des Trainingsplans und eine ansprechbare Betreuung vorhanden ist. Wie bei allen Sportarten so sollte auch hier die Aufmerksamkeit dem Erkennen und Vermeiden von Gefahren gelten, etwa bei der Einstellung der Gewichte an den Geräten.

Neben den klassischen angeleiteten Sportangeboten gibt es immer wieder Neuerungen, die zum Teil auch für Sehbehinderte interessant sein

können. So wird beim „Spinning“ das In-die-Pedalen-treten mit Musik und unter treibender Anleitung in der Gruppe durchgeführt. Hier kann ohne Gefahr ein kräftiges Austoben „auf der Stelle“ erfolgen. Ob die verbrauchten Kalorien dann in der Gruppe anschließend in der Pizzeria wieder ausgeglichen werden oder nicht, bleibt jedem selbst überlassen.

Für das Besuchen der Sportstätte und das weitere Drumherum hat der DBSV in seiner Broschüre „Fit auch mit Sehbehinderung“ einige praktische Tipps parat, unter anderem folgende:

- Nehmen Sie bei den ersten Trainingsstunden einen sehenden Begleiter mit, der Sie auf Wichtiges aufmerksam macht.
- Wählen Sie Kurse, die weniger gut besucht sind, dann hat der Trainer mehr Zeit für Erklärungen, oder treffen Sie sich vor dem Training, um schwierige Bewegungen vorab zu lernen.
- Markieren Sie Ihre Sachen, indem Sie einen Knopf ins Handtuch nähen oder Badeschuhe mit einer Schleife versehen.
- Kennzeichnen Sie Ihre Spindtür, indem Sie ein Tuch darüber hängen. Wählen Sie ein dünnes Tuch, damit die Tür trotzdem geschlossen werden kann.

### Team-Sport treiben

Durch eine Sehbeeinträchtigung können sich die Grenzen so verschieben, dass ein bestimmter Teamsport in der klassischen Variante nicht mehr ausgeführt werden kann oder sollte. Verliert man beispielsweise durch Gesichtsfeldausfälle beim Fußball den Gegner, das Tor oder den Ball aus dem Blick, so wird das Spielen bald anstrengend, ärgerlich und besonders gefährlich. Wer steht schon gerne mit dem Ball vor dem Tor und findet das Tor auf die Schnelle nicht? Dann heißt es „Aufhören“ – und nach einer anderen Sportart suchen. Maßgeblich für diese Entscheidung ist also die Sicherheit, die eigene wie die der anderen, und die Freude am Spiel.



Auch Sportarten, die vergleichsweise festere Positionen der Spieler vorsehen, etwa das Volleyball-Spiel, bergen Risiken, so dass hier grundsätzlich das Gleiche gilt. Hat man nämlich beim Hechtsprung den Mitspieler im Gesichtsfeldausfall, kann das Zusammentreffen sehr schmerzhaft werden.

Viele Teamsportarten gibt es auch in einer Sehbehindertenvariante, wobei dann die Spielregeln angepasst sind. Eine Alternative stellen angeleiteter Sport oder selbstgesteuerter Sport dar, oder auch ein Wechsel der Teamsportart. Beispielsweise ist sehr wohl das Tennis-Spiel oder Tischtennis-Spiel auch mit Gesichtsfeldausfällen möglich, wenn der Ball gut verfolgt werden kann und man darauf achtet, dass keine Bälle herumliegen, auf die man treten kann. Eine Absprache mit dem Mitspieler hilft, hier doppelte Aufmerksamkeit walten zu lassen.

Als Teamsport ist auch das Rudern und das Tandem-Fahren eine gute Alternative, die auch als Sehbehinderter ausgeführt werden kann. Die Kontaktaufnahme mit dem Ruderverein gibt schnell Auskunft, ob hier grünes Licht besteht. Beim Tandem-Fahren hängt die Freude davon ab, wie gut man sich einspielt – und wie kreativ man bei der Routengestaltung ist.

### Selbst geleitet Sport treiben

Der selbstgeleitete Sport muss nicht alleine durchgeführt werden, es geht auch zu zweit. In jedem Fall aber ist der selbstgeleitete Sport ganz nach eigener Planung eine attraktive Alternative oder Ergänzung. Das beginnt mit der Gymnastikübungen zu Hause oder im Park. Das Trimmrad oder der Stepper bieten einen Rahmen, leider oft nicht die Motivation dazu. Die mag vielleicht durch die passende Musik spendiert werden.

