



Der Weg geht weiter

Ratgeber für ein Leben
mit nachlassendem
Sehvermögen – für
Betroffene und Angehörige

DBSV 
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V.

Der Weg geht weiter

Ratgeber für ein Leben mit nachlassendem Sehvermögen –
für Betroffene und Angehörige

Gefördert von der BARMER GEK und der Techniker Krankenkasse

BARMER GEK


**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestraße 19, 10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0, Telefax: (0 30) 28 53 87-200

E-Mail: info@dbsv.org, Internet: www.dbsv.org

Konzept und Text:

Irina Gragoll (unter Verwendung von Texten verschiedener Autoren der Auflage 2009 sowie von Textpassagen aus anderen DBSV-Broschüren)

Redaktion: Petra Wagner und Volker Lenk

Weitere Autoren:

Irma Fulte, Ralf Rönckendorf, Uschi Kaiser,

Dr. Eva-Maria Glofke-Schulz

Fotos: Shutterstock (Titel, S. 58, 60); www.gass.de (S. 9); Privat (S. 17); Tandem-Hilfen (S. 38); BSVH (S. 42 oben); AURA-Hotel Saulgrub (S. 42 unten); DBSV (S. 4, 13, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 39, 40, 41, 47, 53, 55)

Gestaltung: Hahn Images

Druck: Kehrberg Druck Produktion

Neuaufgabe 2014

Inhalt

Vorwort	4
Von Mensch zu Mensch	6
„Ich kann, was ich muss, weil ich will“ – von Irma Fulte	6
„Mein Leben danach“ – von Ralf Rönckendorf	10
„Ich habe nicht deine Augen geheiratet“ – von Uschi Kaiser	14
Den Alltag meistern	20
Kleine Veränderungen, die viel bewirken	20
Hilfsmittel für den Alltag	22
Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)	26
Mobil bleiben	28
Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M)	28
Gut und sicher auf allen Wegen	30
Hilfsmittel für unterwegs	32
Die Freizeit gestalten	35
An Unterhaltung und Kultur teilhaben	35
Aktiv und fit sein durch Sport	38
Gesellschaft und Entspannung beim Spiel	40
Reisen nach nah und fern	42
Beruflich Chancen nutzen	46
Respektvollen Umgang pflegen	48
Ansprüche geltend machen	52
Pflichten beachten	55
Miteinander weitergehen	56
„Gemeinsam sind wir stark – oder?“	
von Dr. Eva-Maria Glofke-Schulz	56
Broschüren zur weiteren Information	66
Anschriftenverzeichnis	69

Vorwort



Das spürbare Nachlassen der Sehkraft infolge einer ernsthaften Augenerkrankung ist ein schwerer Schicksalsschlag für die Betroffenen, ihre Partner und Angehörigen. Vor allem anfangs stehen viele Fragen im Raum, die sich um die Bewältigung der neuen Lebenssituation drehen: Wie soll es nun weitergehen? Was kann ich als Betroffener tun? Wie kann ich als Partner oder naher Verwandter helfen? Und wo findet man Hilfe, wenn keiner weiterweiß?

Schon viele kleine Dinge können dabei helfen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen, es positiv und weiterhin angenehm zu gestalten. Sicher ist es nötig, einiges zu verändern, sich anders einzurichten und zu organisieren. Das bisherige Leben muss jedoch nicht komplett umgeworfen werden. Wichtig ist es, den Weg gemeinsam mit dem Partner, Freunden und Angehörigen auf Augenhöhe zu gehen. Dabei sollten die Selbstständigkeit des Betroffenen ebenso wie die Freiräume der Menschen im nahen Umfeld berücksichtigt werden, um die Lebensqualität aller zu gewährleisten.

Ich selbst musste diesen Weg auch gehen, mit all seinen Höhen und Tiefen. Ich habe eine angeborene progressive Netzhautdegeneration (Retinopathia pigmentosa) und bin seit meinem 26. Lebensjahr hochgradig sehbehindert, und im Alter von

37 Jahren erblindete ich. Ich lebe seit mehr als 30 Jahren mit einer Sehbehinderung und kann heute sagen: Ich führe ein sehr ausgefülltes und selbstbestimmtes Leben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen sowie Perspektiven und Wege zeigen, um mit der Situation umzugehen und Ihr Leben weiterhin so zu gestalten, dass die Lebensfreude erhalten bleibt. Sie enthält neben Erfahrungsberichten von Betroffenen praktische Tipps für den Alltag, die Mobilität, die Freizeit und den Beruf, Empfehlungen für spezielle Schulungen und Informationen über Hilfen und Hilfsmittel.

Zu allen offenen Fragen bieten die Landesvereine des DBSV, bei denen Betroffene von Betroffenen unterstützt werden, Rat und Hilfe sowie Gespräche und oft auch Veranstaltungen an. Im Anschriftenverzeichnis im Schlussteil der Broschüre finden Sie die entsprechenden Adressen und Telefonnummern. Die Netzwerke der Selbsthilfe informieren zudem über medizinische Fragen und helfen in sozialen und rechtlichen Angelegenheiten.

Der DBSV mit seinen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern und ich wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg.



Renate Reymann
Präsidentin des Deutschen Blinden-
und Sehbehindertenverbandes e. V.

Von Mensch zu Mensch

Für jeden Menschen ist es ein enormer Verlust, wenn die Sehkraft schwindet. Verschiedene Phasen werden durchlaufen, um den Schicksalsschlag zu verarbeiten. Jeder hat seine eigene Art, um die Krise zu bewältigen – sie vielleicht sogar als Herausforderung oder als Chance für etwas Neues zu begreifen. Um Ihnen zu zeigen, dass Sie in Ihrer Situation nicht allein sind, stellen wir unseren Informationen und Hilfsangeboten in dieser Broschüre Erfahrungsberichte zweier Betroffener und eines Angehörigen voran.

„Ich kann, was ich muss, weil ich will“ – von Irma Fulte

Irma Fulte, 78, erkrankte vor vielen Jahren an Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD). Statt zu Hause zu sitzen und Trübsal zu blasen, ist sie lieber aktiv: Sie geht ihren Hobbys nach, trifft sich mit Freunden und verreist gern. Ihr Lebensmotto „Ich kann, was ich muss, weil ich will“ hat ihr geholfen, den schwierigen Prozess ihrer Erblindung zu verarbeiten.

Zu Hause sitzen und Trübsal blasen, das ist nicht mein Ding. Ich muss jeden Tag raus, Leute treffen, etwas erleben. Reisen, basteln, kochen und backen – das ging früher mit links. Vor gut sechs Jahren wurde dann alles komplizierter: Ich bekam die Diagnose AMD. Inzwischen kann ich nur noch hell und dunkel und wenige Umrisse erkennen. Die Laune lasse ich mir

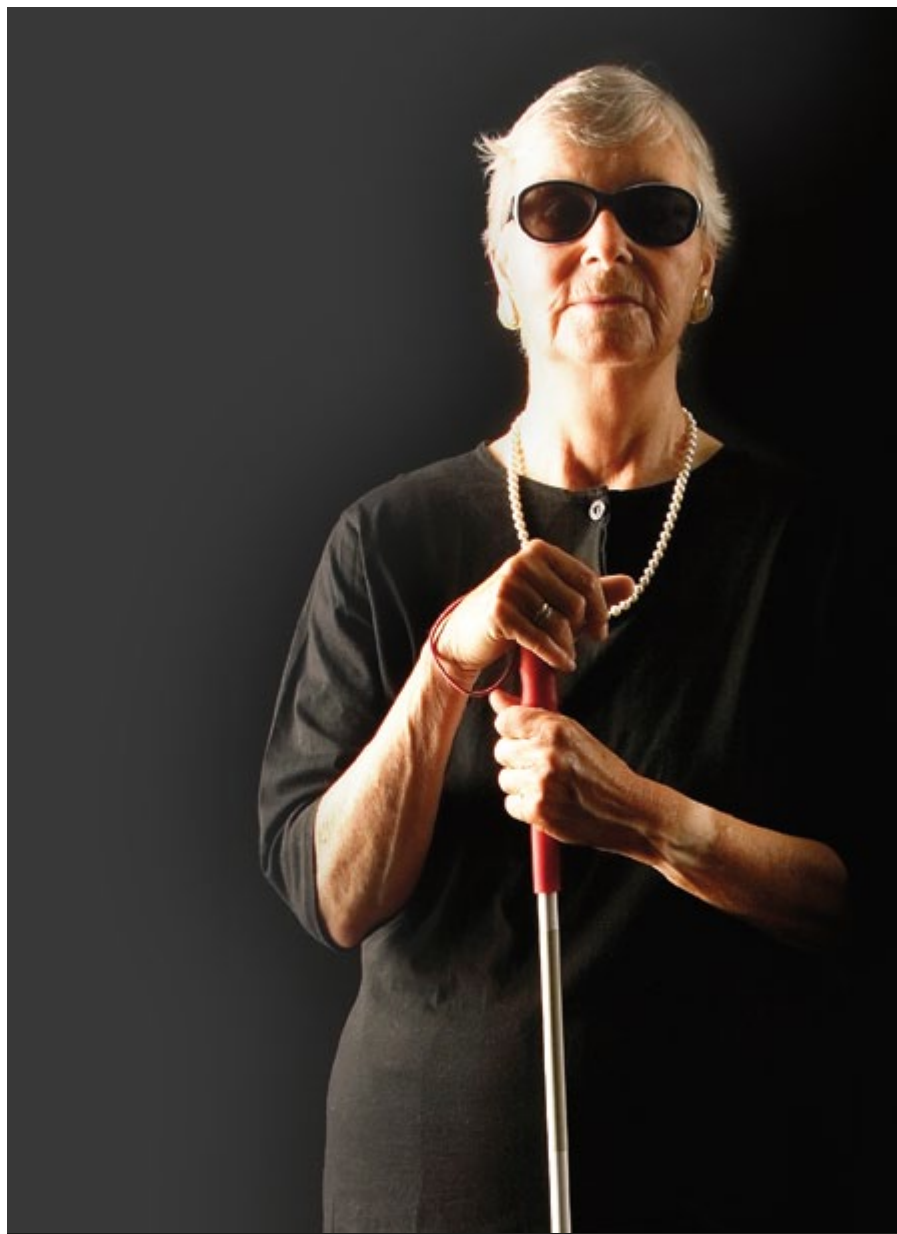
davon aber nicht verderben. „Ich kann, was ich muss, weil ich will“ – diesen Satz habe ich zu meinem Leitspruch gemacht und die Herausforderung „Dunkelheit“ angenommen.

