

NEWSLETTER AUGUST 2021

PRO RETINA Deutschland e. V.

Regionalgruppe Hannover

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Veranstaltungshinweise/Terminkalender.....	3
Donnerstag, 05.08.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN, an dem auch PRO RETINA-Mitglieder teilnehmen dürfen).....	3
Samstag, 21.08.21, 10:45 – 17:40 Uhr, Steinhude und Mardorf, Fahrt zum und auf dem Steinhuder Meer.....	4
Donnerstag, 02.09.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	4
Samstag, 04.09.21, 10:20 – 18:25 Uhr, Göttingen, sehbehinderten-gerechte Stadtführung.....	5
Samstag, 06.11.21, 11:00 – 15:00 Uhr, Hannover, Jahrestreffen der Regionalgruppen Hannover und Nienburg im Hotel Kaiserhof, Ernst-August-Platz 4.....	5
Unsere frühere Regionalgruppenleiterin Ute Pfannschmidt ist verstorben.....	6
Unsere Erkundung des Zauberwalds in Hannover am 15.05.21.....	7
Unser Ausflug an den Emmer-Stausee in Schieder-Schwalenberg am 06.06.21.....	9
Interessante Erkundung von Bad Salzufflen mit allen Sinnen am 19.06.21.....	11
Freundeskreis Selbsthilfe: Interessanter Erfahrungsaustausch und Schifffahrt auf dem Maschsee am 10.07.21.....	14
Interessante Wildkräuterführung mit der Biologin Sieglinde Fink am Teutoburger Wald am 30.07.21.....	16
So hilft die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Hannover blinden und sehbehinderten Menschen.....	18
Telefonvortrag von Thomas Reichel zur Krankheitsbewältigung bei nachlassender Sehkraft.....	20
Envision Glasses – mein erster Eindruck.....	22
Interview mit Sabine Nett, der stellvertretenden Landesansprechpartnerin der PRO RETINA in Niedersachsen.....	24
Ab dem 01.09.21 neue PRO RETINA-Homepage.....	28
Eine Ursache für die Entstehung der AMD gefunden – Neues Medikament wird erforscht.....	30
Gebrauchte Langstöcke und engagierte Aktive gesucht.....	31
Impressum/Ansprechpartner*innen.....	33

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Dank der über längere Zeit rückläufigen Corona-Infektionen war in den letzten Monaten wieder deutlich mehr an Aktivitäten möglich. Mitte Mai hat uns Sabine Schulz in den „Zauberwald“ im Südwesten von Hannover „entführt“, wo wir viele aus Holz hergestellte und teils bunt bemalte Figuren bestaunen und ertasten konnten.

Anfang Juni fuhren wir an den Emmer-Stausee in Schieder-Schwalenberg (Ostwestfalen-Lippe) und umwanderten ihn. Ebenfalls im Juni erlebten wir Bad Salzuflen mit allen Sinnen. Auch die sehbehinderten-gerechte Wildkräuterführung in Detmold-Berlebeck am Rande des Teutoburger Waldes fand wieder im Landkreis Lippe statt. Über alle Aktivitäten findet Ihr ausführliche Berichte in dieser Ausgabe. Zudem gibt es Informationen zu den in anderen Gebieten unserer Regionalgruppe geplanten Veranstaltungen, wie der Fahrt ans Steinhuder Meer im August und der sehbehinderten-gerechten Stadtführung in Göttingen Anfang September. Ebenfalls lest oder hört Ihr schon einmal, wann das Regionalgruppentreffen stattfindet und welche Referenten zu welchen Themen sie einen Vortrag halten.

Auch stellen wir in einem Artikel die Arbeit der EUTB- Beratungsstelle für blinde und sehbehinderte Menschen in Hannover vor. Frau Förster, die selbst erblindet ist und andere Betroffene qualitativ hochwertig berät, erzählte in unserer Mai-Telefonkonferenz ausführlich über ihre Arbeit. Einen Monat später hielt der langjährige psychologische Berater der PRO RETINA, Thomas Reichel, in diesem Rahmen einen Vortrag zum Thema Krankheitsbewältigung. Es nahmen fast 20 Interessierte an der Telefonkonferenz teil und alle, die nicht dabei waren, erfahren das Wichtigste in einem Kapitel dieser Ausgabe.

Ebenfalls interessant für viele von Euch dürfte der Bericht von Mevludin Useinoski sein, der schon einmal das neue Hilfsmittel Envision Glasses eine Woche lang getestet hat. Ich habe schon in der letzten Ausgabe in einem Kapitel darüber berichtet und deshalb ist der Artikel über den Praxistest sicher eine gute Ergänzung. In einem weiteren Kapitel könnt Ihr lesen, was für den Ausbruch der Altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) hauptverantwortlich ist, und dass bereits Medikamente erforscht werden, die dann hoffentlich den Ausbruch verhindern und den Krankheitsverlauf stoppen könnten. Das klingt schon recht vielversprechend.

Nicht weniger interessant dürfte das Interview mit Sabine Nett sein. Sie wurde im Dezember letzten Jahres zu meiner Stellvertreterin als Landesansprechpartner gewählt. Sabine berichtet aus ihrem Leben mit der

Retinitis pigmentosa (RP), was sie unternommen hat, um ihre Sehkraft zu erhalten und in welcher anderen Selbsthilfevereinigung sie sich schon seit Jahren engagiert. Sicher können auch wir von ihren Erfahrungen profitieren.

Außerdem gebe ich Euch schon einen kleinen Einblick in die neue PRO RETINA-Homepage, die ab dem 01.09.21 online geht. Hier gibt es viele Änderungen, auch bezüglich unserer Regionalgruppenseite. Anfangs wird es sicher eine ziemliche Umgewöhnung sein, aber mit der Zeit werden wir wohl die Vorteile zu schützen lernen. Vielleicht haben einige von Euch noch ausrangierte Blinden-Langstöcke zu Hause? Dann schildere ich in dieser Ausgabe eine Möglichkeit, wozu sie heute noch verwendet werden können. Im selben Artikel erfahrt Ihr, an wen Ihr Euch wenden könnt, wenn Ihr in der PRO RETINA aktiv werden möchtet. Auch berichte ich von meinen diesbezüglichen Erfahrungen.

Abschließend hoffe ich, dass es mir auch diesmal wieder gelungen ist, einen für Euch interessanten und thematisch vielfältigen Newsletter zusammenzustellen, der Euch viele Infos und News bietet. Kommt gut durch den restlichen Sommer und erlebt hoffentlich einen schönen Frühherbst bei möglichst guter Gesundheit und stabiler Sehkraft.

Christian Schulte

Ersteller des Newsletters und Regionalgruppenleiter

Veranstaltungshinweise/Terminkalender

Donnerstag, 05.08.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN, an dem auch PRO RETINA-Mitglieder teilnehmen dürfen)

Bei diesem Gesprächskreis wird es erneut um das Online-Veranstaltungszentrum (OVZ) von Blindzeln gehen. Beim letzten Mal haben einige Teilnehmende den Zugang über Team Talk gut gefunden, andere hatten Probleme, hier hineinzukommen. Deshalb halten es die Veranstalter vom Technik-Gesprächskreis für sinnvoll, sich noch einmal über Team Talk auf den Weg ins OVZ Blindzeln zu machen. Interessierte, die ein iPhone besitzen, müssen sich auf jeden Fall vorher die App Team Talk aus dem App-Store herunterladen. Alle, die mit dem PC teilnehmen, müssen sich die exe-Datei Team Talk installieren. Diese befindet sich auf der Homepage von BlindzelnIn www.blindzeln.org Bei Installationsproblemen kann man sich an Heinz Linnemann wenden. Ihn erreicht Ihr telefonisch unter (05 11) 2 62 16 37 oder per Mail an heinz.linnemann@iscb.de Die Veranstalter werden einen virtuellen Raum im OVZ Blindzeln reservieren, in dem sich die Interessierten treffen, um von dort aus das OVZ Blindzeln erkunden zu können. Ihr könnt Euch für dieses Treffen bei Frank Mehler unter der Nummer (0 15 75) 6 56 67 10

oder per Mail an frank.mehler@t-online.de anmelden. Die Zugangsdaten werden Euch von Frank Mehler nach der Anmeldung mitteilen.

Samstag, 21.08.21, 10:45 – 17:40 Uhr, Steinhude und Mardorf, Fahrt zum und auf dem Steinhuder Meer

Alle Interessierten treffen sich um 10:45 Uhr vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-Denkmal. Mit der S-Bahn fahren wir zunächst nach Wunstorf und dann mit dem Linienbus weiter nach Steinhude. Dort kommen wir um 11:53 Uhr an und essen zunächst in einem Restaurant Mittag. Hierbei kann man andere nette Menschen mit einer Seheinschränkung kennenlernen und sich austauschen. Am frühen Nachmittag fahren wir dann mit einem Schiff über das Steinhuder Meer nach Mardorf am westlichen Ufer. Hier können wir auf ebenerdigen Wegen die Uferpromenade entlang schlendern und wer kann den Blick auf das Wasser und die Boote genießen. Der Weg ist abwechslungsreich und führt an einigen Lokalen vorbei, in die wir auf dem Rückweg noch einkehren und etwas trinken und essen können, durch ein Wäldchen zu einem Sandstrand. Bei schönem Wetter wird das sicher ein toller Sommertag für uns. Am späteren Nachmittag fahren wir dann mit dem Schiff wieder nach Steinhude zurück und dann weiter mit dem Bus und der Bahn nach Hannover. Hier werden wir frühestens um 17:38 Uhr ankommen (vermutlich eher später). Anmelden könnt Ihr Euch dafür noch bis zum 15. August bei Christian Schulte unter der Mail-Adresse christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04. Auf Wunsch wird eine Begleitung gesucht.

Donnerstag, 02.09.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN

Bei diesem Gesprächskreis geht es um die Envision App und die Envision Glasses. Mit der Envision App lassen sich, ähnlich wie mit der Seeing All unterschiedliche Texte vorlesen und die nahe Umgebung erkunden. Bei der Envision Glasses, über die ich schon in einem Artikel des letzten Newsletters berichtet habe, handelt es sich um eine digitale Brille, mit der man sich, ähnlich wie mit der Envision App, Texte vorlesen oder die Umgebung erkunden kann. Frank Mehler hat diese Brille schon eine Woche lang getestet und wird in diesem Gesprächskreis darüber berichten. Anmelden kann man sich bei ihm unter der Nummer (0 15 75) 6 56 67 10 oder per Mail an frank.mehler@t-online.de Nach der Anmeldung gibt er Euch die Zugangsdaten für diese Telefonkonferenz. Auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen gerne teilnehmen.

Samstag, 04.09.21, 10:20 – 18:25 Uhr, Göttingen, sehbehinderten-gerechte Stadtführung

Diese zweistündige Stadtführung in Göttingen führt ein Gästeführer durch, der speziell für Führungen mit blinden und sehbehinderten Menschen geschult ist. So können wir sehr viel ertasten, wie zum Beispiel Teile der alten Stadtmauer, Fassaden, Kirchentüren oder Skulpturen. Sicher kann

auch der Geruchssinn eingesetzt werden und wir hören Kirchenglocken. Alle aus Hannover treffen sich um 10:20 Uhr am Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof Hannover. Mit dem Regionalzug geht es dann nach Göttingen. Auf der Fahrt kann man gerne zusteigen. Am Göttinger Bahnhof kommen wir um 11:46 Uhr auf Gleis 6 an. Gerne können alle, die in der Nähe wohnen, auch dorthin kommen. Zunächst stärken wir uns etwas in einem Restaurant in der Innenstadt, bevor dann voraussichtlich um 14:00 Uhr die Stadtführung startet. Nach deren Ende können wir noch etwas trinken oder eine Kleinigkeit essen gehen. Die Regionalzüge fahren regelmäßig nach Hannover zurück. Frühestens um 18:23 Uhr sind wir wieder in der Landeshauptstadt. Alle Interessierten können sich noch bis zum 31.08.21 bei Christian Schulte anmelden, entweder per Mail an christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Wer also sicher dabei sein möchte, sollte sich bald anmelden. Auch hier werden auf Wunsch Begleitungen gesucht.