Um beim Jogging nicht aus der Bahn zu geraten braucht es eine geeignete Lösung mit der man die Verbindung zum Begleitläufer hält. Ausreichend ist hier ein Paar Schnürsenkel, die im 5-cm-Abstand verknotet werden, so dass kleine Schlaufen entstehen. Locker zwischen zwei Finger gehalten oder einen Finger in einer der Schlaufen, kann die Verbindung gehalten und der Abstand unterwegs je nach Bedarf variiert werden. Unverzichtbar sind dabei klare Signale und eine gute Absprache mit dem sehenden Mitläufer. Auch das Skifahren sowohl beim Langlauf wie bei der Abfahrt ist mit entsprechender Anleitung und Begleitung möglich. Hier ist die kundige Einführung unverzichtbar.

Die Rücksicht beim Schwimmen im Schwimmbad macht eine Kennzeichnung durch eine Badehaube für Sehbehinderte sinnvoll, wenn das Ausweichen im Schwimmbad auf Grund der Sehbeeinträchtigung nicht ausreichend möglich ist. Berücksichtigt man dies nicht, kommt man schnell in die Zone der Belästigung und dies sollte unbedingt vermieden werden. Abgesehen davon verringert ein Schwimmen in der Nähe des Beckenrandes die Kollisionsgefahr. Eine Alternative stellt die Abtrennung einer Bahn dar. Hierauf kann der Bademeister angesprochen werden, bei dem die Entscheidung liegt. In Zeiten mit geringen Besucher-verkehr kann dies praktikabel sein. Auch hier ist eine Kennzeichnung sinnvoll, damit alle ohne viele Worte die Situation einordnen können.

Für das Training zu Hause kann auch eine sinnvolle Investition sein einen persönlichen Trainer zu engagieren. Der Trainer leitet ein auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm an und greift korrigierend ein. Die Kosten müssen selbst getragen werden, können sich aber je nach Angebot in Grenzen halten. Von Vorteil sind die sehr individualisierte Anleitung und die vertrauten Räumlichkeiten. Wird die Stunde zu zweit wahrgenommen, halbieren sich die Kosten. Geachtet werden sollte darauf, dass es sich um einen ausgebildeten Trainer handelt.

## Sicherheit und Verantwortung als Verkehrsteilnehmer

Mit einer Sehbeeinträchtigung liegt es in der Verantwortung jedes einzelnen, für die anderen Verkehrsteilnehmer und natürlich auch für sich selbst für die bestmögliche Sicherheit zu sorgen. Dazu kann für die Teilnahme als Fußgänger die Kennzeichnung der Sehbeeinträchtigung gehören, wobei die Straßenverkehrsordnung keine exakte Grenze vorgibt, ab der die Kennzeichnung zwingend zu erfolgen hat. Neben der körperlichen Sicherheit ist dabei auch die finanzielle Sicherheit ein Argument, denn bei einem Unfall kann die gegnerische Partei in einem Rechtsstreit leicht eine fehlende Kennzeichnung bei der Klärung der Schuldfrage anführen. Im Zweifel empfiehlt sich immer die Kennzeichnung, am besten durch den Langstock.

Die Eigenverantwortung ist auch bei der Entscheidung bezüglich des Führens eines Fahrzeugs gefragt. So sollte mit dem Augenarzt besprochen werden, ob abgesehen von der Sehschärfe andere Beeinträchtigungen, wie eingeschränktes Dämmerungssehen, Blendungsempfindlichkeit oder Ausfälle im Gesichtsfeld zu berücksichtigen sind und auf das Führen eines Fahrzeugs ganz oder situativ verzichtet werden sollte. Hierfür ist der Augenoptiker nicht die richtige Ansprechperson.

### Weiterführende Informationen:

Markus Brinker. Zwischen Sicherheit und Stigma.  
[www.rbm-rechtsberatung.de/wp-content/uploads/2012/01/  
Zwischen-Sicherheit-und-Stigma.html](http://www.rbm-rechtsberatung.de/wp-content/uploads/2012/01/Zwischen-Sicherheit-und-Stigma.html)

## Augenärztliche Diagnostik und Beratung

Wie zuvor bereits angemerkt, gibt es weit über 100 Formen der Netzhautdegenerationen, bei den meisten handelt es sich dabei um seltene

Erkrankungen. Sie tragen nicht nur unterschiedliche Namen, sondern unterscheiden sich auch hinsichtlich Ursache und Verlauf. Es ist sinnvoll, den Namen der eigenen Erkrankung zu kennen, auch wenn dieser anfänglich vielleicht schwer zu merken ist. Nicht zuletzt erlaubt dies auch, etwaige Pressemeldungen zu aktuellen Forschungserfolgen daraufhin abzuschätzen, ob diese für einen persönlich relevant sein können oder nicht. In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung bereits erhebliche Fortschritte gemacht, weitere sind zu erwarten.

