

# **NEWSLETTER Februar 2021 (Ausgabe 37) PRO RETINA Deutschland e. V. Regionalgruppe Hannover**

## **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis.....	1
Vorwort.....	2
Veranstaltungshinweise/Terminkalender.....	4
Mittwoch, 03.02.21, 17:30 – 18:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Basiswissen Genetik bei Netzhauterkrankungen“.....	4
Donnerstag, 04.02.21, ab 16:30 Uhr, Telefonvortrag: Blinde und Sehbehinderte in Wohnprojekten.....	4
Donnerstag, 04.02.21, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN...	4
Montag, 08.02.21, 18:00 – 19:00 Uhr, Telefon-Vortrag zur Erkrankung NON 24 .....	4
Mittwoch, 10.02.21, ab 17:00 Uhr, Online-Vortrag zur Augenkrankheit Glaukom (Grüner Star).....	5
Mittwoch, 17.02.21, 17:30 – 18:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Morbus Stargardt – aktuelle Therapieansätze“ (Vortrag und Fragestunde).....	5
Freitag, 19.02.21, ab 19:00 Uhr, Telefonischer Austausch von blinden und sehbehinderten Menschen.....	5
Samstag, 27.02.21, nachmittags, Hannover, Wanderung (eventuell in den Herrenhäuser Gärten) und vielleicht Restaurantbesuch.....	6
Donnerstag, 04.03.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	6
Montag, 08.03.21, 18:00 – 19:00 Uhr, erneuter Telefon-Vortrag zur Tag/Nacht-Rhythmusstörung NON 24.....	6
Mittwoch, 10.03.21, ab 16:00 Uhr, Online-Vortrag über die Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD).....	6
Samstag, 13.03.21, 10:00 – 14:00 Uhr, virtuelle Hilfsmittelausstellung des BVN (auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen teilnehmen).....	7
Donnerstag, 08.04.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	7
Montag, 12.04.21, 18:00 – 19:00 Uhr, telefonischer Vortrag über die Erkrankung NON 24.....	7
Donnerstag, 06.05.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	7
Winterlicher Ausflug an den Annateichen unter Corona-Bedingungen am 16.01.21.....	8

Neues Angebot in Corona Zeiten: Telefonkonferenzen zum Austausch mit anderen Betroffenen und Bekanntgabe von News.....	10
Landesansprechpartner-Team vertritt ab jetzt die Interessen von sehbehinderten Menschen in Niedersachsen.....	12
Interview mit dem langjährigen PRO RETINA-Aktiven Dr. Konrad Gerull über sein interessantes Leben .....	14
Molekulargenetische Untersuchung zur genauen Diagnostik von Netzhauterkrankungen.....	18
Vermittlung von seheingeschränkten Menschen, die gerne Sport treiben möchte und gut sehenden Begleitungen.....	20
Neue Hörangebote der PRO RETINA (Infocast und Podcast).....	21
Neues Hilfsangebot bei der Suche nach einer Arbeitsassistentz.....	22
Die neuste Ausgabe der PRO RETINA- Sozialbroschüre „Sie haben Recht(e)!.....	24
Zwei Gesellschaftsspiel-Versionen für blinde und stark sehbehinderte Menschen.....	25
Bericht über das Basisseminar der PRO RETINA.....	26
Neues Kochbuch mit Gerichten, die gut für die Augen sind.....	28
Impressum/Ansprechpartner*innen.....	29

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit dem letzten Newsletter sind schon wieder drei Monate vergangen, die wegen der vielen Beschränkungen für viele von Euch sicher nicht leicht waren. Ich hoffe aber, dass Ihr alle vor einer Infektion bewahrt worden seid und dennoch schöne und entspannte Weihnachtsfeiertage und einen guten Jahreswechsel erlebt habt.

Leider war unsere Selbsthilfearbeit in den letzten Monaten auch sehr eingeschränkt, was Präsenzveranstaltungen angeht. Es gab nur eine in sehr kleinem Rahmen und mit viel Abstand und Vorsicht, sodass sich niemand infizieren konnte. Einen Bericht darüber findet Ihr in dieser Ausgabe. Zum Thema Bewegung in der frischen Luft passend auch folgender Bericht: Auf Initiative des Arbeitskreises Sport in der PRO REINA suchen wir sportbegeisterte sehingeschränkte Menschen und solche, die gerne solche Personen begleiten möchten. Wie dies genau funktioniert lest Ihr im Artikel. Ich hoffe, dass hier viele zusammenfinden.

Erstmals haben wir am 22. Januar eine Art Telefonkonferenz angeboten, die auch von einigen Interessierten genutzt wurde. Wir konnten uns über viele wichtige Themen austauschen bzw. darüber informieren. Alle Beteiligten hat es gut gefallen, sodass sie fortgesetzt werden sollen. Im Bericht darüber erfahrt Ihr, wann dies sein wird. In den nächsten Monaten gibt es nicht nur von uns viele Telefonvorträge und Online-Veranstaltungen, auf die ich im Kapitel Veranstaltungen ausführlich hinweise.

Ebenfalls informiere ich in dieser Ausgabe über die Briefwahl des Landesansprechpartner-Teams der PRO RETINA in Niedersachsen. Ich wurde zum Landesansprechpartner gewählt, meine Stellvertreterin ist Sabine Nett und der Kassenwart Manfred Bressel. Wir hoffen, dass wir in den nächsten Jahren gut die Interessen von sehbehinderten und blinden Menschen vertreten können.

Zudem gibt es ein längeres Interview mit Dr. Konrad Gerull, der die Bielefelder Regionalgruppe leitet und schon seit einigen Jahrzehnten in der PRO RETINA in diversen Funktionen aktiv ist. Er erzählt aus seinem Leben und gibt Tipps, wie man mit einer nachlassenden Sehkraft, die bei ihm zur Erblindung führte, umgehen kann und trotzdem noch ein ausgefülltes Leben haben kann. Wenn mehrere ungünstige Faktoren zusammenkommen ist dies natürlich schwieriger ...

Aber auch eine Reihe Berichte zu Neuerungen und wichtigen Themen für sehbehinderte und blinde Menschen gibt es in dieser Ausgabe. Ich informiere über die neuen Hörangebote der PRO RETINA, das Kochbuch mit Gerichten, die gut für die Augen sein sollen, die neue Sozialbroschüre

mit interessanten Neuerungen, über einige Hilfsangebote, wie man als seheingeschränkte/r Arbeitnehmer/in eine Arbeitsassistentin bekommt und über molekulargenetische Untersuchungen und ihre Wichtigkeit in Bezug auf Lebensplanung, Beruf, Familienplanung (Vererbung) und die Suche nach der passenden Therapie.

Unser Mitglied Mevludin Useinowski berichtet über das erste Basisseminar in der Ausbildung zur/zum Berater/in in der PRO RETINA (insgesamt sechs) und weckt damit vielleicht Interesse bei einigen potentiellen Berater/innen. In einem weiteren Artikel erläutert er, Spiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Vier gewinnt“ mit speziellen Versionen zum Tasten für blinde und stark sehbehinderte Menschen. Sie können es dann wieder mit Freunden, Bekannten und Kindern oder Enkelkindern spielen.

Abschließend hoffe ich, dass es mir gelungen ist, wieder ein umfassendes Spektrum an Themen anzubieten und wünsche viel Spaß beim Lesen bzw. Hören. Hoffen wir mal, dass in den nächsten Monaten wieder mehr Aktivitäten möglich sein werden. Ich wünsche allen viel Kraft, alles gute und natürlich Gesundheit!

Christian Schulte

*Ersteller des Newsletters und Regionalgruppenleiter*

## Veranstaltungshinweise/Terminkalender

Mittwoch, 03.02.21, 17:30 – 18:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Basiswissen Genetik bei Netzhauterkrankungen“

Diese Online-Veranstaltung wird von der PRO RETINA-Patientensprechstunde Bonn organisiert. Es moderiert deren Leiterin Daniela Brohlburg. Den Vortrag zum Thema hält Frau Dr. med. Elisabeth Mangold vom Institut für Humangenetik am Universitätsklinikum Bonn. Zu den Netzhauterkrankungen gehören zum Beispiel die AMD, die juvenilen Formen der MD (Morbus Stargardt, Morbus Best), die Zapfen-Stäbchen-Dystrophie und natürlich die RP. In diesem Vortrag erfahren Betroffene und ihre Angehörigen etwas über die Arten der Vererbung dieser Erkrankungen. Dies könnte zum Beispiel auch bei der Familienplanung (auch der nächsten Generationen) wichtig sein. Anmelden kann man sich für diesen kostenlosen Vortrag unter [onlinevortrag2-bonn@pro-retina.de](mailto:onlinevortrag2-bonn@pro-retina.de) Dort kann man auch erfragen, ob man telefonisch teilnehmen kann und erhält weitere Infos zur Einwahl.

Donnerstag, 04.02.21, ab 16:30 Uhr, Telefonvortrag: Blinde und Sehbehinderte in Wohnprojekten

Diese Veranstaltung wird von Blickpunkt Auge angeboten und ist mit Susanne Puschmann. Weitere Infos erhält man beim Blindenverband

Lüneburg, wo man sich auch anmelden kann. Dies geht entweder unter der Telefonnummer (0 41 31) 26 59 15 oder (0 51 41) 66 69.

Donnerstag, 04.02.21, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN

Diesmal geht es um das Thema „Tipps und Ricks rund um Windows 10, MS Office und JAWS“. Windows 10 liefert halbjährlich Updates. Bei Microsoft-Programmen, wie Word, Excel und Outlook gibt es regelmäßig Änderungen. Seit November 2020 gibt es JAWS 2021. Dies ist ein Grund, sich beim Technik-Gesprächskreis mal über die Neuerungen zu unterhalten. Anmelden kann man sich hierfür bis zum 02.02.21 bei Heinz Linnemann unter der Nummer (0511) 2 62 16 37 oder per Mail an [heinz.linnemann@iscb.de](mailto:heinz.linnemann@iscb.de) Auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen gerne teilnehmen.

