

Ich sehe so, wie du nicht siehst

Wie lebt man mit einer Sehbehinderung?

Ich sehe so, wie du nicht siehst

Wie lebt man mit einer Sehbehinderung?

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Vorwort	5
1. Was ist eine Sehbehinderung?	6
2. Verschiedene Arten von Sehbehinderungen	7
3. Widersprüchliches	10
4. Kleine Tricks und große Hilfen	12
5. Hilfsmittel	13
6. Mit einer Sehbehinderung leben	15
Die Kontaktaufnahme	15
In den eigenen vier Wänden	17
Unterwegs	18
Von der Frühförderung bis zum Beruf	21
7. Lesen	24
8. Medien hören und ertasten	26
9. Freizeit und Urlaub	28
10. Hilfe und Beratung	30
11. Anschriftenverzeichnis	31

Impressum

Ich sehe so, wie du nicht siehst

Wie lebt man mit einer Sehbehinderung?

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Rungestraße 19, 10179 Berlin

Tel.: (030) 28 53 87-0

Fax: (030) 28 53 87 20

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Redaktion:

Anja Schmidt

Bildnachweis:

DBSV-Archiv (S. 7, 8, 9, 12, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 29)

Lisa Merz und Harald Kröhn (S. 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 24, 26, 27)

Verein zur Förderung der Blindenbildung gegr. 1876 e. V. (S. 13, 14)

A. SCHWEIZER GmbH (S. 13, 14)

Gestaltung: honigrot Kommunikation & Design, München

Druck: BluePrint AG, München

Überarbeitete Neuauflage 2005 einer gleichnamigen Broschüre des

Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V. (BBSB)

Wir danken der BARMER Ersatzkasse für die finanzielle Unterstützung bei der Produktion dieser Broschüre.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

über 500.000 sehbehinderte Menschen gibt es laut der gesetzlichen Definition in Deutschland. Danach ist sehbehindert, wer trotz optimal angepasster Brille nicht mehr als 30 % der normalen Sehkraft besitzt. Nimmt man die Menschen dazu, die zwar über dieser gesetzlich festgelegten Grenze liegen, aber trotz Brille oder Kontaktlinsen nur so wenig sehen, dass sie größte Schwierigkeiten im Alltag haben, kommt man auf eine Zahl von rund 1,5 Millionen Menschen mit starken Seheinschränkungen.

Vielleicht sind Sie schon einmal einem sehbehinderten Menschen begegnet, auf der Straße, im Bus oder der Bahn, beim Einkaufen oder in Ämtern und Behörden?

Oder ist Ihnen noch nie bewusst ein sehbehinderter Mensch aufgefallen? Das wird eher zutreffen. Denn die wenigsten der Betroffenen nutzen einen Blindenlangstock oder tragen die gelbe Armbinde mit den drei schwarzen Punkten. Und dass man sehbehinderte Menschen an auffällig anders aussehenden Augen erkennt, trifft auch nur auf einen sehr kleinen Teil der Betroffenen zu. Sehbehinderte Menschen wirken dann auf sehende Menschen, die die Behinderung nicht erkennen, oft tollpatschig oder rücksichtslos.

Ein weiteres großes Problem sehbehinderter Personen im Zusammenleben mit sehenden Menschen ist, dass ihr Restsehvermögen von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist und deshalb selbst im Laufe eines Tages schwanken kann. Was morgens noch deutlich gesehen wird, kann am Nachmittag schon nur noch verschwommen wahrgenommen werden oder umgekehrt. So ist es selbst für Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen oft schwer, das aktuelle Sehvermögen von Betroffenen und die daraus resultierenden Schwierigkeiten richtig einzuschätzen. Auch das kann schnell einmal zu Missverständnissen führen.

Mit dieser Broschüre möchten wir einen Einblick in das Leben von Menschen mit einer Sehbehinderung geben. Wir hoffen, damit zur Förderung des Verständnisses zwischen sehbehinderten und sehenden Menschen nachhaltig beitragen zu können. Sollten Fragen offen bleiben, wird sich der Blinden- und Sehbehindertenverein in Ihrer Nähe freuen, diese zu beantworten. Kontaktadressen finden Sie im Adressverzeichnis im Anhang dieser Broschüre.

Ihr

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'J. Lubnau'.

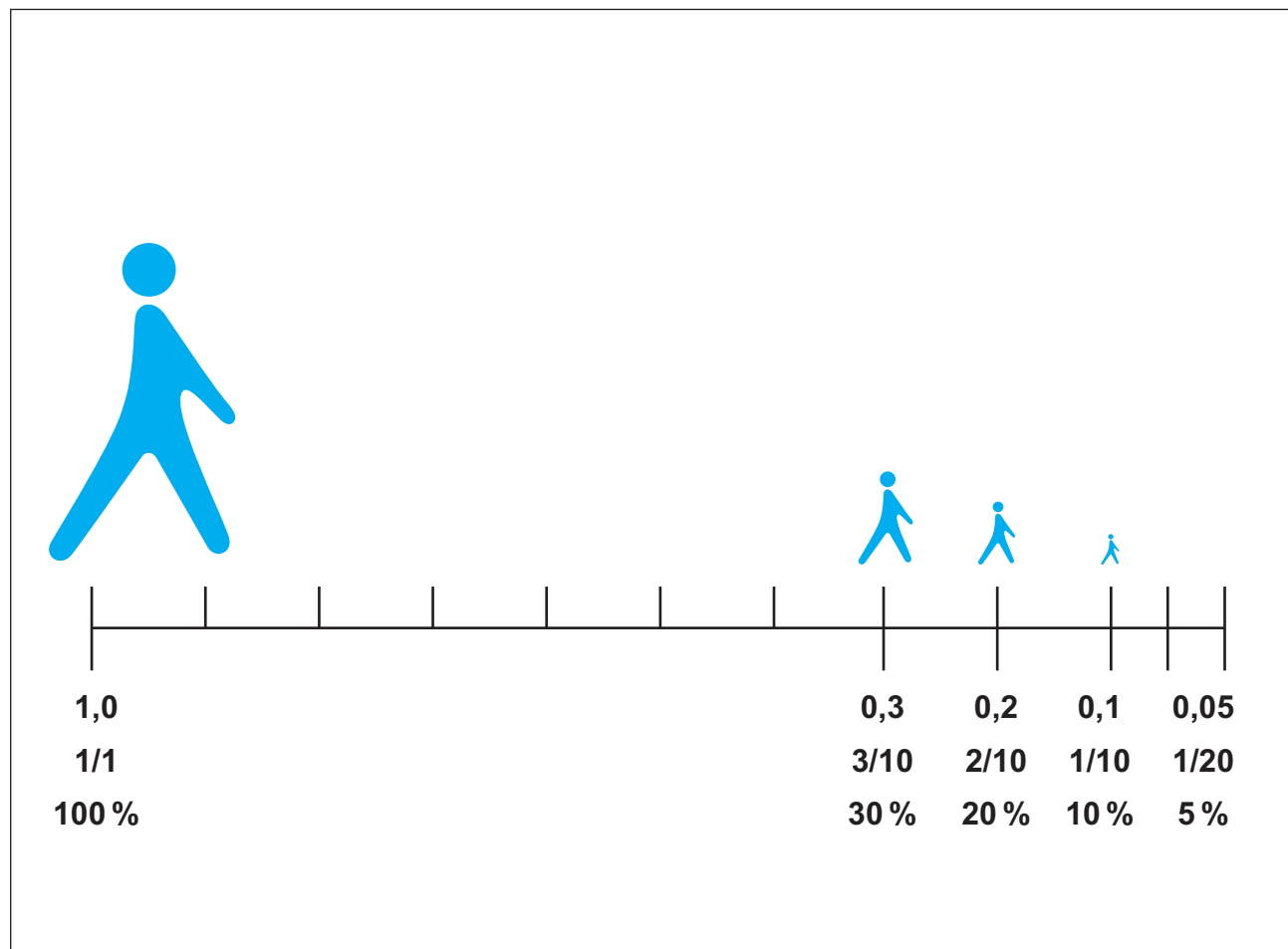
Jürgen Lubnau

Präsident des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V.

1. Was ist eine Sehbehinderung?

Vielleicht denken Sie bei dem Wort „Sehbehinderung“ an Menschen, die alles sehr unscharf sehen, so als wäre man stark kurzsichtig. Möglicherweise kommen Ihnen Menschen in den Sinn, die Brillen mit auffallend starken Gläsern tragen oder deren Augen irgendwie anders aussehen. Dies alles kann richtig sein. Denn es gibt sie nicht, die Sehbehinderung, sondern eine Vielzahl von völlig unterschiedlichen Sehbehinderungen, die sich auch vollkommen verschieden darauf auswirken, wie und was der Betroffene noch sieht.

Im rechtlichen Sinne gilt jedoch: Ein Mensch ist sehbehindert, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr als 30 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt. Das heißt, er kann einen Gegenstand erst maximal aus 30 m Entfernung wahrnehmen, den ein normal sehender Mensch bereits aus 100 m Abstand erkennt. Sieht er nicht mehr als 5 %, gilt er als hochgradig sehbehindert, sieht er nicht mehr als 2 %, ist er im Sinne des Gesetzes blind.



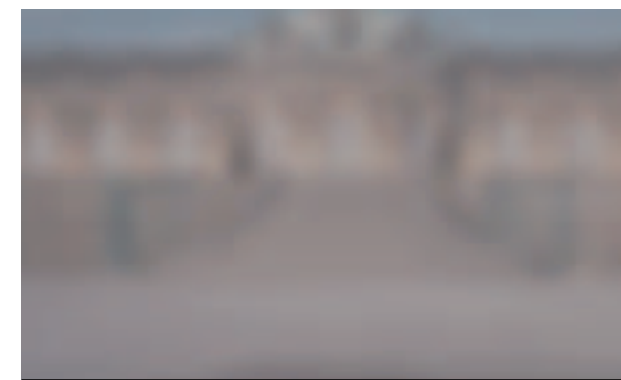
Darstellung unterschiedlicher Sehfähigkeit

2. Verschiedene Arten von Sehbehinderungen

Was eine sehbehinderte Person von seiner Umwelt sehen kann, hängt im Wesentlichen davon ab, welche Region des Auges nicht mehr oder nicht mehr voll funktionsfähig ist. Je nach Ursache der Sehbehinderung sind unterschiedliche Bereiche des Auges betroffen. Die bei weitem häufigste Ursache für eine Sehbehinderung sind Augenerkrankungen. Sie treten in den meisten Fällen altersbedingt auf, deshalb ist der überwiegende Teil der sehbehinderten Menschen in Deutschland im Seniorenalter. Seltener wird eine Sehbehinderung auch durch Unfälle verursacht.

Die häufigsten Augenerkrankungen

Leidet ein Mensch an einem so genannten grauen Star, von den Augenärzten „Katarakt“ genannt, ist seine Linse im Auge getrübt. Die Folge ist eine Sicht wie durch einen grauen Schleier. Diese Erkrankung kann heute in der Regel mit vergleichsweise geringem medizinischem Aufwand und guten Erfolgsaussichten behandelt werden.