Als meine Augenärztin mich wegen einer beginnenden Makula-Degeneration in die Augenklinik schickte, dachte ich zuerst: Ist doch alles nicht so dramatisch. Auf meinem linken Auge war plötzlich ein grauer Fleck aufgetaucht, der diesmal kein Klecks auf der Brille war. „Abwarten“ lautete die Devise der Ärzte und rund anderthalb Jahre passierte nichts. Bis ich eines Tages über das schlechte Fernsehbild meckerte, während mein Mann alles klar sah. Die erste Blutung war aufgetreten. Prompt ging der Marathon durch Augenarztpraxen und Augenkliniken wieder los. Dann die zweite große Blutung. Die Angst wurde größer, doch es gab noch die Hoffnung, dass eine Operation die Blutung auflösen und zumindest zehn Prozent meiner Sehkraft erhalten würde. Nach dem Eingriff war aber klar: Es gab nicht mehr viel zu retten.

Wenigstens hatte ich Glück im Unglück und geriet sofort an die richtigen Stellen, wurde gut beraten. Das weckte meinen Ehrgeiz, vieles noch alleine hinzukriegen, auch wenn das hieß, vieles wieder neu zu lernen. Bei der Akademie des Sehens hier in Münster nahm ich zuerst das Mobilitätstraining in Angriff. Sich beim Gehen auf einen Langstock zu verlassen, war anfangs ziemlich schwierig. Heute gehe ich überhaupt nicht mehr ohne vor die Tür. Auch die Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten hat mir viel gebracht, da ich seit dem Tod meines Mannes allein wohne. Zu Hause habe ich mir

meine Sachen so hingestellt und aufgehängt, dass ich ganz gut zurechtkomme. Oft brauche ich aber einfach Hilfe – dann frage ich meine Nachbarn, meine Tochter oder beim Einkaufen auch Fremde.

Natürlich muss ich auch mit Enttäuschungen kämpfen. Meine Hobbys Backen, Teddys nähen und Walken musste ich aufgeben. Und auch meine größte Leidenschaft, das Lesen, wurde unmöglich. Nach einem Einsteigerkurs in Brailleschrift übe ich zwar fleißig das Alphabet, aber flüssig lesen werde ich wohl nie. Stattdessen bekomme ich nun meine Tageszeitung als Hörausgabe und leihe Bücher bei der Blindenhörbücherei. Das Buch in den Händen zu spüren und selbst zu blättern, vermisse ich, einige schöne Sprecherstimmen trösten mich aber ein bisschen. DAISY und andere Technik lasse ich mir von meiner Tochter oder ihren Kindern erklären und probiere so lange, bis es klappt. Der „coolen Oma“ greifen die Enkel gern unter die Arme. Manchmal ganz rührend: Bei der Hochzeit meines ältesten Enkels bastelte mir seine Schwester eine besondere Tischkarte. Auf meinem kleinen Namensschild prangte „Oma“ in Punktschrift.



Irma Fulte

„Mein Leben danach“ – von Ralf Rönckendorf

Ralf Rönckendorf, 40 Jahre alt, war Sanitätssoldat. Bei einem Einsatz im Afghanistan-Krieg wurde er schwer verletzt und verlor sein Augenlicht. In der ersten schweren Zeit danach waren ihm seine Kameraden und seine Familie eine große Stütze. Heute ist Ralf Rönckendorf Hauptfeldwebel bei einem Fallschirmjägerbataillon der Bundeswehr.

In den Morgenstunden des 2. April 2010 stieg die Sonne über dem Dunst der Stadt Kunduz leuchtend auf. Es war der letzte Sonnenaufgang, den ich sehen sollte! Als Soldat war ich einen Monat vorher in den Einsatz nach Afghanistan gegangen. Ich kam mit einer gewissen Erwartung, aber auch mit ein wenig Angst. Keiner hatte uns im Vorfeld sagen können, was uns erwarten würde.

Ich war als Sanitäter in der Infanterie eingesetzt. Die Anfangszeit war geprägt von Entbehrung, aber auch von Zusammenhalt, von Kameradschaft und natürlich von den ersten Gefechten. Diese liefen im Monat März eher glücklich für uns ab: keine Verletzten, keine Fahrzeugausfälle. Das lag vielleicht daran, dass wir gut ausgebildet in den Einsatz gegangen waren. Oder daran, dass wir auf einer Straße, die in Deutschland eher den Namen Feldweg verdient, ein Hufeisen ausgegraben hatten. Das war unser Glücksbringer.

Leider reichte das Glück nur für einen Monat. Am Karfreitag waren wir wieder einmal unterwegs auf Patrouille, als wir in

die schwersten Gefechte gerieten, die deutsche Soldaten seit dem Zweiten Weltkrieg geführt haben. Ein verlustreicher Tag für uns alle! Ich selbst wurde an diesem Tag durch eine Sprengfalle so schwer verletzt, dass ich von einem Moment auf den anderen mein Augenlicht verlor und dem Tod sehr nahe war. Nur durch die Unterstützung von amerikanischen Hubschraubern konnten wir aus der sogenannten Hot Zone evakuiert werden.

Irgendwann später, Ende April, erwachte ich in einem Krankenhaus in Deutschland aus dem Koma. Hier begannen für mich die schwersten Tage meines Lebens. Ich musste akzeptieren lernen, dass wir an diesem Karfreitag drei Kameraden verloren hatten, dass es noch mehr Verletzte gegeben hatte und dass ich nie mehr würde sehen können. Die ersten Stunden waren einfach schrecklich. Ich war mit meiner neuen Situation völlig überfordert. Nichts konnte ich mehr alleine.

Hinzu kamen immer wieder die quälenden Gedanken an das Geschehene. Nachts träumte ich vom Einsatz, von Gefechten und vom Krieg. Nur durch professionelle Hilfe konnte ich das alles verarbeiten. Später halfen mir auch Gespräche mit Kameraden, die mit mir Seite an Seite gekämpft haben. Nicht zuletzt war die Familie eine Stütze für mich. Sie blieb an meiner Seite und half mir in meiner neuen Lebenssituation.

Nach mehreren Operationen im Gesicht und an den Augen konnte ich knapp drei Monate später das Krankenhaus verlassen. Das war meine Stunde null. Ich hatte keine Vorstellung,

wie es weitergehen sollte und konnte. Ich wusste zu dieser Zeit kaum etwas über Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Menschen, wusste nicht, dass es Screenreader für Computer gibt, wusste nichts über Mobilitätstraining. Erst als es im März vergangenen Jahres in die berufliche Grundrehabilitation ging, eröffneten sich mir neue Welten.

In der Außenstelle Hamburg des Berufsförderungswerks Düren habe ich zudem neue Freunde gefunden. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, sich mit Menschen auszutauschen, die die gleiche Behinderung haben. Leider bin ich während der Grundrehabilitation auch Menschen begegnet, die sich nicht in die Situation blinder Menschen hineinversetzen können. Die Art und Weise, wie auf Leitungsebene teilweise mit den behinderten Teilnehmern umgegangen wird, hat mich enttäuscht. Aber zum Glück habe ich eine herzensgute Ausbilderin, die nicht nur die Punkschrift beherrscht, sondern blinde und sehbehinderte Menschen wirklich versteht und auf deren Bedürfnisse eingeht.

So habe ich nach und nach meine früheren Hobbys zurückerobert: Endlich konnte ich wieder meinen Computer nutzen und elektronische Musik produzieren! Auch das Erlernen der Punkschrift gelang, obwohl mir dieser Lernprozess nicht leicht fiel. Dass die eigenen Grenzen schnell erreicht sind, musste ich immer wieder feststellen. Aber hier gilt: nicht gleich aufgeben, sondern versuchen, die Hindernisse zu überwinden!



Sehr bewegende Momente erlebte ich 2011, als ich mit meiner Familie zur BAMBI-Verleihung in Wiesbaden eingeladen war. Dort wurde mir der Sonderpreis der Jury von Johannes B. Kerner überreicht, der auch die Laudatio hielt. Den BAMBI 2011 bekam ich nicht nur für meinen eigenen Mut und meine Tapferkeit im Einsatz, sondern auch stellvertretend als Anerkennung für alle Soldaten, die ihren Dienst für die Bundesrepublik Deutschland leisten.

Nach dem Abschluss meiner Grundrehabilitation kehre ich in meine alte Kaserne im niedersächsischen Seedorf zurück. Dort werde ich Einsatzgeschädigte und ihre Angehörigen ebenso beraten wie Soldaten, die sich auf einen Einsatz vorbereiten. Außerdem komme ich für die Aufgabe der Schwerbehindertenvertretung infrage.

Das Leben danach geht weiter und ich bin gespannt, was die nächsten 40 Jahre für mich bereithalten.

„Ich habe nicht deine Augen geheiratet“ – von Uschi Kaiser

Uschi Kaiser ist 50 Jahre alt. Als sie ihren jetzigen Ehemann kennenlernte, war er bereits sehbehindert, inzwischen ist er blind. Von Anfang an ging es beiden um eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Die Frage „Helfen oder fordern?“ stellte sich für Uschi Kaiser dennoch. Sie entschied sich für die zweite Option und erlebt ihre Partnerschaft, in der jeder das gibt, was er geben kann, als gleichberechtigt. Stets weitergeholfen haben den beiden Offenheit und Ehrlichkeit.

Was heißt es, Angehörige eines (inzwischen) blinden Ehemannes zu sein? Wäre mein Leben anders verlaufen, hätte ich einen nicht betroffenen Partner geheiratet? Nach 25 Jahren Ehe kann ich sagen: Nein. Als ich meinen Mann kennengelernt habe, war ich gerade mit meinem Studium fertig und die Jobsuche stand im Vordergrund. Mein Mann befand sich in einer ähnlichen Situation. Natürlich war seine Sehbehinderung ein Thema, aber nur am Rande. Wir waren jung, frisch verliebt, auf der Suche nach Arbeit und einer Wohnung – und wir wollten Kinder. Mit jugendlichem Elan, einer Portion gesundem Optimismus und Einfallsreichtum sind wir in unser gemeinsames Leben gestartet.

Mein Mann war schon immer auf Selbstständigkeit bedacht und auch mein Lebensplan sah eine gleichberechtigte Partnerschaft vor. So war es selbstverständlich, dass wir uns die Hausarbeit und später auch die Kindererziehung teilten, jeder seiner Arbeit nachgehen und sich im persönlichen wie im

beruflichen Bereich weiterentwickeln konnte. Natürlich sind meinem Mann manche Dinge schwerer gefallen, da sein eingeschränktes Sehvermögen ihm mehr Zeit und Anstrengung abverlangte. Trotzdem kam es nicht infrage, dass ich für ihn die Arbeit übernehme, nur weil es schneller geht. Wir haben uns den Augen angepasst, etwa indem wir die Wohnung heller ausgeleuchtet, eine gewisse Ordnung eingehalten und auch unserem Sohn beigebracht haben, dass sein Kinderzimmer ausschauen kann, wie er es möchte, aber im Wohnzimmer die Legobauten nicht sicher sind.