In jedem Fall sollten die Kontrolluntersuchungen in dem vom Augenarzt empfohlenen Abstand wahrgenommen werden. Im Rahmen der augenärztlichen Beratung kann die Notwendigkeit weiterer Untersuchungen besprochen werden, z. B. um die Diagnose oder die zu Grunde liegende genetische Veränderung abzuklären, oder Fragen des Vererbungsrisikos im Rahmen einer humangenetischen Beratung zu klären. Der Augenarzt kann ferner benötigte Hilfsmittel verordnen, so z. B. eine spezielle Lichtschutzbrille gegen Blendung oder einen Langstock nebst Orientierungs- und Mobilitätsschulung, und auf weitere Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten verweisen. Bereiten Sie sich auf Ihren Besuch beim Augenarzt vor (siehe Kompetenz „Arzt aufsuchen“, S. 38)

Abgesehen davon sollten Sie nach dem Besuch beim Augenarzt auf folgende Fragen die Antwort kennen:

- Wie heißt meine Netzhauterkrankung?
- Wann sollte ich zur regelmäßigen Kontrolluntersuchung?
- In welchem Fall sollte ich sofort zum Augenarzt?

### **Weiterführende Informationen:**

Zu Netzhauterkrankungen:

[www.pro-retina.de/netzhauterkrankungen](http://www.pro-retina.de/netzhauterkrankungen)

Zu Methoden der augenärztlichen Untersuchung bei

Netzhauterkrankungen:

[retinascience.de/index.php?nav=info&site=untersuchung&ID=16](http://retinascience.de/index.php?nav=info&site=untersuchung&ID=16)

### **Angebote von Selbsthilfeorganisationen**

Ergänzend zur Beratung durch den Augenarzt erleben viele den Erfahrungsaustausch innerhalb einer Selbsthilfeorganisation sowie deren Beratungsangebote als hilfreich. Hier können auch die in diesem Checkheft dargestellten Bewältigungsstrategien und Hinweise mit anderen Betroffenen erörtert werden, die hierzu vielleicht schon eigene Erfahrungen gemacht haben. Speziell für den Bereich der Netzhauterkrankungen ist hier seit 1977 PRO RETINA Deutschland e.V. mit derzeit über 6000 Mitgliedern aktiv. Gesprächsmöglichkeiten in örtlicher Nähe bestehen in rund 60 Regionalgruppen.

Zu vielen Themen gibt es spezifische Ansprechpartner, so zur Sozialberatung, Hilfsmittelberatung oder zu einzelnen Erkrankungsformen. Eine vertiefte Befassung zu einzelnen Aspekten ist in Seminaren und Schulungen möglich. Daneben werden auf Patientensymposien mehrmals jährlich Themen rund um Netzhauterkrankungen von Experten patientenverständlich erklärt.

PRO RETINA arbeitet mit anderen Selbsthilfeorganisationen für Sehbehinderte und Blinde zusammen. Hierzu zählen: Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV), Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V. (DVBS) und Bund zur Förde-

derung Sehbehinderter e.V. (BFS). Alle hier genannten Organisationen arbeiten zusammen und organisieren z.B. die jährliche „Woche des Sehens“ mit wechselnden Themen ([www.woche-des-sehens.de/](http://www.woche-des-sehens.de/)).

## Sozialberatung

Bei fortgeschrittener Sehbeeinträchtigung kann vom Betroffenen die amtliche Feststellung der Sehbehinderung beantragt werden, verbunden mit der Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises. Dabei berechtigt das Merkzeichen „B“ zur kostenfreien Mitnahme einer Begleitperson im öffentlichen Personenverkehr. Auch bei der Erlangung oder Beibehaltung eines Arbeitsverhältnisses können Sehbehinderte verschiedene Hilfen in Anspruch nehmen (siehe Kompetenz „Berufstätig bleiben“ S. 33). Die Sozialberater der PRO RETINA helfen bei der Orientierung im Umgang mit den verschiedenen Einrichtungen. Bei schwierigen Rechtsfragen können Mitglieder der PRO RETINA kostenlos eine professionelle Rechtsberatung durch spezialisierte selbst betroffene Juristen in Anspruch nehmen, insbesondere in Fragen des Sozial-, Arbeits- und Verwaltungsrechtes, soweit ein Zusammenhang mit der Netzhauterkrankung besteht.