Seheindruck bei Katarakt (Grauer Star)

Daneben gibt es sehbehinderte Menschen, die bei guter Sehschärfe ein eingeschränktes Gesichtsfeld haben. Das Gesichtsfeld ist der Bereich, den man gleichzeitig überblicken kann, ohne den Kopf und das Auge zu bewegen.



Seheindruck bei Retinitis Pigmentosa

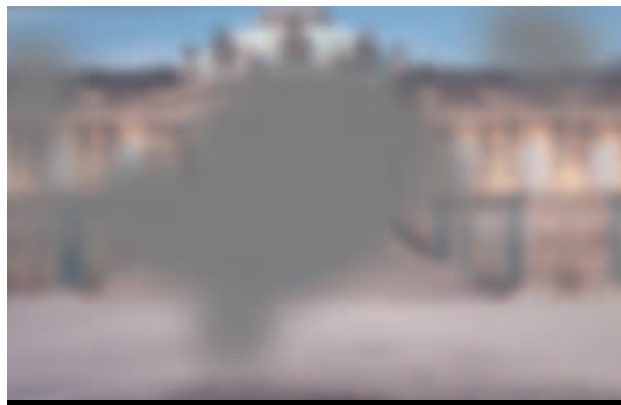
Die erbliche Erkrankung der Netzhaut „Retinitis Pigmentosa“ führt durch Ausfälle im äußeren Bereich des Gesichtsfeldes zu einem Tunnelblick, der auch als „Röhren-gesichtsfeld“ bezeichnet wird. Begleitet wird diese Einengung des Sehbereichs durch einen progressiven Verlust der Sehschärfe. Außerdem kann es zu Schwierigkeiten im Dämmerungssehen und zu Nachtblindheit kommen. Im Laufe des Lebens engt sich die „Röhre“ immer mehr ein, bis die völlige Erblindung eintritt.

Gerade umgekehrt ist die Sicht eines Menschen, der an der „Altersbedingten Makuladegeneration“ leidet. Diese Krankheit führt zu einem Verlust der Sehschärfe, der von der Mitte des Gesichtsfeldes ausgeht.



Seheindruck bei altersabhängiger Makuladegeneration

Der anvisierte Punkt wird nicht gesehen, dagegen aber die Dinge am Rande des Gesichtsfeldes. Mit der Zeit vergrößert sich der unscharfe Bereich, bis nur noch ein geringes Restsehvermögen verbleibt. Neueste Präparate versprechen, zumindest ein Fortschreiten des Sichtverlustes aufhalten zu können.



Seheindruck bei Retinopathia diabetica

Eine durch Flecken behinderte Sicht ist die Auswirkung der diabetischen Retinopathie, die infolge einer Diabetes auftreten kann. Die Krankheit kann verschiedene Einschränkungen des Sehvermögens wie partielle Ausfälle des Gesichtsfeldes und getrübbtes Sehen mit sich bringen und führt häufig zur Erblindung.



Seheindruck bei Glaukom (Grüner Star)

Eine ähnliche Sichteinschränkung tritt beim Grünen Star, den Augenärzte „Glaukom“ nennen, auf. Die Krankheit hat immer weiter fortschreitende Ausfälle des Gesichtsfeldes zur Folge und führt letztendlich zur Erblindung. Weil das Glaukom bei rechtzeitiger Entdeckung noch gut behandelt werden kann, ist die Früherkennung sehr wichtig.



Seheindruck bei Farbfehlsichtigkeit

Eine weitere Art der Sehbehinderung ist die Farbfehlsichtigkeit, z.B. die Unfähigkeit, Rot und Grün zu sehen, bis hin zur völligen Farbenblindheit, bei der der Betroffene seine Umgebung nur noch in Grautönen sieht. Außerdem besitzen farbenblinde Menschen nur eine eingeschränkte Sehschärfe und sind im erhöhten Maße blendempfindlich.

Wissen Sie nun, was ein Mensch mit einer bestimmten Augenerkrankung sieht? – Im Prinzip ja, aber nur im Prinzip. Bei zwei Menschen, die unter der gleichen Augenerkrankung leiden, kann das Restsehvermögen sehr verschieden sein. Denn nicht nur die Art der Augenerkrankung ist ausschlaggebend dafür, wie und was ein Betroffener noch sehen kann. Entscheidend ist auch, wie groß die Schädigung in den betroffenen Bereichen ist.



Seheindruck zu Beginn und bei fortgeschrittener Makuladegeneration

Bei Menschen mit einem zentralen Gesichtsfeldausfall kann die Größe des betroffenen Bereiches sehr unterschiedlich sein.

Außerdem kann die Sehfähigkeit in dem Bereich um den Gesichtsfeldausfall herum ganz verschieden sein, bei einem Menschen 30 % und bei einem andern nur noch 10 %.



Seheindruck bei Makuladegeneration mit 30 % Sehschärfe und mit 10 %

Sie merken: Auch wenn Ihnen ein sehbehinderter Mensch sagt, unter welcher Augenerkrankung er leidet, wissen Sie nur in etwa, wie viel er von seiner Umwelt wirklich sehen kann. Und auch dieses Restsehvermögen kann sehr schwanken. So kann sich die jeweils aktuelle seelische und körperliche Verfassung positiv oder negativ auf das Sehvermögen auswirken. Und bei Diabetikern hängt die Sehschärfe auch von einem gut oder schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel ab.

3. Widersprüchliches

Im Gegensatz zu vielen anderen Behinderungen ist eine Sehbehinderung auf den ersten Blick für Außenstehende nur schwer erkennbar. Denn die wenigsten der Betroffenen tragen die gelbe Armbinde mit den drei schwarzen Punkten, eine markant starke Brille oder sind mit einem Blindenlangstock unterwegs. Auffallend sind sie oft nur

durch ihr Verhalten, das für Außenstehende sehr widersprüchlich wirkt. Tagsüber bewegen sie sich ohne Hilfsmittel, als würden sie alles bestens sehen, nachts laufen sie mit einem Blindenlangstock. Oder sie sind mit einem weißen Stock unterwegs, lesen aber ganz normale Bücher. Oder sie laufen ohne Stock, lesen aber Blindenschrift.



Tagsüber ohne und nachts mit Blindenlangstock unterwegs? Warum das? Nachtblinde Menschen sind tagsüber weitgehend ohne Hilfe oder Hilfsmittel unterwegs, nachts sind sie dagegen z. B. auf einen Blindenlangstock angewiesen.



Mit dem Blindenlangstock unterwegs, dann kauft sie eine Zeitung und liest in der Bahn mit der Lupe ein Buch. Wo ist die „versteckte Kamera“ der gleichnamigen Fernsehserie? – Nirgends. Menschen mit Röhrengesichtsfeld sind bei der räumlichen Orientierung meist auf Hilfen wie den Blindenlangstock angewiesen. Jedoch können sie oft normale Schwarzschrift lesen.



Ohne Blindenlangstock unterwegs. Im Zug liest sie dann aber Blindenschrift. Wie passt das zusammen? – Sehbehinderte Menschen, die im Zentrum des Gesichtsfeldes nichts sehen, jedoch ein erhaltenes äußeres Gesichtsfeld haben, kommen oft ohne Blindenlangstock zurecht. Jedoch bereitet Ihnen das Lesen große Probleme, das viele sogar nur mit Hilfe der Blindenschrift bewältigen können.

4. Kleine Tricks und große Hilfen

An erster Stelle steht für jeden sehbehinderten Menschen, sein vorhandenes Sehvermögen bestmöglich auszunutzen. Jeder noch so kleine Sehrest kann – optimal genutzt – eine unschätzbare Hilfe im Alltag sein. Dafür werden spezielle Trainings, so genannte Sehrestschulungen, angeboten.

Darüber hinaus nutzen sehbehinderte Menschen zum Ausgleich der eingeschränkten Sehfähigkeit vermehrt ihr Gehör, ihren Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn im Zusammenspiel mit ihrem Gedächtnis und Vorstellungsvermögen. So erkennen sie z. B. bekannte Menschen zuerst an der Stimme, an Konturen oder der Art, wie sie sich kleiden. Sie prägen sich genau ein, wo Einrichtungsgegenstände wie Schränke und Tische sowie Dekorationen stehen und finden so den für sie besten und sichersten Weg durch ihre Wohnung oder das Büro. Einen neuen Gegenstand ertasten sie und machen sich zusammen mit dem, was sie ggf. noch erkennen können, sowie ihrem Gedächtnis ein Bild davon. Sie merken sich genau, wo sie Dinge hinräumen. Alles hat seinen festen Platz, um es später auch wieder finden zu können.

Um diese Fertigkeiten zu erlernen, auszubauen und ideal zu nutzen, gibt es verschiedene Schulungsmöglichkeiten. Die wichtigsten sind das Training für Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF) und das Training für Orientierung und Mobilität (O&M). In einem LPF-Training schulen Rehabilitationslehrer sehbehinderte Menschen darin,

ihren Alltag selbständig und sicher zu meistern. Dazu gehören spezielle Methoden und jede Menge Tipps rund um das selbständige Gehen, Treppensteigen, An- und Auskleiden, Einkaufen, Wäsche waschen, Kochen, Nähen, die Körperpflege sowie den Umgang mit Telefon, Geld und Lesegeräten.



Während eines O&M-Trainings lernen sehbehinderte Menschen sich selbständig und sicher in ihrer Wohnung und unterwegs im öffentlichen Verkehr fortzubewegen. Sie üben neben dem richtigen Einsatz des weißen Langstockes auch, sich in ihrer jeweiligen Umgebung zu orientieren. Um die Umwelt bestmöglich einschätzen zu können, werden deshalb gezielt die anderen Sinne sensibilisiert sowie das Körperbewusstsein und das Raum- und Zeitgefühl gefördert. Auch die optimale Ausnutzung ihres vorhandenen Sehvermögens und der Gebrauch von optischen Hilfsmitteln wie einer Lupe oder eines Monokulars sind ein wesentlicher Bestandteil des O&M-Trainings.

5. Hilfsmittel

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die sehbehinderten Menschen den Alltag in vielen Bereichen erleichtern können. Die Betroffenen lernen die vielen Hilfsmittel entweder im O&M- und LPF-Training oder in so genannten „Low Vision“-Beratungen kennen. „Low Vision“ ist englisch und heißt übersetzt „Geringes Sehvermögen“. Low Vision-Beratungen werden meist von spezialisierten Augenoptikern oder speziellen Low Vision-Beratungsstellen durchgeführt.