In der Anfangszeit unserer Partnerschaft war mein Mann noch ohne Stock unterwegs und ich war immer sehr froh, wenn er wieder gesund nach Hause kam. Mit der Geburt unseres Sohnes hat sich etwas verändert. Wir hatten gemeinsam Verantwortung zu tragen. Und es war sehr entlastend für mich, als sich mein Mann dazu entschied, konsequent den Langstock zu nutzen, obwohl er damit als „Blinder“ sichtbar wurde. Der Blindenstock hatte aber auch Auswirkungen auf mich: Egal wo wir auftauchten, wurden wir erst einmal angestarrt und es wurde über uns getuschelt. Ich kann mich an eine Szene erinnern, als wir, mein Mann mit unserem Sohn in der Rücken- trage, über die Königstraße in Stuttgart bummelten. Dabei mussten wir uns Kommentare anhören von „Wie bewundernswert, was Ihr Mann sich da traut“ bis hin zu „Ja, wie verantwortungslos ist denn das?“ Meistens gelingt es mir, solche Bemerkungen nicht ernst zu nehmen oder zu ignorieren. An manchen Tagen macht es mich aber auch wütend.

Bis zum Jahr 2005 hatte mein Mann mehrere Schübe. Seine Augen wurden schlechter und schlechter, bis zur Erblindung. Er reagierte mit Ängsten, Rückzug, Wut und Resignation. Und ich wusste nicht mehr, was tun. Einerseits hätte ich ihm vieles abnehmen können, andererseits merkte ich, dass ihm das nicht helfen würde. In dieser Zeit geriet unsere Ehe in eine Krise. Ich habe mich oft allein gefühlt, wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte: helfen oder fordern? Schließlich habe ich mich für die zweite Option entschieden, habe nachgefragt, wie sich mein Mann unsere Partnerschaft und unser weiteres Leben vorstellt. Welche Rolle sollte ich in seinem Leben spielen? Gleichzeitig habe ich meine Vorstellungen formuliert und von ihm gefordert, dass wir auf Augenhöhe durchs Leben gehen. Dank professioneller Hilfe ist es uns gelungen, diese Krise zu meistern. Inzwischen haben wir gelernt, wie wir unser Miteinander gestalten können. Und bei einem Paarseminar habe ich endlich die Erfahrung gemacht, dass es andere Paare in ähnlichen Situationen gibt. Dieser Austausch untereinander war für mich unendlich hilfreich und entlastend.

Zurück zur Einstiegsfrage: Wäre mein Leben ohne die Erblindung meines Mannes anders verlaufen? Sicher würde manches anders sein. Wahrscheinlich würden wir wie früher gemeinsam Städtereisen machen. Jetzt verreise ich einmal im Jahr mit einer Freundin. Auch für Theater- und Kinobesuche habe ich Freundinnen, die mich begleiten. Dafür genießen mein Mann und ich tagelange Radtouren, gehen gemeinsam wandern und besuchen Konzerte. Unser Leben hat sich in vielen Bereichen verändert. Wir haben gelernt, dass jeder seine



Uschi Kaiser und ihr Ehemann

Bedürfnisse hat und dass man auf den anderen Rücksicht nehmen und auch mal Kompromisse eingehen muss. Unser dreitägiges Straßenfest ist für meinen Mann nicht das reine Vergnügen, aber mir zuliebe geht er an einem Tag mit. Dafür laden wir öfter Freunde zu uns nach Hause ein oder besuchen sie, anstatt mit ihnen in eine laute Kneipe zu gehen.

Natürlich muss ich im Alltag mehr Dinge übernehmen: Fahrten mit dem Auto, Einkaufen, Post lesen usw. Dafür bügelt mein Mann die Wäsche und kennt sich mit Finanzen und Steuern viel besser aus als ich. Es ist wieder ein Geben und Nehmen geworden.

Wichtig in diesem Prozess war es, miteinander zu reden, sich auszutauschen, gemeinsam zu leiden und zu weinen, Abschied zu nehmen und Neues zu beginnen. Da mein Mann mir nicht ansieht, in welcher Stimmung ich bin, muss ich reden. Ich musste lernen, dass ich ein Recht auf meine Bedürfnisse habe und auch mal „Nein“ sagen darf. Und auch mein Mann musste lernen, seine Bedürfnisse zu formulieren, zu sagen, welche Hilfe er braucht und was er allein machen möchte. Das wiederum heißt für mich: nicht einfach helfen, sondern erst fragen, ob meine Hilfe erwünscht ist. Denn wir kennen unseren Partner nicht besser als er sich selbst und sollten immer im aktiven Austausch miteinander bleiben. Aber das ist in jeder Partnerschaft das Allerwichtigste – ob mit oder ohne Handicap.

Wenn mich Leute auf meinen Mann und seine Behinderung ansprechen und fragen, wie ich das alles meistere, antworte ich oft, dass mein Mann nicht nur aus seinen Augen besteht, sondern ein Mensch mit all seinen Stärken und Schwächen ist. Ich erlebe unsere Partnerschaft als gleichberechtigt. Jeder gibt das, was er geben kann, und bekommt vom anderen etwas zurück. Die Blindheit meines Mannes ist wie zu unseren Anfangszeiten wieder in den Hintergrund getreten und unser großes Thema heißt jetzt: „Auszug und Studium unseres Sohns – Gestaltung eines neuen Lebensabschnitts“.

Gegenwart

Das Magazin für
blinde und sehbehinderte
Menschen



- Wissen, was in der Selbsthilfe läuft, welche politischen Themen aktuell sind, wie Teilhabe und Barrierefreiheit vorangebracht werden ...
- Immer auf dem Laufenden sein, was sich in der Augenmedizin, der Rechtsprechung und auf dem Hilfsmittelmarkt tut
- Erfahren, wie andere Menschen mit ihrer Behinderung leben, wie sie ihren Alltag bewältigen – in Familie, Beruf und Freizeit
- Und von zahlreichen Tipps profitieren: Workshops, Messen, Reisen, Ausstellungen, Hörfilme, Hörbücher ...

Bestellen Sie ein **kostenfreies Probeexemplar** des monatlichen DBSV-Magazins in Schwarzschrift, Punktschrift oder auf der DAISY-CD „DBSV-Inform“. Die CD enthält auch die Hörmagazine der DBSV-Landesvereine.

DBSV-Zeitschriftenverlag

Tel.: 030 / 28 53 87-220, E-Mail: p.wolff@dbsv.org

www.dbsv.org/dbsv/zeitschriften/die-gegenwart

Den Alltag meistern

Fast nichts ist so wie früher, wenn die Sehkraft gravierend nachlässt. Kaum etwas geht mehr spontan, schnell und ohne nachzudenken. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten und spezielle Hilfsmittel für Sie, um den Alltag in den eigenen vier Wänden zu organisieren und zu erleichtern. Eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) hilft den von Sehverlust Betroffenen zudem dabei, die Anforderungen des täglichen Lebens wieder weitestgehend selbstständig in den Griff zu bekommen.

Kleine Veränderungen, die viel bewirken

Jede Sehbeeinträchtigung ist anders und unterschiedlich stark ausgeprägt. Kleine häusliche Veränderungen, die individuell auf die speziellen Bedürfnisse abgestimmt sind, können viel bewirken, um die Situation im eigenen Heim zu verbessern.



So dienen spezielle Lampen, die richtig platziert werden, einer besonders gleichmäßigen und blendfreien Beleuchtung bei der häuslichen Arbeit, beim Hobby oder bei anderen Gelegenheiten.

Eine ebenso einfache und hilfreiche Methode, die sich in vielen Bereichen mit relativ geringem Aufwand umsetzen lässt, ist das Nutzen von Kontrasten. Beispielsweise sorgen dunkle Möbel vor einer hell gestrichenen Wand und weißes Porzellan auf farbigen Tischsets für eine bessere Orientierung.



„Ordnung ist das halbe Leben“ ist eine Weisheit, die ganz besonders für blinde und sehbehinderte Menschen gilt. Denn Ordnung sorgt dafür, dass wichtige Dinge im Haushalt auf Anhieb gefunden und unnötige Stolpersteine vermieden werden. Daher sollten alle Gegenstände im eigenen Zuhause immer ihren festen Platz haben.

Hilfsmittel für den Alltag

Sehhilfen

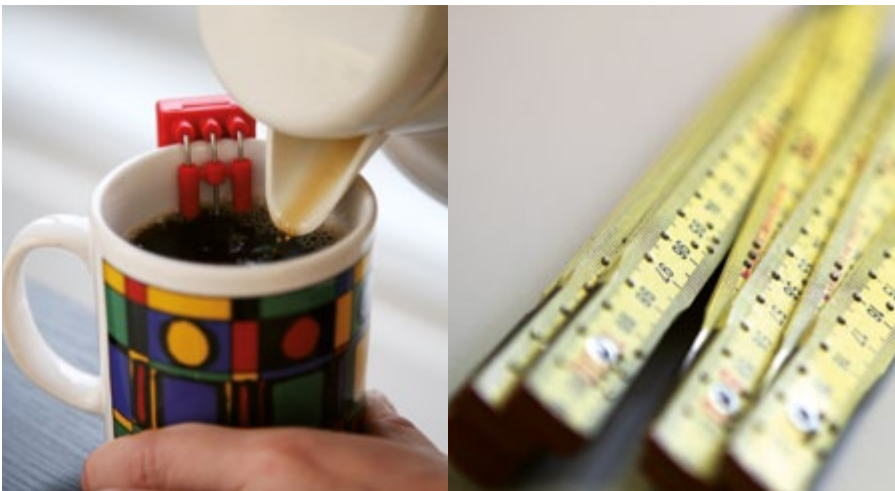
Herkömmliche Brillen oder Kontaktlinsen allein reichen für sehbehinderte Menschen in der Regel nicht aus. Unterstützend wird eine Vielzahl an Sehhilfen angeboten, die bei vielen Gelegenheiten zum Einsatz kommen können. Fernrohr-
lupenbrillen mit verschiedenen Vergrößerungen helfen beim Lesen von Zeitungsartikeln und anderen Texten. Standlupen, Umhängelupen und Handlupen erleichtern die unterschiedlichsten Verrichtungen im Haushalt, Lupenbrillen das Arbeiten mit beiden Händen. Übrigens gibt es auch Lesesprechgeräte, um sich Briefe, Bankauszüge und Rechnungen sowie Bücher und Zeitschriften vorlesen zu lassen. Dazu werden die Texte



eingescannt, von einer Software verarbeitet und anschließend über die Sprachausgabe wiedergegeben. Für diese Verfahrensweise lässt sich auch ein Smartphone einsetzen.

