



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes
Nordrhein-Westfalen

Sicher, selbstständig und behaglich
wohnen

Wohnberatung
für sehbehinderte und blinde Menschen

Fachbereich
Jugend und Soziales



STADT HAGEN

Impressum

Nachdruck und Kopieren bei Quellenangabe ausdrücklich erwünscht!

Herausgeber:

Stadt Hagen Fachbereich Jugend und Soziales

Wohnberatung

Berliner Platz 22, 58089 Hagen

Tel.: 0 23 31/2 07 – 34 79 oder 2 07 – 34 77

www.hagen.de

wohnberatung@stadt-hagen.de

Layout:

InWIS Forschung & Beratung GmbH

Springorumallee 20, 44795 Bochum

Tel.: 02 34/94 47 - 7 24

www.inwis.de

Dagmar.Benne@inwis.de

Akustische Fassung:

Karin Kranz, Hermann Dremel

Aktion Tonband-Zeitung für Blinde e.V.

Postfach 1421, 37594 Holzminden

Dohnenstieg 10 b, 37603 Holzminden

Tel.: 0 55 31/71 53

www.atz-blinde.de

Folgende Versionen können über die Wohnberatung der Stadt Hagen bezogen werden:

- gedruckte Broschüre im sehbehindertengerechten Layout
- aufgesprochene Broschüre auf 2 Audiokassetten
- aufgesprochene Broschüre sowie als WORD- und PDF-Datei auf einer CD im Daisy Format (MP3fähiger Player erforderlich)

Downloads:

www.blindzeln.de

Unter dem Link „wohnwelt“ finden Sie die Broschüre als Word- oder PDF-Datei sowie im MP3-Format zum Downloaden.

www.hagen.de/jugendundsoziales/beratung/div01.html

Druck: Druckerei der Stadt Hagen

1. Auflage Mai 2006

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Modellprojektes „Wohnberatung für Bürgerinnen und Bürger in NRW, insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz“ von der Wohnberatungsstelle Hagen in Kooperation mit der Koordinierungsstelle InWIS Forschung & Beratung GmbH erstellt. Das Modellprojekt wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales, den Kommunen und Kreisen sowie den Pflegekassen des Landes Nordrhein-Westfalen.

Sicher, selbstständig und behaglich
wohnen

Wohnberatung
für sehbehinderte und blinde Menschen

Vorwort Minister Laumann

Bereits seit über 15 Jahren beraten Wohnberater und Wohnberaterinnen in Nordrhein-Westfalen mit Unterstützung der Landesregierung Ältere und Menschen mit Behinderungen in Fragen der Wohnungsgestaltung und Wohnungsanpassung. Durch diese Beratungsarbeit konnte vielen Menschen trotz Behinderung oder Pflegebedürftigkeit ein selbständiges Wohnen in den „vier Wänden“ erhalten und ermöglicht werden.

Die Erfahrungen der Wohnberater zeigen: Sehbehinderte bzw. blinde Menschen benötigen ganz besondere Unterstützungsleistungen im Wohnbereich, um den Alltag selbständig bewältigen zu können. Ein Großteil der erforderlichen Orientierungshilfen sind durch einfache Maßnahmen herstellbar. Eine Patentlösung gibt es in den meisten Fällen jedoch nicht. Letztlich hängt die konkrete Gestaltung des unmittelbaren Wohnumfeldes von den individuellen Fähigkeiten, aber auch von den besonderen Wünschen der Betroffenen ab.

Die vorliegende Broschüre fasst erstmals die verschiedenen Möglichkeiten der Wohnungsanpassung systematisch zusammen. Sie stellt damit eine umfassende Material- und Informationssammlung dar. Hierdurch sollen sowohl die Betroffenen selbst, als auch alle anderen Akteure, die sich mit dem Thema Wohnraumgestaltung für Menschen mit Behinderungen befassen, bei der Umsetzung des Zieles einer gleichberechtigten Teilhabe unterstützt werden.

Karl-Josef Laumann

Minister für Arbeit, Gesundheit
Und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Vorwort Oberbürgermeister Demnitz

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Broschüre soll den Betroffenen und ihren Angehörigen, den Wohnberatern und anderen Interessierten Informationen, Anregungen und kreative Ideen zur Wohnraumanpassung für sehbehinderte und blinde Menschen an die Hand gegeben werden. Ich freue mich, dass mit dieser Broschüre eine Informationslücke innerhalb der Wohnberatung für behinderte Menschen geschlossen wird. Wer nach Hinweisen zur Wohnraumanpassung speziell für sehbehinderte und blinde Menschen sucht, der findet hier das fachlich fundierte Wissen eines selbst betroffenen Wohnberaters.

Angefangen hat es mit dem Wohnungswechsel von Richard Schmidt, dem Verfasser der folgenden Broschüre. Der langjährige Mitarbeiter der Wohnberatung der Stadt Hagen ist an Retinitis Pigmentosa (RP) erkrankt und seit 1998 praktisch erblindet.

Mit dem Umzug hat sich der Wohnberater ein Wohnumfeld schaffen wollen, das seiner Blindheit in besonderer Weise Rechnung trägt ohne dabei eine wohnliche Atmosphäre zu vernachlässigen. Das Ergebnis lässt sich sehen. Entstanden ist eine Wohnungseinrichtung, die das selbstständige Leben unterstützt und gleichzeitig einen eigenen Wohnstil widerspiegelt.

Festgestellt hat R. Schmidt dabei, dass die Vielzahl von unterschiedlichsten Möglichkeiten der Wohnraumanpassung für sehbehinderte und blinde Menschen ungenutzt bleiben, da sie nicht systematisch zusammengetragen und konsequent umgesetzt werden.

Bei der Erstellung der Broschüre ist der Verfasser von vielen Betroffenen freundlich unterstützt worden. An dieser Stelle sei daher all denen herzlich gedankt, die durch ihre kritischen Anregungen, Diskussionsbeiträge und Schilderungen ihrer persönlichen Erfahrungen zum Gelingen dieser Broschüre beigetragen haben. In besonderer Weise sind hier zu nennen die Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenvereins und der Selbsthilfvereinigung Pro Retina sowie die Nutzer der Web-Site www.blindzeln.de, einer neuen, rein virtuellen Selbsthilfe.

Wohnraumanpassung hat stets das Ziel, selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Wenn diese Anregungen und Hinweise sehbehinderten und blinden Menschen Mut machen, diesen Weg zu gehen, hat die Broschüre ihr Ziel erreicht. Beim Lesen dieser sowohl anregenden als auch informativen Broschüre wünsche ich Ihnen viel Freude und ein gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Hagen, im Januar 2006