Samstag, 06.11.21, 11:00 – 15:00 Uhr, Hannover, Jahrestreffen der Regionalgruppen Hannover und Nienburg im Hotel Kaiserhof, Ernst-August-Platz 4

Diesmal haben wir zwei Referenten zum Regionalgruppentreffen eingeladen. Zum einen hält Dr. Boris Breuer vom Nordstadt-Krankenhaus Hannover einen Vortrag über diverse Augenkrankheiten. Darunter ist die Altersbedingte Makula-Degeneration, der Graue und Grüne Star, Retinitis pigmentosa (RP) und juvenile Makuladystrophien, wie Morbus Stargardt und Morbus Best. Im Anschluss ist genügend Zeit für die Fragen der Anwesenden vorgesehen. Zum anderen hält der selbst von einer fortschreitenden Netzhauterkrankung betroffene Psychologe Thomas Reichel einen Vortrag zum Thema Krankheitsbewältigung. Er war lange als psychologischer Berater in der PRO RETINA aktiv und referiert noch immer und veranstaltet Seminare. Im Anschluss dürfen Fragen gestellt werden und wir können uns über geeignete Strategien der Krankheitsbewältigung austauschen. Dazwischen gibt es ein Mittagessen, bei dem man mit anderen netten Betroffenen ins Gespräch kommen kann und wir vom Leitungsteam der Gruppen berichten über unsere Aktivitäten, geben einen Ausblick für künftige Veranstaltungen und stellen die derzeitige finanzielle Situation der Regionalgruppe Hannover dar. Es wird rechtzeitig eine Einladung mit weiteren Details, der Tagesordnung und den Mittagsgesprächen, die zur Auswahl stehen, versandt. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.

Unsere frühere Regionalgruppenleiterin Ute Pfannschmidt ist verstorben

von Christian Schulte

Am 28. Juni ist leider unsere ehemalige Regionalgruppenleiterin Ute Pfannschmidt nach langer Krankheit verstorben. Sie ist sicher vielen von Euch bekannt und war zwischen 2002 und 2006 auch Delegierte in der Bundes-Delegiertenversammlung. Sie wurde 53 Jahre alt.

Ute wurde Ende der 1990er Jahre Mitglied der PRO RETINA. Im Frühjahr 2000 beschloss sie, in unserer Regionalgruppe eine Jugendgruppe zu gründen, da zu dieser Zeit am „normale“ Stammtisch und den Regionalgruppentreffen überwiegend über 50-jährige Mitglieder teilnahmen. Dazu beschaffte sie sich aus der Geschäftsstelle die Adressen der jungen Mitglieder und schrieb sie damals per Brief an. Auch ich war darunter und nahm fortan an fast allen Treffen dieser Gruppe teil und unterstützte Ute, bis ich dann die Leitung von ihr übernahm. Auch heute sind wir noch sehr aktiv und rege, auch wenn das Altersspektrum inzwischen breiter gefächert ist. Ich bin Ute nach wie vor sehr dankbar, dass sie damals die Initiative ergriffen hat.

Sie wuchs in Hannover auf und machte dort 1987 ihr Abitur. Anschließend folgte eine Ausbildung als Bankkauffrau. Im Bankwesen war sie bis Ende 2007 tätig, dann wurde sie Erwerbsminderungsrentnerin.

Als ich Ute im Jahr 2000 kennenlernte, war sie eine junge lebensfrohe und engagierte Frau, auch wenn sie damals wegen einer Gesichtsfeldeinschränkung schon einen Blindenstock benutzte. Leider kam es infolge einer anderen Erkrankung gerade in den letzten zehn Jahren zu weiteren fortschreitenden körperlichen Einschränkungen. Ute wurde als im Frühjahr 2011 zur Regionalgruppenleiterin gewählt und übte diese Aufgabe mit Unterstützung ihres Stellvertreters Manfred Bressel vier Jahre lang aus.

Soweit es möglich war nahm Ute auch an den Treffen und Aktivitäten der Regionalgruppe teil, zuletzt im Rollstuhl. Die letzten eineinhalb Jahre ihres Lebens verbrachte sie in einem Pflegeheim. Obwohl sie sehr viel erliden musste, fragte sie bis zuletzt immer wieder interessiert nach den Aktivitäten in der Regionalgruppe. Über ihren dann doch recht plötzlichen Tod sind wir vom Leitungsteam der Regionalgruppe sehr traurig.

Am 6. Juli fand Utes Beerdigung in einer kleinen Kapelle im Süden Hannovers statt. Da die Trauerfeier nur im engsten Familien- und Freundeskreis stattfinden sollte, nahmen neben mir nur wenige Aktive und Mitglieder der PRO RETINA daran teil, die Ute länger gekannt haben. Als

Grabschmuck hatten wir ein schönes Gesteck aus Sonnenblumen ausgewählt.

Wir verfolgten die Trauerfeier draußen vor einem Lautsprecher, da in der Kapelle nur wenige Gäste Platz fanden, auch wegen der Corona-Regeln. Anschließend konnten wir noch am Grab Abschied nehmen. Es war schon sehr bewegend. In einem Lokal tauschten wir danach noch viele Erinnerungen an Ute aus. Obwohl es für die nahen Angehörigen schwer war und ist, so war der Tod für Ute auch eine Erlösung.

Unsere Erkundung des Zauberwalds in Hannover am 15.05.21

von Christian Schulte

Die Idee zu diesem Ausflug kam von Manfred Bressel und Sabine Schulz. Ein Teil der Gruppe traf sich an diesem Samstag um kurz nach 13:00 Uhr am Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof Hannover. Das Wetter war an diesem Tag recht wechselhaft mit Regenschauern und dazwischen sonnigen Phasen und für Mai eher mäßig-warmen Temperaturen, die bei längerem Sonnenschein jedoch stiegen.

Wir begrüßten uns wegen der Corona-Regeln mit etwas Abstand und Masken. Ursprünglich wollten wir mit der Stadtbahn nach Hannover-Ricklingen fahren, um dort den Zauberwald und die schöne Natur zu erkunden und zu genießen. Wegen Bauarbeiten auf der Strecke wählten wir dann aber die S-Bahn, die um 13:25 Uhr auf Gleis 1 im Hauptbahnhof startete. Während der Fahrt stiegen noch Teilnehmende zu und auch an der Ziel-Haltestelle warteten eine Reihe von Teilnehmenden. Insgesamt waren wir 16 Personen. Das Altersspektrum reichte von Anfang Zwanzig bis Mitte Siebzig. Auch die diplom-biologin Sieglinde Fink nahm an der Natur-Erlebnistour teil.

In Kleingruppen mit dem gebotenen Abstand gingen wir zunächst durch die Stadt, dann erblickten alle, die noch etwas sehen konnten, links und rechts des Weges immer mehr Bäume, Büsche und Wiesen. Während der Wanderung hörten wir im Ricklinger Teich Frösche quaken und zwischendurch immer wieder Vögel singen. Die Wege sind breit und ebenerdig. Eine Brücke mit Holzbohlen führte uns zunächst über die gar nicht so breite Ihme und eine zweite dann über die knapp zehn Meter breite Leine. Wenig später erreichten wir das Fährhaus am Westufer des Maschsees. Normalerweise kann man dort einkehren, jetzt konnte man dort aber zumindest etwas zum Trinken und Essen für unterwegs holen und kostenlos die Toilette benutzen. In einem großen Kreis stehend stellten wir uns dann der Reihe nach vor, da einige „Neue“ dabei waren.

Als das Wetter wieder etwas freundlicher geworden war, führte uns Sabine Schulz, die in der Nähe wohnt, und die die Route zusammen mit Julia Jander für uns erkundet hatte, zunächst wieder zurück über die Leine-Brücke und dann nach links auf einen erhöhten Weg, der mich etwas an einen Deich im Kleinformat erinnerte. Links von uns floss etwas tiefer gelegen die Leine, auf der einige Ruderboote unterwegs waren. Rechts waren ein paar Meter niedriger Büsche und Sträucher zu sehen. Wir genossen die aufblühende Natur und Sieglinde zeigte uns auf dem Weg immer wieder Pflanzen, die wir aus der Nähe ertasten und riechen konnten. Dabei waren Taubnesseln mit Blüten, aber auch Kastanienblätter und -Blüten.

Nach einigen hundert Metern wurden die Pflanzen auf der rechten Seite des Wegs immer höher und es sah aus wie ein „richtiger“ Wald. Um hineinzukommen, mussten wir einen schmalen Weg hinabsteigen. Im Wald gibt es verschlungene Pfade und immer wieder umgestürzte Bäume, über dessen Stämme wir klettern mussten. Zum Glück waren alle recht fit und die blinden und stark sehbehinderten Teilnehmenden hatten eine gut sehende Begleitung, sodass nichts passiert ist. Alles ist recht naturbelassen und man dachte nicht, dass dieses Gebiet zu einer Großstadt gehört. Auch hier hörten wir in Teichen Frösche quaken und Vögel zwitschern.

Nachdem wir eine Weile durch den Wald gegangen waren, entdeckten wir den sogenannten Zauberwald, welcher das Ziel unseres Ausflugs war. Der Weg dorthin ist leider nicht ausgeschildert. Der Zauberwald ist im Monet eher noch ein Geheimtipp. Hier haben Künstlerinnen und Künstler viele Figuren als Holz geschnitzt bzw. angefertigt. Wir sahen und ertasteten diverse Affenfiguren. Einer hatte sogar eine Kamera in der Hand, ein anderer ein Buch. Aber auch andere Tiere konnten wir bestaunen. Darunter waren einige rosafarbene Flamingos, ein weißer Hirsch, aber auch eine Schlange auf einem Baum und ein Zebra. Auf einem Baumstamm sind einige Musiker mit ihren Instrumenten zu sehen, wie auch Figuren, die zur Musik tanzen. Aber auch diverse afrikanischen Masken, teils mit Federn und Haaren, sind an einer Holzwand aufgehängt. Ebenfalls wurde das Thema Liebe symbolisch dargestellt, außerdem eine Märchenfigur und ein roter Feuervogel. An einer Stelle sollte eine Unterwasserwelt dargestellt werden, mit einem U-Boot auf dem Waldboden und darüber „schwimmenden“ Menschen mit Flossen und einem Sauerstoffgerät auf dem Rücken. Auch Schachbretter mit Figuren, wie auch eine Art Puppenstuben-Küche aus früheren Zeiten. Wenn es zu den Figuren Schautafeln gab, las in meiner Kleingruppe Sieglinde die Texte vor. Zu dieser Zeit regnete es zwar, aber das Blätterdach der teils sehr dicken und alten Bäume schützte uns größtenteils davor. Das wechselhafte Wetter hatte für uns aber auch den positiven Nebeneffekt, dass außer uns nur wenige Familien mit Kindern dort waren, also die Abstände gewahrt bleiben konnten.

Alle fanden die Figuren sehr schön und fantasievoll. Auch die Erblindeten unter uns konnten sich durch das Ertasten und die Beschreibungen des Aussehens etwas darunter vorstellen. Bei wieder sonnigem Wetter ging es anschließend weiter durch die Natur, bis wir nach einer Zeit wieder auf den Uferweg an der Leine kamen. Diesen gingen wir zurück und dann bei strahlendem Sonnenschein wieder zur Haltestelle „Fischerhof“. Die S-Bahn Richtung Hauptbahnhof kam leicht verspätet gegen 16:20 Uhr und ich konnte mit ihr sogar bis Bückeberg durchfahren, wo ich am dortigen Bahnhof von meinem Vater mit dem Auto abgeholt wurde. Abschließend kann ich sagen, dass es mal wieder ein schöner Nachmittag für uns war und viele sich freuten, dass wir uns nach längerer Zeit wiedersehen konnten.