Haushalt

Auch für den Haushalt werden zahlreiche Hilfsmittel angeboten, die die unterschiedlichsten Tätigkeiten erleichtern: Mikrowellen mit sprachgesteuerter Bedienführung, Bügeleisen mit tastbaren Markierungen für Dampfstärke und Temperatur sowie Küchenwaagen mit Sprachausgabe. Farberkennungsgeräte mit Sprachausgabe ermöglichen es Menschen, die Farben nicht oder nur sehr eingeschränkt wahrnehmen, selbstständig Farben unterscheiden zu können, wie es zum Beispiel für die Auswahl der Kleidung notwendig ist. Beim Handwerken helfen unter anderem akustische Wasserwaagen und abtastbare Zollstöcke. Zum Nähen empfiehlt es sich, spezielle Nähadeln zu nutzen, die im Nadelöhr eine fühlbare Einkerbung haben.



Kommunikation

Kommunikationshilfen für Menschen mit einer Sehbehinderung müssen einfach zu bedienen sein. Zu ihnen zählen Telefone mit großen Tasten, die möglichst auch kontrastreich gestaltet sein sollten. Auch der Einsatz von Telefonsprachwahlboxen erweist sich als sinnvoll. Durch sie können Namen aufgesprochen und die dazugehörigen Nummern gespeichert werden. Zum Telefonieren wird nur der Name angesagt und die entsprechende Nummer automatisch gewählt. Um den heimischen Computer weiterhin zu nutzen, bieten sich Bildschirmvergrößerungsprogramme mit und ohne Sprachausgabe sowie Braillezeilen an, die die Zeichen in Blindenschrift darstellen. So kann schnell, einfach und präzise auf Webseiten, E-Mails und Dokumente zugegriffen werden.

Auch mit Smartphones kann man Texte vergrößert darstellen. Sie können zudem Texte erkennen und vorlesen, sofern sie mit entsprechender Software ausgestattet sind.

Medizin und Gesundheit

Geht es um Medikamente oder medizinische Geräte, ist Genauigkeit bei der Einnahme und dem Ablesen von Werten wie Blutzucker oder Höhe des Blutdrucks von großer Bedeutung. Auch hier gibt es unterstützende und einfach zu bedienende Hilfsmittel. Akustische Tropfenzähler geben durch ein Signal hörbar an, wenn die gewünschte Tropfmenge erreicht ist. Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Personenwaagen und Fieberthermometer mit Sprachausgabe helfen ebenso, ohne fremde Hilfe auszukommen und so die Eigenständigkeit zu bewahren.

Geldangelegenheiten

Münzen kann man in Münzboxen sortieren, um das Herausuchen der unterschiedlichen Geldstücke zu vereinfachen.

Mithilfe einer Messschiene können Euro-Geldscheine erkannt werden.



Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)

Jeder von Sehverlust Betroffene wünscht sich, so selbstständig wie möglich zu bleiben und die Inanspruchnahme von Hilfen seitens des Partners oder naher Angehöriger gering zu halten. Um dies zu erreichen, ist eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) empfehlenswert. Denn die Schulung dient dazu, die Anforderungen des täglichen Lebens wieder selbstständig und sicher zu bewältigen und diese auch ohne fremde Hilfe erfolgreich zu meistern.

Der Teilnehmer erlernt spezielle Techniken und Handlungsstrategien, erhält einen Überblick über Hilfsmittel und Hilfen für sehbehinderte und blinde Menschen und wird angeleitet, eigene Lösungsstrategien zu entwickeln. Notwendige Alltags- und Kulturtechniken wie Körperpflege, Haushaltsführung, Kontaktaufnahme zu anderen Personen, Lesen und Schreiben werden erlangt bzw. wiedererlangt.

Die Schulung ist individuell auf die teilnehmende Person zugeschnitten und sehr praxisnah gestaltet. Sie wird von qualifizierten und anerkannten Rehabilitationslehrern durchgeführt und findet am jeweiligen Wohnort statt sowie dort, wo sich der Teilnehmer im Alltag aufhält.

Weitere Informationen zur Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten bieten die Beratungsstellen des DBSV sowie die DBSV-Broschüre „Wieder selbstständig im Alltag“.



Mobil bleiben

Der Weg zur Arbeit, der Einkauf, ein Treffen mit Freunden oder das Training im Fitnessclub – all das soll so weitergehen wie zuvor. Leider entspricht dieser nur allzu verständliche Wunsch nicht der Realität. Denn die selbstständige Fortbewegung im öffentlichen Raum mit einer Sehbehinderung oder Blindheit ist schwierig. Aber Sie können sie meistern: durch eine Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M), durch Hilfe und Unterstützung von sehenden Menschen sowie durch spezielle Hilfsmittel für unterwegs.

Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M)

Durch eine Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) erhalten blinde und sehbehinderte Menschen die Fähigkeit, sich von fremder Hilfe so unabhängig wie möglich zu machen. Im Mittelpunkt der Schulung steht die Einweisung in den Gebrauch des Blindenlangstocks, mit dessen Hilfe Umweltinformationen wie Orientierungspunkte und Gefahren rechtzeitig erkannt werden. Zusätzlich wird den Teilnehmern die Anwendung von anderen zur Orientierung wichtigen Hilfsmitteln vermittelt. Weitere Inhalte des Trainings bilden die Schulung der verbleibenden Sinne sowie die Förderung des Körperbewusstseins, des Zeitgefühls und der Raumvorstellung.

Das Programm passt sich stets an die Anforderungen des wirklichen Lebens der Teilnehmer an und berücksichtigt die persönlichen Zielvorstellungen zur eigenständigen Fortbewegung. Daher wird die Schulung stets im Einzelunterricht durchgeführt.

Falls Sie sich näher über die Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) informieren möchten, dann lesen Sie bitte die DBSV-Broschüre „Mobil im Alltag“ oder wenden Sie sich an die Beratungsstellen des DBSV.



Gut und sicher auf allen Wegen

Um gut und sicher durch das heute meist hektische Geschehen auf der Straße zu kommen, gibt es einige Methoden, die sich für Blinde und Sehbehinderte allein bzw. in Begleitung eignen.

Viele Ampeln sind bereits mit akustischen Signalen ausgestattet, die sehbehinderten und blinden Menschen eine Hilfestellung bei der Straßenüberquerung geben. Es kommen unterschiedliche Systeme zum Einsatz: In der Regel unterstützt ein langsames Klopfgeräusch dabei, den Ampelmast zu finden, während ein anderes Signal darauf aufmerksam macht, dass die Ampel auf Grün geschaltet ist und die Straße überquert werden kann.

Blindenleitsysteme dienen dazu, dass sich sehbehinderte und blinde Menschen mittels Blindenlangstock selbstständig im öffentlichen Raum bewegen können. Zu diesen Leitsystemen zählen Rillen- und Noppenplatten, die sich auf Straßen und Plätzen, an Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs sowie auf Bahnhöfen befinden.

Ist die Hilfe durch sehende Menschen gewünscht oder erforderlich, sind einige Dinge zu beachten, die das gemeinsame Beschreiten der verschiedensten Wege erleichtern. Viele nützliche Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre „Sehende Begleitung“. Hier nur einige Beispiele: Das Tempo sollte dem Partner mit der Sehbehinderung angepasst und es sollte nicht unnötig geeilt werden. Hilfreich ist es auch,

wenn der Sehende über Veränderungen an bekannten Orten informiert. Beschreibungen wie „Dort ist ein Übergang, eine Rolltreppe oder ein Hindernis ...“ sind wenig zweckdienlich. Besser sind konkrete Formulierungen wie „Vor dir, einen Meter hinter dir oder links neben dir ...“



Beim Autofahren sollte zur Sicherheit und Unfallvermeidung unbedingt daran gedacht werden, dass der sehbehinderte oder blinde Mensch immer nachfragt, ob er die Autotür zum Aussteigen öffnen kann.

Hilfsmittel für unterwegs

Blindenlangstock

Den Blindenlangstock nutzen nicht nur blinde, sondern auch sehbehinderte Menschen. Er dient der Orientierung und dem Erkennen von Hindernissen und Gefahren sowie als gut sichtbare Kennzeichnung im öffentlichen Straßenverkehr.

Monokular

Beim Monokular handelt es sich um ein praktisches Taschenfernrohr, welches das Lesen von Straßenschildern, Hausnummern, Fahrplänen und sonstigen wichtigen Informationen unterwegs ermöglicht.



Smartphones und Tablets

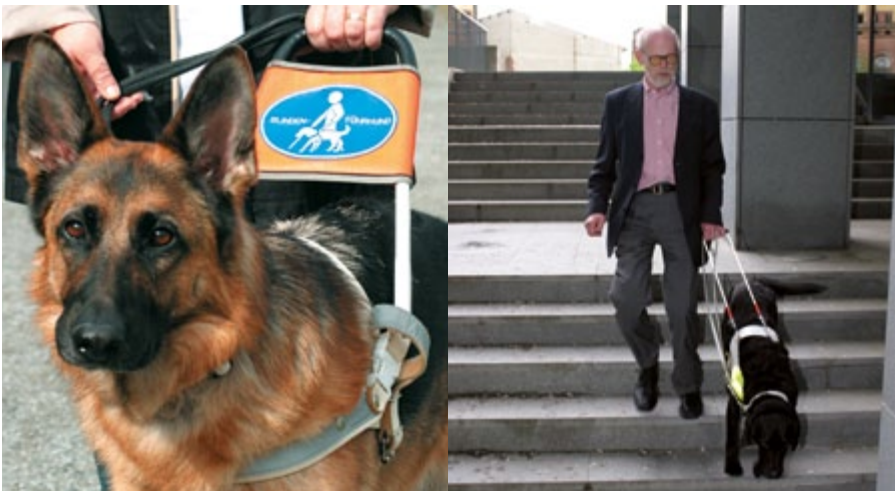
Für sehbehinderte und blinde Menschen kann ein modernes Mobiltelefon unterwegs von großem Nutzen sein, wenn es mit speziellen Applikationen (Apps) ausgestattet ist. Navigations-Apps unterstützen bei der Zielfindung. Fahrplan-Apps geben Fahrtrouten sowie Zeiten von Abfahrt und Ankunft an. Vergrößerungs-Apps erleichtern das Lesen von Straßenbezeichnungen, Infotafeln oder Fahrplänen. Alle Daten können durch eine Sprachausgabe abgerufen werden, für die gegebenenfalls eine Software installiert werden muss. Sehbehinderte Menschen bevorzugen oft Tablets, um Texte bequem vergrößern zu können.