## Hilfsmittelberatung

Der Augenarzt kann ein Hilfsmittel wie einen Langstock, eine spezielle Sehhilfe oder einen Screenreader verordnen, wenn dies notwendig ist. Damit die Verordnung möglichst präzise und am Bedarf orientiert erfolgt, empfiehlt sich auch hier, sich zu erkundigen. In der Selbsthilfeorganisation kann mit anderen Betroffenen gesprochen werden, die bereits Erfahrungen mit dem jeweiligen Hilfsmittel haben. Als „Hilfsmittel“ für Blinde gilt auch ein Blindenführhund. Kommt dieser grundsätzlich in Frage, kann auch hier der Kontakt mit Führhund-„Besitzern“ wertvolle Hinweise geben.

PRO RETINA hat Kantenfilterdepots aufgebaut, über die Mitglieder die Vielfalt an Kantenfiltern zu Hause ausprobieren können. Denn ob ein bestimmtes Modell tatsächlich im Alltag eine Hilfe bedeutet, lässt sich meist nicht bei einem kurzen Probetragen im Optikergeschäft feststellen. Ein ausführliches Probieren hilft, Enttäuschungen und Fehlanschaffungen zu vermeiden und den richtigen Kantenfilter zu finden, bzw. zu klären, ob ein solcher eine wirksame Hilfe darstellt.

Eine Gelegenheit, Hilfsmittel direkt in Augenschein zu nehmen, ist bei Hilfsmittelausstellungen gegeben, die manchmal auch am Rande von Veranstaltungen durchgeführt werden. Einmal jährlich bietet die Sight City in Frankfurt eine solche Möglichkeit, kostenlos und in erheblichem Umfang ([www.sightcity.net/](http://www.sightcity.net/)).

Einzelne Hilfsmittel, Produkte und Angebote, die im Rahmen der Erarbeitung des Checkhefts von Betroffenen häufig angeführt wurden, finden im Checkheft als konkrete Beispiele Erwähnung. Sie sind ausschließlich als Beispiele zu verstehen, nicht als individuelle Empfehlung. Im Rahmen einer eingehenden Recherche und Beratung sollte stets ermittelt werden, welches Hilfsmittel oder Angebot tatsächlich benötigt wird und individuell passt.

## Schulung in Orientierung und Mobilität

Die Schulung mit dem Langstock sollte rechtzeitig begonnen werden. Das Ziel eines jeden Mobilitätsunterrichtes ist, das vorhandene Sehvermögen optimal zu nutzen. Personen, die noch über ein recht gutes Sehvermögen verfügen, benutzen den Langstock gezielt in bestimmten Situationen: in unbekannter Umgebung, um dort beispielsweise unverhoffte Abwärtstreppen sicher wahrzunehmen, bei ungünstigen Lichtverhältnissen (wie bei Blendung, Lichtwechsel oder in der Dämmerung und Dunkelheit) oder in der

Umgebung mit einem hohen Hindernis und Passantenaufkommen (wie im Geschäftsviertel oder in Bahnhöfen). Da der Langstock den Schrittbereich klärt, kann das vorhandene Sehen wieder für „oben“ eingesetzt werden, „also für die Orientierung und für ein „Sich-Umschauen“ insgesamt. Im Einzelunterricht werden Hilfsmittel erprobt und deren Handhabung geschult. Es werden Techniken und Strategien vermittelt, die eine sichere und freie Fortbewegung ermöglichen, und zwar sowohl am Tag wie auch in der Dämmerung und Dunkelheit. Schulungen in Orientierung und Mobilität werden in der Regel am Heimatort durchgeführt. Die Datenbank ([www.rehalehrer.de/](http://www.rehalehrer.de/)) verzeichnet über 200 anerkannte Rehabilitationslehrer.

Daneben gibt es einzelne Angebote, bei den eine Intensivschulung in unbekannter Umgebung durchgeführt wird und dabei spezielle Bedürfnisse z. B. von RP- und Usher-Betroffene adressiert werden. Eine Übersicht über Intensivschulungen findet sich hier [www.rehalehrer.de/veranstaltungen/?no\\_cache=1](http://www.rehalehrer.de/veranstaltungen/?no_cache=1)

Die Schulung wird zusammen mit dem Langstock verordnet, Kostenträger ist in der Regel die Krankenkasse.