Unser Ausflug an den Emmer-Stausee in Schieder-Schwalenberg am 06.06.21

von Christian Schulte

Eigentlich hatte Matthias Töpler aus der Regionalgruppe Bielefeld diesen Ausflug schon für Samstag, den 22. Mai geplant. Wegen der schlechten Wetterprognosen beschlossen wir bei unserer Telefonkonferenz am Abend zuvor, die Fahrt auf Sonntag, den 06.06.21 zu verschieben. Es war an diesem Tag zwar auch bewölkt und eher mäßig warm, aber für eine solche Wanderung war es gerade richtig und die vorhergesagten Schauer und Gewitter blieben aus.

Ursprünglich hatte sich 15 Interessierte dafür angemeldet (sowohl aus der Regionalgruppe Bielefeld, als auch aus der Hannover-Gruppe), von denen zwölf tatsächlich teilnahmen. Das Alter der Teilnehmenden reichte von Mitte Dreißig bis 88 Jahre.

Die Anreise verlief etwas schwierig, da der Zug einer blinden Teilnehmerin aus Bielefeld mit Verspätung in Löhne eintraf. So konnten sie und Matthias Töpler dort nicht in den ursprünglich anvisierten Zug Richtung Hameln einsteigen. Matthias informierte mich darüber kurz bevor ich zum Rintelner Bahnhof aufbrach, wo ich die beiden eigentlich im Zug hätte treffen sollen. Da Julia Jander die Teilnehmenden aus Hannover dort schon um 11:45 Uhr vor dem Hauptbahnhof in Empfang genommen hatte und sie bereits in der S-Bahn Richtung Schieder-Schwalenberg saßen, beschloss ich spontan, dass ich wie geplant mit der Bahn von Rinteln nach Hameln fahre, um dann nach einem Umstieg in die S-Bahn aus Hannover auf die anderen zu treffen. Die beiden anderen wollten eine Stunde später nachkommen.

Wir trafen pünktlich um 13:09 Uhr in Schieder-Schwqalenberg ein. Hier fanden wir schnell mit den anderen Angemeldeten zusammen, die entweder mit dem Auto aus Bielefeld gekommen waren, mit dem Zug aus Lage oder wie die Diplom-Biologin Sieglinde Fink aus der Nähe von Detmold, wo sie gerade an einem Naturschutzprojekt arbeitete.

Ich führte die Gruppe zu dem Restaurant „Seeterrassen“, wo wir im Außenbereich Mittag essen wollten. Plätze durfte ich leider nicht vorbestellen, aber trotzdem wurden uns einige freie Tische zugewiesen, die teilweise sogar überdacht waren. Diesbezüglich war das nicht ganz so gute Wetter eher vorn Vorteil. Auch später auf den Wanderwegen war nicht ganz so viel los, wie es bei strahlendem Sonnenschein gewesen wäre. Die bestellten Gerichte schmeckten allen gut. Inzwischen waren auch Matthias Töpler und Ela Moritz aus Bielefeld eingetroffen.

Gegen 15:00 Uhr startete dann die Rundwanderung um den Emmer-Stausee. Im Gegensatz zu unserem letzten Ausflug gingen wir erst den Weg am Nordufer entlang. Der Weg ist recht breit und ebenerdig, also gut geeignet für Menschen, die nicht so gut sehen können. Etwas links von uns befand sich die Bahnlinie der S-Bahn, mit der wir gekommen waren. Wegen der Büsche und Bäume war sie aber nur selten sichtbar. Auf der rechten Seite liegt zunächst die Emmer, ein Fluss, der ca. vier bis fünf Meter breit ist. Dahinter hat man vor einigen Jahren einen Wall zum eigentlichen Emmer-Stausee aufgeschüttet. Dieser Wall ist mit wildwachsenden Pflanzen bedeckt. Am anderen Ufer des Sees konnten alle, die noch etwas sehen konnten, von Bäumen bewachsene Berge sehen. Den blinden Teilnehmenden, mit denen ich unterwegs war, beschrieb ich immer das, was man sehen konnte, sodass sie sich auch einen guten Eindruck davon machen konnten.

Aus dem Stausee waren einige Boote und das Ausflugsschiff zu erkennen, mit dem beim letzten Mal Anfang Oktober 2020 einige von uns eine Schiffsrundfahrt gemacht hatten. Recht neu ist ein ca. 15 – 20 Meter hoher Aussichtsturm aus Metall. Einige von uns stiegen hinauf und betrachteten alles von oben. Auf dem weiteren Weg zur Staumauer am anderen Ende des ovalen Sees kamen wir an einigen Kunstwerken auf dem Rasen zwischen Weg und Emmer vorbei. Sie sind relativ groß und stellen in erster Linie Wassertiere und eine Muschel dar. Man kann sie recht gut ertasten.

Nachdem wir nicht in der Moseshütte eingekehrt waren, ging es leicht ansteigend empor zur Staumauer. Von oben noch einigermaßen gut Sehende einen guten Blick über den See. Wir konnten auch beobachten, wie das Wasser des Stausees in der Mitte einige Meter hinab wie eine Art Wasserfall in Emmer floss. Die blinden Teilnehmenden konnten das Rauschen gut hören. Auf der anderen Seite des Wegs über die Staumauer führt eine Landstraße entlang.

Nun kamen wir auf dem Südweg, der nicht ganz so gerade neben dem See entlangführt, wie der Nordweg, und von daher länger ist. Insgesamt ist der Rundwanderweg ca. neun Kilometer lang. Im Süden ist man aber noch mehr in der Natur. Man sieht hier in einer Ausbuchtung des Sees einige kleine Inseln, die mit Bäumen bewachsen sind. In diesem Bereich gibt es zudem etliche seltene und schützenswerte Wassertiere. Durch die Bäume hindurch konnten wir auf den kleinen Ort Glashütte schauen, an dem wir zuvor vorbeigegangen waren. Kurz darauf ging es auf einer schon vor vielen Jahren stillgelegten Landstraße durch einen Wald etwas bergauf. So konnte man durch die Bäume hindurch auch hier von oben auf den See schauen.

Nun stiegen wir einige Stufen auf einem schmalen Waldweg wieder hinab auf das Niveau des Stausees. Da aber alle Erblindeten eine gut sehende Begleitung hatten, war auch dies kein Problem für uns. Unten angelangt ist man dem Wasser am Nächsten. Ein Blindenführhund sprang hinein, um sich etwas abzukühlen. Wenig später sah man direkt neben dem Weg einen Campingplatz mit Wohnmobilen und dann rechts einen Steg zum Bootsanleger, wo immer die Ausflugsschiffe starten. Während der Wanderung konnten die blinden Teilnehmenden spüren, wie es ist, wenn man auf Holzbohlen, Waldboden, Splitt, Asphalt, Steinen, Rasen und Sand geht. Der Sandstrand mit einem Bootsanleger zu den Tretbooten führt direkt zum Wasser. Auf der anderen Seite befinden sich Lokale, Shops und im Anschluss viele Spielgeräte, teils mit Wasserbecken, für Kinder. Das Gebiet um den Emmer-Stausee ist ein schönes Freizeitgebiet.

Jetzt wanderten wir in einem parkähnlichen Gelände um den Westlichen Teil des Sees herum und dann ein Stück an der Emmer entlang bis zu einer Straße. Sie führte uns wieder Richtung Bahnhof. Die Schnellsten unter uns erreichten noch die S-Bahn um 16:51 Uhr, mit der sie den für sie recht weiten Heimweg antreten konnten. Es blieben aber auch einige gut Sehende zurück, die mit Autos gekommen waren, um auf die Restlichen zu warten und sie zum Gleis zu führen. Ich stieg mit Matthias und Ela in Hameln im nicht ganz so übersichtlichen Bahnhof um und war um 18:45 Uhr wieder pünktlich in Rinteln. Aber auch die anderen sind wieder gut zu Hause angekommen. Für alle war es ein schöner Ausflug und es gab nette Gespräche untereinander. Für alle von Euch, die noch nicht dort waren kann ich abschließend sagen: Der Emmer-Stausee ist einen Ausflug wert, gut mit der S-Bahn erreichbar und die Wege sind auch für Menschen, die nicht so gut sehen können, fast immer gut begehbar.

Interessante Erkundung von Bad Salzuflen mit allen Sinnen am 19.06.21

von Christian Schulte

An diesen sehr sommerlichen, sonnigen und heißen Samstag versammelte sich eine kleine Gruppe von Interessierten vor dem Hauptbahnhof Hannover, um an einer Fahrt nach Bad Salzuflen im Landkreis Lippe (Ostwestfalen) teilzunehmen. Um 10:09 Uhr stiegen sie pünktlich in den Zug nach Herford. Ich stieg um 10:44 Uhr in Bückeburg zu. Schon während der Fahrt führten wir interessante Gespräche. Leider hatten etliche Angemeldete kurzfristig aus sehr unterschiedlichen Gründen abgesagt.

Wir waren um etwa 11:30 Uhr in Herford. Relativ schnell fanden wir eine Teilnehmerin aus Rheda-Wiedenbrück und einen Teilnehmer aus Herford vor dem Bahnhof. Da sich der Mit-Organisator Matthias Töpler kurzfristig bei mir später angekündigt hatte und auch Teilnehmerinnen aus Bielefeld später eintrafen, verabredeten wir uns, zunächst in die Herforder Innenstadt zu gehen, um am Gänsemarkt unter Sonnenschirmen ein Eis zu essen.

Nachdem wir um kurz vor 12:30 Uhr wieder zum Bahnhof zurückgekehrt waren, standen das Ehepaar Töpler und zwei Teilnehmerinnen aus Bielefeld an dem Gleis, wo kurz darauf der Regionalzug nach Bad Salzuflen abfahren sollte. Diese Bahn kam auch pünktlich, allerdings hatte der Zug, mit dem zwei weitere Teilnehmerinnen aus Bielefeld ankamen (eine davon vollständig erblindet) einige Minuten Verspätung. Ich blockierte solange die Tür und handelte mir etwas Ärger von Bahnmitarbeitern ein, allerdings kamen dadurch die beiden noch in die Bahn.

Nach Bad Salzuflen mussten wir nur eine Station fahren. Als wir ausstiegen, wartete schon Heike Koopmann auf uns, die dort wohnt. Sie führte uns auf meistens schattigen Wegen in die Innenstadt. Der Bahnhof liegt ziemlich weit südlich und eher außerhalb. Dies dauerte etwa 20 bis 25 Minuten. Einige hundert Meter gingen wir auf einem Fußweg an einem kleinen Flösschen entlang. Heike Koopmann zeigte uns in Bad Salzuflen einige schöne Fachwerkhäuser und das Standesamt. Dann ging es von Süden durch die Fußgängerzone.

Als wir rechts abgebogen waren und einen Platz mit Springbrunnen überquert hatten, kamen wir zu den ersten Salinen. Links und rechts führen Wege daran vorbei, an denen immer wieder Bänke stehen. Um mehr Schatten zu haben, wählten wir den linken Weg. Die Salinen, die über einige hundert Meter hinweg in einer Reihe stehen, sind etwa acht Meter hoch. Von oben nach unten befinden sich eng verbundene Äste. Das

Wasser, welches aus Salzquellen gewonnen wird, fließt dort an beiden Seiten hinab und auf ein zirka ein Meter hohes Holzplateau, welches in der Mitte tiefer ist, sodass das Wasser wieder abfließen kann. Wir spürten sofort die salzige, gesunde Luft, die besonders bei Menschen mit Atemwegserkrankungen sehr gesund ist. An einigen Stellen gelang es uns, mit ausgestrecktem Arm etwas Wasser mit der Hand zu „ergattern“ und konnten es so schmecken. Ich brach ein kleines Stück von einem Ast ab, welches wir ertasteten und riechen konnten. Heike Koopmann sagte, dass das Holz alle zwei Jahre erneuert wird. Nachdem diese Salinenreihe im Norden endet, konnte ich links und rechts noch weitere entdecken.