Sehenden Menschen sind die Hilfsmittel, auf die sehbehinderte Menschen zum Ausgleich ihrer Seheinschränkung zurückgreifen, meist unbekannt. Die wichtigsten Hilfsmittel seien deshalb hier kurz vorgestellt:



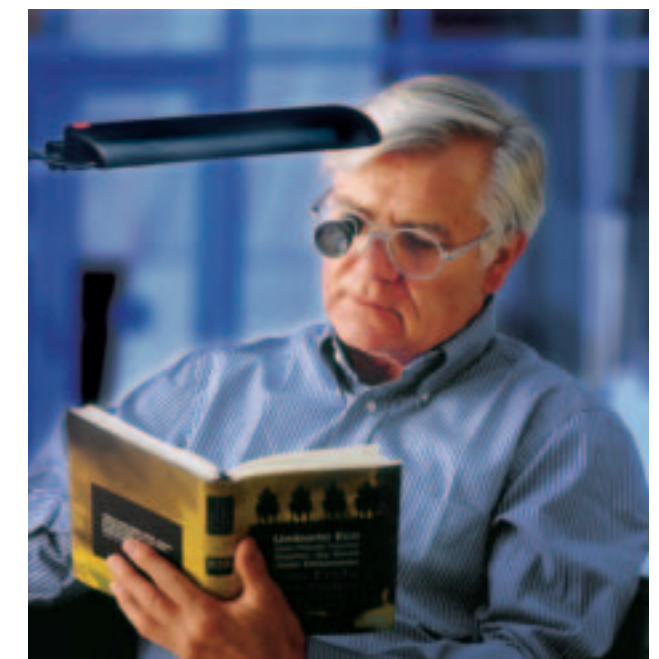
Lupen werden auch von sehenden Menschen benutzt, wenn sie etwas Kleines besser erkennen wollen. Den gleichen Dienst erweisen Lupen sehbehinderten Menschen. Der Unterschied ist, dass Menschen mit einer Sehbehinderung auf qualitativ deutlich bessere Lupen zurückgreifen müssen, die Verzerrungen, Farbfehler und Spiegelungen einfacher Lupen vermeiden, und auf Lupen fast immer und überall angewiesen sind. Beim Ablesen des

Preises im Supermarkt, beim Lesen der Speisekarte im Restaurant, beim Lesen der Zeitung und bei vielen anderen Dingen des Alltags.



Die Lupenbrille ist eine Mischung zwischen Brille und Lupe. Durch sie erkennen sehbehinderte Menschen Dinge im Nahbereich besser und haben beide Hände frei. Sie ermöglicht, einem sehbehinderten Menschen besser zu sehen und gleichzeitig die Hände für die Arbeit frei zu haben, beispielsweise beim Sortieren von Münzen oder Briefmarken.

Die Fernrohrlupe ist eine Sonderform der Lupe, die auf einer Brille fixiert wird und damit eine Alternative zur Lupenbrille darstellt.





Die Fernrohrrille sieht der Fernrohrlupe sehr ähnlich. Ihr Einsatzbereich liegt aber im Fernbereich. Sie kommt vor allem zum Einsatz, wenn sehbehinderte Menschen ihren Blick längere Zeit auf einen entfernten Gegenstand richten wollen. So ist es mit Hilfe der Fernrohrrille einigen sehbehinderten Menschen beispielsweise möglich, das Fernsehbild zu sehen.



Ein so genanntes Monokular funktioniert zum einen wie ein Fernglas. Weit Entferntes wird groß und nah an das Auge herangeholt, so dass es der sehbehinderte Mensch mit seinem Restsehvermögen erkennen kann. Im Gegensatz zum Fernglas hat es aber auch einen guten Nahbrennpunkt, das heißt, es kann auch aus einer Entfernung von 30 bis 40 cm, wie beispielsweise für das Lesen von Fahrplänen hinter Glas, genutzt werden. So ist das Monokular das optimale Hilfsmittel des sehbehinderten Menschen für unterwegs.



Sehbehinderten Menschen, die beispielsweise an Retinitis Pigmentosa leiden, helfen oft so genannte Kantenfiltergläser zu einem besseren Sehen. Mit ihnen wird ein Teil des Farbspektrums herausgefiltert, wodurch das Bild für den sehbehinderten Menschen kontrastreicher wird. Kantenfiltergläser werden von sehenden Menschen, die einen sehbehinderten Menschen mit diesen Spezialgläsern wahrnehmen, wegen des abgedunkelten Brillenglases oft mit Sonnenbrillen verwechselt.

Unter Bildschirmlesegeräte lassen sich beispielsweise Bücher und Zeitschriften legen. Der Text wird auf einem Bildschirm stark vergrößert abgebildet und kann dort leichter gelesen werden.



6. Mit einer Sehbehinderung leben

Kaum einem normal sehenden Menschen ist es bewusst, dass die menschliche Wahrnehmung zu 80 Prozent über das Auge erfolgt. Und so gibt es kaum Dinge im Leben, bei denen wir die Augen nicht nutzen. Denkt man nur mal an die Auswahl der Kleidung, die Kontaktaufnahme zu anderen Menschen, die Orientierung auf der Straße, die Anforderungen im Beruf, ans Lesen, Fernsehen und das Surfen im Internet oder auch an einen Spaziergang in der Natur.



Sehbehinderte Menschen können noch etwas sehen. Dieses verbliebene Sehvermögen ist allerdings im Vergleich zu Menschen mit gesunden Augen auch unter Zuhilfenahme von Brillen oder Kontaktlinsen so stark eingeschränkt, dass sie bei der Bewältigung ihres Alltages oft vor gro-

ßen Problemen stehen. Deshalb müssen sehbehinderte Menschen ihr Leben ganz anders organisieren, in vielen Lebensbereichen erforderliche Tätigkeiten an ihre Situation anpassen, spezielle Hilfsmittel verwenden und so manches Mal entsprechende Hilfe von Menschen in ihrer Umgebung in Anspruch nehmen.

6.1 Die Kontaktaufnahme

Zwischen normal sehenden Menschen ist es üblich, dass man den Kontakt über die Augen aufnimmt. Sei es ein Gespräch mit dem Partner, ein Treffen mit Freunden, eine geschäftliche Sitzung oder nur ein kurzer Gruß an den Nachbarn, man sucht erst den Blickkontakt zum Gesprächspartner und beginnt dann das Gespräch. Auch während des Gesprächs wird der Blickkontakt mit kurzen Unterbrechungen aufrecht erhalten.

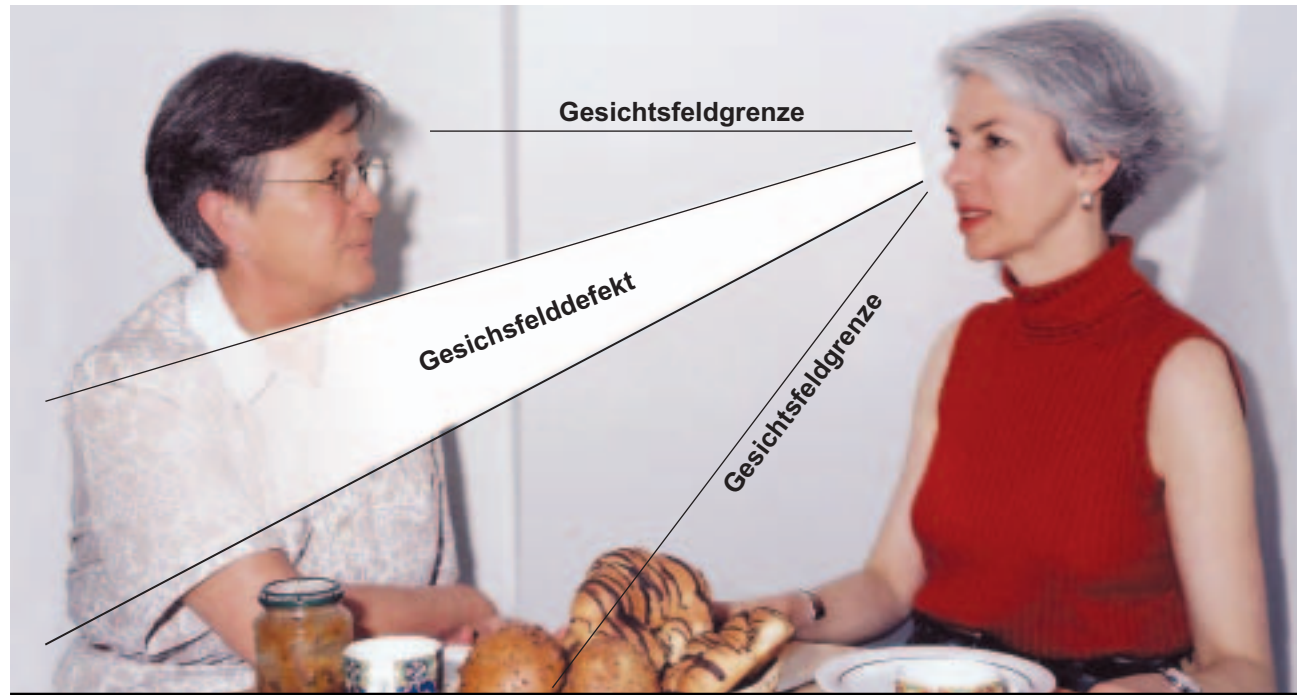
„Viele meiner Freunde und guten Bekannten erzählten mir einige Zeit nach unserem Kennenlernen, dass sie mich zuerst für arrogant und unfreundlich hielten, da ich sie ja nie anschaute und im Vorbeigehen oft nicht grüßte.“

(Susanne K., 42, Retinitis Pigmentosa)

Sehbehinderten Menschen ist je nach Art und Ausmaß der Sehbehinderung ein direkter Blickkontakt jedoch nicht oder nur

eingeschränkt möglich. Bei Mitmenschen, die von der Behinderung nichts wissen, führt das nicht selten zu Verunsicherungen, und ein Gespräch kommt erst gar nicht zustande oder gerät ins Stocken. Wer etwa einen Ausfall des zentralen Gesichtsfeldes hat, wird aus Sicht seines Gesprächspartners an ihm vorbeischaun.

Viele sehbehinderte Menschen können wegen der erheblich verringerten Sehschärfe Gesichter oder Gesten ihrer Mitmenschen gar nicht oder erst aus sehr kurzer Entfernung erkennen. Es ist ihnen kaum möglich, aus größerer Distanz einen wortlosen Gruß zu erwidern oder von sich aus zu grüßen.



Da der zentrale Bereich des Gesichtsfeldes defekt ist, geht der Blick an der Gesprächspartnerin vorbei, um sie im intakten äußeren Rand wahrzunehmen.



Gesichter und Mimik bleiben sehbehinderten Menschen häufig verborgen: Seheindruck eines normal sehenden (links) und eines sehbehinderten Menschen (rechts).