## Schulung in lebenspraktischen Fähigkeiten

Kommen Sie beim Wiedererlangen oder Absichern von Kompetenzen an Ihre Grenzen und hilft auch der Kontakt mit anderen Betroffenen nicht weiter, stellt sich die Frage, ob hier professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Viele der Trainer, die eine Orientierungs- und Mobilitätsschulung durchführen, bieten auch eine Schulung in lebenspraktischen Fähigkeiten an.



Ziel der Schulung in lebenspraktischen Fähigkeiten ist es, Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung wieder in die Lage zu versetzen, Schwierigkeiten bei der Durchführung alltäglicher Handgriffe und Verrichtungen im Haushalt so weit als möglich zu beseitigen. Menschen, die erst im Laufe ihres Lebens sehbehindert geworden sind, können ein medizinisches Basistraining bei der Krankenkasse beantragen.

Im Einzelunterricht werden vorhandene Fähigkeiten erweitert oder durch neue Vorgehensweisen ersetzt, um am Ende möglichst wieder alle Tätigkeiten selbständig durchführen zu können.

### **Weiterführende Informationen:**

Broschüre „Wieder selbständig im Alltag“, 2010:

[www.dbsv.org/broschueren.html?file=files/ueber-dbsv/publikationen/broschueren/DBSV-Broschuere-Wieder-selbstaendig-im-Alltag.pdf](http://www.dbsv.org/broschueren.html?file=files/ueber-dbsv/publikationen/broschueren/DBSV-Broschuere-Wieder-selbstaendig-im-Alltag.pdf)

Wir danken allen Mitgliedern der PRO RETINA, die an den Workshops des Checkheft-Projekts teilgenommen haben und ihre mannigfaltigen wertvollen Erfahrungen aus dem alltäglichen Umgang mit der Erkrankung einbrachten. Auch im Laufe der Manuskripterstellung haben sie wichtige Korrekturhinweise und Ergänzungen beigesteuert. Sie sind aus verschiedenen Gegenden Deutschlands angereist und haben uns immer wieder daran erinnert, dass trotz der oft schwierigen Aufgaben der Krankheitsbewältigung aller Grund für eine optimistische Haltung besteht, und dass Vieles geht, was auf den ersten Blick nicht möglich erscheint.

Darüber hinaus danken wir Heike Ferber, Daniela Brohlburg und Andreas Kaiser, die von Seiten der PRO RETINA-Sprechstunden den Grundaufbau der Kompetenzen und Kompetenzbereiche sowie die Workshop-Vorbereitung kundig begleitet haben.

Unser Dank gilt in besonderem Maße Dr. Natasa Mihailovic und den Studienkoordinatorinnen Silvia Falkenau und Adeline Adorf, die die Rekrutierung und Erhebung der Patientendaten im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitstudie möglich gemacht haben, sowie Monika Vuko und Christiane Schliemann für die Redaktion und grafische Umsetzung des Checkheftes.

Dr. Mathias Borowski und Frau Laura Kerschke, Institut für Biometrie und Klinische Forschung, danken wir für die engagierte Unterstützung bei der Planung und Durchführung der Studie zur Wirksamkeit des Checkhefts.

Prof. Bernd Bertram, Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V., Karin Finke, Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter (IRIS e. V.), Simone Löchte, LWL-Integrationsamt Westfalen, und Michael Große-Drenkpohl, Fachdienst für Menschen mit Sehbehinderung, danken wir für die Durchsicht des Manuskripts, fachlich fundierte Hinweise und ermutigende Worte.

Was noch besser werden kann, hoffen wir auch durch Rückmeldungen der Leser für die nächste Auflage ausfindig zu machen. Ihre Hinweise hierfür nehmen wir gerne unter [feedback-checkheft@pro-retina.de](mailto:feedback-checkheft@pro-retina.de) entgegen.

## Universitätsklinikum Münster

Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster

T +49 251 83-55555

[info@ukmuenster.de](mailto:info@ukmuenster.de)

[www.ukm.de](http://www.ukm.de)

Klinik für Augenheilkunde

Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude D15

48149 Münster

T +49 251 83-56001

F +49 251 83-56003

[augenklinik@ukmuenster.de](mailto:augenklinik@ukmuenster.de)

[www.augenklinikUKM.de](http://www.augenklinikUKM.de)