Montag, 08.02.21, 18:00 – 19:00 Uhr, Telefon-Vortrag zur Erkrankung NON 24

Bei unserem letzten Regionalgruppentreffen in Hannover am 12.09.20 hat auch Dr. Schenk über die Tag/Nacht-Rhythmusstörung NON 24 und andere Schlafstörungen referiert. An dieser Erkrankung leider vor allem, aber nicht nur, voll erblindete Menschen. Sie können nachts nicht richtig schlafen und sind tagsüber müde und unkonzentriert. Ein Experte hält zunächst einen telefonischen Vortrag über NON 24, zeigt Möglichkeiten über Hilfen auf und im Anschluss habt Ihr die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Ihr könnt Euch kostenlos und von zu Hause einwählen und zuhören. Die Nummer lautet: (08 00) 6 33 89 66 36. Ihr müsst Euch nicht vorab anmelden. Mehr zu NON 24 findet Ihr hier: [www.non.24.de](http://www.non.24.de)

Mittwoch, 10.02.21, ab 17:00 Uhr, Online-Vortrag zur Augenkrankheit Glaukom (Grüner Star)

Diese Online-Veranstaltung wird von Blickpunkt Auge durchgeführt. Es referiert Prof. Dr. med. Carl Erb. Er ist ärztlicher Leiter der Augenklinik am Wittenbergplatz in Berlin. Nach seinem Vortrag können Betroffene und ihre Angehörigen noch Fragen stellen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Es wird aber um eine Voranmeldung gebeten. Dies geht entweder telefonisch unter der Nummer (0 30) 8 95 88-151 oder per Mail an folgende Adresse: [berlin@blickpunkt-auge.de](mailto:berlin@blickpunkt-auge.de) Hier erfährt man auch die Einwahldaten und ob es auch die Möglichkeit gibt, telefonisch daran teilzunehmen. Als Kontaktpersonen stehen Thomas Schmidt und Marina Rakow zur Verfügung.

Mittwoch, 17.02.21, 17:30 – 18:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Morbus Stargardt – aktuelle Therapieansätze“ (Vortrag und Fragestunde)

Diese Veranstaltung wird von der Pro RETINA-Patientensprechstunde Bonn organisiert und von deren Leiterin Daniela Brohlburg moderiert. Es referiert Dr. med. Maximilian Pfeu. Er ist klinischer Wissenschaftler und arbeitete schon an der Universitäts-Augenklinik in Bonn, und zurzeit am national Eye Institute in Washington tätig. 2018 erhielt er den PRO

RETINA-Forschungspreis. Er wird darüber informieren, wie sich seine Forschungsansätze inzwischen entwickelt haben. Morbus Stargardt ist eine juvenile Form der MD, die oft schon im Kindes- und Jugendalter zu einer erheblichen Minderung der Sehschärfe führt. Anmelden kann man sich für diese Online-Veranstaltung unter: [onlinevortrag3-bonn@pro-retina.de](mailto:onlinevortrag3-bonn@pro-retina.de) Hier kann man auch fragen, ob man per Telefon akustisch daran teilnehmen kann. Es ist kostenlos.

Freitag, 19.02.21, ab 19:00 Uhr, Telefonischer Austausch von blinden und sehbehinderten Menschen

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation hatten wir schon am 22.01.21 eine erste telefonische Gesprächsrunde, die recht gut angenommen wurde. Wir beschlossen, sie zunächst einmal im Monat fortzusetzen. Die Teilnahme ist kostenlos, wenn man eine Flatrate hat und die Einwahl ist nicht sehr schwer. Interessierte können sich gut austauschen, Fragen stellen und lernen Neues dazu. Auch für Neu-Betroffene und nicht (mehr) so mobile Betroffene ist dies eine Chance. Weitere Infos dazu gibt es im separaten Artikel „Telefonkonferenzen zum Austausch von Betroffenen und Bekanntgabe von News“. Anmelden kann man sich dafür bis zum 17.02.21 bei Christian Schulte unter [christian.sculte.ri@t-online.de](mailto:christian.sculte.ri@t-online.de) oder telefonisch: (0 57 51) 7 63 04. Die Einwahldaten werden allen Angemeldeten rechtzeitig bekanntgegeben.

Samstag, 27.02.21, nachmittags, Hannover, Wanderung (eventuell in den Herrenhäuser Gärten) und vielleicht Restaurantbesuch

Es ist geplant, dass wir dann eine Wanderung in Hannover zumindest wieder in Kleingruppen machen. Da man derzeit noch nicht abschätzen kann, ob der Lockdown nach dem 14.02.21 verlängert wird (hoffentlich nicht), kann man noch nicht genau sagen, was dann machbar ist und ob die Restaurants Ende Februar wieder öffnen dürfen. Falls ja, würden wir wohl zuvor Essen gehen und uns dabei austauschen. Interessierte werden darüber auf dem Laufenden gehalten und können sich schon jetzt dafür anmelden, und zwar bei Christian Schulte unter der Nummer (0 57 51) 7 63 04 oder per Mail an [christian.schulte.ri@t-online.de](mailto:christian.schulte.ri@t-online.de)

Donnerstag, 04.03.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN

Das Thema dieses Technik-Gesprächskreises lautet: „Eine Reise will geplant sein ...“. Für die Planung von Reisen mit öffentlichen Verkehrsmittel im Nah- und Fernverkehr gibt es mehrere Apps für iPhones und Smartphones, zu zum Beispiel Fahrplanauskünfte zu erhalten. Die Reiseplanung kann man aber auch am heimischen Computer oder Tablet vornehmen. Hierzu gibt es beim Technik-gesprächskreis die nötigen Informationen. Anmelden können sich Interessierte, auch aus der PRO RETINA, bis zum 02.03.21 bei Heinz Linnemann unter der Mail-Adresse [heinz.innemann@iscb.de](mailto:heinz.innemann@iscb.de) oder telefonisch unter (05 11) 2 62 16 37.

Montag, 08.03.21, 18:00 – 19:00 Uhr, erneuter Telefon-Vortrag zur Tag/Nacht-Rhythmusstörung NON 24

Bei den Infos zum Telefon-Vortrag am 08.02.21 findet Ihr schon viele Infos zur Erkrankung NON 24, unter der nicht nur erblindete Menschen leiden. Auch dieses Mal hält wieder ein Experte einen telefonischen Vortrag und Ihr könnt im Anschluss Eure Fragen loswerden. Eine Vorab-Anmeldung ist nicht erforderlich. Ihr könnt Euch kostenfrei unter der Nummer (08 00) 6 33 89 66 26 einwählen.

Mittwoch, 10.03.21, ab 16:00 Uhr, Online-Vortrag über die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Dieser sicher interessante Vortrag wird von Blickpunkt Auge organisiert. Es referiert Dr. med. Joachim Wachtlin, der Chefarzt der Abteilung für Augenheilkunde am St. Gertruden-Krankenhaus in Berlin ist. Gedacht ist diese Online-Veranstaltung für AMD-Betroffene und ihre Angehörigen, die im Anschluss Fragen stellen können. Die Teilnahme ist kostenlos, es wird allerdings um eine Voranmeldung gebeten, entweder telefonisch unter der Nummer (0 30) 8 95 88-151 oder per Mail: [berlin@blickpunkt-auge.de](mailto:berlin@blickpunkt-auge.de) Bei den Kontaktpersonen Thomas Schmidt und Marina Rakow kann man die Einwahldaten erfragen und ob man auch telefonisch teilnehmen kann.

Samstag, 13.03.21, 10:00 – 14:00 Uhr, virtuelle Hilfsmittelausstellung des BVN (auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen teilnehmen)

Aufgrund der derzeitigen Corona-Regeln ist keine „reale“ Hilfsmittelausstellung möglich. Dabei werden elektronische- und Alltagshilfsmittel immer gebraucht. Deshalb bietet der BVN (Blindenverband Niedersachsen) an diesem Samstag vier Stunden lang über die Videokonferenz-Plattform Zoom eine virtuelle Hilfsmittelausstellung an. Es gibt hier zwei „Räume“, zwischen denen die Angemeldeten hin- und herschalten können. Im Hauptraum finden verschiedene Vorträge statt. Der genaue Ablauf und die Themen stehen erst Mitte Februar fest und können bei Gerd Schwesig erfragt werden. Zu erreichen ist er unter der Nummer (05 11) 5 10 42 26 oder per Mail unter [Gerd.Schwesig@Blindenverband.org](mailto:Gerd.Schwesig@Blindenverband.org) Im zweiten virtuellen Raum stellen parallel dazu diverse Anbieter ihre verschiedenen Hilfsmittel aus. Teilnehmen können Interessierte via Computer, Tablet oder Smartphone. Anmelden bzw. registrieren kann man sich auf der Homepage des BVN [www.blindenverband.org](http://www.blindenverband.org) Hier werden der Name, die Mail-Adresse, die Telefonnummer und der Wohnort abgefragt. Interessierte können sich bereits im Vorfeld mit der Internet-Plattform Zoom vertraut machen. Zu folgenden Zeiten wird ein sogenannter Zoom-Schnupperkurs angeboten: 02.02.21 von 11:00 – 12:00 Uhr, am 09.02.21 von 10:00 – 11:00 Uhr, am 25.02.21 von 9:00 – 10:00 Uhr und am 08.03.21 von 19:00 – 20:00 Uhr. Anmelden kann man sich hierfür bei Sascha Paul, der auch für technische Fragen zur Verfügung steht. Zu erreichen ist er telefonisch unter (0 41 31) 26 59 15 oder per Mail: Sascha [Paul@Blindenverband.org](mailto:Paul@Blindenverband.org)

Donnerstag, 08.04.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN  
Dieser Gesprächskreis findet wegen der Osterfeiertage eine Woche später statt. Jetzt geht es um das Thema „Mobile Texterkennung“. Es werden verschiedene Apps für das iPhone vorgestellt und deren Leistungsfähigkeit verglichen. Für diesen Technik-Gesprächskreis kann man sich bis zum 06.04.21 bei Frank Mehler anmelden. Entweder telefonisch unter der Nummer (05 11) 66 71 99 oder per Mail an [frank.mehler@t-online.de](mailto:frank.mehler@t-online.de)

Montag, 12.04.21, 18:00 – 19:00 Uhr, telefonischer Vortrag über die Erkrankung NON  
24

Auch an diesem Tag erläutert zunächst ein Experte in einem Telefonvortrag die Tag/Nacht-Rhythmusstörung NON 24 (nähere Infos dazu beim Termin am 08.02.21). Anschließend könnt Ihr wieder Fragen dazu stellen, sodass Euch hoffentlich bald geholfen werden kann. Ohne Voranmeldung könnt Ihr Euch unter (08 00) 6 33 89 66 36 einwählen. Weitere Termine in diesem Jahr sind: 10.05., 14.06., 12.07., 13.09., 11.10., 08.11. und 13.12.21.