Zunächst bestaunten wir aber die links der Salinen sehr schön angelegten Rosenbeete in weißer und oranger Farbe und beschrieben sie den blinden Teilnehmenden, die die Blüten zum Teil ertasteten. Das Gelände ist mit diesen Beeten, Rasenflächen, Bäumen dahinter und anschließenden Kurhäusern sehr schön angelegt. Deshalb machten wir hier, als auch vor den Salinen, einige Gruppenfotos.

Als wir die Salinen hinter uns gelassen hatten, gingen wir links am Kurpark und Kurhaus entlang eine leicht ansteigende verkehrsberuhigte Straße hinauf. Links und rechts sahen wir sehr schöne und mondäne Kurhäuser, die heute oft als Ferienwohnungen vermietet werden. Eine Baumreihe spendete uns etwas Schatten auf dem Weg. Anschließend ging es rechts einen Weg hinab, der zum nördlichen Eingang des Kurparks führt. Auf der anderen Seite sieht man einen schön gelegenen größeren See mit einem hohen Springbrunnen. Für Interessierte gibt es die Möglichkeiten, sich Boote zu mieten und auf dem See zu rudern.

Links und rechts des Sees führen Wege Richtung Norden. Sie sind breit und ebenerdig, also auch für Menschen mit Sehproblemen gut zu gehen. Wir wählten den linken Weg und kamen nach etwa hundert Metern zu einem Lokal mit Biergarten. Dort fanden wir unter Sonnenschirmen und an Holztischen und auf Holzbänken gute Plätze. An zwei Ständen konnten wir uns etwas Kühles zum Trinken und etwas zum Essen besorgen, welches wir dann mit interessantem Austausch genießen konnten.

Anschließend trennte sich die Gruppe, da einer schon zum Bahnhof zurückgehen wollte und zwei Damen shoppen wollten. Einige weitere blieben zunächst im Biergarten und gingen dann zu einem schattigen Platz an den Salinen zurück. Wir anderen spazierten nordwärts zu einem Tiergehege. Der Weg führte uns zunächst am See entlang und dann in ein park- und waldähnliches Gelände mit teils sehr alten Bäumen, deren Stämme wir teilweise ertasteten. Sie sind so dick, dass wir sie nicht umarmen konnten. Auf der rechten Seite befindet sich wieder das kleine Flüsschen, welches den See mit Wasser speist. Der rechte Weg führt zu vielen Kurkliniken. Nach zirka 15 Minuten kamen wir an ein großes Tiergehege. Wegen der Hitze waren die Tiere jedoch recht träge. Manche Ziegen standen oder lagen in der Nähe des Zauns, sodass wir ihr braunes

oder graues Fell streicheln konnten. Weiter entfernt im Schatten unter Bäumen sah Heike Koopmann Rotwild (Rehe und Hirsche) liegen.

Nachdem wir das Gehege hinter uns gelassen hatten, kamen wir links hinter Büschen und Bäumen gelegen zu drei Vogelvolieren. Hierin entdeckten alle, die noch etwas sehen konnten, Wellensittiche, Goldfasane, Zebrafinken und Nymphensittiche. In den Volieren befinden sich außer den Vögeln auch tote Bäume, Pflanzen, Stangen und bei den Nymphensittichen sogar eine Schaukel. Trotz des Wetters waren die Tiere noch relativ munter und zwitscherten in unterschiedlichen Tönen. Dies war besonders für eine junge blinde Vogelliebhaberin sehr interessant.

Nun gingen wir den Weg, den wir gekommen waren, wieder zurück. In der Nähe des Weges entdeckte ich einige Fitnessgeräte. Heike Koopmann verabschiedete sich nach einiger Zeit von uns, da sie etwas nördlich des Kurorts wohnt. Wir vereinbarten, dass wir noch einmal nach Bad Salzuflen kommen, um die Salzgrotte zu besichtigen und mit der kleinen Bahn durch den Ort zu fahren. Diese sahen wir auf dem Weg fahren (ohne Schienen). Als wir wieder bei den Salinen angekommen waren, fanden wir via Handy recht schnell die Teilnehmerinnen aus Hannover, die dort auf uns warteten.

An einer Eisdielen zu Beginn der Fußgängerzone gönnten sich einige noch ein Eis, welches wir auf dem Fußweg zum Bahnhof genossen. Da sich Udo Vorndamm aus Herford und ich recht gut in Bad Salzuflen auskennen, fanden wir ohne Probleme den Bahnhof, den wir um kurz vor 16 Uhr erreichten. Der Zug in Richtung Herford kam pünktlich um 16:20 Uhr, machte aber auf der Strecke eine kurze Pause. Da wir nur sechs Minuten Umsteigezeit in den Regionalzug nach Hannover hatten, wurde ich etwas nervös. Trotz einiger Minuten Verspätung gelang uns dies aber dennoch, auch wenn eine Dame einen Rollator bei sich hatte. Die weitere Rückfahrt verlief ohne Probleme. Ich stieg um 17:10 Uhr in Bückeburg aus, die anderen erreichten Hannover um 17:50 Uhr. Obwohl es recht heiß war, wir einige stressige Momente erlebt haben und die Gruppe leider nicht die ganze Zeit zusammenblieb, war es doch ein sehr schöner Tag für uns in Bad Salzuflen. Eine Fahrt dorthin lohnt sich immer.

Freundeskreis Selbsthilfe: Interessanter Erfahrungsaustausch und Schifffahrt auf dem Maschsee am 10.07.21

von Christian Schulte

An diesem Samstag trafen sich einige blinde und sehbehinderte Menschen, aber auch ein paar Begleitungen gegen, 13 Uhr vor dem Hauptbahnhof

Hannover am Ernst-August-Denkmal. Das Wetter war ganz schön, mal heiter, mal wolkig und über 20 Grad warm.

Nachdem wir uns begrüßt hatten und ich für alle eine Begleitung organisiert hatte, gingen wir durch die Fußgängerzone, am Kröpcke und der Oper vorbei bis zum Restaurant Bavarium. Hier hatte die Plätze für die Gruppe reserviert. Ein Teil von uns war direkt dorthin gegangen und erwartete uns schon. Insgesamt waren 16 Personen gekommen.

Obwohl sich nicht alle Anwesenden kannten, entwickelten sich rasch angeregte Gespräche und ein interessanter Erfahrungsaustausch. Ein solches Treffen ist immer wieder gut geeignet, andere nette Menschen mit einer Seheinschränkung kennenzulernen und Fragen zu stellen. Jeder hat auf seine Weise Erfahrungen und Kenntnisse gesammelt, die er/sie an andere Betroffene weitergeben kann. Meistens sind aber auch Berater/innen dabei. Das bestellte Essen schmeckte wie immer gut.

Aus aktuellem Anlass berichtete ich über den Tod und die Beerdigung von Ute Pfannschmidt, da vor über 21 Jahren die Jugendgruppe gegründet hat, die sich heute Freundeskreis Selbsthilfe nennt und ihr Altersspektrum erweitert hat. Zuvor hatte ich viele Fotos von Ute herausgesucht, die sie über etliche Jahre hinweg bei diversen Ausflügen und Führungen der Gruppe zeigen. Alle, die sie kannten, erinnern sich gerne daran zurück und sind sehr traurig über ihren Tod, denken aber auch, dass sie jetzt nicht mehr leiden muss.

Anschließend verabschiedete sich ein Teil der Gruppe. Wir anderen gingen vom Lokal zum Maschsee im südlichen Hannover. Auf dem Weg kamen wir auch am Landesmuseum vorbei. Seitlich davon stehe ein meterhoher Dinosaurier aus Plastik. Alle, die wollten, konnten die Körperteile ertasten und sich so einen Eindruck davon machen. Wir beschrieben, welches Körperteil es war.

Zum Glück wartete bei unserer Ankunft am oberen östlichen Ufer des Maschsees um kurz vor 16 Uhr gerade ein Ausflugsschiff, welches zu einer Rundfahrt über den See starten wollte. Wir bestiegen es und nahmen auf dem Deck Platz. Inzwischen war es zwar wolkiger geworden, allerdings bekamen wir so keinen Sonnenbrand und mussten nicht schwitzen. Auf dem Maschsee wehte ein leichter angenehmer Wind.

Zunächst fuhren wir am Ostufer entlang nach Süden. Zwischendurch stoppte das Schiff einige Male, sodass Menschen aus- oder zusteigen konnten. Unterwegs wurde uns zwar nicht geschildert, was hinter dem Ufer zu sehen war, allerdings beschrieben alle, die noch etwas sehen konnten, das den erblindeten Teilnehmenden. Am Ostufer sah man zunächst das Sprengel-Museum und dann einen Teil des NDR-Funkhauses. Der Großteil des Gebäudes war aber durch die belaubten Bäume verdeckt. Insgesamt gesehen befindet sich um das Maschsee herum viel Natur

(größtenteils Bäume) und man kann den See umwandern. Der Weg ist ebenerdig und etwa acht bis neun Kilometer lang.

Das Süd- wie auch das Nordufer sind relativ kurz, da der See länglich ist. Das Wasser kommt aus der Leine, die etwas westlich davon fließt. Im Süden entdeckten wir das Strandbad und einige Schwimmer/innen. Das Gebiet des Bades ist durch Bojen abgetrennt, sodass kein Schiff gefährlich werden kann. Insgesamt gesehen befanden sich zu dieser Zeit nur wenige Segel- Ruder- und Tretboote auf dem Wasser.

Auch am westlichen Ufer, welches noch naturbelassener ist, gab es einige „Haltestellen“. Sabine Schulz stieg am Fährhaus aus, da sie nicht weit davon entfernt wohnt. Wir anderen fuhrten weiter Richtung Nordufer. Dort konnte ich ein großes Hotel entdecken, aber auch einen hohen Springbrunnen. Wir konnten das spritzende Wasser auf der Haut fühlen. Als wir wieder dort angekommen waren, wo wir eine gute Stunde zuvor das Schiff bestiegen hatten, gingen wir wieder an Land und anschließend zur nicht weit entfernten Bushaltestelle am Sprengel-Museum. Auch hier hatten wir Glück und erwischten gerade noch den dort stehenden Linienbus. Dieser brachte uns in die Nähe der Oper. Nun ging es zurück zum Hauptbahnhof, wo ich mich von den letzten Teilnehmenden verabschiedete und noch meine S-Bahn um 17:28 Uhr besteigen konnte. Es war wirklich ein **schöner Tag für uns**.

Interessante Wildkräuterführung mit der Biologin Sieglinde Fink am Teutoburger Wald am 30.07.21

von Christian Schulte

Diese interessante Natur- und Wildkräuterführung war eine gemeinsame Unternehmung der Hannoveraner und Bielefelder Regionalgruppe, die ich organisiert und die Diplom-Biologin Sieglinde Fink aus Hannover durchgeführt hat.

Ein Teil der Gruppe traf sich um 9:55 Uhr vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-Denkmal. Das Wetter war für eine solche Aktivität optimal. Es schien meistens die Sonne, war etwa 25 Grad warm und es wehte häufig ein erfrischender Wind. Julia Jander nahm die Gruppe in Empfang und führte sie zu dem Gleis, wo der Regionalzug nach Herford abfuhr. Wegen Gleisbauarbeiten hatten sich Gleis und Abfahrtszeit kurzfristig geändert. Ich stieg dann gegen 10:45 Uhr in Bückeburg zu.

Kurz vor unserer Ankunft in Herford um 11:25 Uhr waren schon Konrad Gerull und seine Begleiterin aus Bielefeld dort eingetroffen. Wenig später

stieß Matthias Töpler aus Kirchlengern zu uns. Zusammen gingen wir durch Herford bis zum Gänsemarkt. Hier gibt es mehrere Geschäfte, eine Eisdiele und auch ein Café. Wir versorgten uns mit Backwaren bzw. Kuchen, den wir mit Kaffee an Tischen davor genossen.