Peter Demnitz
Oberbürgermeister

| | |
|--|-----------|
| VORWORT MINISTER LAUMANN | 5 |
| VORWORT OBERBÜRGERMEISTER DEMNITZ | 7 |
| 1 DIE HERAUSFORDERUNG BEGINNT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN..... | 15 |
| 1.1 Einführung | 15 |
| 1.2 Erhöhter Wohnraumanspruch für hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen in NRW im geförderten Wohnungsbau | 15 |
| 2 VORAUSSETZUNGEN FÜR SELBSTSTÄNDIGES WOHNEN.. | 16 |
| 2.1 Überwindung der Angst | 16 |
| 2.2 Training der lebenspraktischen Fähigkeiten..... | 18 |
| 2.3 Orientierungs- und Mobilitätstraining | 20 |
| 3 KONTRASTREICHE GESTALTUNG | 21 |
| 3.1 Kontraste erleichtern die Orientierung..... | 21 |
| 3.2 Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form..... | 22 |
| 3.3 Leuchtdichtekontrast | 23 |
| 3.4 Kontrastunterstützende Farbkombinationen..... | 25 |
| 3.5 Kontraste und Licht..... | 26 |
| 4 DAS UMFELD DER WOHNUNG | 28 |
| 4.1 Die Lage der Wohnung..... | 28 |
| 4.2 Treppen außerhalb und innerhalb des Hauses..... | 28 |
| 4.3 Hauseingang | 30 |
| 4.4 Im Treppenhaus..... | 31 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 5 | DIE WOHNUNG | 31 |
| 5.1 | Der Eingangsbereich | 31 |
| 5.2 | Die Küche | 32 |
| 5.2.1 | Gefahrloses Arbeiten in der Küche - Überlegungen zu Platzbedarf, Arbeitsablauf und Alltagshilfen..... | 33 |
| 5.2.2 | Kontrastreiche Gestaltung und Licht | 35 |
| 5.2.3 | Hinweise zur Neuanschaffung und Renovierung | 36 |
| 5.2.4 | Sortieren und Ordnen | 38 |
| 5.2.5 | Kennzeichnungsmöglichkeiten - auch ohne Braillekenntnisse | 39 |
| 5.2.6 | Der sprechende Etikettenleser | 40 |
| 5.2.7 | Grundausstattung an Alltagshilfen | 42 |
| 5.2.8 | Weitere Alltagshilfen und Küchenutensilien von A bis Z | 43 |
| 5.2.9 | Rezepte | 46 |
| 5.2.10 | Tiefkühlkostkataloge | 47 |
| 5.3 | Das Badezimmer | 47 |
| 5.3.1 | Sicherheit..... | 47 |
| 5.3.2 | Kontrastreiche Gestaltung | 48 |
| 5.3.3 | Praktische Helfer | 49 |
| 5.4 | Sortieren und Erkennen von Wäsche und Kleidung | 49 |
| 5.4.1 | Farberkennungsgeräte - geniale Hilfen - nicht nur beim Wäschesortieren..... | 50 |
| 5.4.2 | Alltagshilfen für die Wäschepflege..... | 51 |
| 5.5 | Grundsätzliche Überlegungen | 52 |
| 5.5.1 | Zur Sicherheit..... | 52 |
| 5.5.2 | Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Türen..... | 55 |
| 5.5.3 | Grundsätzliche Überlegungen zur sehbehindertengerechten Beleuchtung | 55 |
| 5.6 | Medizinische Hilfsmittel | 58 |
| 5.7 | Hilfsmittel in Arbeits- und Wohnzimmer | 60 |
| 5.7.1 | Brailleschrift | 60 |
| 5.7.2 | Computerhilfsmittel..... | 63 |
| 5.7.3 | Hörbücher und Zeitschriften | 65 |
| 5.7.4 | Hörfilme..... | 67 |
| 5.7.5 | Spiele | 68 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 5.8 | Werkzeuge | 69 |
| 5.9 | Allerlei nützliche Hilfsmittel..... | 71 |
| 6 | BEZUGSQUELLEN UND ADRESSEN | 72 |
| 6.1 | Wohnberatungen in NRW | 72 |
| 6.2 | Hilfsmittelzentralen | 72 |
| 6.3 | Anbieter von seniorenrechtlichen Produkten und Alltagshilfen | 73 |
| 6.4 | Wichtige Adressen von A bis Z | 724 |
| 7 | Literaturverzeichnis | 79 |
| 7.1 | Quellennachweis | 79 |
| 7.2 | Leseempfehlungen..... | 82 |

Aufhören

Von Eckhard Seltmann

Ich habe aufgehört, Motorrad zu fahren
und vermisse das sinnliche Spiel und die Balance mit der Fliehkraft.

Ich habe aufgehört, Auto zu fahren,
ich verfluche die Unfähigkeit,
größere Distanzen schnell zurücklegen zu können,
um an bestimmte, mit Bus oder Bahn schwer erreichbare Ziele zu gelangen.

Ich habe aufgehört, verschiedene Sportarten auszuüben,
vor allem solche, die etwas mit Bällen jeglicher Art zu tun haben,
und entbehre die physische Verausgabung beim Spiel
und die damit verbundene psychische Entkrampfung.

Ich habe aufgehört, meinen Beruf auszuüben,
und muss mein Selbstwertgefühl seither aus der Bewältigung anderer
Tätigkeiten ableiten.

Ich habe aufgehört, zu Ausstellungen zu pilgern,
um die Bilder, Installationen oder Plastiken bekannter oder noch
nicht bekannter Künstler zu betrachten,
und ich weiß,
dass es doch noch so unbeschreiblich viel zu betrachten gäbe.

Ich habe aufgehört, meinen Fotoapparat und meine Filmkamera in originellen oder spektakulären Momenten auszulösen,
und vergesse sie allmählich in ihrem ach so tropentauglichen Alukoffer
im Schrank.

Ich habe aufgehört, allwöchentlich ins Kino zu gehen,
und konnte doch früher keinen Zelluloidstreifen auslassen,
wenn er der aktuellen Filmkritik Lob oder Tadel entlockte...

14 Auszug aus Jahrbuch für Blindenfreunde

Ich habe aufgehört, mit Thomas und Gerhard Skat zu spielen, obwohl wir eine unbändige Freude daran hatten, uns mit Grand oder Null, Ramsch oder Bock, Contra und Re gegenseitig auszutricksen.

Ich habe aufgehört, in den riesigen Schallplattenläden der nahegelegenen Großstadt nach mitreißenden Aufnahmen herumzusehen, obwohl ich dies früher regelmäßig und äußerst ausdauernd getan habe.

Ich habe aufgehört, allein in Cafes, Bistros oder Kneipen zu gehen, und habe es früher genossen, dort lesend, sinnierend oder träumend Stunden verstreichen zu lassen.

Ich habe aufgehört, mit meinen Kindern zu basteln, und weiß, wie gerne sie dies im Grunde doch tun.

Ich habe aufgehört, Blumensträuße nach eigenem Gutdünken zusammenzustellen, und bin vom Geschmack des Verkäufers oder der Verkäuferin abhängig...

Ich habe aufgehört, meine Frau sinnlich zu betrachten, und weiß doch, dass sie einen sehr, sehr schönen Körper besitzt...

Ich habe mit so Vielem aufhören müssen.
Ich muss mit so Vielem wieder von vorne anfangen...

(Aus: „Jahrbuch für Blindenfreunde 1992“, gekürzte Fassung)

1 Die Herausforderung beginnt in den eigenen vier Wänden

1.1 Einführung

Wohnraumanpassungen haben allgemein zum Ziel, dass Menschen sicher, selbstständig und behaglich möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können.

Bei sehbehinderten und blinden Menschen steht die Organisation der Wohnung im Mittelpunkt. In aller Regel sind keine baulichen Veränderungen durchzuführen. Anpassungen können nach und nach bei anstehenden Renovierungen häufig ohne großen Kostenaufwand durchgeführt werden.

Wohnraumanpassungen für blinde Menschen werden sich von denen für sehbehinderte Menschen im Wesentlichen dadurch unterscheiden, dass für sie eine kontrastreiche Gestaltung, eine gezielte, blendfreie Aus- und Beleuchtung und Vergrößerungshilfen besonders wichtig sind.

Diese Hinweise möchten Anregungen geben und Mut machen, die Wohnung den Bedürfnissen entsprechend umzugestalten. Sie verstehen sich aber auch als eine Einladung an die Blindcommunity, sich mehr mit Fragen von Wohnraumanpassungsmaßnahmen auseinander zu setzen und durch Tipps und Hinweise, sowie durch konstruktive Kritik dazu beizutragen, dieses Material fort zu entwickeln.

1.2 Erhöhter Wohnraumananspruch für hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen in NRW im geförderten Wohnungsbau

Nach den Maßgaben des zurzeit geltenden Gesetzes über die soziale Wohnbauförderung und die Verwaltungsvorschriften zum Wohnungsbindungsgesetz § 27 Abs. 4 haben hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen in NRW einen erhöhten Wohnraumananspruch (analog zu RollstuhlfahrerInnen).

Für diese Wohnungen ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich.

Zum Beispiel besteht grundsätzlich für einen 2-Personenhaushalt ein Anspruch auf Zubilligung einer Wohnung in Größe von 2 1/2 Zimmern / 60 qm Wohnfläche. Hochgradig Sehbehinderten und blinden Menschen steht nach den wohnungsrechtlichen Bestimmungen zusätzlich ein Wohnraum bzw. 15 qm Wohnfläche mehr zu.

16 Herausforderung beginnt in eigenen vier Wänden

Informationen darüber, ob es in anderen Bundesländern ähnliche Bestimmungen gibt, sind bei den Wohnungsämtern der Kreise bzw. Städte zu erhalten.