Donnerstag, 06.05.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN  
Diesmal erfahrt Ihr mehr zum Thema „OWZ – Das Online-Verwaltungszentrum“. „BlindZeln“ hat im letzten Jahr das OWZ (dies ist eine Online-Plattform für Videokonferenzen) ins Leben gerufen. Ihr erfahrt, welche Möglichkeiten das OWZ bietet und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um sich dort einzuloggen. Hierfür könnt Ihr Euch (auch gerne von der PRO RETINA) noch bis zum 04.05.21 anmelden, und zwar bei Michael Kuhlmann. Entweder telefonisch unter (05 11) 3 35 51 13 oder per Mail an [hallo-michael@gmx.de](mailto:hallo-michael@gmx.de)

Winterlicher Ausflug an den Annateichen unter Corona-Bedingungen  
am 16.01.21

*von Christian Schulte*

Wegen der vielen Corona-Beschränkungen habe ich lange überlegt, welche Art von Aktivität wir als Selbsthilfegruppe anbieten können. Gerade alleinstehende sehbehinderte und blinde Menschen fühlen sich seit einigen Monaten ziemlich einsam. Der Austausch und die gemeinsame Aktivität mit anderen Betroffenen ist für Körper und Seele immer wohltuend.

Zum Glück war es immer möglich, dass sich eine sehbehinderte Person mit dem Merkzeichen „B“ (für Begleitung) im Schwerbehindertenausweis und ein weiterer gehandicapter Mensch mit diesem Merkzeichen sich treffen dürfen. Dazu können beide je eine Person als Begleitung



mitbringen, die nicht aus demselben Haushalt kommen muss. Da die Restaurants leider immer noch geschlossen sein müssen, eine Aktivität im Freien aber die Gesundheit und das Immunsystem stärkt, habe ich mich für eine Winterwanderung entschieden. Ursprünglich sollte sie um den Maschsee in Hannover führen, allerdings wurde kurz vor dem anvisierten Termin die Verordnung erlassen, dass auch dort die Maskenpflicht herrscht. Da sich zu diesem Zeitpunkt schon einige aus der Bielefelder Regionalgruppe angemeldet hatten, wollte ich ihnen das Maskentragen über viele Stunden hinweg ersparen. So habe ich mit einem Bekannten aus Hannover kurzfristig eine Alternative gefunden.

Nachdem ich am Samstag, dem 16. Januar um 13:30 Uhr im Hauptbahnhof Hannover angekommen war, fuhr ich mit zwei Stadtbahnlinien in den Stadtteil Kirchrode. Die anderen Angemeldeten, die teilweise in der Nähe wohnen, wollten mich dort eigentlich um 13:53 Uhr in Empfang nehmen. Nach einiger Zeit entdeckte ich ein angemeldetes Paar. Wir warteten einige Minuten. Das Wetter war zwar bewölkt, aber trocken und um den Gefrierpunkt bei höchstens schwachem Wind. Via Handy erkundigten wir uns nach den anderen. Mitunter ging es aus gesundheitlichen Gründen doch nicht, ein Paar kam wenig später und die Diplom-Biologin Sieglinde Fink stieß während des Ausflugs zu uns. So waren wir insgesamt sechs Teilnehmende. Es war zwar etwas schade, allerdings konnten wir so die Abstände gut einhalten und es war persönlicher und für mich übersichtlicher.

Von der Haltestelle aus ging es zunächst ein Stück neben einer Bahnlinie auf einer Anhöhe entlang. Dann kamen wir in einen Wald. Wenig später entdeckten wir kurz vor den Annateichen eine alte Windmühle aus Holz. Unmittelbar dahinter liegt das Lokal „Alte Mühle“. Hier waren wir während der Wildkräuterführung mit Sieglinde Fink im letzten September schon eingekehrt. Jetzt gingen wir über eine Wiese zu einigen Gebilden aus Weidenästen. Beim ersten Gebilde waren sie an drei Stellen im Kreis angeordnet vom Boden aufwärts geflochten und gingen in einigen Metern Höhe in der Mitte zusammen, also wie eine Art Dach. Wir überlegten, ob es Totholz sei, oder ob sich im Frühjahr daran Blätter bilden würden. Nicht weit davon entfernt standen hintereinander drei Figuren aus geflochtenen Weidenästen, die Giraffen darstellen sollen. Wir konnten alles ertasten und hielten dabei Abstand.

Jetzt ging es einige hundert Meter am Ufer des ersten Annateichs entlang, der teilweise leicht zugefroren war. Die Wege auf diesem Gelände sind relativ breit und ebenerdig, sodass auch blinde und stark sehbehinderte Menschen dort gut wandern können. Am Ende des Teichs, der für mich von der Größe her eher wie ein See wirkte, liegt das Krankenhaus Annastift. Schon bald entdeckten wir links des Weges eine Kapelle. Sie ist komplett aus Holz gebaut und die Dachziegel gehen an den Seiten bis auf den Boden. Mit der Maske konnten wir hineingehen. Drinnen war es angenehm warm und es stehen einige Stühle mit Abstand dort, auf denen

wir uns aber nicht niederließen. An der Wand hängt ein großes Holzkreuz, davor steht ein Tisch mit großen Kerzen und Blumen.

Bald danach hatten wir die andere Seite des Gewässers erreicht, an der wir zurückgingen. Ab und an konnten wir die Stämme von teils sehr alten und dicken Bäumen ertasten. Die Natur war zu diesem Zeitpunkt jedoch im Winterschlaf. Auf den Rasenflächen entdeckten wir manchmal noch eine restliche Schneeschicht. Als wir den ersten Teich umrundet hatten, kamen wir wieder zur „Alten Mühle“. Die meisten von uns beschlossen, sich dort etwas zu trinken und zu essen zu holen. Wegen der Corona-Regeln wurden die Bestellungen an einem geöffneten Fenster entgegengenommen. Wir mussten eine Maske aufsetzen und uns hinter die bereits Wartenden mit Abstand in die Schlange einreihen. Ins Gebäude (ein schönes Fachwerkhaus) durften wir nicht gehen und die Getränke und Kleinigkeiten zum Essen auch nicht an den Außentischen zu uns nehmen, sondern erst 50 Meter vom Gebäude entfernt. Den Sinn konnte ich zwar nicht erkennen, aber immerhin war die Palette der angebotenen Speisen recht groß und wir fanden am Rand des Grundstücks einige kleinere Feuerstellen. Sie qualmten zwar etwas, allerdings war es dort etwas wärmer und man konnte die Sachen am Rand abstellen. Es hat alles ein spezielles Feeling und wir unterhielten uns ganz gut mit dem geforderten Abstand.

Anschließend wanderten wir den Verbindungsweg zwischen den beiden Teichen zurück, wie auch einen Teil des zuvor gegangenen Weges, sodass wir um das Anna-Bad (ein Freibad mit Freizeitgelände) auf der anderen Seite des Weges umrunden konnten. Auch auf der hinteren Seite des Bades konnten wir gut und ebenerdig mit Abstand laufen. Links des Weges sah ich Gartenhäuschen und Gärten. Während des Rundwegs schauten wir uns einige besondere Bäume an bzw. beschrieben das Aussehen einer blinden Teilnehmerin. Nun hatten wir erneut die „Alte Mühle“ erreicht, gingen daran vorbei, bogen dann links ab und kamen in den hinteren Teil der Kühnstraße, in der sich das Blindenwohnheim, die Geschäftsstelle des BVN (Blindenverband Niedersachsen) und einige Behindertenwerkstätten (z. B. die Stuhlflechtereie, in der zwei Mitglieder unserer Gruppe arbeiten) zu finden sind. Wir brachten noch eine blinde Teilnehmerin nach Hause, die in einer Nebenstraße wohnt. Als wir vor dem Haus noch etwas redeten, kam ein Mitglied der Gruppe, dessen Freundin dort auch wohnt, heraus und wir unterhielten uns etwas. Mit Sieglinde ging ich dann noch bis zur Stadtbahnhaltestelle „Saarbrücker Straße“, an der um 16:45 Uhr die Bahn eintraf, die mich wieder zum Aegi und dann zum Hauptbahnhof brachte. So erreichte ich gerade noch den Regionalzug um 17:09 Uhr Richtung Bückeburg und war um kurz nach 18 Uhr wieder zu Hause in Rinteln. Es war wieder ein schöner Tag für uns alle, der etwas Freude und Abwechslung in den sonst oft tristen Alltag vieler gebracht. Weil wir vorsichtig waren, hat sich auch niemand infiziert.

## Neues Angebot in Corona Zeiten: Telefonkonferenzen zum Austausch mit anderen Betroffenen und Bekanntgabe von News

*von Christian Schulte*

Wegen der momentan strengen Corona-Beschränkungen ist es schwierig, Präsenz- Selbsthilfveranstaltungen zu organisieren. Es dürfen sich nur sehr wenige Menschen treffen und die Restaurants haben auch schon länger geschlossen. Aus diesem Grund haben nicht nur wir in der PRO RETINA, sondern auch andere Selbsthilfegruppen, überlegt, wie wir den so wichtigen Austausch zwischen den Betroffenen realisieren können.

Zum einen gibt es Zoom-Meetings, allerdings ist es für manche blinde oder stark sehbehinderte Alleinstehende schwierig, sich hier einzuwählen, gerade wenn sie nicht so Technik-affin sind. Andere haben nicht die technischen Voraussetzungen, wie ein Smartphone oder Tablet. Zudem bringt es gerade Betroffenen, die kaum oder gar nicht mehr sehen können, nicht viel, wenn die anderen visuell erkennbar sind. Aus diesen Gründen haben wir in der Regionalgruppe Hannover bisher davon abgesehen. Für andere ist es sicher eine tolle zusätzliche Möglichkeit.

Stattdessen haben wir beschlossen, dass es kostenlose Telefonkonferenzen geben soll, wie sie auch in anderen Regionalgruppen oder auch beim BVN (Blindenverband Niedersachsen) angeboten werden. Die Einwahl ist in der Regel recht einfach. Zudem sind sie kostenlos, wenn man eine Flatrate hat. Ach kann dort jede/r Teilnehmende stets etwas zu den besprochenen Themen sagen, wobei immer nur eine Person auf einmal sprechen sollte.