Anschließend ging es zum Bahnhof zurück, da um 12:33 Uhr der Regionalzug nach Detmold startete. Am Gleis wartete schon ein Ehepaar aus Herford auf uns. Die Bahn traf pünktlich ein. Auf der Fahrt stieg noch eine weitere Teilnehmerin zu. Als wir in Detmold gegen 13:00 Uhr ankamen, suchten wir den Bussteig, an dem der Linienbus nach Detmold-Berlebeck abfahren sollte. Er stand schon dort und fuhr bald los. Auf der Fahrt sahen alle nicht Erblindeten noch einen Teil der recht schönen ostwestfälischen Kreisstadt. Wir kamen auch am Freilicht-Museumsdorf vorbei, welches wir im Juni 2017 besichtigt hatten.

Um kurz vor 13:30 Uhr trafen wir im Detmolder Ortsteil Berlebeck an der Haltestelle „Adlerwarte“ ein. Sieglinde Fink wartete schon auf uns, wie auch eine weitere Teilnehmerin aus der Bielefelder Gruppe. Wenig später stieß ein Ehepaar aus Bielefeld zu uns, welches mit dem Auto gekommen war. Insgesamt waren wir 15 Teilnehmende, also eingeschränkte Menschen mit ihren Begleitungen. Mehr hätten auch nicht teilnehmen dürfen.

Zunächst stellten wir uns in einem Kreis auf und stellten uns kurz vor. Dann ging Sieglinde eine mehr oder weniger steil ansteigende Straße Richtung Teutoburger Wald voran. Etliche hundert Meter gingen wir noch durch Berlebeck, dann gelangten wir an den Waldrand. Hier machten wir eine Pause, da einige Teilnehmende von dem Aufstieg etwas erschöpft waren. Im schattigen Wald wanderten wir dann weiter Richtung Bergkamm. Oben standen jedoch relativ wenige Bäume, dafür gab es umso mehr Blaubeerbüsche. Da es ein Naturschutzgebiet ist, darf man sie jedoch nicht ernten. Da dies aber eine blinden- und sehbehinderten pädagogische Führung war, durften wir sie Büsche ertasten und dabei einige Blaubeeren kosten. Sie schmeckten gut, waren jedoch kleiner, als die, die man kaufen kann. Allerdings merkten wir an unseren Fingern, dass sie sehr farbintensiv waren.

Danach gingen wir einen schmalen und sehr steilen Weg bergab. Wegen der vielen Baumwurzeln mussten wir sehr aufpassen, dass wir nicht stolperten und hinfielen. Zum Glück waren genügend Begleitpersonen dabei, sodass nichts passierte. Bald kamen wir auf einen breiteren Weg, der zu einigen Häusern führt. Sieglinde gab uns hier Rainfarn zum Riechen und Ertasten. Der weitere Weg führte uns ein Stück durch das typisch lippische Bergland mit Hügeln und Wiesen. Auf einer großen Wiese pflückten wir Spitzwegerichblüten für unser späteres Essen am Lagerfeuer.

Hinter der Wiese ging es wieder in den Wald. Hier standen viele Rot- und Hainbuchen, dessen Stämme sich sehr unterschiedlich anfühlen. Der Boden ist hier sehr kalkhaltig. Dann wanderten wir einen Heckenweg entlang. Auf einer Weide sahen alle, die noch einigermaßen gut sehen konnten Kühe weiden. Die ganze Gegend war sehr ruhig und naturbelassen. Es kommen deshalb viele Feriengäste dorthin. Auch wir fühlten uns etwas wie im Kurzurlaub. Währenddessen pflückte Sieglinde für uns Mädesüß zum ertasten und riechen. Zu allen Pflanzen sagte Sieglinde auch, ob man sie essen kann bzw. gegen welche Krankheiten sie helfen. Blaubeeren sind zum Beispiel gut für das Sehen, besonders im Dunkeln. Manche dieser Pflanzen sind auch nur für Tiere genießbar und für Menschen giftig. Es stand dort auch ein altes Gerät, mit dem man früher Heu gewendet hat.

Bald darauf erreichten wir den Rolf´schen Hof. Dies war früher ein Bauernhof, der aber schon vor etlichen Jahren vom Naturschutzbund (NABU) übernommen wurde. Auf dem Gelände findet man viele bunt blühende Blumen, Kräuter und Pflanzen. Wir durften dort die Küche benutzen. Sieglinde hatte schon am Vormittag Kartoffeln für uns gekocht. Diese konnten wir abpellen und in Scheiben schneiden, damit Sieglinde davon Bratkartoffeln machen konnte.

Während dieser Zeit drehte Julia Jander mit Ramona Jacobs und mir vom Leitungsteam der Regionalgruppe Hannover ein Video, in dem wir uns vorstellen und auf die Angebote der Gruppe hinweisen. Julia schwenkte die Kamera während des Erzählens auf Teilnehmende, die dort wachsende Pflanzen ertasteten und rochen. Dieses Video ist ab dem 01.09.21 auf unserer regionalen Homepage zu sehen. Die Anregung kam aus der Geschäftsstelle. Mehr dazu findet Ihr im entsprechenden Kapitel dieses Newsletters.

Nachdem wir die Kartoffeln zubereitet hatten, gingen wir zu einem Platz auf dem Gelände, wo Sieglinde ein Lagerfeuer entzündete. Die Schüsseln mit den Kartoffelscheiben hängte sie darüber und gab die gesammelten Spitzwegerichblüten und Oregano als Gewürze dazu. Wir nahmen auf Baumstämmen und Steinen rund um das Lagerfeuer Platz und verteilten Teller und Gabeln. Als die Bratkartoffeln fertig waren, genossen wir sie am Lagerfeuer.

Inzwischen war es 17:00 Uhr geworden, sodass Sieglinde das Feuer löschte und wir das Geschirr wieder in die Küche brachten und dann schnellen Schrittes hinab in den Ort gingen, da der Bus nach Detmold schon um 17:30 Uhr losfuhr. Wir erreichten ihn jedoch noch gut, waren pünktlich am Detmolder Bahnhof und auch der Zug nach Herford war nahezu pünktlich. Trotz geringer Umsteigezeit konnten wir mit dem Regionalzug um 18:33 Uhr nach Bückeburg bzw. Hannover zurückfahren, wo er um 19:50 Uhr ankam. Wir waren uns einige, dass es wieder ein

sehr schöner, kurzweiliger und interessanter Tag mit Sieglinde bei bestem Wetter war.

So hilft die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Hannover blinden und sehbehinderten Menschen

von Christian Schulte

Im Rahmen des Bundesteilhabegesetzes wurden Anfang 2018 bundesweit ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstellen für gehandicapte Menschen eingerichtet. Finanziert werden sie vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Seitdem gibt es auch in Hannover fünf entsprechende Beratungsstellen. Sie arbeiten nach dem Motto: „Eine für Alle“ und geben sich behinderungsspezifisch Schwerpunkte.

Es gibt folgende EUTB-Beratungsstellen in Hannover: EUTB von Selbstbestimmt leben – Hannover e. V., von Mittendrin Hannover e. V., vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) Hannover e. V., vom Deutschen Taubblindenwerk (DTW) und vom Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V. (BVN). Für Menschen mit Seheinschränkungen wurde eine Beratungsstelle in Hannover-Kirchrode in der Kühnstraße 18 a im Gebäude des Blinden- und Sehbehindertenverbands Niedersachsen e. V. (BVN) eingerichtet. Dort ist auch Jette Förster beschäftigt, die bei unserer Telefonkonferenz am 21. Mai einen Vortrag über ihre Arbeit gehalten hat und auch geduldig und ausführlich die Fragen der Teilnehmenden beantwortet hat.

Frau Förster ist gebürtig aus dem Norden von Sachsen-Anhalt und wohnt seit 2018 in Hannover. Sie hat Soziale Arbeit studiert und ist infolge einer frühkindlichen Rheuma-Erkrankung seit ihrem 27. Lebensjahr gesetzlich blind. Als Mobilitätshilfe hat sie eine Blindenführhündin. Sie ist in der Beratungsstelle für den Bereich soziale Beratung bzw. die Berufsausbildung und Umschulung/berufliche Rehabilitation zuständig. Neben ihr arbeitet dort noch ein Mitarbeiter, der für alle Fragen rund um die entsprechenden Hilfsmittel zuständig ist.

Jette Förster betonte in ihrem Vortrag, dass die Beratungen ergänzend und unabhängig sein sollen. Das heißt, dass sie die bereits seit vielen Jahren existierenden Beratungen der Agentur für Arbeit, des Job-Centers, der Rentenversicherung und der Eingliederungs- und Integrationsämter nicht ersetzen sollen. In den ausführlichen Gesprächen soll herausgefunden werden, in welche Richtung sich die zu beratende Person weiterentwickeln möchte. Hier wird auch aufgezeigt, welche (beruflichen) Möglichkeiten und Hilfen es trotz der Seheinschränkung noch gibt und

welche am besten zu der/dem Betroffenen passt. Zudem weiß sie, wo man Hilfen und Förderungen beantragen kann.

Wichtig ist Jette Förster auch, dass den Ratsuchenden kein Weg vorgeschrieben wird. Es sollen nur Hilfen aufgezeigt werden. Zudem ist die Beratung komplett unabhängig von anderen Stellen, Ämtern und Kostenträgern. Es kann in diesem Rahmen keine Rechtsberatung oder Rechtsvertretung stattfinden. Wichtig ist bei diesem Beratungskonzept auch, dass hier selbst Betroffene andere in diesem Bereich gehandicapte beraten. Die Beratenden müssen für ihre Tätigkeit eine entsprechende Ausbildung bzw. Qualifikation erworben haben und üben diese Tätigkeit hauptamtlich aus. Dies ist der Unterschied zu den ehrenamtlich Beratenden in der PRO RETINA, die allerdings eine Ausbildung mit sechs Seminaren durchlaufen müssen und alle zwei Jahre fortgebildet werden, um beraten zu dürfen.

Wichtig ist auch noch zu erwähnen, dass die Beratungsstellen barrierefrei zugänglich sind und auch die Beratungen selbst barrierefrei sind. Das heißt zum Beispiel, dass für Ratsuchende, die kaum oder gar nicht Deutsch sprechen, entsprechende Dolmetscher/innen gesucht werden. Bei geistigen Einschränkungen findet die Beratung in einfacher Sprache statt. Auch die Homepage mit den Angeboten soll barrierefrei zugänglich sein. Dort wird auch der Weg zur Beratungsstelle beschrieben. Bei Bedarf holt man den ratsuchenden Menschen auch von einem zuvor vereinbarten Treffpunkt ab und führt ihn zur Beratungsstelle. Bei Mobilitätseinschränkungen finden auch Hausbesuche statt.

Seit der Corona-Situation gab es etwas weniger Beratungen. Diese fanden zudem deutlich häufiger per Telefon oder E-Mail statt. Dies soll sich aber infolge der sinkenden Infektionszahlen aber wieder ändern.

Gut an diesem Beratungsangebot ist auch, dass Frau Förster sich immer genügend Zeit für die Ratsuchenden nimmt. Sie hört zwar nur die Stimmen der Menschen und „sieht“ mitunter ihre Gesten, sagt aber, dass sie eine starke Sensibilität für die Signale entwickelt habe, die sie aussenden. So merkt Jette Förster, wann Ratsuchende von zu vielen Informationen auf einmal ermüdet sind. Manchmal ist auch eine Arbeitsassistentin dabei, die ihr hinterher bei Bedarf visuelle Informationen zu den Ratsuchenden gibt.