2 Voraussetzungen für selbstständiges Wohnen

2.1 Überwindung der Angst

Die psychischen Probleme einer eintretenden Sehbehinderung oder einer eingetretenen Erblindung müssen zuerst individuell bewältigt werden, bevor die Betroffenen wieder nach vorne blicken können, um sich beispielsweise mit Fragen einer Wohnraumanpassung auseinander zu setzen.

Für viele Betroffene bedeutet dies, die größte Krise ihres Lebens zu verarbeiten. Die Angst vor einer Verschlechterung des Sehvermögens oder einer Erblindung muss zuerst bewältigt werden, bevor es möglich ist, sich den neuen Herausforderungen zu stellen. Gelingt dies nicht, führt es u. a. zu Blockaden, Verdrängung, Depression, macht mut- und hilflos.

Wenn Betroffene ihre Sehbehinderung verdrängen, die Angst vor einer Verschlechterung alles überlagert oder bereits zur Depression und Resignation geführt hat, werden sie kaum oder gar nicht für eine zielgerichtete Umgestaltung bzw. Neuorganisation ihrer eigenen vier Wände zu gewinnen sein. Aus diesem Grunde wurde das Thema Angst ganz bewusst an den Anfang dieses Kapitels gestellt.

Wolfgang Rehmert berät als selbst betroffener Psychotherapeut sehbehinderte und blinde Menschen und skizziert das Problem „Angst“ folgendermaßen:

„Angst ist auch eines der Hauptthemen, wenn nicht sogar das Grundthema bei der Bewältigung degenerativer Netzhauterkrankungen wie Retinopathia pigmentosa (Retinitis pigmentosa) oder Makuladegeneration.

Der mit gelegentlichen Unterbrechungen ständig fortschreitende Verlauf dieser Krankheiten löst bei vielen Betroffenen immer wieder Ängste vor völliger Erblindung, Verlust des Arbeitsplatzes, des sozialen Status, des Lebensgefährten, der visuell-ästhetischen Genussfähigkeit usw. aus.

Eine Reihe von Betroffenen verharrt lange Zeit in Schutzhaltungen wie Verleugnung, Verdrängung oder Vermeidung - letztlich Fluchtverhalten zur Aufrechterhaltung der Illusion dessen, was sie für „normal“ halten.

Dabei wird ein hohes Maß an psychischer Energie verbraucht, die für echte Bewältigungsmaßnahmen dann nicht mehr zur Verfügung steht.

Die „Erwartungsangst“ oder „Katastrophenangst“ führt zu Gedanken wie: „Ich werde blind“, „Ich werde arbeitslos und zum Sozialhilfeempfänger“, „Meine Ehe wird scheitern“, „Niemand nimmt mich mehr für voll, weil ich behindert bin“, „Ich verliere die Kontrolle über mein Leben und werde bevormundet“, „Mein Leben wird freudlos und verliert jeden Sinn“ und so weiter.

Dieses „Katastrophieren“ setzt vor allem in Situationen ein, die die Behinderung nach außen erkennbar machen.

Da hat man angeblich die Brille vergessen, wenn eine Unterschrift geleistet werden soll; man müht sich durch den Arbeitstag im Büro, weil man fürchtet entlassen zu werden, wenn man eine Sehbehindertenausstattung für seinen Arbeitsplatz fordert.

Vor allem aber vermeiden es Betroffene, rechtzeitig ein Mobilitäts- bzw. Stocktraining zu absolvieren, denn das Gehen mit dem Langstock würde sie - ihrer Meinung nach - in den Augen der anderen - herabsetzen.

„Ich habe Angst, mein Leben könnte zu Ende sein“, dies ist im Kern die Frage nach dem Sinn. Das Leben mit einer Sehbehinderung oder als Blinder scheint nicht lebenswert, nicht lebbar, inhalts- und letztlich sinnlos.

Die Aufgabe heißt also: das Gute im Schlechten suchen, Gewinn im Verlust finden. Soll das etwa heißen, dass auch in unserer Sehbehinderung etwas Gutes ist, dass sie sich positiv auswirkt, auswirken kann? Die Antwort wird sehr persönlich sein und individuell unterschiedlich ausfallen.

Ich selber kann aber dazu sagen, dass ich für mich herausgefunden habe, dass der Satz stimmt und dass es sich lohnt, sich auf die Suche zu machen. Finden Sie Ihre eigene Wahrheit“.¹

¹ Auszüge aus einem Vortrag von Wolfgang Rehmert, Leiter des Arbeitskreises Psychologie, einem Zusammenschluss betroffener Psychologen und Psychotherapeuten, gehalten in Augsburg, 11. Oktober 2003 gemeinsam mit Eva Maria Gloffke-Schulz Herausgeber des Buches „Die zerbrochene Kugel“, Adresse und Telefonnummer siehe unter 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z, Arbeitskreis Psychologie der Pro Retina Deutschland

18 Voraussetzungen für selbstständiges Wohnen

Erste, wichtige Schritte, die einengende Grenze aufzulösen und ein selbstbestimmtes Leben wieder zu eröffnen, sind das Training der lebenspraktischen Fähigkeiten und das Mobilitätstraining.

2.2 Training der lebenspraktischen Fähigkeiten

Manchem Betroffenen, der gerade seine Diagnose vom Arzt erfahren hat, gehen sicherlich die nachfolgenden Fragen durch den Kopf:

- Ist meine berufliche Laufbahn jetzt zu Ende? Warum soll ich jetzt noch in den Urlaub fahren, ich sehe ja doch nichts mehr?
- Ich falle allen doch nur noch zur Last. Leute kennen lernen - wie denn?
- In ein Restaurant zum Essen gehen - nie mehr!
- Jetzt muss ich immer warten, bis meine Freundin zu mir kommt, denn allein besuchen kann ich sie nicht.
- Ich kann ja nicht mal mehr jemanden anrufen oder einen Kuchen backen!

Ein Unfall, eine Stoffwechselerkrankung, Folgen einer Erbkrankheit - und plötzlich steht ein Mensch vor diesen brennenden Fragen und Problemen. Unabhängig von Alter, Geschlecht und persönlicher Lebenslage wird jeder Mensch von einer gravierenden Sehverschlechterung oder plötzlichen Erblindung aus seiner gewohnten Situation gerissen. Er kann sich zunächst nicht vorstellen, wie es weitergehen soll. Auch die Angehörigen, Freunde und Bekannten wissen oftmals keinen Rat. Auch sie sind zunächst hilflos.

Welche selbstverständlichen Handgriffe und Fertigkeiten zum Alltag gehören, wird oft erst bei Eintritt der Sehbehinderung oder Blindheit deutlich. Es fängt mit den einfachsten Handgriffen an und zieht sich durch den gesamten Tagesablauf. Die kleinsten Verrichtungen werden zum Problem. Die Rasiercremetube sieht so ähnlich aus wie die Zahnpastatube; die Ansprüche, die früher an ein schönes Frühstück gestellt worden sind, reduzieren sich auf ein Minimum; Eier weichgekocht oder gebraten - ist plötzlich zu schwierig, und außerdem die Angst am Herd - also gibt es keine Eier. Kaffee oder Tee haben selten genau den gerade richtigen Zuckergehalt.

Ohne ein Mindestmaß solcher lebenspraktischer Fähigkeiten wird ein sicheres und selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden sehr beschwerlich. Viele Betroffene haben sie im Laufe der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung sich selber alleine oder mit Unterstützung von Freunden oder Angehörigen angeeignet.

Ein Training in lebenspraktischen Fertigkeiten bietet Hilfen und Methoden an, das tägliche Leben - den Alltag - wieder sicher, weitgehend selbstständig und selbstbewusst zu bewältigen.

Fast alles muss neu erlernt, geübt, ja trainiert werden.