6.2 In den eigenen vier Wänden

Auf den ersten Blick sieht die Wohnung eines sehbehinderten Menschen meistens genauso aus wie die eines normal sehenden Menschen. Man findet die üblichen Möbel, Teppiche, Zierpflanzen und an den Wänden hängen Bilder und Fotos. Doch bei genauerem Hinsehen fallen Besonderheiten auf wie

- eine gleichmäßige und blendfreie Beleuchtung,
- zusätzliche Speziallampen in der Leseecke oder in der Küche,
- große farbliche Kontraste, wie dunkelbraune Möbel vor einer beige gestrichenen Wand oder weiße Kissen auf einer dunkelroten Couch,
- farblich unterlegte oder mit farbigen Markierungen versehene Lichtschalter, Steckdosen, Gerätekнопfe z. B. am Herd oder an der Waschmaschine,

Garderobenhaken, Schrankgriffe, Türklinken und -rahmen,

- farblich abgesetzte oder auch reflektierende Markierungstreifen z. B. an Besen, Bratpfannen, Staubsaugerteilen oder der Badewanne,
- Fensterbilder auf Fensterscheiben und
- ein kontrastreich gedeckter Tisch, das heißt, die Teller, Bestecke, Tassen oder Gläser heben sich farblich gut vom Tisch, der Tischdecke oder den Platzdecken ab.

Zudem hat in der Wohnung von sehbehinderten Menschen alles einen festen Platz und dort wird es auch nach der Benutzung sofort wieder hingeräumt. Nur so finden sie die benötigten Dinge schnell wieder. Außerdem steht oder liegt nichts im Weg herum, da Dinge, wie mal eben mitten im Flur abgestellte Schuhe oder Einkaufstaschen, schnell zur Stolperfalle und Gefahrenquelle werden.



6.3 Unterwegs

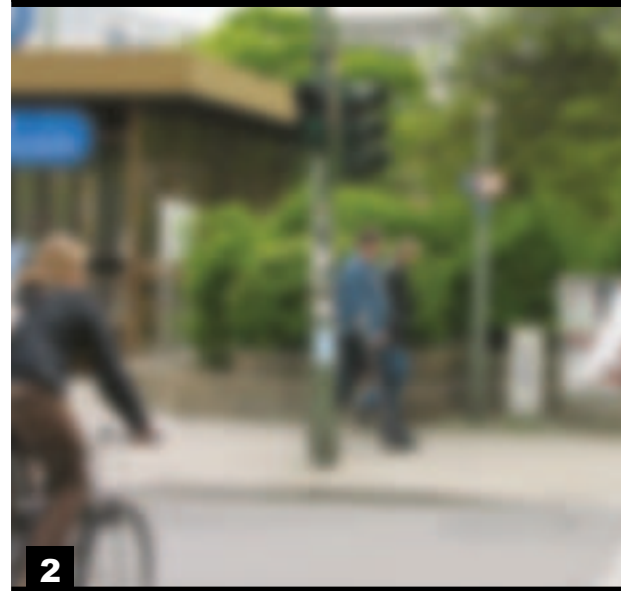
Auf der Straße

Allein auf der Straße unterwegs zu sein, ist für sehbehinderte Menschen immer wieder eine große Herausforderung. Jeder kennt die Betriebsamkeit auf den Straßen: Autos, Radfahrer, schnell vorbeiziehende Passanten, die Geräuschkulisse... Selbst wenn ein sehbehinderter Mensch den Weg kennt, kann noch jede Menge Unvorhergesehenes passieren: eine neue Baustelle, neue Werbeaufsteller vor einem Geschäft, ein unerwartet rasch näher kommender Inlineskater. Situationen, in denen man schnell reagieren und den Hindernissen ausweichen muss. Wenn man sich jetzt nur auf sein Gehör, sein Gedächtnis und einen kleinen Sehrest verlassen muss, kann es schnell schwierig werden und manchmal auch gefährlich. Deshalb müssen sich sehbehinderte Menschen unterwegs besonders stark konzentrieren.

Das wohl größte Problem für sehbehinderte Menschen ist das Überqueren von Straßen, selbst, wenn dort eine Ampel vorhanden ist. Die Signalleiste ist mindestens eine Straßenbreite entfernt und zudem noch deutlich über Kopfhöhe angebracht, also schwer oder gar nicht zu erkennen. Und einfach darauf zu hoffen, dass voll sehende Menschen nur bei "grün" die Straßen überqueren und einfach mitzulaufen, ist sehr oft lebensgefährlich. In ihrer Not fragen viele sehbehinderte Personen andere Passanten, ob die Ampel "grün" zeigt, um dann oft die frustrierende Antwort "Das sehen Sie doch!" zu erhalten.



1



2



3

Abb. 1: Sicht eines normal Sehenden
Abb. 2: Sicht eines sehbehinderten Menschen mit einem Restsehvermögen von 10 %.

Abb. 3: Sicht einer sehbehinderten Person mit Röhrengesichtsfeld.

Hinweis- und Straßenschilder sind für sehbehinderte Menschen erst aus kurzer Entfernung oder gar nicht lesbar. Meistens sind sie zu klein, mit verschnörkelter Schrift geschrieben und haben einen zu geringen Farbunterschied zwischen Untergrund und Schriftfarbe. Ungünstig wirkt sich häufig auch die hohe Anbringung eines Straßenschildes aus.



So ist das Straßenschild oft anzutreffen.



So wäre das Schild sehbehindertengerecht.

In solchen Situationen freuen sich sehbehinderte Menschen über Hilfe von Ihnen. Geben Sie ihnen Auskunft über die Verkehrssituation, die Ampelschaltung oder den kommenden Verkehr. Auch über die Begleitung über die Fahrbahn werden sich viele sehbehinderte Menschen, vor allem ältere Betroffene, sehr freuen. Natürlich kann es mal vorkommen, dass Ihr Hilfsangebot abgelehnt wird. Bitte haben Sie auch dafür Verständnis, denn vielen sehbehinderten Menschen, ist es nämlich sehr wichtig, ihr Leben so weit wie möglich selbstständig zu bewältigen.

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Neulich wollten mein ebenfalls sehbehinderter Mann und ich unsere Tochter etwas außerhalb der Stadt besuchen. Am Busbahnhof fragten wir im ankommenden Bus beim Fahrer nach, ob dies die Linie 12 ist. Wir bekamen nur ein mürrisches „Können Sie nicht lesen? Steht draußen ganz groß dran.“ als Antwort. Als wir kurz zögerten und die anderen Fahrgäste an uns vorbei in den Bus stiegen, fuhr der Bus dann ab, ohne dass wir erneut nachfragen oder uns erklären konnten. Wir blieben ratlos und verärgert an der Haltestelle zurück. So etwas kommt immer mal wieder vor.

(Renate und Gerhard F., 62 und 74, Diabetische Retinopathie und Grüner Star)

Menschen mit einer Sehbehinderung sind in hohem Maß auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Doch Omnibusse, U-, S- und Straßenbahnen und die Nah- und Fernverkehrszüge der Deutschen Bahn AG sind in vielen Bereichen leider kaum oder gar nicht auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer Sehbehinderung ausgerichtet. In der Regel sind die Fahrpläne in sehr kleiner Schrift geschrieben und außerdem in den Schaukästen zu weit hinter der Glasscheibe befestigt, so dass auch eine Lupe nicht mehr weiterhelfen kann.

Die Beschriftungen mit Fahrtziel oder Liniennummer an Straßenbahnen oder Bussen sind für viele sehbehinderte Menschen nicht lesbar. Sie sind häufig zu klein, der Kontrast zwischen Untergrund und Schriftfarbe ist zu gering und außerdem nicht blendfrei gestaltet. Dies ist besonders an Haltestellen schwierig, an denen mehrere Linien abfahren.



So sähe eine gut lesbare und sehbehindertengerechte Beschriftung aus.

Auch das Aussteigen am gewünschten Ziel ist oft problematisch. In vielen Fahrzeugen gibt es weder Haltestellenanzeigen noch Stationsansagen. Sind sie doch vorhanden, ist die Schrift der Stationsanzeigen oftmals zu klein, kontrastarm und nicht blendfrei gestaltet, und die Ansagen erfolgen in vielen Fällen nur sporadisch oder sind schlecht verständlich.

Besonders schwierig wird es auf weniger befahrenen Strecken, wenn die Busse nur bei Bedarf halten und dafür vom Fahrgast ein Halteknopf zu drücken ist. Kaum möglich für einen sehbehinderten Menschen,

der nicht erkennen kann, wo die Fahrt gerade lang führt.

Gleichermaßen kompliziert ist es für sehbehinderte Menschen, in Zügen ihren reservierten Sitzplatz zu finden. Hier gibt es ebenfalls Probleme mit der Beschriftung. Sie ist zu klein, nicht blendfrei und hebt sich farblich nicht ausreichend vom Untergrund ab.



In öffentlichen Gebäuden

Gerade in großen öffentlichen Gebäuden wie Behörden oder Krankenhäusern ist das Auffinden der zuständigen Abteilungen und Bereiche sowie der richtigen Ansprechpartner für sehbehinderte Menschen oft fast unmöglich. Denn häufig gibt es kein Empfangspersonal mehr, und die Ausschilderungen und das Wegeleitsystem sind schlecht leserlich, nicht eindeutig und so selbst für normal sehende Menschen nicht einfach zu verstehen. In vielen Ämtern werden auch Anzeigetafeln verwendet, die dem Wartenden über Wartenummern anzeigen, wer als Nächstes dran ist und in welchem Raum die Beratung bzw. Bearbeitung

erfolgt. Zwar sind die Ziffern auf diesen Infotafeln recht groß, aber sie sind weit über Augenhöhe angebracht, was ein Ablesen für sehbehinderte Menschen deutlich erschwert.



Auch sind in öffentlichen Gebäuden oft viele Glastüren eingebaut. Sie sollen für Lichtdurchlässigkeit sorgen, was den sehbehinderten Menschen im Prinzip sehr recht ist. Wenn diese Glastüren aber nicht markiert sind, können sehbehinderte Menschen sie nicht erkennen, und sie werden schnell zur Unfallgefahr. Abhilfe schafft z. B. ein deutlich sichtbarer farbiger Streifen in Augenhöhe, wie er in vielen öffentlichen Gebäuden bereits auf den Glastüren zu finden ist.



Auch Treppen bereiten sehbehinderten Menschen meist Schwierigkeiten. Viele können – besonders bei schlechter Beleuchtung – die Stufenkanten nicht sehen und haben Angst, dass sie stolpern oder stürzen. Kontrastierende Streifen auf den Treppenkanten der ersten und letzten Stufe sind für sehbehinderte Menschen deshalb eine große Hilfe.



6.4 Von der Frühförderung bis zum Beruf

Neben den vielen älteren sehbehinderten Menschen gibt es natürlich auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den mittleren Lebensjahren, die von einer Sehbehinderung betroffen sind. Für sie sind neben den anderen Bereichen auch eine gute Kinderbetreuung, eine erfolgreiche Schulbildung, eine Berufsausbildung und später ein Arbeitsplatz von großer Bedeutung.