Abschließend kann ich lobend erwähnen, dass Frau Förster sich viel Zeit für ihren Vortrag genommen hat und die Teilnehmenden aufmerksam zugehört haben. Alle von Euch, die einen diesbezüglichen Beratungsbedarf haben, können sich gerne an sie wenden. Dies geht entweder telefonisch unter der Nummer (05 11) 5 10 42 74 oder per Mail an: jette.foerster@blindenverband.org

Telefonvortrag von Thomas Reichel zur Krankheitsbewältigung bei nachlassender Sehkraft

von Christian Schulte

Am 18. Juni hatten wir das Glück, Thomas Reichel für einen Vortrag zum Thema Krankheitsbewältigung bei unserer Telefonkonferenz gewinnen zu können. Er kommt aus Braunschweig, ist selbst von einer Netzhautdystrophie betroffen und ist Psychologe. Lange Jahre war er psychologischer Berater in der PRO RETINA und hält nach wie vor Vorträge und veranstaltet Seminare.

Der Vortrag war sehr einfühlsam und authentisch. Er sagte, dass man eine Augenkrankheit nicht bewältigen kann, wenn man sie verdrängt oder sich mit Arbeit und anderen Aktivitäten ablenkt. Thomas Reichel hatte im Lexikon nachgeschaut, was „bewältigen“ genau bedeutet. Es hat schon etwas mit Mühe und Anstrengung zu tun.

In früheren Zeiten lebten die Menschen mit mehreren Generationen unter einem Dach. Geburten, Krankheiten und Sterben gehörten ganz selbstverständlich zum Leben. Die sei heute meistens nicht mehr der Fall. Deshalb hätten die Menschen oft verlernt, sich mit diesen negativen Dingen auseinanderzusetzen und diese zu ertragen. Dies müssten sie erst wieder lernen.

Er zitierte in diesem Zusammenhang auch den Psychologen Viktor Franke. Man müsse lernen, Angst in Zusammenhang mit der Krankheit und einer möglichen Verschlimmerung zuzulassen und versuchen, die Ungewissheit zu akzeptieren. Auch die Trauer über verlorengegangene Sehkraft und Aktivitäten, die man nicht mehr tun könne, sollte man den nötigen Raum geben. Thomas Reichel meinte, dass unterdrückte Trauer irgendwann zu einer Depression führen würde. Auch wäre es gut, zu akzeptieren, dass man nicht mehr so viel leisten könne wie vorher oder wie nicht betroffene Menschen.

Dann führte er aus, dass schon das Grundgesetz sagt, dass der Wert des Menschen nicht von seiner Leistung abhängt. Er beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod, unabhängig von Krankheit und Behinderung. Wenn man die Situation akzeptiert und verarbeitet habe, können man schauen, welche Dinge man trotzdem noch tun könne, auch mit Hilfsmitteln. Thomas Reichel schilderte, dass er gute Gespräche mit seiner Tochter führen könne und trotz Seheinschränkung ein guter Vater sein könne. Auch könne er im Wald wandern, die Natur mit allen Sinnen genießen und ein Picknick machen. So könne man auch mit einer Augenkrankheit ein interessantes und erfülltes Leben führen, ohne die Ängste und die Trauer zu unterdrücken. Auch ein ehrenamtliches Engagement für andere

Betroffene (zum Beispiel in der PRO RETINA oder anderswo) kann zu einem erfüllten Leben beitragen, was ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen kann.

Ich dankte ihm für den interessanten Vortrag, der den zahlreichen Zuhörer/innen (fast 20) sicher interessante Perspektiven eröffnet hat. Auch für einige Fragen und Erfahrungsberichte stand er an diesem schwülheißen Abend noch zur Verfügung. Eine Teilnehmerin erzählte zum Beispiel, dass sie als Sehbehinderte immer ungern gelesen habe, da es für sie sehr anstrengend gewesen sei. Jetzt als Erblindete könne sie die Punktschrift lesen oder Hörbücher genießen und könne dies genießen. Auch andere Dinge nimmt sie bewusster wahr, auch wenn die Blindheit natürlich auch mit Einschränkungen verbunden ist und vieles schwerer macht.

Ich brachte in den Erfahrungsaustausch ein, dass man sich auch über die Tätigkeiten freuen kann, die man trotz verminderter Sehkraft noch machen kann (auch mit Hilfsmitteln) und die Dinge, die man noch wahrnimmt.

Als Thomas Reichel die Konferenz schon verlassen hatte, sprachen wir noch weiter über dieses Thema. Manche meinten, dass die Angst auch gut sein könne, weil sie einen vor manchem Unheil bewahrt. Ich erläuterte, dass es aus meiner Sicht nicht gut sei, Angst zu unterdrücken, aber übermäßige Angst einen Menschen auch lähmen könnte und mitunter zu einer Angststörung führe. Deshalb sei ein gesundes Mittelmaß wichtig. Auch Trauer ist meiner Meinung nach wichtig, allerdings sehe ich bei übermäßiger Trauer auch die Gefahr, dass man in ein dauerhaftes Seelentief gerät und keine Kraft mehr hat, dort herauszukommen.

Das große Interesse an diesem Vortrag hat jedenfalls gezeigt, dass dieses Thema viele von uns interessiert. Deshalb haben wir Thomas Reichel für einen „realen“ Vortrag bei unserem nächsten Regionalgruppentreffen am 06.11.21 im Hannover eingeladen, da dort im Gegensatz zur Telefonkonferenz eher die reifere Generation anzutreffen ist. Wenn Ihr psychologische Hilfe von selbst betroffenen Aktiven in der PRO RETINA braucht, könnt Ihr mir eine Mail schreiben: christian.schulte.ri@t-online.de

Envision Glasses – mein erster Eindruck

von Mevludin Useinoski

Schon in der letzten Ausgabe des Newsletters habe ich (Christian Schulte) in einem Artikel beschrieben, wie bei unserer Telefonkonferenz Manfred Jaklin von der Hilfsmittelvertriebsfirma IDP aus Laatzen das neue

Hilfemittel Envision Glasses vorgestellt hat. Ich schilderte auch, welche Funktionen es hat und was man damit machen kann. Verordnet wird es vom Augenarzt/der Augenärztin nur, wenn man als gesetzlich blind anerkannt ist.

Kürzlich hat das PRO RETINA-Mitglied Mevludin Useinoski aus Lügde, der an Retinitis pigmentosa erkrankt ist, dieses Gerät getestet. Lest hier seinen Erfahrungsbericht:

Wir haben dank netter Unterstützung unseres neuen Kooperationspartners Envision die smarte Brille Envision Glasses aus den Niederlanden bekommen. Ich habe sie für Euch getestet.

Die Brille arbeitet mit einer App für das Smartphone zusammen. Es gibt zwar auch Funktionen, für die man die App nicht braucht, aber für vieles ist die App erforderlich. Vor allem kann man in der App auch alle Einstellungen für die Brille treffen. Zudem braucht Ihr für vieles eine Internet-Verbindung.

Wenn Ihr die Brille einschaltet, werdet Ihr in verschiedenen Sprachen begrüßt und Euch wird gesagt, auf welche Webseite Ihr gehen sollt. Wenn Ihr das getan habt, müsst Ihr in den App-Store gehen und Euch die zusätzliche App herunterladen und Euch mit Eurer E-Mail-Adresse und einem Passwort registrieren.

Nun könnt Ihr im Hauptmenü auf dem Punkt „Brille“ alles für Euch konfigurieren. In einem Training werden Euch die Hauptfunktionen der Brille und der App vorgestellt, sodass Ihr alle wichtigen Funktionen kennenlernen werdet.

Es kommen dann noch ein paar Hinweise. Ihr müsst Euer WLAN einrichten und die Brille per Bluetooth mit Eurem Endgerät koppeln, was beides superschnell geht.

Und dann könnt Ihr loslegen. In der App gibt es die Menüpunkte „Lesen“, „Finden“, „Erkennen“, „Einstellung“, „Bedienungsanleitung“ und „Hilfe“. Unter „Lesen“ findet man alles, was man hinsichtlich des Lesens mit der Brille machen kann. Ich habe diese Funktion mit Texten und DVDs versucht. Es hat leider nicht immer geklappt, aber insgesamt ist das Resultat positiv ausgefallen.

Unter „Erkennen“ findet man verschiedene Sachen, wie zum Beispiel die Geld- und die Farberkennung. Die Gelderkennung muss noch etwas besser werden, was aber sehr zuverlässig läuft, ist die Farberkennung.

Besonders spannend finde ich die Funktion unter „Finden“. Finden bedeutet in diesem Fall, dass man Personen, zum Beispiel Freunde, einspeichern kann. Die Brille merkt sich das Aussehen und erkennt diese

Personen beim nächsten Mal wieder. Das funktioniert echt gut und ist, wenn man zum Beispiel in der Stadt ist und sich mit einem blinden Freund treffen möchte, echt nützlich. Ihr könnt mit der Brille übrigens auch telefonieren, wenn Ihr mit dem Telefon verbunden seid. Zu beachten ist jedoch, dass keine Kopfhörerbuchse an der Brille ist, man also dann ein bluetooth-fähiges Headset braucht.

Mein Fazit: Es ist ein spannendes Hilfsmittel, was viele Möglichkeiten bietet und bald eine wirkliche Konkurrenz zu vergleichbaren Herstellern sein könnte. Rein auf die Funktionen betrachtet ist manches aktuell noch ausbaufähig, aber es ist ein hochinteressantes Produkt, auf dessen weitere Entwicklung ich sehr gespannt bin. Wünschen würde ich mir, dass zukünftig noch mehr ohne Internetverbindung funktionieren sollte. Dafür ist die Bedienung, wenn man mit einem iPhone oder mit einem Adroid-Smartphone mit den Wischgesten vertraut ist, sehr gut, der Lautsprecher ist völlig in Ordnung und macht genau das, was er soll und die Sprachausgabe ist super verständlich und kann in den Einstellungen individuell angepasst werden.

Soweit der Bericht von Mevludin. Natürlich könnt auch Ihr Euch einen eigenen Eindruck von dieser Sehhilfe machen und sie kostenlos für eine Woche testen. Wie ich schon in der letzten Ausgabe geschrieben habe, sagt Manfred Jaklin von der Firma IPD, dass Ihr Euch erst, nachdem Ihr gut mit der Envision Glasses zurechtgekommen seid, eine Verordnung vom Augenarzt/der Augenärztin holen solltet.

[Interview mit Sabine Nett, der stellvertretenden Landesansprechpartnerin der PRO RETINA in Niedersachsen](#)

Im Dezember letzten Jahres wurde Sabine Nett aus Bückeberg im Landkreis Schaumburg zu meiner Stellvertreterin als Landesansprechpartnerin gewählt. Sie ist 59 Jahre jung, ist geschieden und hat drei Kinder im Alter von 34, 31 und 22 Jahren. Während ihrer Ausbildung als Arzthelferin bekam sie die Diagnose, dass sie an Retinitis Pigmentosa (RP) erkrankt ist. Zum Glück verlief die Netzhautdystrophie bei ihr relativ langsam.

Im Interview erzählt Sabine aus ihrem Leben, wie sie verschiedene alternative Heilmethoden ausprobiert hat, in welcher anderen Selbsthilfeorganisation sie leitend tätig ist und wie sie aktuell ihr Leben gestaltet.

Schon im Alter von elf Jahren hast Du gemerkt, dass Du im Dunkeln nicht gut sehen konntest. Hat man damals schon nach dem Grund gesucht?

Nein, das habe ich während einer Nachtwanderung im Zeltlager gemerkt, aber nicht darüber gesprochen. Und da ich in diesem Alter im Dunkeln auch noch nicht so oft unterwegs war, habe ich das dann auch wieder vergessen.

Mit 16 Jahren, also während Deiner Ausbildung zur Arzthelferin, bekamst Du dann die Diagnose RP. Wie bist Du damit zurechtgekommen?

Ich hatte wahnsinnige Angst, weil ich in einem ärztlichen Lexikon aus meiner Lehrpraxis darüber nachgelesen habe und daher wusste, dass die Erkrankung mit Blindheit enden kann.

Du hast dann Deine Ausbildung trotzdem abgeschlossen. Hattest Du hier schon Sehprobleme, wie zum Beispiel Gesichtsfeldausfälle?

Ja, aber das war immer sehr gut zu kompensieren. Es gab zu dieser Zeit nichts, was ich in der Ausbildung nicht machen konnte.