Ein solches Training sollte daher folgende Bereiche umfassen:

| | |
|------------------------|--|
| Kochen: | messen, wiegen, schneiden, schälen, Umgang mit Hitze... |
| Essensfertigkeiten: | unterschiedliche Handhabung des Bestecks (Schiebe- und Schneidehaltung), servieren, eingießen, Brot schneiden... |
| Haushalt: | verschiedene Flächen systematisch säubern, Geschirrspülen, Betten beziehen... |
| Nähen: | Umgang mit der Schere, Faden einfädeln, Knöpfe annähen, verschiedene Nähstiche, nähen mit der Nähmaschine... |
| Kleiderpflege: | Kleidung auf den Bügel hängen, Feinwäsche waschen und aufhängen, Bügeln, Schuhe putzen... |
| Körperpflege: | Zahnpflege, Haarpflege, Handpflege, Hygiene, Kosmetik... |
| häusliche Reparaturen: | Umgang mit verschiedenen Werkzeugen, Schrauben eindrehen, Nägel einschlagen... |

20 Voraussetzungen für selbstständiges Wohnen

Das Training wird im Einzelunterricht durchgeführt.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bestimmt den Trainingsumfang durch seine Fähigkeiten, Erfahrungen und Wünsche entscheidend mit. Am Anfang wird besprochen, in welchen Bereichen der blinde oder sehbehinderte Mensch die meisten Schwierigkeiten hat, und was mit dem Training vor allem erreicht werden soll. Wenn sich die ersten Erfolge einstellen, kommen oft weitere Wünsche hinzu, die dann im Training noch berücksichtigt werden.

Lebenspraktische Fertigkeiten sind also wieder zurückzugewinnen bzw. neu zu erlernen. Das Training ist ein Weg der kleinen Schritte, doch wer ihn geht, kommt an sein Ziel.²

Im Sozialgesetzbuch (SGB), neuntes Buch (IX), Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen, § 26, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation wird ein Leistungsanspruch auf ein Training der lebenspraktischen Fähigkeiten behinderter Menschen zwar ausdrücklich erwähnt, in vielen Fällen lehnen die Krankenkassen jedoch eine Finanzierung ab.

Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten sind beim örtlichen Sehbehinderten- und Blindenverein oder bei der Behindertenberatung Ihrer Stadt- bzw. Kreisverwaltung zu erhalten. Dort ist auch zu erfahren, wo in Wohnortnähe ein lebenspraktisches Seminar angeboten wird.

(siehe unter 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z)

2.3 Orientierungs- und Mobilitätstraining

Ziel des Orientierungs- und Mobilitätstrainings ist es, eine sehgeschädigte Person zu befähigen, selbstständig und ohne Gefährdung der eigenen Person oder anderer Personen Wegstrecken in einem für sie angemessenen Tempo zurückzulegen.

Als wichtigste Rehabilitationshilfe wird für diesen Zweck seit Ende des 2. Weltkrieges der lange weiße Stock (Langstock) verwendet. Erst durch die Einführung dieses Hilfsmittels – verbunden mit einer systematischen Einweisung – ist es gelungen, vielen sehgeschädigten Menschen ein Stück Mobilität, d. h. eigenständige Fortbewegung auf der Straße, zu ermöglichen.

² Vgl. Jacqueline Boy, „Dein Weg geht weiter“

Unverbindliche Beratungstermine, die in der Regel kostenlos sind, werden von den Krankenkassen und dem Berufsverband der Rehabilitationslehrer/innen für Orientierung und Mobilität für Blinde und Sehbehinderte e. V. angeboten. Die Mitarbeiter können Namen von O- und M-Trainern in räumlicher Nähe nennen. Hier wird der Schulungsbedarf ermittelt und offene Fragen werden beantwortet.

Eine notwendige ärztliche Verordnung über den Blindenlangstock und die Schulung der Orientierung und Mobilität sind beim Augenarzt zu erhalten. Auf der Verordnung muss die Diagnose angegeben sein.

Die Lehrerin / der Lehrer erstellt einen Kostenvoranschlag für die Schulung. Dieser ist zusammen mit einer formlosen Beantragung und dem Rezept an die Krankenkasse zu senden.

Sobald die Maßnahme genehmigt ist, können mit der Lehrerin / dem Lehrer die Unterrichtstermine vereinbart werden.

(siehe unter 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z Mobilität und Orientierungslehrgang)

3 Kontrastreiche Gestaltung

3.1 Kontraste erleichtern die Orientierung

Viele Augenerkrankungen sind progressiv, d.h. die Verschlechterung des Sehvermögens verläuft über Jahre, Jahrzehnte, teilweise in Schüben, einige führen zur Erblindung.

Sehbehinderte rechnen stets mit Gefahren. Die Betroffenen müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen, sich mit neuen, anderen Hilfsmitteln auseinandersetzen, neu orientieren und arrangieren. Sie kommen sozusagen „nie zur Ruhe“. Die physische und psychische Belastung ist enorm.

Dies führt zu einem Verlust des Sicherheitsgefühls in öffentlichen Räumen und vielleicht sogar der Geborgenheit in der eigenen heimischen Umgebung. Ein solcher Verlust kann wegen des ständigen Suchens und Zweifelns zermürben und entscheidend die Lebensfreude reduzieren.

Viele Betroffene haben schon immer gewusst, dass eine kontrastreiche Umgebung und gute Lichtverhältnisse ihnen die Orientierung erleichtern. Viele haben ausprobiert, welche Farbkontraste sie am besten wahrnehmen, welche Lichtquellen für sie optimal sind, und welches Licht sogar

22 Kontrastreiche Gestaltung

als schmerzhaft empfunden wird. Einige Betroffene und Selbsthilfeorganisationen wollten es aber genauer wissen. Es ist ihnen gelungen, Prof. Wilfried Echterhoff sowie weitere Wissenschaftler, Architekten, Ingenieure, Stadtplaner und Mediziner für das Thema zu gewinnen.

1996 sind dann die Ergebnisse der jahrelangen Forschung „Kontrastoptimierung“ mit dem Titel: „Handbuch für Planer und Praktiker zur bürgerfreundlichen und behindertengerechten Gestaltung des Kontrasts, der Helligkeit, der Farbe und der Form von optischen Zeichen und Markierungen in Verkehrsräumen und in Gebäuden“ veröffentlicht worden.

(Federführung: Prof. Dr. rer. nat. habil. Wilfried Echterhoff, Universität Gesamthochschule Wuppertal; herausgegeben vom Bundesgesundheitsministerium.)

Nun ist wissenschaftlich beschrieben, was viele Betroffene aus ihrem Alltag kennen:

„Kontraste sind oft die einzigen Hilfen, die sehbehinderte Menschen bei der selbstständigen Lebensführung unterstützen, ihnen z. B. die Orientierung in der baulichen Umwelt und im öffentlichen Verkehr oder die Nutzung des PC -Bildschirms ermöglichen. Sowohl bei der Verkehrsplanung als auch bei der Gestaltung des öffentlichen Raumes sind die Interessen der Menschen, die von Einschränkungen des Seh- und Orientierungsvermögens betroffen sind – und dazu zählt auch eine wachsende Anzahl von älteren Menschen – bisher zu wenig oder gar nicht beachtet worden. Das lag unter anderem auch an den bisher fehlenden wissenschaftlichen Grundlagen für die speziellen Anforderungen an die Gestaltung von Informationen für Sehbehinderte“.³

3.2 Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form

Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form stellen die wesentlichen Komponenten bei der optischen Gestaltung unserer baulichen und technischen Umwelt dar. Für den Menschen, der sich in dieser Umwelt orientieren muss, sind sie von entscheidender Bedeutung, da von den Signalen, die er zur Orientierung aufnimmt, beim Sehtüchtigen bis zu 90% auf die visuelle Wahrnehmung entfallen können.

³ vgl. Handbuch für Planer und Praktiker, Seite 6

Die Orientierung wird erleichtert, wenn Objekte durch Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form erkennbar sind. Sie wird erschwert, wenn es an Licht fehlt, wenn Dinge sich im Umfeld gleicher Farbe verlieren, oder wenn die Form nicht auffällig ist. Das visuelle System des Menschen bestimmt, ob Kontrast, Helligkeit, Farbe und Form in einer gegebenen Umweltsituation ausreichen, um eine gefahrlose Orientierung zu ermöglichen. Daher ist es wichtig, wenigstens in Grundzügen zu wissen, wie das visuelle System funktioniert, und was es im Normalfall leisten kann. Kontraste dienen der Unterscheidung von visuellen Objekten. Daraus folgt, dass die Erkennbarkeit von Objekten stark reduziert wird, wenn der Kontrast (Leuchtdichte- bzw. Farbkontrast) gering ist. Andererseits trägt ein hoher Kontrast zum Hintergrund erheblich dazu bei, wichtige Objekte zu unterscheiden.

Der Leuchtdichtekontrast bezeichnet den Unterschied in bezug auf die Helligkeit eines Objekts zu seinem Hintergrund.