Frühförderung

Kommt ein Kind bereits mit einer Sehbehinderung zur Welt, ist es sehr wichtig, es von Anfang an speziell nach seiner



Kindergarten und Schule

Ob Kindergarten oder Schule, sehbehinderten Kindern und Jugendlichen stehen generell immer zwei Wege offen: Zum einen in „normalen“ Kindergärten und Schulen mit nicht behinderten Kindern und Jugendlichen betreut und ausgebildet zu werden, zum anderen in speziellen Fördereinrichtungen für sehbehinderte Menschen. In jedem Fall macht die eingeschränkte Wahrnehmung über die Augen eine besondere Unterstützung und Förderung beim Lernen notwendig. Das heißt, dass spezielle Hilfsmittel, wie Zusatzbeleuchtung, Lupen und Lesegeräte verwendet werden, dass besondere Lehrmethoden erforderlich sind, und dass Lehrer eine Spezialausbildung haben oder pädagogisch beraten werden. Zudem werden die Kinder und Jugendlichen immer weitergehend in Orientierung und Mobilität sowie Lebenspraktischen

individuellen Situation zu fördern. Denn die Chancen auf ein möglichst selbständiges Leben als Erwachsener steigen durch eine frühzeitige Förderung deutlich an. Hierfür gibt es so genannte Frühfördereinrichtungen. Sehbehinderte Kinder und ihre Eltern erhalten Unterstützung in allen Bereichen, z. B. bei der Erledigung von Formalitäten, der Koordination der erforderlichen medizinischen Untersuchungen und der Abstimmung der therapeutischen Maßnahmen, der Erarbeitung von Trainings- und Förderplänen und Tipps zur sehbehindertengerechten Gestaltung der Wohnung. Nicht zuletzt finden die Familien hier Kontakte zu anderen Familien mit sehbehinderten Kindern. Die Kinder werden hier bis zur Einschulung begleitet.



Fertigkeiten geschult, um sie auch in diesen Bereichen bestmöglich auf ihr weiteres Leben vorzubereiten. Ansonsten unterscheidet sich der Alltag von sehbehinderten Kindergartenkindern, Schülern und Auszubildenden in den Einrichtungen kaum von dem normal sehender Kinder und Jugendliche.

Ausbildung und Beruf

Nach dem Schulabschluss können sehbehinderte Jugendliche ganz normal ein Studium aufnehmen oder eine Ausbildung beginnen. Daneben haben sie auch die Möglichkeit, eine Berufsausbildung an einem Berufsbildungsförderungswerk für blinde und sehbehinderte Menschen zu

absolvieren. Diese Einrichtungen haben sich auf die speziellen Anforderungen von Menschen mit einer Sehbehinderung ausgerichtet. Hier werden vielfältige Berufe angeboten, die trotz einer Sehbehinderung ausgeübt werden können, z. B. Metallbearbeiter, Konstruktionsmechaniker, Masseur, medizinischer Bademeister, Bürokaufmann, Verwaltungsfachangestellter, Fachkraft für Textverarbeitung, Telekommunikation, Telefonmarketing oder Informatikkaufmann. Außerdem bieten diese Einrichtungen auch Umschulungen und Weiterbildungen für sehbehinderte Menschen an.



7. Lesen

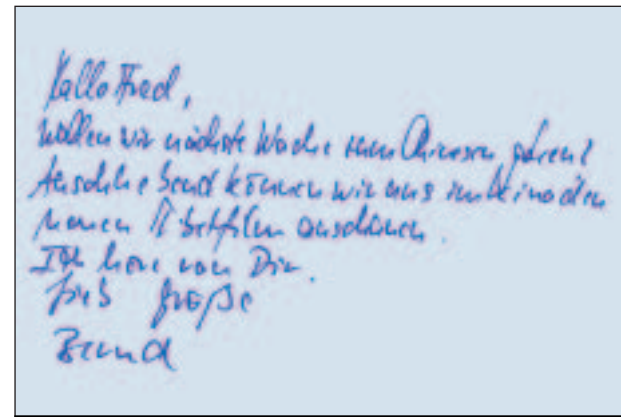


Die meisten sehbehinderten Menschen können zu Hause und am Arbeitsplatz mit vergrößernden Sehhilfen und der richtigen Beleuchtung gedruckte Texte, oft auch in üblichen Schriftgrößen (Normalschrift), selbständig lesen. Kleine und einfach zu transportierende Hilfsmittel, wie beleuchtete Lupen und Lupenbrillen, ermöglichen auch das Lesen unterwegs.

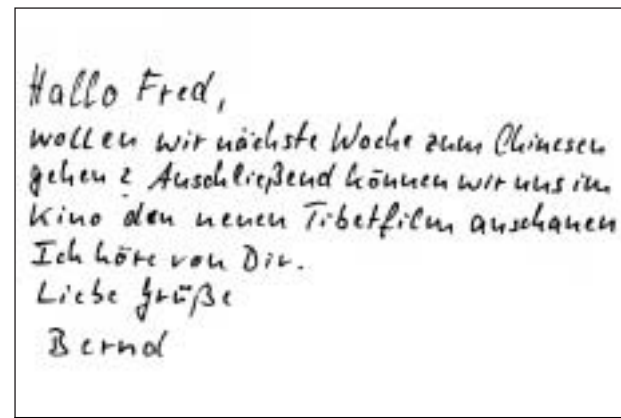
Außerdem gibt es Lesesprechgeräte bzw. Vorlesesysteme. Hier werden die Texte eingescannt, von einer Texterkennungssoftware verarbeitet und anschließend über die Sprachausgabe wiedergegeben. Auf diese Weise können Bücher und Zeitschriften, aber auch Bankauszüge, Rechnungen und alle sonstigen Schriftstücke vorgelesen werden.

Schwieriger ist es für sehbehinderte Menschen, oft in Handschrift verfasste Mitteilungen, Briefe oder Ansichtskarte zu lesen, besonders wenn die Handschrift unleserlich ist und die Nachricht auf farbigem Papier steht. Da ist es besser, wenn

Kollegen, Freunde und Familienmitglieder groß, deutlich und möglichst in Druckbuchstaben mit einem dicken schwarzen Stift auf weißem Papier schreiben.



Schwer lesbare Handschrift, unzureichender Kontrast – schwarz auf hellblau



Besser lesbar: Handschrift in Druckbuchstaben, guter Kontrast – schwarz auf weiß

Großdruck und MAXI-Druck

Es gibt Verlage, die Bücher in Großdruck anbieten, also mit einer etwas größeren als der üblicherweise in Büchern verwendeten Schriftgröße. Diese Exemplare sind ganz normal im Buchhandel erhältlich. Für einige

Der dunkelblaue Bursche, der uns nicht mehr sagen konnte, gab sich Mühe, uns gefällig zu sein und führte uns zu einem schlanken, groß gewachsenen alten Mann, der einen weißen Turban trug und mit Respekt behandelt wurde...

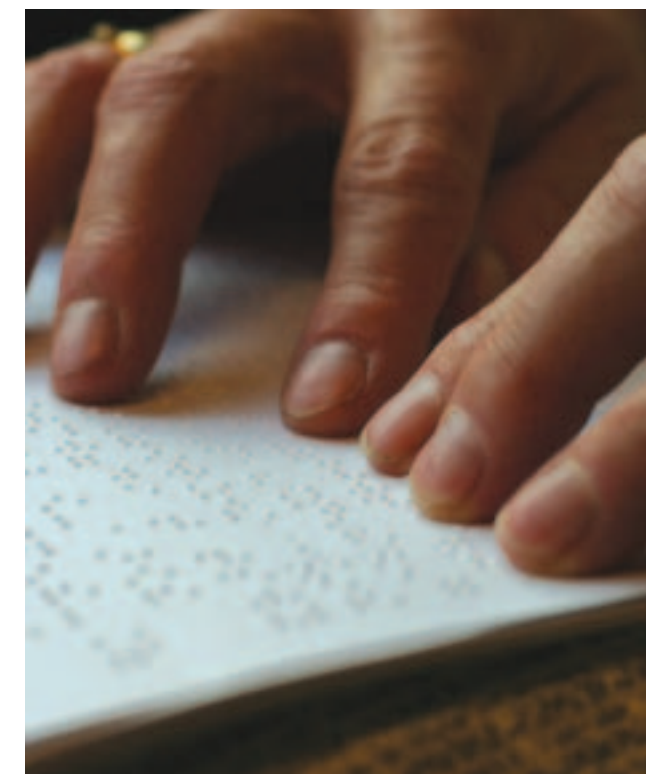
Beispiel MAXI-Druck, Schriftgrad 30 Punkt

sehbehinderte Leser ist jedoch selbst ein solcher Großdruck noch zu klein. Eine Variante mit noch größerer Schrift ist der so genannte MAXI-Druck. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die für sehbehinderte Menschen auf Bestellung Texte in der individuell erforderlichen Schriftgröße erstellen. Diese besonders große Schrift ermöglicht es vielen sogar, die Texte ohne Hilfsmittel zu lesen.

Blindenschrift

Die meisten Menschen mit hochgradigen Sehbehinderungen können oft nur ein langsames Lesetempo erreichen. Häufig ist für diesen Personenkreis, insbesondere im beruflichen Bereich, das Lesen von Blindenschrift die bessere Lösung. Das Erlernen der Blindenschrift ist aber nicht einfach. Deshalb beginnen sehbehinderte

Menschen, die unter nicht heilbaren fortschreitenden Augenerkrankungen leiden, auch schon mit dem Einüben der Blindenschrift, wenn sie noch über einen recht guten Sehrest verfügen.



8. Medien hören und ertasten

Dass das Radio ein geeignetes und beliebtes Medium für sehbehinderte Menschen ist, ist nahe liegend. Aber wie ist es mit Fernsehen, dem Computer, Internet und Mobiltelefonen? Gerade die technischen Medien spielen eine immer größere Rolle in unserem Leben. Wir nutzen Sie, um uns zu informieren, zur Unterhaltung und um mit anderen Menschen zu kommunizieren. Sie sind aus keinem unserer Lebensbereiche mehr wegzudenken, weder aus dem Privatleben noch aus der Ausbildung oder dem Berufsalltag.

Hörbuch

Hörbücher auf Kassette oder CD sind für sehbehinderte Menschen eine gute Alternative, klassische und moderne Literatur zu erleben. Auch Sachliteratur, wie Nachschlagewerke oder Kochbücher gibt es bereits auf CD oder Kassette. Ein Problem dabei ist aber das umständliche Spulen oder Durchsuchen der Kapitel, wenn man das Zuhören unterbricht oder sich Textpassagen noch einmal anhören möchte. Um die Benutzerführung der Hörliteratur für sehbehinderte Menschen zu verbessern, wurde ein neues, spezielles Medienformat entwickelt – das so genannte DAISY (Digital Accessible Information System). Der „Leser“ kann bei einer DAISY-CD wie in einem richtigen Buch blättern und einfach von Kapitel zu Kapitel springen. In manchen DAISY-Büchern ist es auch möglich, nach bestimmten Seiten oder Sätzen

zu suchen. Zudem passen auf eine DAISY-CD bis zu 40 Stunden lange Hörbücher, bzw. mehrere kürzere Bücher. Auf eine bisher handelsübliche Hörbuch-CD passen hingegen max. 80 Minuten.