Blindenführhund

Ein Blindenführhund ist ein „Hilfsmittel mit Seele“, das blinden oder hochgradig sehbehinderten Menschen ein hohes Maß an Eigenständigkeit zurückgibt. Er vollbringt außerordentliche Leistungen, indem er seinen Halter sicher ans gewünschte Ziel bringt. Dabei umgeht er Hindernisse, zeigt einmündende Straßen an, erleichtert die oft gefahrenvolle Straßenüberquerung und sucht auf entsprechende Hörzeichen verschiedenste Objekte auf wie Fußgängerüberwege, Treppen und Türen. Als treuer Begleiter und willkommenes Familienmitglied tut der Blindenhund auch der Seele seines Halters gut. Jedoch braucht auch er einmal Pausen, Zuwendung und Pflege sowie beim Freilauf Kontakt zu anderen Hunden.

In unserer Broschüre „Der Blindenführhund als Mobilitätshilfe für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen“ gehen wir ausführlich auf das Thema ein.



Die Freizeit gestalten

Lebensfreude ist das wohl Wichtigste im Leben, um schwierige Situationen zu meistern. Sie muss erhalten oder wiedergefunden werden. Auch Energie braucht der Mensch, wenn er vor neuen Herausforderungen steht. Nicht zu vergessen, dass bei allem Ernst des Lebens auch mal Pausen und Ablenkung angesagt sind. Angenehme Unterhaltung, Geselligkeit, Sport und Spiel sowie viele andere schöne Dinge helfen Ihnen dabei, Kontakte zu pflegen und Kraft zu tanken.

An Unterhaltung und Kultur teilhaben

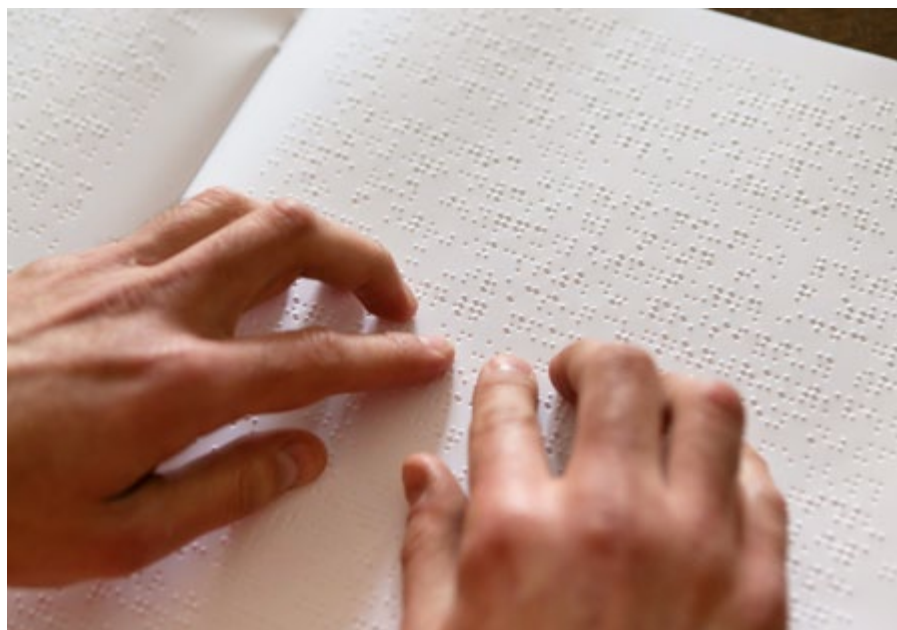
Niemand, der sehbehindert oder blind ist, muss auf das Fernsehen verzichten. Dafür sorgen Hörfilme, die mit zusätzlichen akustischen Erläuterungen (der sogenannten Audiodeskription) ausgestattet sind. Hörfilme gibt es nicht nur im Fernsehen, sondern auch auf DVDs, die man im ganz normalen Handel oder in der Videothek bekommt. Laufen im Kino Filme mit Audiodeskription, so gibt es dafür eine Smartphone-App, die den Empfang unterstützt.

Ob Sachbücher, Biografien, Romane oder Krimis – viele interessante und unterhaltende Publikationen erscheinen als Hörbuch. Dank der Hörbüchereien ist es für sehbehinderte und blinde Menschen möglich, neben Büchern auch auf

Zeitschriften als Hörversion kostenlos zuzugreifen. Bei vielen Verlagen und in öffentlichen Bibliotheken findet man eine große Auswahl an Großdruckbüchern. Blindenbibliotheken stellen Bücher in Brailleschrift zur Verfügung. Der Zugang zum Hörbuch wurde durch das DAISY-Format mit einem passenden Wiedergabegerät noch vielseitiger und bequemer. Auf eine CD passt ein ganzes Buch, eine Seiten- und Kapitelauswahl vereinfacht die Handhabung, Lesezeichen können individuell hinzugefügt werden. Mehr als 20.000 DAISY-Titel stehen inzwischen in den deutschen Blindenhörbüchereien bereit.

Zeitungen und Zeitschriften können über das Internet mit dem Computer oder dem Smartphone gelesen oder gehört werden. Nötig dazu sind Textvergrößerung und Sprachausgabe – oder entsprechende Smartphone-Apps. So ist der Zugriff auf das aktuelle Zeitgeschehen gewährleistet. Mittels elektronischer Vorlesegeräte oder eines Scanners kann man auch gedruckte Texte lesen.

Wer die Brailleschrift erlernt und beherrscht, kann nicht nur in diesem Format erstellte Zeitschriften und Bücher lesen, sondern auch selbst seine Gedanken zu Papier bringen. Ein Buchstabe in Brailleschrift besteht aus Punkten, die mittels einer Prägemaschine oder eines Stifts in Papier gedrückt werden und dadurch ein erhabenes Muster ergeben, das mit den Fingern abgetastet werden kann. Ist der Computer mit einer sogenannten Braillezeile ausgestattet, die die Buchstaben der Blindenschrift mit kleinen Plastikstiften anzeigt, so können Dokumente und E-Mails auch in Brailleschrift gelesen werden.



Aktiv und fit sein durch Sport

Sport fördert die Ausdauer und Koordination des Körpers, bringt Entspannung und macht darüber hinaus eine Menge Spaß. Auch für sehbehinderte und blinde Menschen bieten sich viele sportliche Aktivitäten an: allein, mit dem Partner, mit Freunden und Bekannten oder im Verein.

Einige Sportarten möchten wir Ihnen hier exemplarisch vorstellen und kurz darauf eingehen, wie sie an die speziellen Erfordernisse angepasst sind. Beim Schwimmen weist die über die ganze Bahnlänge gespannte Leine die Richtung. Beim Tanzen führt ein erfahrener und sehender Partner. Auch die Sportarten Paddeln und Rudern werden gemeinsam mit Sehenden ausgeübt.



Ein abwechslungsreicher Partnersport ist das Tandem-Radfahren, bei dem im Umland oder im Urlaub neben der sportlichen Betätigung noch Schönes und Interessantes zu entdecken sind.



Torball ist ein eigens für blinde und sehbehinderte Menschen entwickeltes Mannschaftsspiel. Auch Showdown ist ein Sport speziell für Sehbehinderte und Blinde und am ehesten mit Tischtennis zu vergleichen.

Die Landesvereine des DBSV laden zum gemeinsamen Wandern ein und bieten spezielle Touren an. Auch das gemeinschaftliche Kegeln ist in vielen Landesvereinen möglich. Über diese und weitere Angebote informieren Sie unsere Vereine vor Ort.

Gesellschaft und Entspannung beim Spiel

Beim Spiel rückt der Alltag mit seinen Sorgen beiseite, es zählt der Moment und Leichtigkeit kommt auf. Die Konzentration auf das Spiel wirkt entspannend und unterstützt das gemeinsame Erleben. Kontakte werden gepflegt, man tauscht sich aus und kommt sich näher. Um gemeinsam Spielspaß zu erleben, bieten sich vor allem entsprechend angepasste Versionen von klassischen Spielen an. Zu diesen modifizierten Spielen zählen Brett-, Würfel- und Kartenspiele.



Beim Schach nutzen die Spieler ein Brett, in das die Figuren eingesteckt werden und bei dem die schwarzen Felder erhöht sind. Wo sich bei Mühle üblicherweise die Felder befinden, sind in das Spezialbrett zusätzliche Löcher eingelassen, in die die Figuren gesteckt werden. Auch bei Mensch ärgere Dich nicht erfolgt das Spielen mit einem Brett mit Steckfiguren.



Beim Skat sind die Karten entweder mit tastbaren Symbolen, Kreisen und Strichen oder Blindenschrift in der linken oberen Ecke markiert, sodass der Wert einer Karte zu ertasten ist.

Selbst einige Computerspiele sind inzwischen so ausgestattet, dass sie auch von blinden und sehbehinderten Menschen gespielt werden können. Zum Beispiel werden bei einem Ratespiel die Fragen und die alternativen Antworten vorgelesen, während die Bedienung mit der Tastatur erfolgt.

Reisen nach nah und fern

Jede Reise bringt neue Erlebnisse, Eindrücke und Erfahrungen. Der Horizont erweitert sich bei Entdeckungen und Erkundungen, Erholung und Entspannung mobilisieren Körper und Geist.



Die Auswahl des richtigen Reiseziels für sehbehinderte und blinde Menschen ist jedoch nicht leicht. Denn nicht jeder Ort eignet sich für einen selbstbestimmten Urlaub – ob allein, in

Begleitung des Partners oder eines Angehörigen. Und nicht jedes Hotel ist baulich so ausgestattet, dass es keine Einschränkungen in der Beweglichkeit mit sich bringt.

Mittlerweile haben sich jedoch viele Dienstleistungsanbieter der Reise- und Tourismusbranche auf barrierefreies Reisen eingestellt. So gibt es vermehrt Reiseportale mit entsprechenden Reiseangeboten und Touristikunternehmen, die sich auf Reisen für blinde und sehbehinderte Menschen spezialisiert haben.

Wer Erholung in landschaftlich reizvollen Gegenden Deutschlands sucht, findet sie in den AURA-Hotels und AURA-Pensionen, die von den Landesblinden- und Sehbehindertenvereinen unterhalten werden. Diese Kur- und Erholungseinrichtungen veranstalten auch Begegnungswochen, Kulturtage, Treffs für Wanderer oder Wintersportler, Kochkurse und vieles andere mehr.

Blickpunkt Auge

Lässt das Sehvermögen infolge einer ernsthaften Augen-
erkrankung spürbar nach, stehen Betroffene und ihre Ange-
hörigen vor einer ganz neuen Lebenssituation. Meist suchen
sie zuerst nach Informationen über ihre Erkrankung und
Behandlungsmöglichkeiten. Daneben sind viele Fragen zum
Leben mit einer Sehbeeinträchtigung zu beantworten.