Ist das Objekt heller als der Hintergrund bzw. als das Umfeld, wird der Kontrastwert positiv. Negative Kontrastwerte besagen, dass der Hintergrund bzw. das Umfeld heller als das Objekt ist.⁴

Der Zusammenhang von Kontrast - Helligkeit - Farben - Form ist sehr komplex und kann seriös nicht in wenigen Worten beschrieben werden. Es liegt keine Studie darüber vor, was bei einer kontrastreichen Gestaltung in den eigenen vier Wänden berücksichtigt werden sollte, so dass hier nur auf die Ergebnisse der Echterhoff Studie und einige Beispiele zurückgegriffen werden kann.

3.3 Leuchtdichtekontrast

Farben können unsere Welt verschönern, aber auch schwieriger wahrnehmbar machen. Erst wenn Farben gezielt in einem Kontext und systematisch aufeinander bezogen verwendet werden, gestalten sie unsere Welt übersichtlicher.

Farben sind vor allem aus folgenden Gründen wichtig:

Die visuelle Wahrnehmung kann Informationen nur dann erkennen, wenn sich die entsprechenden optischen Zeichen von der Umgebung ab-

⁴ vgl. Handbuch für Planer und Praktiker, Seite 15 ff.

24 Kontrastreiche Gestaltung

heben. Die wichtigste Größe hierfür ist der Helligkeitsunterschied, in der Fachsprache Leuchtdichtekontrast genannt. Eine Unterscheidung eines Zeichens vom Hintergrund kann durch die Verwendung von Farben unterstützt werden.

Das visuelle System verstärkt oder verringert den wahrgenommenen physikalischen Leuchtdichtekontrast. Je nachdem, welche Farbtöne verwendet werden, unterstützt eine geeignete Farbkombination die Kontraste, hilft also visuelle Informationen zu verdeutlichen.

Die Kombination Dunkelrot/Dunkelblau ist aus verschiedenen Gründen problematisch: Einerseits ist der Kontrast zwischen beiden Farben nicht groß genug, andererseits können fast neun Prozent der Bevölkerung Rot/Grün nicht korrekt wahrnehmen, so dass bei dieser Farbkombination die Information in Dunkelrot als fast Schwarz im dunkelblauen Hintergrund erscheint.

Die Kombination Hellgrün auf Dunkellila dagegen ist vorteilhaft, weil der Kontrast gegeben ist und eine Rot/Grün-Schwäche nicht greift, da das Grün so hell ist, dass es zumindest als helles Grau wahrgenommen werden kann.⁵

Die Farbkombinationen mit geringen Leuchtdichteunterschieden, wie die Kombination von Weiß mit Gelb (Hell/Hell) und von Blau mit Schwarz (Dunkel/Dunkel) werden schlecht erkannt. Die Farbkombinationen, die als vorteilhaft einzustufen sind, weisen eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften auf:

- hohe Leuchtdichteunterschiede (Schwarz auf Weiß, Schwarz auf Grün),
- eine unbunte Komponente (Weiß auf Blau, Weiß auf Lila, Weiß auf Rot, Grün auf Schwarz),
- Kombination von Komplementärfarben (Gelb auf Blau) und
- Verwendung von Rot nur als dunkle Komponente (Weiß auf Rot, Gelb auf Rot).⁶

⁵ vgl.: Prof. Dr. Wilfried Echterhoff in: Lack im Gespräch Deutsches Lackinstitut Nr. 54, Mai 1998

⁶ vgl. Handbuch für Planer und Praktiker, S. 27

3.4 Kontrastunterstützende Farbkombinationen

Vorbemerkung: In der nachfolgenden Aufstellung wird der Begriff „unbunte Farbe“ von schwarz über grau bis weiß verwandt.

Als besonders kontrastunterstützende Farbkombinationen werden empfohlen:

| Vordergrund | Hintergrund | Kontrastdarstellung |
|-------------|-------------|---------------------|
| Gelb | Lila | Hell auf Dunkel |
| Gelb | Blau | Hell auf Dunkel |
| Gelb | Grün | Hell auf Dunkel |
| Gelb | Rot | Hell auf Dunkel |
| Gelb | Unbunt | Hell auf Dunkel |
| Grün | Lila | Hell auf Dunkel |
| Grün | Blau | Hell auf Dunkel |
| Grün | Rot | Hell auf Dunkel |
| Grün | Unbunt | Hell auf Dunkel |
| Rot | Unbunt | Hell auf Dunkel |
| Weiß | Lila | Hell auf Dunkel |
| Weiß | Blau | Hell auf Dunkel |
| Weiß | Grün | Hell auf Dunkel |
| Weiß | Rot | Hell auf Dunkel |
| Weiß | Unbunt | Hell auf Dunkel |
| Blau | Grün | Dunkel auf Hell |
| Blau | Unbunt | Dunkel auf Hell |
| Schwarz | Grün | Dunkel auf Hell |
| Schwarz | Unbunt | Dunkel auf Hell |

⁷

⁷ vgl. Handbuch für Planer und Praktiker, Seite 40 ff

26 Kontrastreiche Gestaltung

„Es ist nicht sinnvoll und auch nicht erforderlich, dass alle Informationen mit dem höchsten Kontrast ausgestattet sind. Die Farbkombination ist je nach Wichtigkeit der Information auszuwählen.

So sollten die besten Farbkombinationen den Warnhinweisen in Gefahrenbereichen vorbehalten werden.

Für Informationen, für deren Aufnahme mehr Zeit zur Verfügung steht, können suboptimale Farbkombinationen verwendet werden.

Zum richtigen Farbkontrast für Informationen gehören daher eine darauf abgestellte Helligkeit (Leuchtdichte) und passende Größenverhältnisse für die optischen Zeichen. Eine Abstufung von Kontrasten (dargestellt durch unterschiedliche Leuchtdichten) gelingt am besten bei künstlicher Beleuchtung. Bei Tageslicht im Freien werden die erforderlichen Helligkeitswerte so gut wie immer überschritten, so dass Prioritäten lediglich durch Farbauswahl, Abstufungen von Objektgrößen und Kontraste gesetzt werden können.“^{8, 9}

3.5 Kontraste und Licht

Um gute Kontraste zu erzielen, ist u. a. eine ausreichende, optimale (gleichmäßige) Beleuchtung erforderlich. Ebenso wie eine zu geringe Beleuchtung kann eine zu intensive Beleuchtung (Blendung oder gar spiegelnde Reflexion) zur Reduktion von Kontrasten führen. Blendungen oder Schattenbildungen sind durch die Wahl eines geeigneten Beleuchtungsniveaus zu vermeiden. Oberflächen müssen matt sein, damit sie nicht spiegeln können.¹⁰

Eine optimale Lichtmenge und -qualität beeinflussen die Sehfähigkeit ganz wesentlich. Eine gute Beleuchtung kann die Probleme der Sehhinderung reduzieren.

⁸ vgl.: Echterhoff in: Lack im Gespräch

⁹ vgl. DIN Entwurf 32 975, „Optische Kontraste im öffentlich zugänglichen Bereich“, Febr. 2002, Seite 30 ff.

¹⁰ vgl. DIN Entwurf 32 975 „Optische Kontraste im öffentlich zugänglichen Bereich“, Seite 10

Für die Betroffenen bedeutet eine sehbehindertengerechte Beleuchtung: Ein optimales Kontrastsehen sowie eine bessere Farbwahrnehmung werden ermöglicht.

Die individuell bestmögliche Sehschärfe wird genutzt.

Aktives Verhalten wird unterstützt und depressiven Phasen entgegengewirkt.

Das Lernverhalten wird gefördert und das Konzentrationsvermögen wird gesteigert.

Ermüdungserscheinungen werden hinausgezögert oder gar verhindert.

Die Fehlerquote wird verringert.

Die Sehfähigkeit wird durch Blendungen herab gesetzt, da Blendung nicht grundsätzlich zuviel Licht bedeutet, sondern immer falsches Licht. Eine Blendung kann zu Lidkrämpfen und Blendungsschmerzen führen. Für Normalsehende tritt Absolutblendung nur bei extremsten Lichtverhältnissen auf.

Wenn sich die sehbehinderte Person in einer schattigen Umgebung oder an einem Regentag wohl fühlt, darf davon ausgegangen werden, dass sie auch in der Wohnung und am Arbeitsplatz eine gute Ausleuchtung verträgt.