Du hast dann auch den Führerschein gemacht und bist etwa zehn Jahre lang Auto gefahren. War es dann schwer zu akzeptieren, dass es zu gefährlich ist, gerade wenn man wie Du recht ländlich wohnt und dadurch in seiner Mobilität sehr eingeschränkt ist?

Zu der Zeit, als ich mich entschlossen habe, nicht mehr Auto zu fahren, waren meine ersten beiden Kinder noch klein und wir lebten in einer Kleinstadt. Ich konnte also alles zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen. Trotzdem erinnere ich mich an Gefühle des Neids und der Wut darüber, dass „alle“ anderen Auto fuhren.

Bis zur Geburt Deines dritten Kindes, welches heute 22 Jahre jung ist, hast Du noch als Arzthelferin gearbeitet. Benötigtest Du zu dieser Zeit schon Sehhilfen? Brauchtest Du in bestimmten Situationen Hilfestellungen Deiner Kolleginnen?

In meiner Zeit in der Orthopädie musste auch geröntgt werden. Da habe ich natürlich Schwierigkeiten beim Entwickeln der Röntgenaufnahmen in der Dunkelkammer gehabt. Sonst gab es nichts, was ich nicht machen konnte. Ganz zum Schluss meiner Berufstätigkeit habe ich in einem Zentrum für Arbeitsmedizin gearbeitet. Da bin ich schon mal an meine Grenzen gestoßen. Zum Beispiel bei Hör- und Sehtests oder bei Belastungs-EKGs, wenn ich den Patienten im Auge behalten musste und gleichzeitig Werte ablesen musste.

Vor einigen Jahren hast Du eine humangenetische Untersuchung in der Augenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) machen lassen. Was ist dabei herausgekommen?

Ich habe schon ganz am Anfang meiner Erkrankung eine genetische Beratung im Uni-Klinikum Münster durchführen lassen, dort wo ich auch die Diagnose bekommen habe. Damals gab es die Möglichkeit der Humangenetik wie heute noch nicht. Man hat mir damals aber mitgeteilt, dass meine Erkrankung wohl eher nicht an meine Kinder weitergeht. Gewissheit hatte ich alle die Jahre aber nie. Das hat mich sehr belastet. Jetzt nach der Untersuchung in Hannover kenne ich meine Mutation und weiß, dass die Wahrscheinlichkeit, sie weiterzuvererben, unter einem Prozent liegt.

Hattest Du vor der Untersuchung Angst, dass Deine drei Kinder die Augenkrankheit auch vererbt bekommen haben?

Zu der Zeit, als die humangenetische Untersuchung in Hannover stattfand, war meine Tochter schwanger und da kam meine Angst wieder extrem deutlich zum Vorschein. Es ging mir damals sehr schlecht.

Im Laufe der Jahre hast Du auch verschiedene alternative Heilmethoden ausprobiert, um Dein Sehvermögen zu erhalten. Würdest Du dies kurz schildern und auch verraten, ob dies dadurch gelungen ist?

Angefangen habe ich mit 18 Jahren. Da gab es einen Arzt in Barcelona, der mir Injektionen in den Oberarm verabreichte. Das habe ich dann in Deutschland weiterführen lassen von meinem damaligen Chef. Was das genau war, weiß ich aber nicht mehr, da mein Vater das damals organisiert hatte. Mit 28 Jahren war ich mit meinem damaligen Mann und meinen ersten beiden Kindern zur Akupunktur in Dänemark. Das war eine zwei Wochen dauernde Behandlung. Beide Therapien brachten keine Besserung. Danach habe ich etwa mit 34 Jahren eine hyperbare Sauerstofftherapie versucht. Ich hatte das Gefühl, dass mir das guttut, aber ich konnte das finanziell auf Dauer nicht leisten. Danach habe ich mit 38 Jahren die beidseitige Kataraktoperation durchführen lassen. Dann habe ich mit 49 Jahren an einer Studie zur transkronealen Elektrostimulation in Bonn teilgenommen. Zu der Zeit war es mir noch möglich, alleine zu joggen, natürlich dort, wo ich mich auskannte und nur sehr konzentriert. Während der Studie kam es zu einem massiven Nach-Star, der die Teilnahme fast unmöglich machte, da keinerlei Kontrollmessungen mehr durchgeführt werden konnten. Nach der Beendigung der Studie wurde ich in Bonn gelasert. Ich habe seit der Zeit aber meine noch recht gute zentrale Sehschärfe verloren. Das ist bis heute der aktuelle Stand geblieben. Vor drei Monaten habe ich einen ESB-Therapie gemacht. Das ist eine Elektrostimulation, die man selbst

bezahlen muss (zehn Sitzungen kosten 4.000 Euro) und die den Sehnerv anregen soll. Dazu habe ich mich nach einer Untersuchung entschieden, bei der deutlich wurde, dass auch mein Sehnerv inzwischen leidet.

Nach einer Kataraktoperation 2009 wurde Dein Sehvermögen leider weiter vermindert. Ist es dabei zu Komplikationen gekommen? Würdest Du eine solche Operation für RP-Betroffene empfehlen?

Der Nach-Star war sicher eine Komplikation. Ich denke, dass solch eine Operation nicht bei jedem zu solch einer Situation führt. Eine regelmäßige Kontrolle des Augeninnendrucks ist sehr wichtig, da dieser mit Kunstlinsen noch niedriger liegen sollte, als normal. Das hat man mir seinerzeit nicht gesagt. Jetzt tropfe ich regelmäßig und konnte den Augeninnendruck sehr gut senken. Ich denke, die Entscheidung zu solch einer Operation ist immer eine individuelle Entscheidung.

Wie viel siehst Du heute? Welche Sachen kannst Du noch eigenständig erledigen und wo brauchst Du Hilfe?

Das Gesichtsfeld ermöglicht mir noch eine recht gute Orientierung und meinen Haushalt führe ich allein. Mein jüngster Sohn wohnt noch im Haus und alle meine drei Kinder in unmittelbarer Nähe. Alles, was außer Haus stattfindet, bewältige ich nicht mehr alleine. Das liegt aber auch daran, dass ich mich standhaft weigere ein Mobilitätstraining zu absolvieren. Ich setze auf die Forschung und will wieder gesund werden.

Wie versuchst Du, Deine Gesundheit zu erhalten?

Das Rundumpaket für meine Gesundheit besteht aus gesunder Ernährung (viel Gemüse, Nüsse, gesunde Fette wie Olivenöl, wenig Zucker und kein Fleisch aus Massentierhaltung), frische Luft, jeden Tag Training auf dem Crosstrainer).

Obendrein hast Du von Deinem Vater die autoimmun-entzündliche Neuropathie vererbt bekommen. Wie macht sich diese Erkrankung bemerkbar?

Nein, diese Erkrankung ist nicht vererbbar. Sie ist eine erworbene autoimmun-entzündliche Erkrankung der peripheren Nerven. Mein Vater erkrankte nach einem Magen-Darm-Infekt daran. Die Erkrankung macht sich durch aufsteigende Lähmungen bemerkbar. Mein Vater musste auch künstlich beatmet werden und hat sich nicht wieder davon erholt. Er verstarb nach drei, für uns alle sehr schwer zu ertragenden, Jahren.

Trotz allem engagierst Du Dich auch in der Deutschen GBS CIDP Selbsthilfe. Welche Ämter hast Du dort und für welche Bereich engagierst Du Dich hier konkret?

Ich bin im Bundesverband als Schriftführerin eingesetzt. Außerdem bin ich die erste Vorsitzende in Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Ich schreibe für unsere Internetseite, das Journal und den Newsletter, die sozialen Medien und organisiere Präsenzveranstaltungen und Zoom-Meetings, sowie die Teilnahme an Messen. Gleichzeitig arbeite ich auch an der Entwicklung neuer Broschüren und Flyer mit.

Wie kam es dazu, dass Du von Martin-Manfred Börngen, der in der PRO RETINA den Fachbereich Regionalgruppen leitet, gefragt wurdest, ob Du auch Landesansprechpartnerin für unsere Vereinigung in Niedersachsen sein möchtest?

Ich hatte in meinem Mitgliedsantrag angegeben, dass ich mir vorstellen könnte, mich ehrenamtlich zu engagieren.

Ende letzten Jahres wurdest Du dann zu meiner Stellvertreterin im Landesansprechpartner-Team gewählt. Hast Du in der Deutschen GBS CIDP Selbsthilfe schon viele Erfahrungen in der (politischen) Interessenvertretung sammeln können, die Du hier einbringen kannst?

Das kann ich noch nicht sagen. Die PRO RETINA ist eine sehr große Organisation und viele engagieren sich. Ich habe noch nicht so recht meine Rolle hier gefunden. Das wird sich aber sicher noch ergeben. Mich interessiert sehr die Forschung. Ausflüge und Treffen habe ich in den Hintergrund geschoben, nachdem ich mir vor zwei Jahren bei einem privaten Sturz beide Arme gebrochen habe. Jetzt habe ich sehr große Angst vor einem erneuten Sturz, auch weil ich keine vertraute Begleitperson für solche Anlässe habe.

Ganz herzlichen Dank für die guten und ausführlichen Antworten. Sie sind sicher für viele Leser/innen interessant und werden Ihnen zum Teil sicher auch weiterhelfen.

[Ab dem 01.09.21 neue PRO RETINA-Homepage](#)

von Christian Schulte

Schon im Mai wurde ich neben einigen anderen engagierten Regionalgruppenleiter/innen von Charlotte Brückner aus der Bonner Geschäftsstelle zu einem Zoom-Meeting eingeladen. Hier sollten wir schon

einmal einen Einblick in die neue PRO RETINA-Homepage bekommen, die ab dem 1. September online gehen soll.

Im Vergleich zu jetzigen Homepage wird sich hier viel verändern. Sicher braucht es eine Weile, bis man sich an alle Neuerungen gewöhnt hat. Mit dem Relaunch wurde eine externe Firma beauftragt, allerdings sollen in deren Planungen unsere Bedürfnisse eingeflossen sein.

Eine wichtige Veränderung ist, dass es jetzt deutlich weniger Menüpunkte, wie auch Untermenüs, geben wird. Diese Punkte heißen künftig „Leben“, „Forschung“, „Teilhabe“, „PRO RETINA“ und es wird einen virtuellen Medienraum geben, der sehr viele Dateien enthält, die man sich herunterladen kann.

Wenn man auf die Seiten der Regionalgruppen kommen möchte (also Hannover, Nienburg oder Bielefeld), muss man zuvor den Menüpunkt PRO RETINA anklicken. Jede Gruppe hat in Zukunft nur noch eine Seite und keine Untermenüs mehr, wie derzeit zum Beispiel „Berichte“, „Termine“, „Newsletter-Service“ und mehr. Auf dieser einen Seite findet man einen Bericht über die Regionalgruppe und deren Angebote, sowie die Kontaktdaten der Leiterin/des Leiters bzw. des Leitungsteams. Alle Berater/innen, auch der Regionalgruppe, findet man dann auf der Startseite der Homepage im sogenannten Beratungsfinder. Hier kann man eingeben, in welchem Bereich man eine Beratung wünscht (Augenkrankheit, Hilfsmittel, Sozialberatung oder psychologische Beratung) und auch, aus welchem Gebiet in Deutschland die Beraterin/der Berater kommen sollte. So will man erreichen, dass Ratsuchende nicht mehr in der Adressenliste (Gelbe Liste) mühsam danach suchen müssen (enthält 30 A 4-Seiten). Derzeit ist es auch so, dass nicht jede Regionalgruppe zu allen Bereichen qualifizierte Beratende hat, also dazu dann auf der Homepage nichts vermerkt ist.

Ebenfalls auf der Regionalgruppenseite findet man meistens ein Video mit der Regionalgruppenleitung. Dies haben wir vor wenigen Tagen gedreht haben. Außerdem tauchen dort die regionalen Termine auf, wie auch Berichte und der Newsletter als Download.