„Blickpunkt Auge“, das Patientenangebot des DBSV, infor-
miert, berät und unterstützt Augenpatienten und ihre Ange-
hörigen unabhängig und kostenfrei zu Themen wie:

- Grundlegende Fragen zu den häufigsten
Augenerkrankungen
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- Rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung
- Unterricht zur sicheren Orientierung im Straßenverkehr
- Erhalt des Arbeitsplatzes oder berufliche Neuorientierung



Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust



Wir ermöglichen zudem den Austausch mit Gleichbetroffenen und vermitteln bei Bedarf an Experten verschiedener Fachrichtungen.

Patientenangebote gibt es bzw. sind geplant in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Bremen, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen (Stand 12/2014). Blickpunkt Auge wird unterstützt durch die Aktion Mensch, die Bert Mettmann Stiftung und regionale Förderer.

Ansprechpartnerin: Angelika Ostrowski

Tel.: 030 – 28 53 87 287

E-Mail: info@blickpunkt-auge.de

www.blickpunkt-auge.de

Beruflich Chancen nutzen

Wer im Erwachsenenalter die Sehkraft verliert, steht im Berufsleben vor vielen Herausforderungen. Aus der Sorge, nicht in den alten Job zurückkehren zu können, entstehen Existenzängste. Wird eine Umschulung nötig, weiß man nicht, in welche Richtung sie gehen soll, und all das in einer Phase, in der es unter Umständen mit dem Selbstwertgefühl nicht zum Besten steht. Verlieren Sie nicht den Mut, denn auch Sie haben die Chance auf ein erfülltes Berufsleben.

Ein wichtiger Hinweis vorweg: Kündigen Sie auf keinen Fall unüberlegt ein bestehendes Arbeitsverhältnis und stimmen Sie keiner Kündigung oder einer Frühverrentung zu. Holen Sie vorher kompetenten Rat ein. In den Beratungsstellen der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe wird man Ihnen geeignete Ansprechpartner nennen.

Möchten Sie in Ihrem Beruf und an Ihrem Arbeitsplatz bleiben, muss geklärt werden, ob eine Weiterbeschäftigung mit einer entsprechenden Arbeitsplatzausstattung möglich ist. Technische Hilfsmittel sind zum Beispiel eine spezielle Computerausstattung, Vorlesesysteme und Punktschriftdrucker. In aller Regel sind damit Schulungen verbunden.

Für Arbeitgeber blinder und sehbehinderter Menschen gibt es eine Vielzahl an Förderinstrumenten, dazu gehört unter anderem die Finanzierung der Arbeitsplatzausstattung. Auch eine ständige Unterstützung durch eine Arbeitsplatzassistentin kommt infrage. Für blinde und stark sehbehinderte Menschen wäre das zum Beispiel eine Vorlesekraft.

Kann der bisherige Beruf aufgrund des Sehverlustes auch mit Hilfsmitteln und Assistenz nicht mehr ausgeübt werden, ist ebenfalls unbedingt eine fachkundige Beratung nötig. Dabei werden Sie über die Möglichkeiten einer Umschulung informiert. Die Palette der Arbeitsplätze, die von blinden und sehbehinderten Arbeitnehmern besetzt werden können, ist größer, als man denkt – und immer wieder werden neue Berufsfelder erschlossen.



Respektvollen Umgang pflegen

Jeder Mensch ist anders, und es ist nicht immer leicht zu verstehen, was in ihm vorgeht, was er ablehnt oder was er sich wünscht. Besonders kann das beim Umgang zwischen sehenden und sehbehinderten bzw. blinden Menschen zum Tragen kommen. Hier geben wir Ihnen einige Empfehlungen, die Ihnen helfen sollen, das Miteinander zu erleichtern.

Was sollten Sie als sehbehinderter oder blinder Mensch bedenken?

- Wenden Sie – wie früher – Ihrem Gesprächspartner stets das Gesicht zu und vergessen Sie nicht, wie Ihre Körpersprache wirkt.
- Erkennen Sie jemanden nicht gleich an der Stimme, scheuen Sie sich nicht, nach seinem Namen zu fragen.
- Sagen Sie auch Ihren Nachbarn und Ihren Bekannten, dass Sie nicht aus Unhöflichkeit ohne Gruß an ihnen vorübergehen, sondern dass Sie jetzt Schwierigkeiten haben, Gesichter zu erkennen.
- Haben Sie keine Scheu, beispielsweise beim Einkaufen oder beim Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel, auf Ihre

Sehbeeinträchtigung aufmerksam zu machen, wenn Sie Hilfe brauchen.

- Nehmen Sie Hilfe, wo sie nötig ist, ohne Zögern an. Weisen Sie Hilfsangebote niemals barsch zurück, denn der sehende Mensch meint es ja gut und kann kaum einschätzen, ob Sie Hilfe brauchen oder nicht.
- Achten Sie auf ein gepflegtes Äußeres und gute Umgangsformen, auch wenn für Sie selbst vieles Sichtbare nicht mehr von so großer Bedeutung scheint. Die Welt um Sie herum ist sehend.
- Halten Sie in der Wohnung eine feste, für Sie geeignete und logische Ordnung ein. Wenn alles an seinem Platz ist, findet man die Gegenstände, auch ohne hinsehen zu müssen.
- Der Sehverlust bringt meist Bewegungsmangel mit sich. Versuchen Sie, dies auszugleichen – durch Gymnastik, Spaziergänge, Tätigkeiten in Haus und Garten, Treppensteigen, Bewegung auf dem Hometrainer oder durch andere sportliche Aktivitäten.
- Sichern Sie sich möglichst viel Selbstständigkeit, auch wenn das manchmal unbequem ist.
- Gebrauchen Sie Ihre Hilfsmittel auch in der Öffentlichkeit, selbst wenn es Überwindung kostet, eine Hausnummer mit dem Fernglas zu suchen.

Was sollten sehende Menschen wissen?

- Meist werden die Fähigkeiten eines blinden bzw. eines sehbehinderten Menschen unterschätzt, seltener überschätzt.
- Blinde und sehbehinderte Menschen brauchen keinen Dolmetscher. Sie wollen direkt angesprochen werden, wenn es um ihre Belange geht, nicht über ihre Begleitperson.
- Als sehr unangenehm empfinden es sehbehinderte und blinde Menschen, wenn man sich in ihrer Gegenwart heimlich Zeichen gibt. Meist merken sie es doch, können aber nicht nachvollziehen, worum es geht.
- Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie das Zimmer betreten oder an einem Tisch Platz nehmen, an dem ein blinder oder sehbehinderter Mensch sitzt. Sagen Sie auch, wenn Sie gehen.
- Sagen Sie, wenn Sie etwas auf den Tisch stellen, z. B. ein Glas, damit kein Malheur entsteht.
- Erklären Sie ungewöhnliche Vorgänge, wie Ursachen für Gelächter, Unruhe oder Bewegung.
- Lassen Sie einen blinden Bekannten nie raten, wer Sie sind. Solche Kinderspiele können für beide Seiten peinlich sein. Wenn Sie mit einem stark sehbehinderten oder blinden Menschen unterwegs sind, beschreiben Sie ihm möglichst

vieles, wenn dieser Wert darauf legt. Geben Sie ihm auch Gegenstände (z. B. beim Einkaufen) in die Hand. Lassen Sie ihn aber dann die Dinge selbstständig ertasten. Seine Hand brauchen Sie nicht zu führen.

- Post ist Vertrauenssache; deshalb lesen Sie vor dem Öffnen eines Briefes den Absender und fragen Sie, ob Sie ihn öffnen und vorlesen sollen.
- Wenn ja, lesen Sie bitte nicht erst den Brief für sich durch und fassen ihn dann mit eigenen Worten zusammen, sondern lesen Sie Wort für Wort.
- Schaffen Sie keine Gefahrenquellen durch halb offene Türen, herausgezogene Schubladen, im Weg stehende Eimer, Schuhe oder Ähnliches.

Ansprüche geltend machen

Wer hochgradig sehbehindert oder blind ist, hat in verschiedenen Bereichen Ansprüche, die bei unterschiedlichen Stellen geltend gemacht werden können. Die meist finanzielle Unterstützung soll dabei helfen, trotz Behinderung ein selbstbestimmtes Leben in der Gesellschaft zu führen. Scheuen Sie sich nicht, die für sie infrage kommenden Hilfen in Anspruch zu nehmen, es ist Ihr gutes Recht.

Blindengeld dient zum Ausgleich von behinderungsbedingten Mehraufwendungen für blinde Menschen. Dazu zählen beispielsweise Kosten für eine Begleitperson oder den Zugang zu speziellen Medien und Taxifahrten, auf die blinde Menschen in nicht vertrauter Umgebung oft angewiesen sind. In einigen Bundesländern wird auch Sehbehindertengeld gezahlt.

Da blinde und sehbehinderte Menschen in ihrem privaten und beruflichen Alltag vielen Nachteilen ausgesetzt sind, können weitere sogenannte Nachteilsausgleiche geltend gemacht werden. Zu den Nachteilsausgleichen gehören beispielsweise Steuervorteile, Parkerleichterungen, Vergünstigungen im Nah- und Fernverkehr, Ermäßigung beim Rundfunkbeitrag sowie Vergünstigungen im Beruf wie begleitende Hilfen, Zusatzurlaub und ein besonderer Kündigungsschutz.

Um diese und andere Ansprüche wie Einsparungen bei den Telefonkosten geltend zu machen, sind besondere Voraussetzungen erforderlich. Die Berater in den DBSV-Landesvereinen informieren Sie gern und helfen Ihnen durch den „Behörden-schun-gel“. Und sollten die von Ihnen beantragten Leistungen abgelehnt werden, steht Ihnen die Rechtsberatungsgesellschaft des DBSV, die rbm (Rechte behinderter Menschen), mit Rat und Tat zur Seite.



Die Rechtsberatungsgesellschaft „Rechte behinderter Menschen“ gemeinnützige GmbH ist eine Einrichtung des DBSV. Die Rechtsberatung wird von Juristen durchgeführt, die über spezielles Know-how in behindertenrechtlichen Fragen verfügen und in aller Regel selbst behindert sind. Für Mitglieder der DBSV-Landesvereine ist die Dienstleistung kostenfrei.