Die Wichtigkeit, nach einer individuellen Lösung zu suchen, betont Fritz Buser, wenn er schreibt: „Die sehbehinderten Personen sollten ihren Lichtbedarf kennen und lernen, in allen Situationen für eine genügend hohe Beleuchtungsstärke zu sorgen. Sie müssen lernen, Beleuchtungsspezialisten in eigener Sache zu werden.“¹¹

Tipps zur blendfreien Beleuchtung in der eigenen Wohnung siehe unter 5.5.3 Grundsätzliche Überlegungen zur blendfreien Beleuchtung

¹¹ Buser, Fritz: Sehbehindertengerechte Beleuchtung in der Schule und daheim, Seite 5

4 Das Umfeld der Wohnung

Bei der Auswahl einer geeigneten Wohnung wie auch bei Änderungen in einer bestehenden Wohnung sollte das Umfeld in eine kritische Betrachtung einbezogen und die unten genannten Punkte beachtet werden.

4.1 Die Lage der Wohnung

Die Wohnung sollte möglichst zentral gelegen sein.

Eine gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr muss vorhanden sein. Gleichzeitig muss gewährleistet sein, dass die Busse auch häufig fahren. Abends sollten die Busse so häufig verkehren, dass der Besuch von Veranstaltungen möglich ist (halbstündlich), mindestens bis 23.00 Uhr (Theaterveranstaltungen dauern in der Regel bis gegen 22.00 Uhr).

Allgemeine Geschäfte sollten in der Nähe liegen. Einkaufen bedeutet gerade auch für sehbehinderte oder blinde Menschen neben der Selbstständigkeit oft auch Kontaktpflege.

Ärzte, Apotheken und medizinische Versorgungsangebote in der Nähe ersparen Taxikosten.

Das Umfeld sollte möglichst gut „begehrbar“ sein. Sehbehinderte und blinde Menschen haben häufig Bewegungsdefizite. Grünflächen, Wald, Spazierwege sollten gut erreichbar sein.

Ein Balkon ist oft dann notwendig, wenn der Betroffene nicht oder schlecht in der Lage ist, nach draußen zu gehen.

4.2 Treppen außerhalb und innerhalb des Hauses

Bei einer freistehenden Treppe ist dafür zu sorgen, dass der Bereich unter der Treppe ab einer Höhe von ca. 210 cm zu unterbauen bzw. so zu gestalten ist, dass er von allen Seiten her nicht begangen werden kann, um Kopfverletzungen auszuschließen.

Freistehende Treppen können mit dem Langstock nicht erfasst werden. Von hochgradig sehbehinderten Menschen mit Gesichtsfeldausfällen werden sie ebenfalls nicht erkannt.

Für sehbehinderte Menschen mit einer Gesichtsfeldeinschränkung ist es wichtig, dass nicht nur die unterste und oberste Stufe (Antrittsstufe und

Auftrittsstufe) kontrastreich gestaltet sind. Das Gesichtsfeld kann gerade so eingeschränkt sein, dass diese Markierung nicht gleichzeitig erfasst werden kann. Für diese Menschen kann sich die Treppe als „gefährliche Endlostreppe“ darstellen.

Die Stirnseiten und Oberseiten der Stufen sollten kontrastreich gestaltet werden. Die Treppenstufen können dann in unmittelbarer Nähe genauso gut gesehen werden wie aus einer größeren Entfernung. Von oben entsteht dadurch ein sich veränderndes Zebrastrreifen - Bild, je näher man an den Treppenantritt kommt.

Werden die Stufen nur an den Stirnseiten kontrastreich gestaltet, sind sie zwar aus der Entfernung erkennbar, aber nicht, wenn man unmittelbar davor steht. Sind sie an der Oberseite markiert, sind sie aus der Entfernung nicht sichtbar.

Der größte Kontrast entsteht, wenn die eigentlichen Treppenstufen farblich anders als die Treppenansätze gestaltet sind.

Die einzelnen Markierungen sollten mindestens 4 cm breit, wenn möglich 8 cm breit sein und direkt an der Vorderkante der Stufe angebracht werden.

Aufmerksamkeitsfelder - gemeint sind Flächen, die mit dem Langstock ertastbar oder farblich abgesetzt sind, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen - dürfen nicht die gleiche Form und Größe wie die Treppenstufe haben, da es sonst zu erheblichen Irritationen kommt, auch wenn diese Aufmerksamkeitsfelder farbig anders gestaltet sind.

An freien seitlichen Stufen ist eine 2 cm hohe Aufkantung nötig.

Handläufe sollten entweder optisch kontrastierend zum Hintergrund gestaltet werden oder durch Hinterlegung mit einer optisch kontrastierenden Fläche von mindestens 12 cm Breite deutlich hervorgehoben werden.

Der Handlauf sollte zu Beginn und am Ende der jeweiligen Treppe bzw. des jeweiligen Treppenabsatzes beginnen und enden. Sollte er aus baulichen Gründen länger als die eigentliche Treppe sein, so ist er genau bei Beginn und Ende der Treppe in seinem Verlauf aus der horizontalen Verlaufsform zu verändern, also den realen Treppenverlauf abbilden. Nur

so kann der Beginn und das Ende der Treppe sicher erkannt werden.¹²,
¹³,¹⁴

4.3 Hauseingang

Das Hausnummernschild sollte gut leserlich und von der Straße gut zu sehen sein. Ein Sanitäter oder Notarzt sollte nicht lange suchen müssen, sondern auf einen Blick die Hausnummer erkennen können. (Besonders problematisch dort, wo Reihenhäuser hintereinander stehen).

Wenn der Mieter keinen Einfluss auf die Gestaltung des Hausnummernschildes hat, sollte er die Lage des Hauses aufgrund anderer markanter Punkte gut beschreiben können.

Durch eine gute Außenbeleuchtung kann ein vorhandener Sehrest optimal genutzt werden.

Eine Außenbeleuchtung, eventuell mit Bewegungsmelder erleichtert die Orientierung.

Stolperfallen im Eingangsbereich sollten beseitigt oder kontrastreich gestaltet werden.

Für gut ertastbare standfeste Orientierungspunkte sorgen zum Beispiel eine Bordbegrenzung, ein Gebüsch, große Pflanzen, Blumenkübel.

Der eigene Hauseingang könnte zusätzlich mit einem individuellen Zeichen versehen werden, z. B. Pflanze, besonderes Gitter, um die eigene Tür immer schnell und eindeutig zu finden.

Eine Gegensprechanlage erhöht die Hemmschwelle für ungebetene Besucher.

Bei Mehrfamilienhäusern kann ein unterschiedlicher Klingelton die Unterscheidung ermöglichen, ob von unten oder oben geklingelt wurde, und der Klingler bereits vor der Wohnungstür steht.

¹² vgl.: Dietmar Böhringer, Mehr Sicherheit bei Treppen

¹³ vgl.: Dietmar Böhringer, Heft 2

¹⁴ vgl.: DIN 18 024

4.4 Im Treppenhaus

Es sollte keine Hindernisse in Kopfhöhe geben.

Wandlampen sollten in ausreichender Höhe angebracht werden.

Ein großer, gut erreichbarer Lichtschalter, kontrastreich gestaltet, mit Bildzeichen, mit selbstleuchtendem Zeichen (z. B. Integration einer Glimmlampe im Schalter oder einen den Schalter umgebenden Leuchtring) erleichtert die Orientierung im Treppenhaus.

Ausreichend lange Intervalle fürs Treppenlicht sind einzustellen.

Flurlichtschalter sollten gut zu erreichen sein und möglichst direkt neben der Wohnungstür angebracht werden.

Falls Teppiche vorhanden sind, sollten sie unbedingt mit Antirutschmaterial versehen werden.

Als gut zu ertastendes Aufmerksamkeitsfeld wäre denkbar: ein verklebtes, rutschhemmendes, geriffeltes Stück PVC, eine rutschfeste, stolperfreie, dünne Gummimatte, ein Stück Teppich, verklebt und mit Messingleisten befestigt.