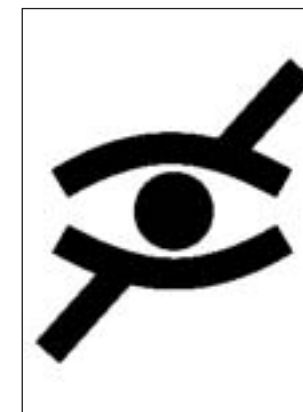
Sehbehinderte Menschen haben die Möglichkeit, sich Hörbücher bei den Blindenhörbüchereien in Deutschland auszuliehen. Auch Zeitschriften, Sachtexte und Informationsbroschüren werden von verschiedenen Institutionen und speziellen Einrichtungen auf Kassetten, CD oder DAISY-CD angeboten.

Hörfilm

Für sehbehinderte Menschen ist es schwer, einen Film im Fernsehen oder im Kino zu verfolgen, da sie die Handlung nicht oder nur teilweise sehen können. Sie sind im Wesentlichen auf den Ton angewiesen.

Geräuschloses Geschehen und ausschließlich mit Filmmusik unterlegte Szenen bleiben ihnen verborgen. Dadurch fehlt ihnen ein vollständiges Bild über die Handlungsorte und die Atmosphäre. Außerdem können Sie Mimik und Gestik der Darsteller nicht wahrnehmen. Also genau die Dinge, die ein Filmerelebnis ausmachen. Deshalb gibt es für sehbehinderte und blinde Menschen den Hörfilm.

Ein Hörfilm ist ein Film mit zusätzlichen akustischen Bildbeschreibungen. In den Dialogpausen werden die visuellen Elemente einer Szene knapp erläutert. Diese Technik, die im Fernsehen, Kino und auch Theater angewendet wird, nennt sich Audiodeskription. Hörfilme im Fernsehen werden im Zweikanalton-System ausgestrahlt. Auf Kanal 1 ist der reguläre Filmtone zu hören, auf Kanal 2 der Filmtone mit zusätzlicher Beschreibung (Audiodeskription). Heute werden in Deutschland jährlich ca. 300 Hörfilme gesendet.



In TV-Programmzeitschriften sind Filme, die mit Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen ausgestrahlt werden, mit diesem Symbol eines „durchgestrichenen“ Auges gekennzeichnet.

Computer

Auch die Welt der Computer ist sehbehinderten Menschen längst nicht mehr verschlossen. Sie benötigen für die Arbeit mit



dem Computer lediglich spezielle Hard- und Software. Um Texte am Bildschirm lesen zu können, verwenden sie je nach Grad der Sehbehinderung einen sehr großen Bildschirm kombiniert mit spezieller Vergrößerungssoftware, mit der ein Teil des normalen Monitorbildes bis zu 16fach vergrößert wird. Um die Augen zu schonen, nutzen besonders berufstätige Sehbehinderte zusätzlich Programme, durch die die Texte auf dem Bildschirm über die Computerlautsprecher vorgelesen werden.

Handys

Sehbehinderte Menschen konnten bisher ein Handy nur schwer bedienen. Die Modelle und mit ihnen Tastatur und Display werden immer kleiner und sind deshalb für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen kaum zu handhaben. Wenn überhaupt, konnten die Handys von sehbehinderten Personen nur zum Telefonieren verwendet werden. SMS, Terminkalender und Telefonnummernverzeichnis waren für die meisten nicht nutzbar. Doch seit kurzem gibt es Handys, die sich vollständig über eine Sprachausgabe steuern lassen. So werden beispielsweise die Menüführung, die gewählte Rufnummer oder die geschriebene bzw. eingehende SMS vorgelesen.

9. Freizeit und Urlaub

Freizeit und Urlaub sind einige der wichtigsten Dinge in unserem Leben. Sehbehinderte Menschen gestalten ihre Freizeit und ihren Urlaub nicht anders als normal sehende Menschen. Sie sehen fern, gehen ins Kino oder ins Theater, besuchen Museen und Ausstellungen, treiben Sport, spielen Karten- und Gesellschaftsspiele, tanzen, musizieren, wandern, verreisen u. v. m.

Fernsehen, Kino und Theater

Sehbehinderte Menschen sehen auch gerne fern, gehen ins Kino oder ins Theater. Allerdings müssen sie dabei auf Hilfsmittel oder spezielle Audiodeskriptionsangebote zurückgreifen.

Sport

Beinahe alle Sportarten können auch von sehbehinderten Menschen betrieben werden. Bei einigen benötigen sie jedoch einen sehenden Partner, z. B. beim Radfahren. Sehbehinderte Menschen fahren dabei



hinten auf einem Tandem mit. Der normal sehende Vordermann lenkt, bremst und bedient die Klingel.

Karten- und Gesellschaftsspiele

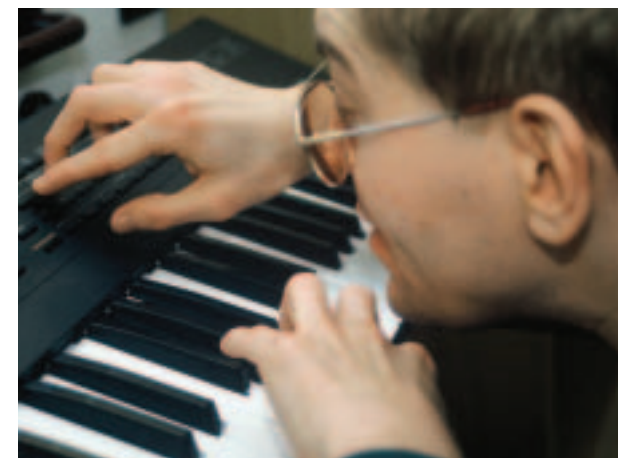
Auch Karten- und Gesellschaftsspiele sind ein wichtiger Bestandteil in geselligen Runden mit der Familie und den Freunden. Viele Spiele können in den üblichen Versionen mit etwas Unterstützung genutzt werden. Aber es gibt auch Karten- und Gesellschaftsspiele, die speziell für sehbehinderte und blinde Menschen umgerüstet wurden, z. B. Skatspiele mit extragroßem Ziffernblatt oder „Mensch Ärgere Dich nicht“ mit unterschiedlich geformten Spielfiguren und tastbaren Feldern.



Tanz und Musik

Beim Tanzen und Musizieren stellt eine Sehbehinderung kaum ein Hindernis da. Notenblätter gibt es in Großdruck, MAXI-

Druck oder auch in Blindenschrift. Und ein spezielles Pult ermöglicht sehbehinderten Menschen sogar ein Instrument nach Noten zu spielen.



Museen, Naturparks und andere Sehenswürdigkeiten

In vielen Städten und Gemeinden werden heutzutage spezielle Führungen oder Erlebnisbereiche für sehbehinderte und auch blinde Menschen angeboten. Wo es möglich ist, dürfen sie Kunstwerke ertasten oder erhalten spezielle detaillierte Beschreibungen. Außerdem gibt es auch spezielle Duft- und Tastgärten, Naturerlebnispfade oder Modelle von bekannten örtlichen Bauwerken. Auch Zoos bieten häufig speziell geführte Rundgänge an.



Urlaub

Sehbehinderten Menschen, die auch auf Reisen und im Urlaub nicht oder nur schwer Pauschalangebote nutzen können, stehen eine Reihe spezieller Angebote zur Verfügung. So gibt es spezielle Reisekataloge, Hotels und Pensionen, Sport- und Wanderurlaube sowie Städte- und Rundreisen für behinderte Menschen.

Speziell für Menschen mit sehr eingeschränktem Augenlicht sind die Hotels der AURA-Gruppe eingerichtet. Sie bieten in landschaftlich reizvollen Gegenden von der Ostsee bis zum Schwarzwald vielfältige Programme für Urlaub, Begegnung, Bildung und Unterhaltung für sehbehinderte und blinde Menschen. Einige Einrichtungen bieten auch ganzjährigen Kurbetrieb. Eine Übersicht über die AURA-Hotels sowie weitere Kur- und Erholungseinrichtungen für sehbehinderte Menschen ist im Adressenteil dieser Broschüre zu finden.



10. Hilfe und Beratung

Eine Sehbehinderung kann jeden Menschen ganz unvorbereitet in jedem Alter treffen. Fast alle betroffenen Menschen und ihre Umgebung sind dann zunächst sehr niedergeschlagen und hilflos.

Die Landesvereine im Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. und deren rund 250 Untergliederungen haben es sich zur Aufgabe gemacht, sehbehinderte und blinde Menschen sowie ihre Angehörigen zu beraten und die Interessen der Betroffenen zu vertreten. Sie bieten Menschen mit Sehproblemen sowie deren Angehörigen und Freunden Rat und Hilfe an. Von größter Wichtigkeit ist zunächst das Gespräch „von Mensch zu Mensch“ mit einem selbst Betroffenen. Deshalb ist der Kontakt zu einer Selbsthilfeorganisation sehr wichtig für die Bewältigung der neuen und für den Einzelnen oft sehr schwierigen Lebenssituation.

Rat und Hilfe geben die Vereine u.a. in folgenden Bereichen:

- Informationen über Möglichkeiten der Frühförderung, zu Kindergärten, der schulischen Bildung, Berufsausbildung und zum Berufsleben
- Vermittlung von Fachkräften für eine Schulung in Orientierung und Mobilität sowie in Lebenspraktischen Fertigkeiten
- Hilfestellung bei der Erledigung von Formalitäten, z. B. bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises

Außerdem informieren sie über:

- Erleichterungen im Personennahverkehr
- Steuerfreibeträge
- Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung bei der Ausstattung mit benötigten Hilfsmitteln
- Besonderer Kündigungsschutz im Berufsleben
- Rechtsberatung in Angelegenheiten, die mit der Sehbehinderung in Zusammenhang stehen
- Hinweise auf Low Vision-Beratungsmöglichkeiten
- Informationen über Hilfsmittelangebote und Blindenhörbüchereien

Der DBSV organisiert und informiert über Freizeit- und Urlaubsangebote wie:

- Ausflüge und Wanderungen
- Sportliche Aktivitäten
- Stammtische
- Skatabende
- Jugend- oder Seniorentreffs
- Bastelnachmittage
- Gesprächsrunden und Erfahrungsaustausch
- Möglichkeiten zur Kur und Erholung
- Spezielle Weiterbildungsangebote wie Computer- oder Sprachkurse für sehbehinderte Menschen

11. Anschriftenverzeichnis

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestr. 19
10179 Berlin
Tel.: (0 30) 28 53 87-0
Fax: (0 30) 28 53 87-20
E-Mail: info@dbsv.org
Internet: www.dbsv.org

Landesvereine im DBSV

Baden-Württemberg

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V. m. K.

Augartenstr. 55
68165 Mannheim
Tel.: (06 21) 40 20 31
Fax: (06 21) 40 23 04
E-Mail: info@bbsvwmk.de
Internet: www.bbsvwmk.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e. V.

Wölflinstr. 13
79104 Freiburg
Tel.: (07 61) 3 61 22
Fax: (07 61) 3 61 23
E-Mail: info@bsv-suedbaden.org
Internet: www.bsv-suedbaden.org und www.blindenberatung.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Ost-Baden-Württemberg e. V.