Kontakt:

rbm Geschäftsstelle Marburg

Biegenstr. 22
35037 Marburg
Tel.: 064 21 / 9 48 44 - 90 od. 91
Fax: 0 64 21 /9 48 44 – 99

Telefonische Beratungszeiten:
montags: 13 bis 17 Uhr,
mittwochs: 13 bis 17 Uhr,
freitags: 9 bis 14 Uhr

rbm Niederlassung Berlin

(in den Räumlichkeiten des
DBSV)
Rungestraße 19
10179 Berlin
Tel.: 030 / 28 53 87-160
Fax: 030 / 28 53 87-169

Telefonische Beratungszeiten:
dienstags: 13 bis 17 Uhr,
donnerstags: 13 bis 17 Uhr

E-Mail: kontakt@rbm-rechtsberatung.de
www.rbm-rechtsberatung.de

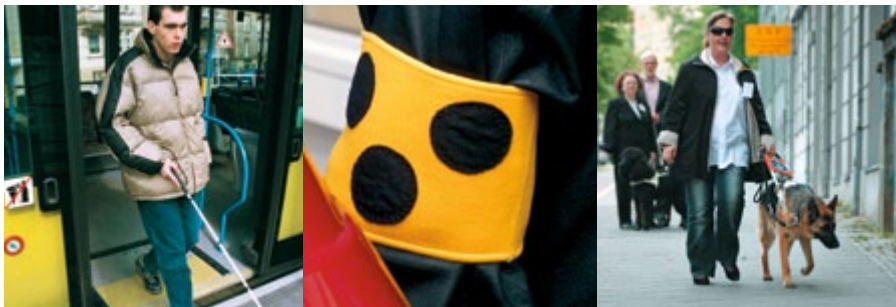


Pflichten beachten

Wie immer im Leben gibt es neben Ansprüchen auch Pflichten. Selbstverständlich sind sehbehinderte und blinde Menschen davon nicht ausgenommen. Als Beispiel erläutern wir hier die sogenannte Kennzeichnungspflicht.

Jeder Verkehrsteilnehmer ist aufgefordert, sich so zu verhalten, dass niemand gefährdet oder geschädigt wird. Blinde und sehbehinderte Menschen, die allein im Straßenverkehr unterwegs sind, müssen sich deshalb kennzeichnen, indem sie beispielsweise den weißen Stock benutzen oder am Arm eine gelbe Binde mit drei schwarzen Punkten tragen. Auch ein Blindenführhund im weißen Führungsschirr ist ein ausreichender Hinweis – eine gelbe Anstecknadel mit drei schwarzen Punkten dagegen genügt nicht.

Es ist dringend zu empfehlen, sich in einer der drei genannten Formen kenntlich zu machen. Wer es nicht tut und angefahren wird, hat sonst eventuell keinen Anspruch auf Schadensersatz.



Miteinander weitergehen

Eine gutes Miteinander ist die Basis für ein erfülltes Leben. Frau Dr. Eva-Maria Glofke-Schulz beschreibt, worauf es zwischen sehenden und sehbehinderten bzw. blinden Partnern ankommt, und gibt Tipps für ein gleichberechtigtes Beieinandersein. Neben ihrer Arbeit als Psychotherapeutin ist sie Autorin und infolge einer angeborenen Augenerkrankung selbst seit vielen Jahren erblindet.

„Gemeinsam sind wir stark – oder?“ – von Dr. Eva-Maria Glofke-Schulz

„So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt.“ Diesen oder einen ähnlichen Satz habe ich in meiner psychotherapeutischen Praxis schon oft von Menschen gehört, die von einem unerwarteten Schicksalsschlag getroffen worden waren. Unser Leben ist verletzlich und hält mannigfache Möglichkeiten bereit, uns aus der Bahn zu werfen. Manchmal steht von einem Tag auf den anderen das ganze Leben auf dem Kopf. Tritt eine schwerwiegende Augenerkrankung auf, ist nicht nur der Erkrankte selbst, sondern mit ihm die ganze Familie betroffen.

Aus Platzgründen beschränke ich mich hier auf das Thema Partnerschaft, aber viele der folgenden Hinweise sind auf andere Familienangehörige und Freunde übertragbar. Beide

Partner müssen sich damit auseinandersetzen, dass sie sich den Fortgang des gemeinsamen Lebens anders vorgestellt hatten. Beide werden in ihren bisherigen Lebensentwürfen tief erschüttert. Manche Beziehung hält einer solchen Zerreißprobe nicht stand und zerbricht oder erstarrt in einer Sackgasse resignativen Ertragens. Wird die Herausforderung jedoch als Chance gesehen und genutzt, kann die Partnerschaft sogar an Tiefe und Intensität gewinnen.

Abschied nehmen und neu beginnen

Die seelische Verarbeitung von Schicksalsschlägen und Verlusten folgt in der Regel einer phasenhaften Abfolge. Diese zu kennen hilft, Reaktionen und Verhaltensweisen bei sich selbst und beim Partner besser zu verstehen. Das nimmt Angst und beugt manchem Missverständnis vor.

Weiß ich etwa, dass mein Partner sich gerade in der Phase der Aggression befindet und wütend mit seinem Schicksal hadert, muss ich nicht jede Gereiztheit und jedes böse Wort persönlich nehmen. Es entlastet zu wissen, dass auf eine Phase des Leugnens und Nichtwahrhabenwollens (in welcher es der Erkrankte etwa nicht für nötig befindet, seinen Führerschein abzugeben, weil er doch glaubt, noch alles zu sehen) eine anstrengende, aber auch kraftvolle Zeit der Aggression folgen muss. In ihr wird mit dem Schicksal, sich selbst, dem Partner, mit Gott und der Welt gehadert.

In der Phase des Verhandeln folgen meist alle möglichen und unmöglichen Versuche, das Schicksal abzuwenden. So

sinnvoll es ist, nach vernünftigen Behandlungsmöglichkeiten Ausschau zu halten, so schmal ist der Grat zu irrationalen Therapien, die nicht selten im Bereich der Scharlatanerie anzusiedeln sind. Wenn all das scheitert, kann und muss endlich um das Verlorene und Bedrohte getrauert werden. Das ist für alle eine dunkle und schwere Zeit, jedoch Voraussetzung für eine tiefe, ehrliche Annahme der Behinderung und für eine positive Neuorientierung.

Alle diese Phasen müssen meist wieder und wieder durchlebt werden, bis endlich innerer Frieden eintreten kann. Was die Sache kompliziert, ist, dass beide Partner auf ihre je eigene Weise den Trauerprozess leben müssen und sich nicht immer gleichzeitig in derselben Phase befinden. Je mehr sie über solche Vorgänge wissen und je offener sie darüber sprechen, desto eher können Sie diese große Herausforderung meistern und vielleicht sogar miteinander daran wachsen.



Was oft nicht bewusst ist

Wie ein Paar ein lebensveränderndes Ereignis meistert, hängt von vielen Einflüssen ab: Welche Persönlichkeit mit ihren je eigenen Stärken, Schwächen und Vorlieben, welche Werte und Einstellungen (z. B. über behinderte Menschen) bringt jeder mit? Was für Belastungen müssen sonst geschultert werden? Wie sieht das soziale Netz aus? Wie ist das Paar wirtschaftlich aufgestellt? Besonders bedeutsam ist, wie erfüllt und tragfähig die Partnerschaft vorher war und welche Konflikte vielleicht schon länger im Raum standen.

Das Zusammenspiel innerhalb jeder zwischenmenschlichen Beziehung hat immer auch unbewusste Seiten. Diese können förderlich, aber auch störend oder sogar zerstörerisch sein. Oft geht es dabei um die Verteilung von Macht und um Autonomie bzw. Abhängigkeit. So kommt es vor, dass jemand seine Behinderung benutzt, um Macht über den Partner auszuüben, der dann etwa auf seine Rolle als Hilfsperson reduziert und damit in Schach gehalten wird. Eine frustrierte sehende Ehefrau rief einmal zornig aus: „Ich komme mir vor wie ein zweibeiniger Blindenhund.“

Natürlich beruht eine gute Partnerschaft auf der Bereitschaft, in guten und schlechten Zeiten füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu helfen. Es ist wichtig, um Hilfe bitten und sie annehmen zu können. Wer sich aber auf seinem Augenleiden ausruht und vor Dingen drückt, die er sich mit gutem Willen selbst erarbeiten könnte, unterjocht seinen Partner oder treibt ihn in die Flucht.



Umgekehrt kann es ein unbewusstes Anliegen des sehenden Partners sein, den anderen abhängig zu halten oder zu bevormunden. Da finden sich dann die merkwürdigsten Gründe zu verhindern, dass der Behinderte selbstständig bleibt oder wird. Sogar echte Teppiche im Haus werden dann als Totschlagargument gegen die Anschaffung eines Führhundes herangezogen. Oder der Sehende jammert zwar, alles hänge nun an ihm, reißt dem Sehbehinderten jedoch genervt die Küchenwerkzeuge aus der Hand, wenn der nach einem Kochkurs zu Hause erste Experimente in der Küche wagt – die am Anfang natürlich mitunter misslingen oder zu einiger Unordnung führen.

War die Beziehung zuvor bereits wackelig oder in Routine eingeschlafen, könnte die Behinderung nun zum alles beherrschenden Thema werden, das jetzt sozusagen die Beziehung kitten und mit Inhalt füllen soll. In solchen und ähnlichen Fällen braucht das Paar meist Hilfe von außen, um die schädlichen unbewussten Spielregeln des Zusammenlebens zu erkennen und zu verändern.

10 hoffentlich hilfreiche Tipps

Einfache Patentrezepte gibt es nicht. Trotzdem mögen einige Tipps hilfreich sein:

- Beachten Sie, dass die Augenerkrankung bzw. Sehbehinderung Sie beide in je eigener Weise betrifft. Nehmen Sie die Sorgen, Nöte und Bedürfnisse aller Beteiligten gleichermaßen ernst.
- Nehmen Sie sich Zeit, sich an die veränderte Lebenssituation zu gewöhnen. Niemand schafft das von heute auf morgen. Ungeduld und überhöhte Erwartungen an sich selbst oder den Partner sind denkbar schlechte Ratgeber.
- Ein ehrlicher Umgang miteinander ist die halbe Miete. Tauschen Sie sich über ihre Gefühle und Bedürfnisse aus und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Wo Verluste zu betrauern sind, kann es ungemein trösten, miteinander weinen zu können. Suchen Sie aber auch nach Dingen, über die Sie miteinander lachen können.
- Körperliche Nähe, Zärtlichkeit und Intimität vertiefen die Beziehung und spenden gerade in schweren Zeiten Kraft und Trost. Sie machen auf unmittelbare Weise spürbar, wie viel Gutes in der Partnerschaft von der Augenerkrankung nicht betroffen ist.