Bei Eigentum kann eine abwärts, führende gefährliche Treppe durch eine waagrecht angebrachte Schranke mit Feder gesichert werden. Die Schranke muss erst zum Körper gezogen werden, bevor die Treppe abwärts betreten wird. Beim Aufstieg wird die Schranke einfach weggedrückt. (Lieferhinweise über die Aura Hotels des DBSV, siehe unter 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z, Selbsthilfegruppen)

5 Die Wohnung

5.1 Der Eingangsbereich

Türen sollten immer voll geöffnet oder geschlossen sein, nie halb geöffnet.

Ein Sicherheitsschloss sollte vorhanden sein.

Die Kriminalpolizei bietet eine kostenlose Beratung in der Wohnung an.

Der Schlüssel sollte nie von innen stecken gelassen werden, damit die Tür im Notfall mit einem Schlüssel von außen geöffnet werden kann.

Ein Sicherheitsmechanismus wie beispielsweise ein Sicherheitsbügel oder eine spezielle Sicherheitskette, damit die Tür von innen nur einen Spalt breit geöffnet werden kann, erhöht die Sicherheit.

In brenzligen Situationen hilft ein einfach handhabbares Alarmgerät, das griffbereit liegt.

Ein Türspion, der auch von sehbehinderten Menschen genutzt werden kann, sollte vorhanden sein.

Ausreichend gezieltes Licht auf der Wohnungsetage ist hilfreich.

Falls möglich sollte ein Treppenlichtschalter innerhalb der Wohnung neben der Wohnungstür liegen.

Ein Bewegungsmelder, der das Licht beim Betreten des Wohnungsflurs sofort einschaltet, erhöht die Orientierung. Dies ist besonders hilfreich, wenn nur ein Lichtschalter im Flur vorhanden ist. Es bietet Sicherheit und spart Energiekosten.

Türen und Glastüren sollten kontrastreich gestaltet sein. (siehe unter 5.5.2 Grundsätzliches zum Thema Türen)

Bei langen Wohnungsfluren können Handläufe die Orientierung erleichtern und / oder die Sicherheit erhöhen.

Bei Türen, die verwechselt werden, können die Türklinken mit Gummiband, Klebeband, Wollfaden usw. markiert werden.

Ein kaum sichtbarer aber abwaschbarer Anstrich auf den Tapeten verhindert, dass Spuren auf den Tapeten durch das Entlangtasten an der Wand entstehen.

Automatische Türschließer sind sehr problematisch. Es besteht Verletzungsgefahr durch Einklemmen der Finger, da die Tür lautlos zuschlägt.

5.2 Die Küche

In der Küche sind der Phantasie, der Meinungsvielfalt, den Geschmacksrichtungen, dem Geldbeutel und der Fülle von Alltagshilfen fast keine Grenzen gesetzt. Dieses Kapitel beschränkt sich auf die Sicherheit in der Küche, Anregungen bei einer Neuanschaffung bzw. Renovierung, Tipps für die Küchenorganisation sowie Beispiele für Alltagshilfen.

Viele der nachfolgenden Anregungen können möglicherweise nur mit Küchenausstattungen besprochen und realisiert werden. Ein offenes Ohr ist eher bei dem Spezialisten zu erwarten, der sich seit längerer Zeit mit Fragen einer barrierefreien Küche für Menschen mit körperlichen Handicaps auseinandersetzt.

Adressen sind bei den Wohnberatungen, den Beratungsstellen für behinderte Menschen der Stadt- bzw. Kreisverwaltungen oder bei den Kreis-handwerkskammern zu erfragen.

5.2.1 Gefahrloses Arbeiten in der Küche - Überlegungen zu Platzbedarf, Arbeitsablauf und Alltagshilfen

Für die sehbehinderten und blinden Köche und Köchinnen dürften folgende Anregungen wichtig sein:

Genügend Arbeitsflächen für die Zubereitung der Speisen, ohne die Sorge, dass etwas umgeworfen wird oder Gefahr für die Finger besteht, sollten vorhanden sein.

Viele Abstellmöglichkeiten für Zutaten, Gerätschaften sind ein Muss. Es macht keine Freude, lange nach Packungen, Schüsseln und Zutaten suchen zu müssen. Und bei heißen Töpfen gibt es keine dritte Hand, die nach einer geeigneten Fläche zum Abstellen suchen könnte.

Alles muss gut und einfach zu reinigen sein. Mal wird etwas umgeschmissen, mal daneben geschüttet, etwas fällt zur falschen Zeit an die falsche Stelle. Für viele Arbeitsabläufe sind die Finger die besten Verbündeten, nur halt manchmal reichlich verklebt, verschmiert, nass, glitschig. Mit diesen Fingern dann Suchen und Tasten hinterlässt eindeutige Spuren an Griffen, Schaltern, Kränen, elektrischen Geräten usw..

In Griffnähe befindliche Handtücher, Haushaltsrollen, Reinigungsmittel, Abfalleimer entlasten die Nerven und ersparen Zeit beim Reinigen.

Umgekippte Flüssigkeiten werden nicht immer sofort bemerkt. Entweder sind die Tropfen erst zu hören, wenn sie laut genug auf den Boden platschen, oder an einigen Stellen steht die Flüssigkeit im schlechtesten Falle auch mal über Stunden.

Arbeitsplatten mit Schwallrand oder Alu-Leiste verhindern, dass Flüssigkeiten vorn von der Arbeitsplatte fließen. Die hochstehenden Alu-Leisten können auch rundherum angebracht werden. Ein gutes Abdichten mit

geeignetem Material hilft Nässeschäden, Kurzschlüsse und andere Ärgernisse zu vermeiden.

Messer, Scheren, spitze Bestecke sollten nicht offen liegen gelassen werden. Ein Holz, in das die Schneiden der Messer gelegt werden können, ähnlich wie ein Messerblock, reduziert die Verletzungsgefahr.

Schneidemaschinen müssen verletzungsfrei aufgestellt und dürfen nur mit dem dazugehörigen Fingerschutz bedient werden.

Gut durchdachte Ordnungs- und Sortiersysteme mit viel Liebe zum Detail sind die Grundlage für effektives und zielstrebiges Kochen und Backen. Ohne dies wird das Kochen zur Qual und kann einfach keine Freude machen. Im wahrsten Sinne des Wortes kann Mensch dann nur noch „das Handtuch werfen“.

Die Gerätschaften und Alltagshilfen sollten zum eigenen Stil und den persönlichen Geschmacksvorlieben passen. Vieles muss ausprobiert und getestet werden. Die Auswahl von speziellen Alltagshilfen ist bei den Anbietern riesengroß. Grenzen setzen der Geldbeutel, der dafür erforderliche Platz in der Küche und die Fingerfertigkeit.

Und immer wieder: keine Hindernisse in Kopfhöhe.

Wenn dies unvermeidbar ist, Kanten und Ecken von Dunstabzugshauben, Regalen und Schränke „abpolstern“ (siehe 5.5.1 Grundsätzliche Überlegungen zur Sicherheit)

Das Bücken aus den gebeugten Knien heraus mit geradem Rücken hilft, Kopfverletzungen zu vermeiden.

Brandsalbe und Pflaster sollten sofort auffindbar sein.

Schranktüren sollten geschlossen sein, und zwar immer!

Gläser und Zerbrechliches sollte nur an dafür vorgesehenen Stellen liegen und stehen und nicht zwischendurch „irgendwo“ abgestellt werden.

Eine Gummimatte bzw. Antirutschfolie sorgt für einen sicheren Stand der Gläser an dafür vorgesehenen Plätzen.

Gerade in der Küche sollten geschlossene und rutschfeste Hausschuhe / Schuhe getragen werden, da immer auch Fett auf den Boden spritzen oder ein Gefäß mit heißer Flüssigkeit herunterkippen könnte.

5.2.2 Kontrastreiche Gestaltung und Licht

Kanten von Tischen, Arbeitsplatten und Regalen sollten farblich zur Umgebung abgesetzt werden. Beim Neukauf der Küche können die Kanten extra ausgesucht werden.

Griffe sollten entweder farblich abgesetzt oder aus „glitzerndem“ Material gewählt werden.

Schranktüren, Fensterbänke, Türrahmen, Türblätter, Mülleimer usw. sind farblich so zu gestalten, dass sie einen Kontrast zur Umgebung bilden. Evtl. können sie mit Kontraststreifen dekorativ gestaltet werden.