Nach überregionalen Terminen kann man auf der Startseite im Terminfinder suchen. Zudem gibt es dort Infos und Artikel zu diversen sehbehinderten spezifischen Themen, oft mit Fotos. Auf den ersten Blick wirkt alles etwas lang und unübersichtlich. Allerdings verweisen die Planer/innen darauf, dass man als stark sehbehinderter oder blinder Mensch eher scrollen, als auf einen Menüpunkt klicken kann.

Neu für uns Regionalgruppenleiter/innen ist auch, dass wir Berichte und Artikel nicht nur auf unserer Seite einstellen können, sondern auch unter den oben genannten anderen Menüpunkten. So wollen wir erreichen, dass Informationen, die nicht nur für die Mitglieder einer Regionalgruppe

interessant sind, auch den anderen Mitgliedern besser zugänglich gemacht werden. Dies trifft in unserem Fall hauptsächlich auf Artikel im Newsletter zu, wie sehbehinderten gerechte Führungen und Ausflüge, Berichte über Sehhilfen und Forschung, aber auch Interviews mit sehbehinderten Menschen, die etwas eher Ungewöhnliches machen oder überregional durch ihr Engagement bekannt sind. Es können aber auch Beurteilungen und Beschreibungen von Hörbüchern sein.

Dann wird es einen sogenannten Basisbereich geben. Hier erscheinen zu Artikeln nur die ersten Zeilen und vielleicht ein Foto, wie auch auf Homepages von Zeitungen. Wenn man alles lesen möchte, muss man Mitglied werden oder sich im PRO RETINA-Plus-Bereich (bisher Mitgliederbereich) anmelden. So will man neue Mitglieder gewinnen. Der Aktiven-Bereich soll zunächst so bestehen bleiben, allerdings wurden alle hier schon Aktive dazu aufgerufen, sich und ihre Wünsche in die Planungen einzubringen.

Ich denke, dass ich Euch jetzt schon etwa einen Monat vor dem Start alles Wichtige vermitteln konnte. Es ist für alle recht viel Arbeit, die sich hoffentlich lohnt. Im August finden Schulungen der Homepage-Pfleger/innen statt.

[Eine Ursache für die Entstehung der AMD gefunden – Neues Medikament wird erforscht](#)

von Christian Schulte

Wie Ihr vielleicht schon gehört oder gelesen habt, sind allein in Deutschland nach Schätzungen bis zu sieben Millionen Menschen an der Altersbedingten Form der Makula-Degeneration erkrankt. Meistens merken die Erkrankten es erst mit über 50 oder 60 Jahren, dass sie alles immer verschwommener wahrnehmen und hier keine Brille oder Kontaktlinsen helfen. Aus der meistens trockenen Form kann sich die feuchte Form entwickeln (zum Beispiel durch Gefäßwucherungen). Man sieht dann gerade Linien wellig und sieht innerhalb kürzester Zeit deutlich schlechter. In diesem Fall sollte man schnellstens zum Augenarzt/zur Augenärztin gehen, denn durch eine regelmäßige Spritzentherapie kann sogar bis zu 20 Prozent Sehkraft wiederhergestellt werden. Im schlimmsten Fall kann die AMD zur Erblindung führen. In den westlichen Industrieländern ist es die häufigste Erblindungsursache.

In der Vergangenheit wusste man nicht genau, warum manche reiferen Menschen von dieser Erkrankung betroffen sind und andere nicht. Vermutet hat man eine eher ungesunde Lebensart und das Rauchen. Dies beeinflusst wohl auch das Fortschreiten der Erkrankung, ist aber sicher

nicht die alleinige Ursache. Schon vor Jahren vermuteten Forschende, dass hier auch die Gene eine Rolle spielen.

Inzwischen ist bekannt, dass Entzündungen am Augenhintergrund für die Entstehung der AMD mitverantwortlich sind. Forschende haben schon eine Reihe von Genen identifiziert, die die Aktivität des Komplementweges regulieren. Dies ist ein Schlüsselakteur in der Immunabwehr des Menschen gegen Krankheitserreger. Sie beeinflussen zudem das Risiko, an der AMD zu erkranken. Diese Daten lassen die Forschenden vermuten, dass die AMD zumindest teilweise durch ein Versagen der Komplementregulation im Auge verursacht wird. Bisher war die Rolle der Gene Complement Faktor H (CFH) und Faktor H-Related 1 bis 5 (FHR1-5) eher unklar.

Nun haben Forscherteams in Tübingen, London und Manchester neue Methoden entwickelt, um die Proteinprodukte dieser Gene mit Hilfe der sogenannten Massenspektrometrie zu messen. Bei der Messung des Spiegels der CHF- und FHR1-5-Gene im Blut konnte dieses internationale Forscherteam zum ersten Mal zeigen, dass alle fünf FHR-Proteine bei AMD-erkrankten Menschen in höherer Konzentration vorhanden sind, als bei Personen, die gesund sind.

Darüber hinaus erforschte das Wissenschaftsteam die Gene, die diese Proteine kodieren. Bei der Untersuchung kam heraus, dass genau diese Gene das Risiko, an der AMD zu erkranken, regeln. Das lässt stark vermuten, dass die Erhöhungen der Blutproteine das genetische Risiko beeinflussen, die die Aktivität des Komplementweges regelt und die Entwicklung einer AMD vorantreibt.

Professor Dr. rer. Nat. Simon Clak, der im Rahmen der Helmut-Ecker-Stiftungsprofessur für AMD an der Medizinischen Fakultät der Eberhard-Karls-Universität arbeitet und diese Studie mitbetreut hat sagt hierzu: „Das ist ein wegweisender Schritt in unserem Verständnis der treibenden Mechanismen hinter bestimmten Arten von AMD. Er folgt auf unsere ursprüngliche Entdeckung von FHR-4 im letzten Jahr. Obwohl jetzt bekannt ist, dass alle FHR-Proteine mit dem Krankheitsrisiko assoziiert sind, ist es unwahrscheinlich, dass dies bei allen AMD-Patienten der Fall ist. Daher wird die Möglichkeit, diese Proteine im Blut der Patienten zu messen, von entscheidender Bedeutung sein, um Patienten zu identifizieren, die irgendwann in der Zukunft auf FHR-genetische Therapien reagieren werden.“

Zurzeit werden schon Medikamente entwickelt. Durch die Einnahme will man erreichen, dass der Spiegel der FHR-Proteine im Blut gesenkt wird. So kann man das Risiko, an einer AMD zu erkranken, minimieren und das Fortschreiten des Sehverlusts bis möglicherweise zur Erblindung aufhalten. Ich wünsche den Forschenden hierfür ein gutes Gelingen und viel Erfolg.

Gebrauchte Langstöcke und engagierte Aktive gesucht

von Christian Schulte

Bereits in der letzten Ausgabe des Newsletters habe ich Euch das Schulprojekt der PRO RETINA vorgestellt. Hierbei soll Schüler/innen von Grundschulen, weiterführenden Schulen und Pflegefachschulen das Thema Sehbehinderung und Blindheit nähergebracht werden. Viele wissen hierüber eher wenig und haben keinen persönlichen Kontakt zu sehingeschränkten Menschen.

Bis jetzt haben sich Ramona Jacobs und ich aus unserer Regionalgruppe bereit erklärt hier mitzumachen, in der Bielefelder Gruppe sind es erfreulicherweise eine ganze Reihe, nachdem wir das Schulprojekt in der dortigen Telefonkonferenz vorgestellt haben.

Da im Rahmen der Schulbesuche die Schüler/innen nicht nur etwas über Netzhauterkrankungen, Hilfsmittel und vielleicht auch die Blindenschrift erfahren sollen, ist auch geplant, dass sie zudem den Blinden-Langstock kennenlernen und vielleicht mit verbundenen Augen damit den Klassenraum und einen Teil des Schulgeländes erkunden.

Aus diesem Grund ist die Ehrenamtskoordinatorin Tanja Kaiser-Burgard aus der Bonner Geschäftsstelle an uns Regionalgruppenleiter/innen herantreten. Sicher haben einige von Euch noch einen alten, ausrangierten Langstock im Keller oder auf dem Dachboden liegen, mit dem die Schüler/innen üben könnten. In diesem Fall würde es uns sehr freuen, wenn Ihr ihn zusammenklappen und an die Geschäftsstelle schicken könntet. Das Porto wird auf Wunsch übernommen. Wir bedanken uns schon im Voraus dafür. Hier ist die Adresse:

PRO RETINA Deutschland E. V.
z. H. Frau Kaiser-Burgard
Kaiserstraße 1 c
53113 Bonn

Obwohl es schon einige Zoom-Konferenzen zur Einführung in das Schulprojekt gab, können sich auch weiterhin Interessierte dafür melden. Wegen der aktuellen Situation wird das Projekt mit Schulbesuchen sowieso erst im Herbst oder Anfang nächsten Jahres richtig starten. Es gibt auch einige „alte Hasen“, die mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Bei Interesse schreibt einfach eine Mail an ulrike.donth@pro-retina.de

Es gibt aber auch noch viele andere Bereiche in der PRO RETINA, in denen man sich je nach Interesse und Begabung engagieren kann. Dies kann in der Regionalgruppe, in der umfangreichen Beratung oder auch im Arbeitskreis „Soziale Medien“ oder der Jungen Retina sein. In diesem Fall

solltet Ihr Euch bei der Ehrenamtskoordinatorin Tanja Kaiser-Burgard melden. Ihre Mail-Adresse lautet: ehrenamt@pro-retina.de

Wenn man bei uns Mitglied wird, wird man zwar auch gefragt, ob man sich ehrenamtlich engagieren möchte. Allerdings sind viele Neu-Mitglieder dann mit der neuen Situation, also der schlimmen Diagnose und der Aussicht auf eine schwindende Sehkraft und dem Einrichten in diese völlig neue Lage schon ziemlich überfordert und müssen erst einmal lernen, mit all dem zurechtzukommen. Deshalb können sie sich in dieser Situation absolut keine ehrenamtliche Tätigkeit vorstellen, da sie selbst Hilfe und Beistand brauchen.

Dies kann sich im Laufe der Zeit jedoch ändern. Bei mir war es genauso, als ich in sehr jungen Jahren Mitglied wurde. Erst durch die Teilnahme an Treffen der Jugendgruppe wurde ich langsam an eine ehrenamtliche Tätigkeit herangeführt. Inzwischen bin ich in der Regionalgruppe, wie auch auf Landes- und Bundesebene aktiv. Es ist zwar manchmal etwas anstrengend, allerdings gibt es auch eine gewisse Freude und Erfüllung, wenn man anderen sehbehinderten und blinden Menschen dadurch helfen kann oder einen schönen Tag durch eine tolle Unternehmung bieten kann. Natürlich kann man den Umfang der ehrenamtlichen Tätigkeit auch selbst bestimmen, je nachdem, was man sonst noch zu tun hat und wie die gesundheitliche Situation ist. Ihr könnt es Euch ja mal überlegen.

Impressum/Ansprechpartner*innen

Redaktionelle Verantwortung:

Christian Schulte

Regionalgruppenleiter:

Christian Schulte

E-Mail: christian.schulte.ri@t-online.de

Telefon: (0 57 51) 7 63 04

MD-Beratung und stellvertretende Regionalgruppenleiterin:

Ramona Jacobs

E-Mail: ramona.jacobs@freenet.de

Telefon: (05 11) 16 57 36 70

Kassenwart und stellvertretender Regionalgruppenleiter:

Manfred Bressel

E-Mail: manfred.bressel@web.de

Telefon: (05 11) 85 17 49

Junggebliebene Sehbehindertengruppe und Newsletter:

Christian Schulte
(Kontakt Daten siehe oben)

RP-Beratung:

Edeltraud Schrader

E-Mail: edelschra@web.de

Telefon: (0 55 94) 14 66

Pflege der Homepage:

Michaela Bohne

E-Mail: michaela.schiemann@web.de

Telefon: (01 76) 6 31 70 44