Dies ist uns bei unserer ersten Telefonkonferenz am Freitag, dem 22.01.21 ab 19:00 Uhr recht gut gelungen. Es waren acht Interessierte dabei, was für mich als Moderator ganz gut händelbar war. Mir kam hier meine langjährige Erfahrung in punkto organisieren und moderieren von Telefonkonferenzen auf Bundes- und regionaler Ebene zugute.

Dank der interessanten Themen und Informationen von den Teilnehmenden und mir war es wohl für alle ein interessanter Austausch. Matthias Töpler aus der Bielefelder Gruppe stellte eine geplante WhatsApp-Gruppe vor. Hier sollen sich Angemeldete über ihre Erfahrungen in punkto „barrierefreie Reisen für blinde und sehbehinderte Menschen“ über ihren Erfahrungen austauschen. Falls auch jemand von Euch Leser/innen Interesse daran haben sollte, kann er/sie sich gerne an Matthias wenden. Seine Handy-Nummer lautet: 0176-70303800. Zudem berichtete er von einigen Online-Seminaren der PRO RETINA, die auch für ihn als MD-Berater wichtig sind. Da auch einige Nicht-Mitglieder dabei waren (Ihr seid immer herzlich willkommen), informierte ich auf Nachfrage noch über die Bereiche unserer Beratungen

(diagnosespezifische, psychologische, Hilfsmittel- und Sozialrechtsberatung).

Außerdem berichtete ich als frisch gewählter Landesansprechpartner für Niedersachsen von der Wahl, der Aufgabenverteilung im Team und geplanten Bereichen, in denen wir uns engagieren wollen. Auch die Wanderung an den Annateichen am Samstag zuvor war ein Thema. Ebenfalls tauschten wir uns über Hilfsmittel aus und wie man sie verordnet bzw. bewilligt bekommt und über den Verschlechterungsantrag für den Schwerbehindertenausweis. So etwas ist wirklich gelebte Selbsthilfe und wir konnten gut voneinander lernen. Wegen der Aktualität spielte aber auch das Thema Corona eine Rolle. Es ging darum, wie man am besten und preiswertesten die neuen Masken bekommt, aber auch um den schleppenden Anlauf bei den Impfungen. Ich erläuterte einige Gründe und wir stellten fest, dass blinde und sehingeschränkte Personen aufgrund dessen bei der Reihenfolge der Impfgruppen keinen Bonus erhalten.

Im späteren Verlauf überlegten wir noch, welche Aktivitäten wir in der nächsten Zeit durchführen könnten, allerdings kamen wir darin überein, dass man wegen der unklaren Lage leider nur auf Sicht fahren kann. Es soll aber in der zweiten Februar-Hälfte eine Wanderung in Hannover geben. Zudem waren wir uns nach dem gelungenen Start einig, dass es zumindest erst einmal weitere monatliche Telefonkonferenzen geben soll. Die Nächste wurde für Freitag, den 19.02.21 um 19:00 Uhr anvisiert (siehe Veranstaltungen/Terminkalender). Gegen 22:00 Uhr war die dreistündige kurzweilige Telefonkonferenz beendet. Ich würde mich freuen, wenn beim nächsten Mal auch einige „Neue“ dabei wären. Sie ersetzen zwar kein reales Treffen, sind aber in diesen Zeiten trotzdem ein großer Gewinn. Wir werden nach der Corona-Zeit überlegen, ob wir sie für nicht so mobile Betroffene weiterhin monatlich anbieten. Bei genügend Interesse könnte ich es mir vorstellen.

Landesansprechpartner-Team vertritt ab jetzt die Interessen von  
sehbehinderten Menschen in Niedersachsen

*von Christian Schulte*

In einigen Bundesländern, wie zum Beispiel Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg gibt es schon eine Weile Landesansprechpartner-Teams, die unter anderem die Interessen von sehbehinderten Menschen in den entsprechenden Gremien, auch auf Landesebene, vertreten.

Schon vor einigen Monaten sprach mich die Ehrenamtskoordinatorin der PRO RETINA, Tanja Kaiser-Burgard, an, und fragte, ob ich diese Aufgabe

in Niedersachsen übernehmen möchte. Der Fachbereichsleiter für Regionalgruppen, Martin-Manfred Börngen, hatte unser Mitglied Sabine Nett aus Bückeberg bei einer Veranstaltung gefragt, ob sie diese Aufgabe in Niedersachsen ausüben wolle. Sabine hat in punkto Interessenvertretung von Menschen mit einer seltenen Erkrankung schon in einer anderen Organisation Erfahrungen sammeln können. Sie sagte, dass sie diese Aufgabe nur zusammen mit mir übernehmen möchte.

Da ich diese Aufgabe auch als wichtig erachte, sagte ich zu. Jetzt brauchten wir noch einen Kassenwart. Nach einiger Zeit gelang es mir, Manfred Bressel, der in dieser Funktion schon lange in der Regionalgruppe Hannover tätig ist, zu überzeugen, für diese Wahl anzutreten. Langfristig hofft er aber, dass jemand anderes diese Aufgabe übernimmt.

Für die Wahl zum Landesansprechpartner-Team sind alle Aktiven der PRO RETINA in Niedersachsen zugelassen. In unserem Bundesland gibt es neben der Regionalgruppe Hannover noch die Nienburg-Gruppe, die ich auch leite, dann die RG Niedersachsen Süd/Ost, die Gruppe Osnabrück/Emsland und Leer/Ostfriesland. Einige nördliche Landesteile werden von den Regionalgruppen Bremen und Hamburg mit betreut.

Zunächst wollten wir diese Wahl in Hannover abhalten. Allerdings verschärfte sich die Corona-Lage im Herbst so stark, dass wir beschlossen, eine Briefwahl durchzuführen. Die Unterlagen wurden in der Bonner Geschäftsstelle erstellt und an alle Aktiven in Niedersachsen versandt. Ausgezählt wurde am 18.12.20 in Bonn.

Wir drei traten bei der Briefwahl als Gruppe an mit folgender Aufgabenverteilung: Ich als Landesansprechpartner, Sabine Nett als meine Stellvertreterin und Manfred Bressel als Kassenwart. Die Wahlbeteiligung war mit 66,7 Prozent überraschend hoch. Wir wurden einstimmig gewählt. An dieser Stelle bedanke ich mich noch einmal bei allen, die uns gewählt, und uns somit ihr Vertrauen geschenkt haben. Wir werden unser Bestes geben.

Als Landesansprechpartner habe ich die Aufgabe, die Koordination der Regionalgruppen in Niedersachsen zu übernehmen und gemeinsame Aktionen/Aktivitäten zu planen und durchzuführen. Angedacht ist bis jetzt eine Veranstaltung zur Woche des Sehens im Oktober und ein AMD-Symposium im November in Osnabrück. Zudem diene ich als Ansprechpartner für den Vorstand und die Fachbereichsleitung der Regionalgruppen, wie auch für Außenstehende, mit denen wir kooperieren.

Wegen ihrer langen Erfahrung in der Interessenvertretung von Menschen mit einer seltenen Erkrankung wird Sabine Nett die Interessenvertretung in den jeweiligen Gremien übernehmen. Diesbezüglich wenden wir uns in Kürze an die Landesbehindertenbeauftragte. Wir hoffen, dass wir den

Blindenverband Niedersachsen (BVN) hier unterstützen können, sodass die Interessen von sehbehinderten und blinden Menschen bei uns noch mehr Gewicht erhalten. Sabine wird auch zu bundesweiten Tagungen fahren, wie zum Beispiel den Treffen der ACHSE in Berlin.

Manfred Bressel wird das Kassenbuch und das Konto der Landesgruppe führen. Da wir die Fördergelder der Krankenkassen für unsere Selbsthilfearbeit für 2021 schon spätestens am 31.12.20 beantragen mussten, hatten wir kurz nach unserer Wahl schon die erste Telefonkonferenz. Auf Anfrage teile uns Jörg-Michael Sachsen-Schüler vom Finanzvorstand der PRO RETINA noch kurz vor Toresschluss mit, welche anteiligen Kosten wir für die Vereinszeitschrift Retina aktuell, die Miete der Geschäftsstelle in Bonn und die Pflege und Aktualisierung der Homepage, mit den Seiten unserer Regionalgruppe, beantragen sollen. Dank viel Fleißarbeit gelang es uns, den umfangreichen Antrag rechtzeitig auszufüllen und mit allen erforderlichen Unterlagen einzureichen.

Bei unserer bisherigen relativ kurzen Zusammenarbeit stellten wir fest, dass wir gut zusammenarbeiten können und jeder seine Kompetenzen und Erfahrungen einbringen kann, sodass wir uns im Sinne der sehbehinderten Menschen in Niedersachsen gut ergänzen und hoffentlich die nächsten vier Jahren eine gute Arbeit abliefern können.

## Interview mit dem langjährigen PRO RETINA-Aktiven Dr. Konrad Gerull über sein interessantes Leben

Einige von Euch haben Konrad Gerull schon bei einigen Aktivitäten unserer Sehbehindertengruppe kennengelernt. Er leitet schon seit 1986 die Bielefelder Regionalgruppe. Auch etliche Mitglieder und Freunde dieser Gruppe beziehen diesen Newsletter.

Ich lernte Konrad nach meinem Einzug in die Delegiertenversammlung (DV) 2012 kennen und arbeite noch heute mit ihm in der Gruppe „Freunde des Leitbilds“ zusammen. Konrad gehörte von 1989 bis 2002 dem Bundesvorstand der PRO RETINA an und leitete über 25 Jahre lang den Fachbereich Hilfsmittel. Er ist seit 2002 auch engagiertes Mitglieder der DV. Seine Frau Ilse starb 2006. An die beiden Söhne wurde die Netzhauterkrankung Retinitis Pigmentosa (RP) nicht vererbt.

Im ausführlichen Interview spreche ich mit ihm über sein Leben, die fortschreitende Sehbehinderung bis zur Erblindung, seinen beruflichen Werdegang und sein langjähriges ehrenamtliches Engagement in der PRO RETINA.

**Du sagtest mal, dass Dein Opa schon RP gehabt hat und daran erblindet ist. In welchem Alter hat man es bei Dir festgestellt? Gab es Versuche, den Krankheitsausbruch zu verhindern?**

Meine Eltern hatten früh Angst, dass sich die Augenerkrankung meines mütterlichen Großvaters auf uns Kinder vererben könnte, und so wurden bei mir schon mit etwa zehn Jahren erste Gesichtsfeldausfälle festgestellt. Meine Mutter beendete aber nach ein paar hilflosen Therapieversuchen ihre diesbezüglichen Befürchtungen durch die Aussage eines Augenarztes, der Verlauf sei nicht typisch für eine RP. Etliche Jahre später, schon nach dem Tod meines Großvaters, befragte ich dessen Augenarzt, und so erfuhr ich dessen eindeutige Diagnose: „RP, Sie werden mal blind.“ Das war ein Schock für mich. Ich habe diese Info meinen Eltern viele Jahre lang erspart.