Moserstr. 6
70182 Stuttgart
Tel.: (07 11) 2 10 60-0
Fax: (07 11) 2 10 60-99
E-Mail: vgs@bsvobw.de
Internet: www.bsvobw.de

Bayern

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Arnulfstr. 22
80335 München
Tel.: (0 89) 5 59 88-0
Fax: (0 89) 5 59 88-266
E-Mail: landesgeschaefsstelle@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

Berlin

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e.V.

Auerbacher Str. 7
14193 Berlin
Tel.: (0 30) 8 95 88-0
Fax: (0 30) 8 95 88-99
E-Mail: info@absv.de
Internet: www.absv.de

Brandenburg

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Brandenburg e. V.

Heinrich-Zille-Str. 1-6, Haus 9
03042 Cottbus
Tel.: (03 55) 2 25 49
Fax: (03 55) 7 29 39 74
E-Mail: bsvb@bsvb.de
Internet: www.bsvb.de

Bremen

Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e. V.

Contrescarpe 3
28203 Bremen
Tel.: (04 21) 32 77 33
Fax: (04 21) 3 39 88 13
E-Mail: bsv-bremen@t-online.de

Hamburg

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel.: (0 40) 20 94 04-0
Fax: (0 40) 20 94 04-30
E-Mail: info@bsvh.org
Internet: www.bsvh.org

Hessen

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e. V.

Eschersheimer Landstr. 80
60322 Frankfurt am Main
Tel.: (0 69) 15 05 96-6
Fax: (0 69) 15 05 96-77
E-Mail: info@bsbh.org
Internet: www.bsbh.org

Mecklenburg-Vorpommern

Blinden- und Sehbehinderten-Verein Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Henrik-Ibsen-Str. 20
18106 Rostock
Tel.: (03 81) 77 89 80
Fax: (03 81) 7 78 98-15
E-Mail: bsvmvev@t-online.de
Internet: www.bsvmv.de

Niedersachsen

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Kühnsstr. 18
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 51 04-0
Fax: (05 11) 51 04-444
E-Mail: info@blindenverband.org
Internet: www.blindenverband.org

Nordrhein-Westfalen

Lippischer Blindenverein

Kiefernweg 1
32758 Detmold
Tel.: (0 52 31) 63 00-0
Fax: (0 52 31) 63 00-440
E-Mail: info@lippischer-blindenverein.de
Internet: www.lippischer-blindenverein.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e. V.

Helen-Keller-Str. 5
40670 Meerbusch
Tel.: (0 21 59) 96 55-0
Fax: (0 21 59) 96 55-44
E-Mail: bsv-nordrhein@t-online.de
Internet: www.bsv-nordrhein.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.

Märkische Str. 61
44141 Dortmund
Tel.: (02 31) 55 75 90-0
Fax: (02 31) 5 86 25 28
E-Mail: info@bsvw.de
Internet: www.bsvw.de

Rheinland-Pfalz

Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.

Kaiserstr. 42
55116 Mainz
Tel.: (06131) 6 93 97-36
Fax: (06131) 6 93 97-45
Internet: www.lbsv-rlp.de

Saarland

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e. V.

Hoxbergstr. 1
66809 Nalbach
Tel.: (0 68 38) 36 62
Fax: (0 68 38) 31 06
Infotel.: (0 68 38) 31 10
E-Mail: info@bsvsaar.org
Internet: www.bsvsaar.org

Sachsen

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Sachsen e. V.

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06 11
Fax: (03 51) 8 09 06 12
E-Mail: bsvs.dd@t-online.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Sachsen-Anhalt e. V.

Hanns-Eisler-Platz 5
39128 Magdeburg
Tel.: (03 91) 2 89 62 39
Fax: (03 91) 2 89 62 34
E-Mail: bsvsa@t-online.de
Internet: www.bsv-sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e. V.

Memelstr. 4
23554 Lübeck
Tel.: (04 51) 40 85 08-0
Fax: (04 51) 40 75 30
E-Mail: info@bsvsh.org
Internet: www.bsvsh.org

Thüringen

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V.

Nicolaiberg 5 a
07545 Gera
Tel.: (03 65) 8 32 22 73
Fax: (03 65) 5 29 86
E-Mail: bsvt.e.v@t-online.de
Internet: www.bsv-thueringen.de

Korporative Mitglieder des DBSV mit Angeboten für sehbehinderte Menschen

Berufsverband der RehabilitationslehrerInnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.

- Lebenspraktische Fertigkeiten -
Postfach 1126
33814 Leopoldhöhe
Tel.: (0 52 08) 95 92 46
Fax: (0 52 08) 95 92 48
E-Mail: post@BvReha.org
Internet: www.BvReha.org

Berufsverband der Rehabilitationslehrer/-innen für Orientierung und Mobilität für Blinde und Sehbehinderte e. V. (BOMBS)

Mannheimer Str. 66 D
69198 Schriesheim
Tel.: (0 70 00) 2 66 27 38
E-Mail: vorstand1@bombs-online.de
Internet: www.bombs-online.de

Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V.

Hüttenstraße 81
40215 Düsseldorf
Tel.: (0 25 98) 92 93 99
Fax: (0 82 94) 80 38 40
E-Mail: angelika.hoehne@bfs-ev.de
Internet: www.medizinforum.de/bfs

Bundesverband Eltern blinder und sehbehinderter Kinder e. V.

Carl-Diem-Str. 20
58809 Neuenrade
Tel.: (0 23 92) 96 69 82
Fax: (0 23 92) 96 69 81
E-Mail: klaus.vom.lehn@bebsk.org
Internet: www.bebsk.org

Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. Bildungs- und Hilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte

(siehe Hilfsmittelzentralen)

Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e. V.

Frauenbergstr. 8
35039 Marburg
Tel.: (0 64 21) 9 48 88-0
Fax: (0 64 21) 9 48 88-10
E-Mail: info@dvbs-online.de
Internet: www.dvbs-online.de

Deutsches Katholisches Blindenwerk e. V.

Eschstr. 12
52351 Düren
Tel.: (0 24 21) 5 11 55
Fax: (0 24 21) 5 11 84
E-Mail: dkbw.dueren@t-online.de
Internet: www.blindenwerk.de

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst in Deutschland e. V.

Lessingstr. 5
35039 Marburg
Tel.: (0 64 21) 9 48 08-0
Fax: (0 64 21) 9 48 08-25
E-Mail: info@ebs-Deutschland.de
Internet: www.ebs-Deutschland.de

Hamburger Blindenstiftung

Bullenkoppel 17
22047 Hamburg
Tel.: (0 40) 69 46-0
Fax: (0 40) 69 46-22 23
E-Mail: info@blindenstiftung.de
Internet: www.blindenstiftung.de

Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter e. V. (IRIS)

Marschnerstr. 26
22081 Hamburg
Tel.: (0 40) 2 29 30 26
Fax: (0 40) 22 59 44
E-Mail: iris-ev@hamburg.de

Interessengemeinschaft Sehgeschädigter Computernutzer e. V.

Kissinger Str. 6
12157 Berlin
Tel.: (0 30) 79 78 13 01
E-Mail: mail@p.brass.de
Internet: www.iscb.de

**Pro Retina Deutschland e. V.
Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegeneration**

Vaalser Str. 108
52074 Aachen
Tel.: (02 41) 87 00 18
Fax: (02 41) 87 39 61
E-Mail: pro-retina@t-online.de
Internet: www.pro-retina.de

Stiftung Blindenanstalt Frankfurt a.M.

Adlerflychtstr. 8-14
60318 Frankfurt a.M.
Tel.: (0 69) 95 51 24-0
Fax: (0 69) 5 97 62 96 und 5 97 35 09
E-Mail: info@stiftung-blindenanstalt.de
Internet: www.stiftung-blindenanstalt.de

Verband der Blinden- und Sehbehinderten-pädagogen und -pädagoginnen e. V.

Ohmstr. 7
97076 Würzburg
Tel.: (09 31) 2 09 21 19
Fax: (09 31) 20 92 12 33
E-Mail: vbs-gs@t-online.de
Internet: www.vbs-gs.de

Verband für das Blindenhandwerk

Kühnsstr. 18
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 5 10 42 02
Fax: (05 11) 5 10 44 44

Verein zur Förderung der Blindenbildung e. V.
(siehe Hilfsmittelzentralen)

Korporative Mitglieder des DBSV sind außerdem alle Einrichtungen, die in der Rubrik Berufsbildungs- und Berufsförderungswerke aufgeführt sind (außer BFW Heidelberg).

Berufsbildungswerke und Berufsförderungswerke

SFZ-Berufsbildungswerk für Blinde und Sehbehinderte GmbH

Flemmingstr. 8c
09116 Chemnitz
Tel.: (03 71) 33 44-0
Fax: (03 71) 33 44-350
E-Mail: zentrale@bbw-chemnitz.de
Internet: www.bbw-chemnitz.de

Berufsbildungswerk für Blinde und Sehbehinderte Soest

Hattroper Weg 57
59494 Soest
Tel.: (0 29 21) 6 84-0
Fax: (0 29 21) 6 84-109
E-Mail: bbwsoest@lwl.org
Internet: www.berufsbildungswerk-soest.de

**Berufsförderungswerk Düren gGmbH
Zentrum für berufliche Bildung Blinder und Sehbehinderter**

Karl-Arnold-Str. 132-134
52349 Düren
Tel.: (0 24 21) 5 98-0
Fax: (0 24 21) 59 81 90
E-Mail: info@bfbw-dueren.de
Internet: www.bfbw-dueren.de

Berufsförderungswerk Halle (Saale) gGmbH

Bugenhagenstr. 30
06110 Halle
Tel.: (03 45) 13 34-0
Fax: (03 45) 13 34-333
E-Mail: info@bfbw-halle.de
Internet: www.bfbw-halle.de

Berufsbildungswerk Heidelberg gGmbH

Bonhoefferstr. 1
69123 Heidelberg
Tel.: (0 62 21) 88 – 22 20
Fax: (0 62 21) 88 – 31 01
E-Mail: anja.figge@bfbw.srh.de
Internet: www.srh.de/bfbw

Berufsförderungswerk Würzburg gGmbH

Helen-Keller-Str. 5
97209 Veitshöchheim
Tel.: (09 31) 90 01-0
Fax: (09 31) 90 01-105
E-Mail: info@bfbw-wuerzburg.de
Internet: www.bfbw-wuerzburg.de

Nikolauspflege - Berufsbildungswerk Stuttgart für blinde und sehbehinderte Menschen

Am Kräherwald 271
70193 Stuttgart
Tel.: (07 11) 65 64-103
Fax: (07 11) 65 64-254
E-Mail: bbw.stuttgart@nikolauspflege.de
Internet: www.nikolauspflege.de

**Berufsförderungswerk Mainz
Zentrum für Physikalische Therapie
Elisabeth-Dicke-Schule gGmbH**

Lortzingstr. 4
55127 Mainz
Tel.: (0 61 31) 78 40 o. 7 84 57
E-Mail: info@edsmainz.de
Internet: www.edsmainz.de