- Reduzieren Sie Ihren sehbehinderten Partner nicht auf sein Augenproblem und die sich daraus ergebenden Defizite. Bewahren Sie den Blick für ihn als ganzen Menschen. Nehmen Sie achtsam wahr, wie sehr er nach wie vor der Mensch ist, als den Sie ihn vorher kannten und liebten. Und mal Hand aufs Herz: Ist einer von Ihnen beiden in Versuchung, auf mehr oder weniger subtile Weise Macht über den anderen auszuüben? Das Thema ist meist etwas peinlich, aber menschlich. Nur Ehrlichkeit hilft.
- Besinnen Sie sich auf das Schöne und Kraftgebende, das es in Ihrer Partnerschaft immer schon gab. Das Leben und Ihre Beziehung bestehen ja nicht nur aus dem Augenproblem. Sie müssen nicht alles aufgeben, was Ihnen früher Freude gemacht hat. Behandeln Sie Ihre gemeinsamen Kraftquellen pfleglich und suchen Sie nach neuen Wegen, es sich auch jetzt miteinander schön zu machen. Manches Verlorene können Sie durch etwas anderes ersetzen, das auch Spaß macht. Gemeinsame Aktivitäten, Interessen und Erlebnisse sind Grundnahrungsmittel jeder Partnerschaft.
- Als Sehender müssen Sie dennoch nicht auf alles verzichten, was Sie gern tun, aber Ihrem sehbehinderten Partner nicht mehr möglich ist. Wenn Sie etwa gern Gemäldeausstellungen besuchen, tun Sie das ruhigen Gewissens von Zeit zu Zeit. Auch als sehbehinderter Partner müssen Sie nicht zu allem Ja und Amen sagen vor lauter Dankbarkeit dafür, dass der andere doch so viel für Sie tut. Jeder

braucht gelegentlich seine Freiräume, Kompromissbereitschaft ist auf beiden Seiten gefragt.

- Machen Sie Ihren sehbehinderten Partner nicht kränker, als er ist. Trauen Sie ihm zu, selbstständig zu sein und ein eigenes Leben zu haben. Halten Sie Ihre Ängste im Zaum, wenn er etwas Neues ausprobiert. Sie müssen ihm beim Zwiebelschneiden ja nicht unbedingt über die Schulter schauen – Ihnen würde dabei vielleicht angst und bange, und er würde sich kontrolliert und entmutigt fühlen. Ein wenig Vertrauen und Risikobereitschaft müssen schon sein.
- Pflegen Sie Sozialkontakte. Rückzug macht einsam und unglücklich. Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen ist bereichernd, und manche neue Freundschaft könnte geschlossen werden. Auch ist es keine Schande, Verwandte und Freunde um Unterstützung zu bitten. Sie müssen nicht alles ohne Hilfe von außen schaffen.
- Öffnen Sie sich für den in einer Krise verborgenen Reichtum. Vielleicht entdecken Sie mit der Zeit, dass Ihr Leben anders, aber nicht ärmer wird. Öffnen Sie sich für positive Erfahrungen und persönliche Entwicklungen, die Sie ohne diese Herausforderung möglicherweise nie gemacht hätten. Die bisherige Lebensweise, bisher für unverrückbar gehaltene Einstellungen und Werte zu hinterfragen, kann zu einem spannenden Abenteuer werden. So mögen Sie mit der Zeit ganz andere Antworten auf die Frage finden, worauf es im Leben und in einer Partnerschaft ankommt.

Lassen Sie sich zusammen mit Ihrem Partner auf eine schwierige, aber auch spannende Entdeckungsreise ein. Scheuen Sie nicht davor zurück, sich kompetente Wegbegleiter zu suchen, wenn Sie stecken bleiben oder sich verirren. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe, das Gespräch mit einem erfahrenen Psychotherapeuten oder Paarberater kann aus mancher Sackgasse führen und neue Wege aufzeigen. Dafür wünsche ich Ihnen Kraft, aber auch Neugier und Entdeckerfreude.

Dr. Eva-Maria Glofke-Schulz

Broschüren zur weiteren Information

Der DBSV hält zahlreiche Publikationen für Sie bereit, in denen Sie Wissenswertes rund um die Themen Sehbehinderung, Augenerkrankungen, Alltagsbewältigung, Hilfsmittel, Rehabilitationsangebote, rechtliche Regelungen und finanzielle Unterstützung finden.

Sie können die Publikationen bei den Landesvereinen bestellen. Unter der Telefonnummer 01805-666 456 (€ 0,14/Min. aus dem deutschen Festnetz, Stand: 12/2014) erreichen Sie den für Sie zuständigen Verein in Ihrer Nähe.

Alle Broschüren stehen auch auf unserer Website bereit und können als barrierefreies PDF heruntergeladen werden unter www.dbsv.org/infothek/broschueren-und-mehr/.

Hier eine kleine Auswahl:



Ich sehe so, wie du nicht siehst

Die Broschüre gibt einen Einblick in das Leben mit einer Sehbehinderung und will damit ein besseres Verständnis für sehbehinderte Menschen fördern.



Hilfsmittel für sehbehinderte Menschen

Die gesamte Bandbreite der Hilfsmittel für sehbehinderte Menschen wird vorgestellt und Auskunft über die Möglichkeiten der Finanzierung durch die verschiedenen Kostenträger gegeben.



Wieder selbstständig im Alltag

Enthalten sind Informationen über die Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) für Betroffene, Angehörige und Freunde.



Mobil im Alltag

Es wird detailliert über die Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) berichtet und zu Themen wie Voraussetzungen, Durchführung und Kostenübernahme informiert.



Führen und Stützen

Der Leitfaden klärt über Führ- und Stütztechniken für seh- und gehbehinderte Menschen auf und enthält ausführliche Abbildungen.



Sehende Begleitung

Vorgestellt werden Führ- und Begleit-techniken, mit denen die Mobilität wie auch die Selbstständigkeit der geführten Person erhalten bleiben.



Sport und Spiele

Die Broschüre gibt einen Überblick über die Vielzahl der Freizeitmöglichkeiten, Sportarten und Gesellschaftsspiele für blinde und sehbehinderte Menschen.



Der Blindenführhund

Die Broschüre gibt einen Gesamtüberblick über das Thema Blindenführhund – informiert wird unter anderem über Ausbildung, Arbeitsweisen, Ausrüstung und Rechtliches.

Anschriftenverzeichnis

Der DBSV

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Rungestr. 19
10179 Berlin
Tel.: (0 30) 28 53 87-0
Fax: (0 30) 28 53 87-2 00
E-Mail: info@dbsv.org
www.dbsv.org

Deutsche Hörfilm gemeinnützige GmbH (DHG)

Novalisstr. 10
10115 Berlin
Tel.: (0 30) 2 35 57 34-0
Fax: (0 30) 2 35 57 34-33
E-Mail: info@hoerfilm.de
www.hoerfilm.de

Rechtsberatungsgesellschaft „Rechte behinderter Menschen“ (rbm)

Biegenstr. 22
35037 Marburg
Tel.: (0 64 21) 9 48 44- 90 od. -91
Fax: (0 64 21) 9 48 44-99
E-Mail:
kontakt@rbm-rechtsberatung.de
www.rbm-rechtsberatung.de

Landesvereine im DBSV

BADEN-WÜRTTEMBERG

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K.

Augartenstr. 55
68165 Mannheim
Tel.: (06 21) 40 20 31
E-Mail: info@bbsvvmk.de
www.bbsvvmk.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Wölflinstr. 13
79104 Freiburg im Breisgau
Tel.: (07 61) 3 61-22
E-Mail: info@bsvsb.org
www.bsvsb.org

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.

Fritz-Elsas-Str. 38
70174 Stuttgart
Tel.: (07 11) 2 10 60-0
E-Mail:
vgs@bsv-wuerttemberg.de
www.bsv-wuerttemberg.de

BAYERN

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Arnulfstr. 22

80335 München

Tel.: (0 89) 5 59 88-0

E-Mail: info@bbsb.org

www.bbsb.org

BREMEN

Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e. V.

Schwachhauser Heerstr. 266

28359 Bremen

Tel.: (04 21) 24 40 16-10

E-Mail: info@bsvb.org

www.bsvb.org

BERLIN

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

Auerbachstr. 7

14193 Berlin

Tel.: (0 30) 8 95 88-0

E-Mail: info@absv.de

www.absv.de

HAMBURG

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

Tel.: (0 40) 20 94 04-0

E-Mail: info@bsvh.org

www.bsvh.org

BRANDENBURG

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Brandenburg e. V.

Straße der Jugend 114

03046 Cottbus

Tel.: (03 55) 2 25 49

E-Mail: bsvb@bsvb.de

www.bsvb.de

HESSEN

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e. V.

Eschersheimer Landstr. 80,

60322 Frankfurt am Main

Tel.: (0 69) 15 05 96-6

E-Mail: info@bsbh.org

www.bsbh.org

MECKLENB.-VORPOMMERN

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

Henrik-Ibsen-Str. 20
18106 Rostock
Tel.: (03 81) 7 78 98-0
E-Mail: info@bsvmv.org
www.bsvmv.org

NIEDERSACHSEN

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

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

NORDRHEIN-WESTFALEN

Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e. V.

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e. V.

Märkische Str. 61–63
44141 Dortmund
Tel.: (02 31) 55 75 90-0
E-Mail: info@bsvw.de
www.bsvw.de

Lippischer Blinden- und Sehbehindertenverein e. V.

Kiefernweg 1
32758 Detmold
Tel.: (0 52 31) 63 00-0
E-Mail: info@lbsv.org
www.lbsv.org

RHEINLAND-PFALZ

Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.

Berliner Str. 27
55131 Mainz
Tel.: (0 61 31) 6 93 97-36
E-Mail: info@lbsv-rlp.de
www.lbsv-rlp.de

SAARLAND

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e. V.

Küstriner Str. 6
66121 Saarbrücken
Tel.: (06 81) 81 81 81
Info-Tel.: (0 68 38) 31 10
E-Mail: info@bsvsaar.org
www.bsvsaar.org

SACHSEN

Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e. V.

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06-11
E-Mail: info@bsv-sachsen.de
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
E-Mail: info@bsvsa.org
www.bsvsa.org

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e. V.

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

THÜRINGEN

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V.

Gutenbergstr. 29a
99423 Weimar
Tel.: (0 36 43) 74 29 07
E-Mail: bsvt.e.v@t-online.de
www.bsvt.org

Rat und Hilfe erhalten blinde und sehbehinderte Menschen unter der bundesweiten Rufnummer 01805 – 666 456 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 12/2014).

Unser Engagement – Ihr Engagement

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine unterstützen Menschen, die von einem Sehverlust bedroht oder betroffen sind. Mit zahlreichen Aktivitäten setzen wir uns dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit. Informationen finden Sie unter

www.engagement.dbsv.org

Wir freuen uns auf Sie!