**Du wurdest 1946 im Landkreis Schaumburg geboren und hast dort auch Deine Kindheit verbracht bzw. bist dort zur Schule gegangen. Hattest Du zu dieser Zeit schon Sehprobleme?**

Meine Sehprobleme blieben gering bzw. unauffällig. In der Schule durfte ich vorn sitzen, um die Tafel besser lesen zu können. Aber es reichte zum Beispiel nicht mehr für einen Führerschein, nicht einmal für einen Moped-Führerschein.

**Nach dem Abitur hast Du studiert und Deinen Dokortitel erworben. Ging dies alles noch ohne Sehhilfen?**

Bei meinem Studium in Berlin und dann in Tübingen reichten für mich klassische optische Sehhilfen weitgehend aus, wie Lupe, Lupenbrille und Monokular. Ich habe mich auch schon früh engagiert, die – damaligen – Möglichkeiten eines Computers zu finden und zu nutzen, auch als Tipp für andere. Übrigens: Bei meinem Studium in Berlin geriet ich in die 68-er Studentenbewegung, und das hat meine politischen Überzeugungen und meine Aktivitäten sehr geprägt.

**War es danach schwer, eine Stelle zu finden bzw. mit der Augenkrankheit verbeamtet zu werden?**

Nach Staatsexamen, Diplom und Promotion in Mathematik machte ich die Referendarzeit an einem Gymnasium in Reutlingen. Dort bemerkte ich schon den fehlenden Überblick bei Disziplinproblemen der Schüler/innen. Dann hatte ich 1976 das große Glück, am Oberstufenkolleg an der Universität Bielefeld eine feste interessante Arbeitsstelle zu bekommen. Bei den zumeist erwachsenen Schülerinnen und Schülern gab es auch kaum Disziplinprobleme. Durch eine wohlwollende Stellungnahme aus der Uni Tübingen bekam ich noch die Lebenszeit-Verbeamtung.

## **Hast Du in jüngeren Jahren auch daran gedacht, irgendwann schlechter und dann gar nichts mehr sehen zu können? War das eine große Belastung?**

Diese Sorge war zunächst eher ein Ansporn, das jeweils noch Mögliche optimal zu nutzen: lange Fahrradfahrten nach Schottland, Schweden usw., Fernreisen nach Indien, China, USA und mehr; auch längere Hochgebirgswanderungen. Diese Erinnerungen sind wertvoll bis heute. Die Sorge und Angst vor der Erblindung wurden psychisch am Schlimmsten, als die letzten Reste des Sehens zu verschwinden drohten. Aber jetzt kann an den Augen nichts mehr schlechter werden, und ich habe doch immer noch ein ausgefülltes schönes Leben mit vielen verbliebenen Möglichkeiten.

## **Hast Du Tipps für Menschen, die noch eher am Anfang einer fortschreitenden Netzhauterkrankung stehen, wie sie am besten mit dieser Situation umgehen können?**

Ich möchte ermutigen, sich nicht durch ungewisse Zukunftsängste deprimieren zu lassen, sondern die jeweiligen Möglichkeiten zu nutzen. Zum Glück gibt es dafür heute viele zusätzliche physikalische und technische Hilfsmittel, die auch noch immer weiterentwickelt werden. Ich habe mich sehr engagiert, diese Kenntnisse weiterzugeben, durch verschiedene Schriften, wie eine Kantenfilterbroschüre und Hilfsmittelbroschüre, sowie durch etliche Hilfsmittelseminare. Auch die sozialrechtlichen Hilfen und Maßnahmen der Barrierefreiheit sind ja in positiver Entwicklung, auch unterstützt durch unser ehrenamtliches Engagement.

## **War es mit der zunehmenden Seheinschränkung schwer, Deinen Beruf als Lehrer auszuüben? Konntest Du die Schüler/innen noch erkennen, auch wenn sie weiter hinten saßen?**

Wie gesagt, hatte ich am Oberstufenkolleg eine besonders glückliche Situation kleiner Kurse mit zumeist erwachsenen Teilnehmer/innen. Der pädagogische Forschungsauftrag ermöglichte es mir auch, einige Kurse zu entwickeln. Nur ein Beispiel: Der Kurs „Licht – Die Brücke zur Welt“, mit den physikalischen Hintergründen und vielen fachübergreifenden Zusammenhängen. Auch im Projektunterricht konnte ich besondere Kurse anbieten, zum Beispiel über barrierefreie Radwege oder über den Umgang mit Behinderung in Bethel.

## **Hast Du Hilfsmittel oder eine Arbeitsassistenz benötigt?**

Mir wurde in den letzten Dienstjahren bis 2001 eine Hilfskraft bewilligt, auch zur besseren Nutzung von Hilfsmitteln für den Unterricht. Dieses Wissen setzte ich über meinen Unterricht hinaus gleich ein zur Weitergabe an andere, also für Texte und Broschüren für die PRO RETINA.



**Du bist schon recht früh in die PRO RETINA eingetreten, die 1977 von Dr. Rainald von Gizycki gegründet wurde. Wie bist Du damals darauf aufmerksam geworden?**

Meine Bemühungen um Selbsthilfe und um Austausch mit anderen Betroffenen führten zu Kontakten mit der noch recht neuen PRO RETINA. Da war ich froh!

**Schon in den 1980-er Jahren warst Du im Vorstand der PRO RETINA und hast die Regionalgruppe Bielefeld gegründet, die Du heute noch leitest. Was war Deine Motivation, Dich ehrenamtlich so stark zu engagieren?**

Der Kontakt mit anderen Betroffenen war für mich sehr wertvoll, um Hilfe und Mut zu bekommen und zu geben. Es war schön für mich, dass ich meine physikalischen und auch pädagogischen Kenntnisse in diesem Sinn einsetzen konnte, regional und auch bundesweit.

1986 übernahm ich die Leitung der Regionalgruppe Bielefeld, die von damals knapp 20 auf nun über 150 Mitglieder angewachsen ist. Von 1989 bis 2002 war ich im Vorstand der PRO RETINA, 1991 übernahm ich die Leitung des neu geschaffenen Fachbereichs Hilfsmittel. Nebenbei konnte ich mich auch durch persönliche Hobbys einbringen: Zum einen von 1997 bis 2016 durch Vogelstimmen-Seminare, speziell für Sehbehinderte und Blinde, zum anderen durch Mitgliedschaft bei den blinden Autoren BLAUTOR; dort brachte ich neben Humor und Sprachspielereien unter anderen auch Gedichte und Texte zur Bewältigung der zunehmenden Erblindung ein. Am Ende des Interviews kann ich noch eine Kostprobe geben.

**Auch den Fachbereich Hilfsmittel hast Du geleitet. Denkst Du, dass blinde und sehbehinderte Menschen heute besser mit Hilfsmitteln versorgt sind und eigenständiger leben können, als vor 20 oder 30 Jahren?**

Ja, die Entwicklung intelligenter elektronischer Hilfsmittel ist für uns ein großes Glück, zumal es dafür eigentlich eher ganz andere Anwendungsmotive gab. Auch die Sensibilität für sozialrechtliche Ansprüche Behinderter und allgemeine Regeln der Barrierefreiheit helfen uns weiter. Auch die Robotik wird voranschreiten, da sie intelligente Handlungen für alle vermittelt.

**Wie beurteilst Du die Entwicklung der PRO RETINA in den letzten Jahrzehnten? Was ist besser geworden und wo siehst Du noch Verbesserungsbedarf?**

Die PRO RETINA ist und bleibt eine sehr wertvolle Hilfe für Netzhautbetroffene, in deren Alltag, für Hilfsmittelberatung und in der Therapieforschung, auch international. Wichtig und wertvoll ist dabei die Beraterausbildung unserer ehrenamtlich Aktiven. Die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Gremien im Sinne unseres Leitbildes bleibt dabei eine wichtige Aufgabe.

**Verfolgst Du auch die Neuigkeiten bei der internationalen Forschung? Denkst Du, dass in naher oder ferner Zukunft degenerative Netzhauterkrankungen gestoppt, oder sogar Sehkraft wiederhergestellt werden kann, zum Beispiel durch eine Stammzellen- oder Gentherapie?**

Ich bin sehr optimistisch, dass bald ein Durchbruch gelingt, den Verlauf und die Vererbung zu begrenzen. Das meine voll erblindeten Augen noch mal sehend gemacht werden könnten, wage ich nicht zu hoffen. Aber für die allermeisten Betroffenen besteht doch gute Hoffnung, dass man irgendwann nicht nur den Verlauf stoppen, sondern auch Netzhautschäden reparieren kann.

Zum Abschluss möchte ich ein Gedicht von mir einbringen, dass ich angesichts der drohenden endgültigen Erblindung schrieb:

### **Letzter Abschied vom Sehen**

*Ein lichter Nebel liegt vor meinen Augen,  
die kaum noch Tag und Nacht zu trennen taugen,  
die letzten Boten des geliebten Lichts –  
ich ahne, diesem Grau folgt bald das Nichts.*

*Der Schimmer von Kontur und von Gestalt  
gab mir bisher im Raum noch Ziel und Halt.  
In Zukunft kann nur noch mein Innenleben  
mir neue, and´re Perspektiven geben.*

*Statt blindlings gegen Wände anzurennen,  
muss ich die neuen Regeln anerkennen.  
Der Raum ist klein, doch vieles bleibt erhalten.  
Behutsam will ich ihn für mich gestalten.*

**Herzlichen Dank für das interessante Gespräch und das stimmungsvolle Gedicht.**

## Molekulargenetische Untersuchung zur genauen Diagnostik von Netzhauterkrankungen

*von Christian Schulte*

Um genau herausfinden zu können, welche Netzhauterkrankung man hat, ist eine genaue Diagnose sehr wichtig. Dabei kann herausgefunden werden, welche Gene dafür verantwortlich sind. Nach der molekulargenetischen Untersuchung erfährt die Patientin/der Patient auch, wie der Verlauf der Erkrankung voraussichtlich sein wird (dies ist gerade in Bezug auf die Lebens- und weitere Berufsplanung wichtig) und wie sie an Kinder und Enkelkinder weitervererbt wird. Derzeit ist bei Netzhautdystrophien leider noch keine Therapie möglich, allerdings gibt es weltweit einige vielversprechende Forschungsprojekte, gerade in Bezug auf die Gentechnik und Stammzellentherapie. Falls es hoffentlich in nicht allzu ferner Zukunft einen Forschungsdurchbruch geben sollte, weiß man dann auch sofort, ob man davon profitiert. Die diversen Netzhautdystrophien können durch genetische Veränderungen in mindestens 130 heute bekannte Gene verursacht werden. Aufgrund dessen sieht die PRO RETINA einen dringenden Handlungsbedarf, was den Umfang dieser Diagnostik und deren Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen angeht „Die sinnvollste Maßnahme wäre der Wegfall der Begrenzung auf 25 Kilobasenpaare bei der kleinen Mutationsanalyse“, sagte Franz Badura vom Vorstand der PRO RETINA. Derzeit stehen zur Leistungsvergütung zwei Abrechnungsziffern im einheitlichen Bewertungsmaßstabkatalog zur Verfügung.