Kur- und Erholungseinrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen

Aura-Hotel „Timmendorfer Strand“

Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand
Tel.: (0 45 03) 60 02-0
Fax: (0 45 03) 60 02-72
E-Mail: timmendorfer-strand@aura-hotels.de
Internet: www.aura-timmendorfer.de

Aura-Hotel „Ostseeperlen“ Boltenhagen

Strandpromenade 53
23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel.: (03 88 25) 3 70-0
Fax: (03 88 25) 3 70 43
E-Mail: ostseeperlen@t-online.de
Internet: www.ostseeperlen.de

Aura-Hotel Saulgrub

Kur- und Begegnungszentrum Saulgrub
Alte Römerstr. 41-43
82442 Saulgrub
Tel.: (0 88 45) 99-0
Fax: (0 88 45) 99-121
E-Mail: saulgrub@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

**Aura-Pension
Haus „Grünes Herz“**

Schwimmbachstr. 4
99887 Georgenthal
Tel.: (03 62 53) 3 05-0
Fax: (03 62 53) 3 05-36
E-Mail: gruenes-herz@bsv-thueringen.de
Internet: www.bsv-thueringen.de

Aura-Pension „Haus Hubertus“

Koblenzer Str. 23
56271 Mündersbach
Tel.: (0 26 80) 95 10-0
Fax: (0 26 80) 95 10-57
E-Mail: aura-muendersbach@blindenbund-hessen.de

Aura-Pension „Villa Rochsburg“

Schlossstr. 17
09328 Lunzenau/OT Rochsburg
Tel.: (03 73 83) 8 34 01
Fax: (03 73 83) 8 34 99
E-Mail: villa-rochsburg@gmx.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Aura-Pension „Brockenblick“

Amelungsweg 8
38855 Wernigerode
Tel.: (0 39 43) 26 21-0
Fax: (0 39 43) 26 21 26
E-Mail: aurasension.brockenblick@t-online.de

**Blindenkur- und Erholungsheim
Rudolf-Kraemer-Haus**

Forchenhalde 40
75378 Bad Liebenzell
Tel.: (0 70 52) 92 04-0
Fax: (0 70 52) 92 04-418
E-Mail: info@rudolf-kraemer-haus
Internet: www.rudolf-kraemer-haus.de

Aura-Zentrum „Bad Meinberg“

Oberförster-Feige-Weg 1
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: (0 52 34) 9 04-0
Fax: (0 52 34) 9 04-284
E-Mail: info@aura-zentrum.de
Internet: www.aura-zentrum.de

Einige Landesvereine bieten für ihre Mitglieder auch Ferienwohnungen bzw. Bungalows an.

Hilfsmittelzentralen

Landeshilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte Sachsen

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06 24
Fax: (03 51) 8 09 06 27
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

Verein zur Förderung der Blindenbildung gegr. 1876 e. V.

Bleekstr. 26
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 9 54 65-0
Fax: (05 11) 9 54 65-80/-85
Vertrieb: 9 54 65-32 bis 35
E-Mail: v.vzfb@vzfb.de
Internet: www.vzfb.de

Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. Bildungs- und Hilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte

Am Schlag 8
35037 Marburg
Postfach 1160, 35001 Marburg
Tel.: (0 64 21) 6 06-0
Fax: (0 64 21) 6 06-229
E-Mail: info@blista.de
Internet: www.blista.de

Hörbüchereien

Bayerische Blindenhörbücherei e. V.

Lothstr. 62
80335 München
Tel.: (0 89) 12 15 51-0
Fax: (0 89) 12 15 51-23
Anrufbeantworter: 12 15 51-21
E-Mail: bbh.ev.@t-online.de

Berliner Blindenbücherei

Berliner Allee 193-197
13088 Berlin
Tel.: (0 30) 82 63 111
Fax: (0 30) 92 37 41 00
E-Mail: info@berliner-hoerbuecherei.de
Internet: www.berliner-hoerbuecherei.de

Blindenhörbücherei der Stimme der Hoffnung e. V.

Am Elfengrund 66
64297 Darmstadt
Tel.: (0 61 51) 95 44 44
Fax: (0 61 51) 95 44 70
E-Mail: bhb@stimme-der-hoffnung.de

Deutsche Blinden-Bibliothek in der Deutschen Blindenstudienanstalt e. V.

Am Schlag 8
35037 Marburg
Postfach 11 60, 35001 Marburg
Tel.: (0 64 21) 6 06-267
Fax: 6 06-269
Hörerbetreuung: 6 06-265
Leserbetreuung: 6 06-237
E-Mail: dbb@blista.de
Internet: www.blista.de

Deutsche Katholische Blindenbücherei GmbH

Graurheindorfer Str. 151a
53117 Bonn
Tel.: (02 28) 55 94 90
Fax: (02 28) 55 94 919
E-Mail: ddkbbonn@t-online.de

Deutsche Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig

Gustav-Adolf-Str. 7
04105 Leipzig
Tel.: (03 41) 71 13-0
Fax: (03 41) 71 13-125
E-Mail: info@dzb.de
Internet: www.dzb.de

Evangelischer Blinden- und Sehbehindertendienst in Deutschland e. V. Blindenhörbücherei

Lessingstr. 5
35039 Marburg
Tel.: (0 64 21) 9 48 08-20 /-22
Fax: (0 64 21) 9 48 08-25
E-Mail: info@ebs-Deutschland.de
Internet: www.ebs-Deutschland.de

Norddeutsche Blindenhörbücherei e.V.

Herbert-Weichmann-Str. 44-46
22085 Hamburg
Tel.: (0 40) 22 72 86-0
Fax: (0 40) 22 72 86-20
E-Mail: nbh@blindenbuecherei.de
Internet: www.blindenbuecherei.de

Westdeutsche Blindenhörbücherei e. V.

Harkortstr. 9
48163 Münster
Tel.: (02 51) 71 99 01
Fax: (02 51) 71 28 46
E-Mail: wbh@wbh-online.de
Internet: www.wbh-online.de

Weitere Einrichtungen und Organisationen

Aktion Tonband-Zeitung für Blinde e. V.

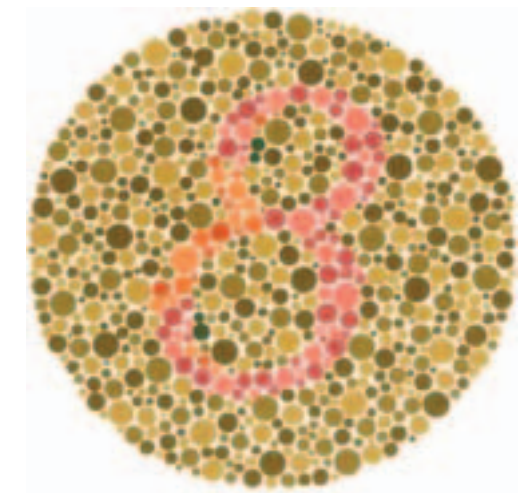
Postfach 1421
37594 Holzminde
Tel.: (0 55 31) 71 53
Fax: (0 55 31) 71 51
E-Mail: atz@atz-blinde.de
Internet: www.atz-blinde.de

NOAH Albinismus Selbsthilfegruppe e.V.

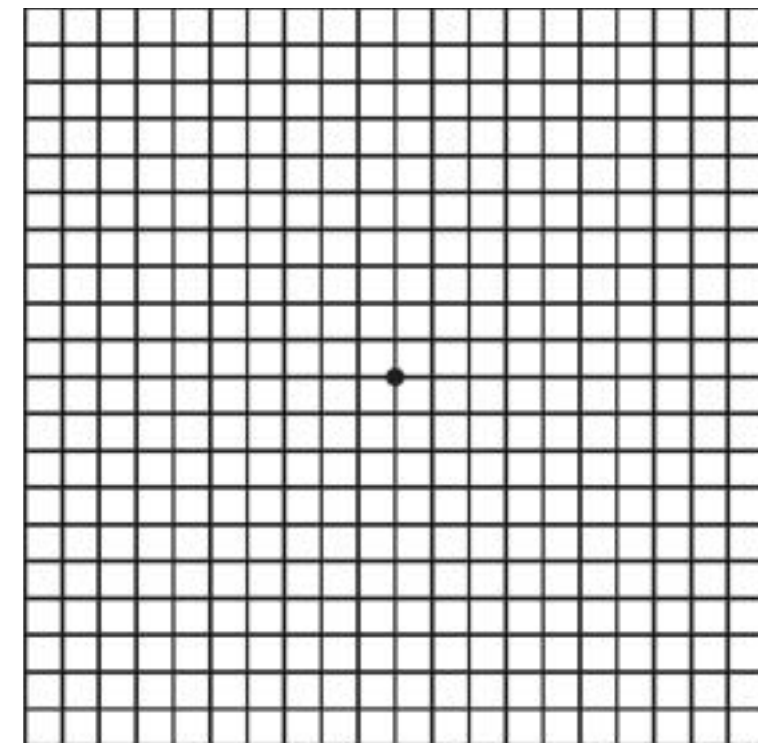
Wilhelm-Hachtel-Str. 19
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel.: (07 00) 252 464 76 87
Fax: (07 11) 754 94 850
E-Mail: info@albinismus.de
Internet: www.albinismus.de

Sind Ihre Augen ganz gesund?

Wann waren Sie das letzte Mal beim Augenarzt? Nur regelmäßige augenärztliche Kontrollen geben die Sicherheit, dass sich nicht unbemerkt Augenerkrankungen entwickeln und etwaige Sehfehler schnell korrigiert werden können. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr ist eine jährliche Vorsorgeuntersuchung der Augen sehr zu empfehlen. Denn die hier abgedruckten Tests können nur ein Anhaltspunkt für Ihr Sehvermögen und eventuelle Augenerkrankungen sein.



Test Farbsehen: Was sehen Sie hier? Versuchen Sie, die Zahl in der Fläche zu lesen. Bei normalem Farbsehen sollten Sie eine 8 sehen. Erkennen Sie eine 3, liegt möglicherweise eine Rot- oder Grünschwäche vor.



Test Makuladegeneration: Setzen Sie ggf. bitte Ihre Lesebrille auf. Halten Sie den Test im normalen Leseabstand (30-40 cm) entfernt. Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie den Punkt in der Mitte. Testen Sie danach das andere Auge. Erkennen Sie Verbiegungen der Linien (Wellenlinien), Verzerrungen der Quadrate oder fehlende Quadrate? Wenn ja, könnte das ein Hinweis auf eine krankhafte Veränderung der Netzhaut sein. Lassen Sie dies umgehend beim Augenarzt abklären!

Rat und Hilfe

erhalten sehbehinderte und blinde Menschen unter der bundesweiten Rufnummer

01805 - 666 456 (0,12 €/Min.)

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- rechtliche Themen (Rehabilitation, Schwerbehindertenausweis, gesetzliche Leistungen, Arbeitsrecht, etc.),
- Bildungsangebote,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen in Ihrer Nähe.