Die „kleine“ Mutationsanalyse ist im Gegensatz zur „großen“ auf die Entschlüsselung von 25 Kilobasenpaaren-DNA begrenzt. Wegen der großen Heterogenität dieser Erkrankungen ist dies in keiner Weise gerecht. Bei der RP kommen zum Beispiel mindestens 70 Gene als verursachend in Frage, sodass es den Umfang der „kleinen“ Mutationssuche (25 KBP) weit überschreitet und sie dadurch wenig hilfreich ist. Wenn das krankheitsverursachende Gen nicht beim ersten Anlauf identifiziert werden konnte, ist zwar nach einem Jahr eine weitere „kleine“ Mutationssuche möglich. Dieses Vorgehen (also die zeitversetzte Entschlüsselung) verzögert aber den ohnehin oft schon langwierigen Weg zur Diagnosesicherung und verdoppelt obendrein die Kosten.

Alternativ kann man an dieser Stelle die „große“ Mutationsanalyse einsetzen. Hierfür braucht man allerdings eine vorherige Genehmigung durch die Krankenkasse. Die Erfahrung zeigt, dass diese Leistung meistens nur über mehrere Widerspruchsverfahren durchgesetzt werden kann. Dieser Weg ist mühsam und oft wird eine erweiterte Diagnostik leider vollständig von den Krankenkassen abgelehnt. Franz Badura sagt dazu: „Diese Situation ist für uns betroffene Patienten und unsere Angehörigen unzumutbar, da viele Jahre bis zur Diagnosesicherung ins

Land ziehen können.“ Dabei ist eine möglichst exakte Diagnosesicherung von großer Bedeutung für die betroffenen Patientinnen und Patienten. Vor allem bietet sie im Kontext einer Verlaufsprognose oftmals entscheidende und unersetzliche Wegweisungen für die Berufs- und Lebensplanung der Erkrankten. Die PRO RETINA fordert daher einen, dem aktuellen wissenschaftlichen und analysetechnischen Kenntnisstand entsprechenden, unbürokratischen Zugang für Patienten und Patientinnen mit erblichen Netzhautdystrophien zu einer adäquaten molekulargenetischen Diagnostik, welche für die weitere medizinische Versorgung oder für die Lebensqualität der Patienten relevante Ergebnisse liefern kann und für Betroffene und Kostenträger aufwendige Mehrfachuntersuchungen vermeidet.

Mit der genauen Diagnose kann man sich aber auch beim Patientenregister der PRO RETINA anmelden und dann als Proband/in an Forschungsstudien teilnehmen. Wer sich beim Patientenregister eintragen möchte, sollte sich an Frau Dr. Sandra Jansen wenden. Per Mail erreicht man sie unter [Sandra.jansen@pro-retina.de](mailto:Sandra.jansen@pro-retina.de) telefonisch unter (02 28) 22 72 17 14.

Wenn man an einer molekulargenetischen Untersuchung teilnehmen möchte, empfiehlt Frau Dr. Christina Jacobsen von der Augenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover folgenden Weg: Man sollte sich zunächst vom Augenarzt/der Augenärztin eine entsprechende Überweisung holen und dann einen Termin bei der MHHH ausmachen. Hier wird einem Blut abgenommen, welches dann an ein spezielles Labor in Regensburg geschickt wird. Anschließend erfährt man dann (hoffentlich) seine detaillierte Diagnose.

Vermittlung von seheingeschränkten Menschen, die gerne Sport treiben möchte und gut sehenden Begleitungen

*von Verena Heier und Christian Schulte*

Vor einigen Tagen rief mich Verena Heier vom bundesweiten Arbeitskreis Sport in der PRO RETINA an. Sie stellte mir ein neues Konzept vor, bei dem sich blinde und sehbehinderte Menschen, die gerne Sport treiben möchten, aber auch Personen, die gut sehen und gerne als Begleitung mitmachen wollen. Nähere Infos dazu und zum neuen Arbeitskreis Sport finden Ihr in ihrem untenstehenden Text.

Zunächst geht es um Sportarten wie joggen, walken oder wandern. Ich versprach, hier erst einmal die Namen und Wohnorte der Menschen, die eine Begleitung such, und die derjenigen aufzunehmen, die gerne

begleiten möchten. Da ich mich im Gebiet unserer Regionalgruppe ganz gut auskenne, kann ich schauen, ob beide Seiten in der Nähe wohnen und so gut zusammenkommen können. Gut wäre es auch, wenn Ihr schreiben würdet, inwieweit Ihr mobil seid (in welchem Gebiet der Sport machbar ist) und welche Sportart es sein soll (joggen, wandern oder walken). Ihr müsst nicht unbedingt Mitglied der PRO RETINA sein. Bitte mailt an folgende Adresse: [christian.schulte.ri@t-online.de](mailto:christian.schulte.ri@t-online.de) Hier nun der Text von Verena Heier:

Am 17. November 2020 hat sich der Arbeitskreis Sport offiziell konstituiert. Das Team setzt sich aus aktuellen neuen sportbegeisterten Vereinsmitgliedern der PRO RETINA zusammen.

Der Arbeitskreis Sport soll seiner Bestimmung nach Ansprechpartner für blinde und sehbehinderte Menschen zum Thema Sport sein. Wir wollen über die vielfältigen Möglichkeiten der sportlichen Betätigung für Menschen mit einer Sehbehinderung informieren und motivationsstiftend für Interessenten sein. Wir wollen zudem über regionale und überregionale Sportangebote informieren und vernetzend tätig sein.

Bei der Planung ist zum Beispiel der Aufbau eines Netzwerkes für Begleitpersonen. Dies können beispielsweise Laufbegleiter/innen sein, aber auch Personen, die blinde und sehbehinderte Personen zum Schwimmen, Bergsteigen, Inline-Skaten, Yoga oder ins Sportstudio begleiten.

Zur Aus- und Weiterbildung von Begleitpersonen streben wir die konzeptionelle Entwicklung von entsprechenden Arbeitsmaterialien an. Potentielle Begleitpersonen sollen dadurch einen Überblick über die individuellen Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Sportler/innen erhalten, sowie gängige Kommandos und Führungstechniken erlernen. Weiterführend haben wir die Idee, Treffen und gemeinsame sportliche Aktivitäten für Mitglieder von PRO RETINA zu organisieren.

Im Bereich Ehrenamtsbörsen auf der Homepage der PRO RETINA findet Ihr eine vorgefertigte Stellenanzeige für ehrenamtliches Engagement im Bereich Sport. Es handelt sich um ein Stellengesuch als Laufbegleiter/in für blinde und sehbehinderte Menschen. Interessierte Mitglieder können diesen Text verwenden und damit an ihre regionalen Ehrenamtsvermittlungen (in diesem Fall Christian Schulte) herantreten.

Der Link zum Stellengesuch: [www.pro-retina.de/node:5383](http://www.pro-retina.de/node:5383) Für Fragen zum Arbeitskreis oder zum Stellengesuch: Stefan Kohls, Telefon: (01 72) 3 57 49 30 oder per E-Mail unter: [sport@pro-retina.de](mailto:sport@pro-retina.de) Dies gilt insbesondere für interessierte Mitglieder, die Unterstützung bei der Suche nach Laufbegleitern benötigen.

Wichtig: Bei erfolgreicher Vermittlung sollen die Ehrenamtlichen zum Erhalt eines Versicherungsschutzes eine Ehrenamtserklärung unterzeichnen. Diese bekommen sie auch direkt bei Stefan Kohls. Die ehrenamtlichen Laufbegleiter/innen sind dann über PRO RETINA versichert.

Achtung: Die blinden und sehbehinderten Sportler/innen sind über ihre jeweilige Unfallversicherung abgesichert, nicht über PRO RETINA!

## Neue Hörangebote der PRO RETINA (Infocast und Podcast)

*von Christian Schulte*

Seit dem 17.01.21 gibt es von der PRO RETINA Deutschland zwei neue oder neugestaltete Hörangebote. Sie erscheinen als Info- oder Podcast. Das sind mehrminütige Audiobeiträge zu einem oder manchmal auch mehreren Themen. Zu hören sind sie zum einen auf allen gängigen Internet-Plattformen, wie Spotify oder iTunes, aber auch auf unserer bundesweiten Homepage. Den Link dazu bekommt Ihr am Ende dieses Artikels.

### **Forschung heute – PRO RETINA News als Infocast**

Schon seit etlichen Jahren bekommen angemeldete Interessierte in unregelmäßigen, anlassbezogenen Abständen die neusten weltweiten Forschungsergebnisse als E-Mails. Sie sind in gutem, allgemeinverständlichem Deutsch formuliert und auf ihre Seriosität geprüft worden. Seit kurzem gibt es auch die Hörfassungen dieser Inhalte in einem neuen Gewand. Die bisherigen Ausgaben findet Ihr auf der Webseite [www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de) im Newsletter-Archiv.

### **Blinde verstehen – der PRO RETINA Podcast**

Seit dem 17.01.21 erscheint jeden zweiten Sonntag der Podcast „Blind vertrauen“. Erstellt wird er vom Arbeitskreis „Social Media“. Die Beiträge behandeln Themen wie Hilfsmittel und die (neuste Technik) für blinde und sehbehinderte Menschen, Erfahrungsberichte von Betroffenen und vieles mehr. Hierdurch wird sehr gut unser Leitbild „Forschung fördern – Krankheit bewältigen – selbstbestimmt leben“ umgesetzt. Auch diese Podcasts sind auf allen gängigen Plattformen, wie Spotify, iTunes aber auch auf unserer Homepage zu finden. Zu jedem Beitrag gibt es einen Text und darunter ist ein Pfeil nach rechts angebracht. Wenn Ihr darauf klickt, könnt Ihr den Podcast hören. Dort gibt es übrigens auch einen

akustischen Vorstellungstext des jeweiligen Angebots. Hier nun der Link dorthin:

[www.pro-retina.de/oeffentlichkeitsarbeit/aufklaerungsarbeit/podcasts](http://www.pro-retina.de/oeffentlichkeitsarbeit/aufklaerungsarbeit/podcasts)

Viel Spaß beim Hören!

## Neues Hilfsangebot bei der Suche nach einer Arbeitsassistentz

*von Christian Schulte*

Die meisten sehbehinderten Menschen brauchen beim Voranschreiten ihrer Augenkrankheit irgendwann vergrößernde Sehhilfen für ihre Arbeit, das Ehrenamt (in der Pro RETINA) oder beim Erledigen ihrer privaten schriftlichen Angelegenheiten. Es gibt hier Lupen, Lupenbrillen, Bildschirmlesegeräte, Vergrößerungsprogramme für den Computer und auch Screenreader/Vorlesegeräte für erblindete Menschen.

Allerdings können hierdurch nicht immer alle Handicaps ausgeglichen werden. Schwierig ist es für mich zum Beispiel, wenn ich aus diversen Quellen (Bücher, Zettel usw. Informationen für einen Text zusammentragen muss und diese Infos sich dann noch an ganz verschiedenen Stellen auf den A4-Blättern befinden. Manchmal habe ich das Glück, dass mir hier jemand, der gut sieht, behilflich ist und Textstellen/Infos vorliest.

Gerade im Beruf wäre in diesen und anderen Situationen eine Arbeitsassistentz wichtig, damit es schneller geht und für die sehbehinderte Person nicht so mühsam und anstrengend ist. Auch in anderen Arbeitsbereichen kann die Arbeitsassistentz einen wichtigen Dienst leisten. Sie nimmt behinderten Menschen nicht die Arbeit ab, sondern ermöglicht ihnen mit der Hilfe eine gleichberechtigte Teilhabe am Arbeitsleben – ganz im Sinne der Inklusion.

Doch wie bekommt man eine Arbeitsassistentz? Oft müssen hierbei bürokratische Hürden überwunden werden, Fragen geklärt und die richtigen Ansprechpartner/innen gefunden werden. Es ist also ein langer Weg bis zur Arbeitsassistentz.

Doch ab jetzt gibt es Hilfe und Unterstützung durch das neue E-Learning-Modul „Arbeitsassistentz“. Es entstand in Kooperation zwischen der PRO RETINA und dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e. V. (DVBS).

Die Geschäftsführerin des DVBS, Marianne Preis-Dewey sagt dazu: „Die Arbeitswelt hält viele Barrieren für seheingeschränkte Berufstätige bereit: PDF-Dateien können oft nicht von Screenreadern gelesen werden, Websides sind nicht barrierefrei formatiert und der Drucker lässt sich nur

über einen Touchscreen bedienen.“ Auch bei herkömmlichen Ablagesystemen, handschriftlichen Notizen und Unterschriften kommen blinde und sehbehinderten Menschen schnell an ihre Grenzen. „Hier können Arbeitsassistenzen einspringen und das Arbeitsumfeld enthindern.“

Nach eigenen Angaben wurde das E-Learning-Modul zur Arbeitsassistentz praxisnah konzipiert. Es soll optimal auf den gesamten Prozess, von der Antragstellung, der Entwicklung des Anforderungsprofils, der Stellenausschreibung für die Assistentzkraft und der Gestaltung des Arbeitsvertrags bis hin zur eigenen Rolle im Arbeitsverhältnis vorbereiten. Zudem wird bei der Entscheidung geholfen, ob der/die Assistentzgeber/in als Arbeitgeber/in auftritt oder ein Dienstleistungsunternehmen beauftragt werden soll. Finanziert wird das Projekt von der Krankenkasse BARMER.

Interessierte erhalten die Zugangsdaten zur Lernplattform über die PRO RETINA oder den DVBS. Die Mail-Adresse lautet: [info@pro-retina.de](mailto:info@pro-retina.de). Telefonisch ist die Geschäftsstelle unter (02 28) 227 217 erreichbar. Falls Ihr Familienangehörige, Freunde oder Bekannte haben solltet, die eine Arbeitsassistentz benötigen, aber diesen Newsletter nicht beziehen, könnt Ihr sie gerne auf dieses Hilfsangebot hinweisen. Sie werden es Euch danken!

Die neuste Ausgabe der PRO RETINA- Sozialbroschüre „Sie haben Recht(e)!

*von Christian Schulte*

Als ich im Alter von 20 Jahren die Diagnose Morbus Stargardt (eine Form der juvenilen MD) bekam, sagte mir der untersuchende Augenarzt weder über Hilfsmittel, wie man einen Schwerbehindertenausweis beantragt, noch, das es eine Selbsthilfevereinigung wie die PRO RETINA gibt, bei der man sich Rat und Hilfe holen und mit anderen Betroffenen austauschen kann. Er sagte nur, was alles nicht mehr geht und dass es in den nächsten Jahren mit meiner Sehfähigkeit noch weiter bergab gehen wird.

Zum Glück erfuhr ich einige Jahre später von der PRO RETINA, die mir anfangs in diesen Punkten durch entsprechende Beratung gut geholfen hat. Heute ist manches durch das Internet etwas leichter, allerdings fühlen sich auch heute viele Betroffene und ihre Angehörige nach der Diagnose etwas alleingelassen und vielleicht überfordert. Sie wissen nicht, welche Leistungen und Hilfen ihnen zustehen. Dabei handelt es sich hier um wichtige Ausgleiche, die den Alltag als sehbehinderter Mensch erleichtern.



Die Sozialgesetze und der Umgang damit sind gerade für Menschen, die sich noch nie damit auseinandergesetzt haben, oft recht kompliziert und unverständlich. Die neu erstellte Sozialbroschüre soll den Einstieg und das Verständnis erleichtern. In der gut 100 Seiten dicken Broschüre werden verschiedene Aspekte Sozialrechts aufgearbeitet. In dieser überarbeiteten Neuauflage geht es um kürzliche Aktualisierungen des Bundesteilhabegesetzes, aber auch um die Abstufungen der gesetzlichen Stufen und Merkmale von Sehbehinderungen. Behandelt werden aber auch die Nachteilsausgleiche und Erstattungen der gesetzlichen Krankenkassen. Zudem geht es um die Rechte gehandicapter Menschen rund um den Beruf, die Renten- und Pflegeversicherungen, sowie die Barrierefreiheit.

Diese Broschüre richtet sich aber nicht nur an Neu-Betroffene, sondern auch an diejenigen, die schon lange eine Seheinschränkung haben, die aber im Laufe der Jahre leider immer stärker wurde. Somit reichen dann vorherigen Sehhilfen nicht mehr aus und es müssen neue beantragt werden, sodass man damit den Alltag möglichst selbstbestimmt bewältigen kann. Zusammengetragen haben diese umfassenden Informationen die Aktiven der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) in der PRO RETINA, die durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert werden, und unser Arbeitskreis Soziales. Bestellen kann man die kostenlose Broschüre in gedruckter Form und als barrierefreie PDF-Version in unserer Bonner Geschäftsstelle. Dies geht per Mail an [info@pro-retina.de](mailto:info@pro-retina.de) und telefonisch unter (02 28) 227-217-0.

Ich hoffe, dass Euch hierdurch in Eurer derzeitigen Situation geholfen werden kann. Es gibt in der PRO RETINA aber auch eine kostenlose telefonische Sozialberatung durch qualifizierte Aktive. Wenn hier Bedarf bestehen sollte, so könnt Ihr Euch an mich wenden. Ich sende Euch dann die Kontaktdaten. Schreibt mir in diesem Fall einfach eine E-Mail an [christian.schulte.ri@t-online.de](mailto:christian.schulte.ri@t-online.de) oder fut mich an unter (0 57 51) 7 63 04. Eine mail wäre mir etwas lieber, da ich dann in Ruhe die Kontaktdaten herausuchen kann.

## Zwei Gesellschaftsspiel-Versionen für blinde und stark sehbehinderte Menschen

*von Mevludin Useinowski*

Ich bin schon seit einigen Jahren PRO RETINA-Mitglied und habe die Augenkrankheit Retinitis Pigmentosa (RP). Vom Deutschen Hilfsmittelvertrieb in Hannover bekomme ich regelmäßig neue Hilfsmittel und Spiele für blinde und stark sehbehinderte Menschen zugeschickt, die

ich dann als Betroffener teste und anschließend bewerte. Nachfolgend stelle ich zwei Gesellschaftsspiele vor:

### **Mensch ärgere dich nicht**

Das Brettspiel ist eigentlich ein normales „Mensch ärgere dich nicht“-Spielbrett, nur mit dem Unterschied, dass es in der Mitte nicht zusammengefaltet wird, sondern ein dicker Block ist. Das Spielbrett ist ein Zentimeter dick und ist eine massive Holzplatte, in die Löcher gebohrt wurden, in die man die Figuren stecken kann.

Die Figuren sind unterschiedlich anzufühlen. Die Roten haben oben einen runden Hals, die Gelben haben außerdem oben einen fühlbaren Pickel, die Schwarzen sind von oben abgeflacht und glatt und die Grünen haben noch eine Umrandung auf der glatten Fläche. Beim Würfel handelt es sich um ein sehr großes Exemplar, bei dem die Zahlen sehr gut fühlbar sind.

Zum eigentlichen Spiel brauche ich vermutlich nicht viel zu sagen, weil die meisten es kennen dürften. Man muss versuchen, seine vier Figuren in sein Häuschen zu bekommen. Wenn man die Figur eines anderen Spielers vor sich hat, kann man sich gegenseitig rauswerfen.

Mein Fazit: Mir hat es sehr viel Spaß gemacht. Ich habe zwar früher schon mit meiner Familie „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt, aber das war nicht so schön, weil man mir bei dem „normalen“ Spiel immer helfen musste. Vieles habe ich zwar mit meinem Sehrest noch selber erledigen können, aber manche Sachen habe ich alleine nicht geschafft. Doch jetzt haben wir „Mensch ärgere dich nicht“ für blinde und sehbehinderte Menschen ausprobiert und ich war echt begeistert. Schade ist, dass es keine Schachtel für die Figuren und das Brett gibt, nicht einmal einen Stoffbeutel. Aber sonst ist das Spiel sehr schön und wir haben mit meinem Neffen einen richtig schönen Spieleabend gehabt. Wer jetzt Lust bekommen hat, das Spiel selbst auszuprobieren, kann es sich beim Deutschen Hilfsmittelvertrieb bestellen (Kontakt Daten siehe unten).

### **Vier gewinnt**

Bei diesem Spiel handelt es sich um ein normales Vier-gewinnt-Feld, wobei man es ein bisschen zusammenbauen muss, denn man hat zwei Ständer links und rechts und von unten einen Riegel, der die Steine im Feld lässt. Ansonsten ist es ein ganz gewöhnliches Vier-gewinnt-Spiel, auch die Steine sind ganz normal, nur sind sie unterschiedlich taktil gemacht worden. Bei den roten Steinen ist in der Mitte ein Loch gebohrt worden und die gelben Steine sind ganz normale Vier-gewinnt-Steine, wie man sie kennt.

Ziel bei dem Spiel ist es, vier Steine in eine Reihe zu bekommen, entweder von oben nach unten, von rechts nach links oder auch versetzt (schräge Reihen) und der/die Gegenspieler/in muss das verhindern.

Es macht sehr viel Spaß. Das einzige, was ein bisschen stört, ist, dass es etwas wackelig ist beim Spielen. Ich hatte stets die Sorge, dass gleich alles raus- oder runterfällt, aber das ist das einzige Manko, dass ich bemerkt habe, und dass mit etwas Übung und gewisser Vorsicht beim Tasten kein Problem darstellt.

Auch dieses Spiel kann beim Deutschen Hilfsmittelvertrieb in Hannover gekauft werden. So können auch erblindete Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln ohne Probleme spielen. Hier nun die Kontaktdaten:

Deutscher Hilfsmittelvertrieb  
Bleekstraße 26  
30559 Hannover  
Telefon: (05 11) 9 54 65-0  
E-Mail: [info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de](mailto:info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de)  
Homepage: [www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de](http://www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de)

## Bericht über das Basisseminar der PRO RETINA

*von Mevludin Useinowski*

Heute möchte ich vom Basisseminar der PRO RETINA erzählen, an dem ich teilgenommen habe. In diesem Seminar hat sich die PRO RETINA vorgestellt und man konnte sehr vieles über die verschiedenen Arbeitskreise unserer Selbsthilfevereinigung erfahren. Schön Corona-konform fand dieses Meeting über die Plattform Zoom statt, die für blinde Menschen sehr gut nutzbar ist.

Am ersten Tag ging es um 15:00 Uhr los und endete um 20:00 Uhr. Zwischendrin gab es eine kleinere und eine etwas größere Pause.

Als Erstes war über eine halbe Stunde Pufferzeit eingeplant, damit alle über den Einladungscode in den virtuellen Seminarraum eintreten konnten. Als Nächstes wurde der Ablauf des Tages erläutert und wir machten eine große Vorstellungsrunde, was bei 41 Teilnehmenden natürlich eine gewisse Zeit in Anspruch genommen hat. In einem Vortrag hat der Geschäftsführer Markus Georg den Verein vorgestellt und all seine Tätigkeiten kurz dargestellt. Besonders hervorgehoben hat er die Entwicklung von einem sehr kleinen Verein bei der Gründung 1977 bis zu

einem der bedeutendsten Zusammenschlüsse blinder und sehbehinderter Menschen heute.

Als Nächstes wurden die Aufgaben der Regionalgruppen vorgestellt und erklärt, wie man eine eigene Regionalgruppen gründen kann und was man dabei zu beachten hat. Natürlich gibt es dabei die benötigten Hilfestellungen.

Zum Schluss wurden die Arbeitskreise vorgestellt, darunter die Beratergruppen und die neue Jugendgruppe. Nach 20:00 Uhr hatte man noch die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen auszutauschen und bei Bedarf Fragen zu stellen (was richtig gut war).

Der zweite Tag fing um 9:00 Uhr an und war natürlich wegen der Coronalage auch wieder online. Trotzdem war es ein schöner zweiter Tag. Es waren alle pünktlich da und als Erstes hat sich der Arbeitskreis „Gesundheit“ vorgestellt und aufgezeigt, was alles für die Gesundheit der Mitglieder getan wird.

Gleich darauf kam der Arbeitskreis „Hilfsmittel“, der für allerlei Alltagshilfsmittel und elektronische Hilfsmittel zuständig ist und der auch ein paar Sachen präsentiert hat. Als Nächstes war der Arbeitskreis „Soziales“ dran, der besonders viel zu erzählen hatte. In diesem Bereich geht es viel um soziale Dinge, wie beispielsweise ums Bundesteilhabegesetz. Natürlich kann man auch in diesem Arbeitskreis mitmachen und das in sehr umfangreichen Ausmaß.

Der Arbeitskreis „Barrierefreiheit“ kümmert sich darum, dass Ampeln ein Blindensignal bekommen, um Blindenleitstreifen, um blindenspezifische Anforderungen für Gebäude und eben um alles, was blinden Menschen ein selbstständiges und problemloses Bewältigen ihres täglichen Lebens ermöglicht.

Der jüngste Arbeitskreis nennt sich „Vernetzung und Medien“. Er kümmert sich um den Podcast, um die YouTube-Präsenz und so weiter.

Die Berater/innen der Arbeitskreise und Leute, die sich für eine künftige Mitarbeit darin interessieren, müssen natürlich auch ausgebildet und fortgebildet werden. Außerdem sollte dieses Basisseminar ja auch potentiell interessierten Personen als Überblick über die PRO RETINA-Arbeitsbereiche dienen. Es passte also gut, dass sich die Ehrenamtsbörse, die Ansprechpartner/innen der Arbeitskreise hier vorgestellt haben. Zum Schluss stellte die Stabstelle „Aus- und Weiterbildung“ das Ausbildungskonzept zur/zum Berater/in vor. Hierbei müssen sechs Seminare durchlaufen werden, bevor man offiziell dazu ernannt wird.

Es war eine wirklich interessante und sehr informative Veranstaltung. Ich bin selbst bei der PRO RETINA aktiv und finde die Arbeit des Vereins

wirklich klasse. Ich würde es der Vereinigung daher echt wünschen, dass durch dieses tolle Angebot vielleicht ein paar Mitglieder dazu angeregt wurden, sich künftig in der PRO RETINA ehrenamtlich zu engagieren.

## Neues Kochbuch mit Gerichten, die gut für die Augen sind

*von Christian Schulte*

Sicher habt auch Ihr schon davon gehört, dass sich bestimmte Vitamine und Nährstoffe positiv auf diverse Augenkrankheiten auswirken können. Dies ist wohl vor allem präventiv (vorbeugend) der Fall, vor allem bei der altersbedingten Makula-Degeneration (AMD). Der Krankheitsverlauf kann dadurch verlangsamt werden, verlorengegangene Sehkraft wird dadurch aber leider nicht zurückerlangt.

Bei den entsprechenden Speisen gelten die Aufnahme und Zusammensetzung von Fettsäure und Carotinoiden als beeinflussende Faktoren. Carotinoide sind zum Beispiel Lutein, Zeaxanthin und Betacarotin. Sie sind für den Aufbau der Makula und deren Veränderung wichtig.

Nachdem vor einigen Jahren schon in der Schweiz ein Kochbuch mit leckeren und gesunden Gerichten für die Augen erschienen ist, hat sich kürzlich auch die PRO RETINA Deutschland entschlossen, ein derartiges Buch herauszubringen. Die Rezepte sind auf unsere Bedürfnisse abgestimmt und auch von sehbehinderten Menschen nach Angaben der Herausgeber leicht nach zu kochen. Es geht um Zucchini-Karotten-Röstis, Rinderrouladen mit Morchelfüllung und Grilltomaten-Bruschetta, sowie ein herbstliches Quarkdessert mit Äpfeln und Nüssen und vieles mehr.

Ihr könnt das Kochbuch in der Bonner Geschäftsstelle bestellen, und zwar per Mail unter [kochbuch@pro-retina.de](mailto:kochbuch@pro-retina.de) In der Mail solltet Ihr auf jeden Fall Eure Post-Adresse angeben, damit es Euch zugeschickt werden kann. Es kostet zehn Euro plus vier Euro für den Versand. Ich wünsche viel Spaß beim Kochen und alles Gute für Eure Augen!

## Impressum/Ansprechpartner\*innen

### **Redaktionelle Verantwortung:**

Christian Schulte

### **Regionalgruppenleiter:**

Christian Schulte

E-Mail: [christian.schulte.ri@t-online.de](mailto:christian.schulte.ri@t-online.de)

Telefon: (0 57 51) 7 63 04

### **MD-Beraterin und stellvertretende Regionalgruppenleiterin:**

Ramona Jacobs

E-Mail: [ramona.jacobs@freenet.de](mailto:ramona.jacobs@freenet.de)

Telefon: (05 11) 16 57 36 70

Kassenwart und stellvertretender Regionalgruppenleiter:

Manfred Bressel

E-Mail: [manfred.bressel@web.de](mailto:manfred.bressel@web.de)

Telefon: (/05 11) 85 17 49

### **Jugendgruppe und Newsletter:**

Christian Schulte

(Kontakt Daten siehe oben)

### **RP-Beratung:**

Edeltraud Schrader

E-Mail: [edelschra@web.de](mailto:edelschra@web.de)

Telefon: (0 55 94) 14 66

### **Ansprechpartnerin für junge Sehbehinderte:**

Sophia Diedrichs

E-Mail: [sophiad96@aol.de](mailto:sophiad96@aol.de)

Telefon: 01 74-3 36 51 61

### **Pflege der Homepage:**

Michaela Bohne

E-Mail: [michaela.schiemann@web.de](mailto:michaela.schiemann@web.de)

Telefon: 01 76-6 31 70 44

**Unsere regionale Homepage mit den Untermenüs findet Ihr unter folgendem Link:**

[www.pro-retina.de/regionalgruppen/niedersachsen/hannover](http://www.pro-retina.de/regionalgruppen/niedersachsen/hannover)