Bei Glastüren sollte an ausreichend breite Kontraststreifen gedacht werden. Dekoratives, Kontrastreiches kann auch mit Magneten beschädigungsfrei angebracht werden.

Spiegelnde Oberflächen können zu Blendungen und Irritationen führen. Für stark Blendempfindliche sind gedecktfarbige Möbel, Bodenbeläge und Geschirr wichtig; weiße Tische oder Tischdecken, weißes Geschirr usw. sind ungünstig.

Gerade bei der Tischdekoration sind der kontrastreichen Gestaltung fast keine Grenzen gesetzt, z.B. durch farbige Tischdecken, abgesetzte Sets, farbiges Geschirr, Besteck mit farbigen Griffen.

Die Farben von Vorhängen, Sitzkissen, Handtüchern können so ausgewählt werden, dass sie als Orientierungspunkte dienen.

Blendfreies, gezieltes Licht ist hilfreich.

Halogenstrahler sind nicht überall hilfreich, unter Hängeschränken ist wegen der hohen Hitzeentwicklung für Finger und Holz Vorsicht geboten.

Nicht nur unter dem Küchenschrank lassen sich ganz ideal Lumilux- und Luminestra-Leuchten, die in einem Gehäuse untergebracht sind, mit Doppelklebeband auch nachträglich befestigen.

„Kaltlichtleuchten“ sind auch für die Innenbeleuchtung von Schränken eine nachdenkenswert Alternative. Sogenannte „Lichtleuchtwanen“ sorgen auch für Licht in den dunkelsten Ecken.

Grob vereinfacht beschrieben handelt es sich um leuchtende, blendfreie Flächen ohne Hitzeentwicklung. Wenn sie in die Seitenwände der Oberschränke montiert sind, erleuchten z. B. Vitrinenschränke. Wenn diese Beleuchtung hinter einer geschlossenen Holztür angebracht wird, kann

ein zusätzlicher Schalter durch das Öffnen der Tür betätigt werden und die Lampe im Schrank ähnlich wie beim Kühlschrank einschalten.

Durch sogenannte „Lichtstollen“ können Schränke und elektrische Geräte unglaublich kontrastreich voneinander abgesetzt und dadurch unterschieden werden. Dies lässt die Küche im eleganten Licht erstrahlen.

(siehe 5.5.3 Grundsätzliche Überlegungen zur sehbehindertengerechten Beleuchtung)

5.2.3 Hinweise zur Neuanschaffung und Renovierung

Schränke: Auszüge, Schubladen und Arbeitsflächen

Ideal sind Schranktüren, die entweder nach oben hochklappen oder mit Schiebetüren oder vertikalen bzw. horizontalen Rolläden versehen sind.

Damit Schranktüren vollkommen geöffnet werden können, kann nachträglich ein 170 Grad Türscharnier - Topfband genannt - angebracht werden. Dadurch kann die Schranktür während des Ein- und Ausräumens ohne Verletzungsgefahr geöffnet bleiben. Es schützt zwar nicht, wenn der Kopf von unten gegen die Tür stößt, lässt die Tür aber zurückstoßen, wenn seitlich gegen die offene Tür gestoßen wird.

„Treffsicher“ sind große, breite und kontrastierende Griffe; Beschläge an großen Schranktüren helfen, z.B. Edelstahlstangengriffe.

Eine detaillierte und großzügige Planung der Anzahl von Schubläden/Schubkästen für Utensilien wie Bestecke, Messer, Kellen, Pfannenhänder, Fleischgabeln, Würstchenzangen, Kochlöffel usw. sowie die Anzahl von genügend Auszügen für Töpfe, Flaschen, Gläser und andere Geräte ermöglicht das schnelle Auffinden bei der täglichen Küchenarbeit.

Beim Neukauf ist auf eine kontrastreiche Gestaltung zu achten, Kanten von Arbeitsplatten, Türbeschläge usw. können häufig individuell zusammengestellt werden.

Großzügige Arbeits- und Abstellflächen erleichtern alle Arbeiten in der Küche enorm und sind eine Voraussetzung, wenn mehr als eine Person gleichzeitig in der Küche hantiert.

Arbeitsflächen mit soliden Abschlussleisten gegen stehende Flüssigkeiten sichern, gleiches gilt für Sockelleisten gegen stehende Flüssigkeiten auf dem Fußboden

Auch die Vorderkante einer Arbeitsplatte kann durch eine Leiste oder Ähnliches verhindern, dass Flüssiges nach vorne oder seitlich heruntertropft und bildet sogar einen kontrastierenden Abschluss.

Dies ist auch nachträglich durch Auswahl eines geeigneten Materials möglich, beispielsweise Corean, ein griffsympathisches, wasserfestes Material, das ähnlich wie Holz verarbeitet werden kann, in mehreren Farben erhältlich ist und optisch an Marmor erinnert.

Der Herd

Bei Kleinkindern im Haushalt sollte eine Kindersicherung vor den Herdplatten angebracht sein.

Die offenen Flammen bei Gasherden werden von Vielen als problematisch empfunden, Elektroherde werden bevorzugt.

Elektroherde mit klar abgegrenzten Kochfeldern werden favorisiert. (Und wenn ein Hersteller von Alltagshilfen „schablonenähnliches“ für Ceranfelder anbieten würde, so dass die Kochfelder genau getroffen werden könnten, wäre das einfach Klasse!)

Ein taktiler Streifen - wie Umleimer anzubringen - an der Kante vor dem Ceranfeld kann eine Orientierungshilfe sein und erspart das gefährliche Tasten nach dem Herd. Auch kann ein „Aufmerksamkeitsfeld“ rechts und/oder links neben dem Herd angebracht werden.

Einrastbare Schalter für die Herdplatten erleichtern die Bedienung, Sensortasten sind nicht bedienbar.

Zur Erinnerung: Gradzahlen zur Einstellung des Backofens oder die Einstellstufe für die Herdplatte, sowie Schalter an der Microwelle, Geschirrspüler usw. können mit Klebepunkten oder Konturenpaste eindeutig tastbar markiert werden.

Die Einschubleisten für Backofenbleche sollten so gestaltet sein, dass die richtige Höhe ohne allzu große Schwierigkeiten gewählt werden kann. Vielleicht gibt es für den ausgewählten Herd einen Teleskop-Auszug oder kann nachträglich angebracht werden.

In einzelnen Fällen kann für den Herd / die Kochstelle die Installation einer Hitzeschutzwache hilfreich sein. Diese stellt eine Kombination aus zwei Schaltfunktionen dar. Es kann zum einen individuell eingestellt werden, wie lange der Kochvorgang maximal dauert, nach Überschreitung der Zeit werden die Kochplatten abgestellt. Zum anderen überwacht

während des Kochens gleichzeitig eine Hitzewache die Hitze über der Kochstelle und schaltet nur beim Trockenkochen bzw. Anbrennen die Kochplatten ab.

Töpfe, Spüle und andere Haushaltsgeräte

Bei Töpfen mit gut isolierten, nicht wärmeleitenden und großen Griffen kann gefahrloser nach ihnen getastet und mit ihnen hantiert werden. Einige Töpfe bieten die Möglichkeit, beim Kochen den Deckel seitlich zwischen Topfhenkel und Topf gefahrlos und sicher einzuklemmen. Diese meist nicht ganz billige Anschaffung erspart das Ablegen und Suchen der Deckel.

Eine einschiebbare Dunstabzugshaube reduziert unfreiwilligen Kontakt mit ihr.

Geschirrspüler sorgen gerade auch bei sehbehinderten und blinden Menschen für strahlenden Glanz bei Gläsern und Tassen.

Ein Abwurfschacht in der Spüle lässt den Abfall beim Gemüseputzen sofort verschwinden und schafft ständig Überblick bei der Arbeit.

Ein extra Abfluss für die Ablauffläche auf der Spüle ist sehr nützlich und sollte einen Mindestdurchmesser von 30 mm haben.

Ein Kühlschrank mit herausziehbaren Fächern und / oder Auszügen ist rückenfreundlich und verschafft schnell einen tastbaren Überblick über seinen Inhalt.

5.2.4 Sortieren und Ordnen

Das Genie liebt das Chaos, aber wie wird man ein Genie? Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen. An dem, was ordentlich oder unordentlich ist, scheiden sich die Geister. Für hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen kann festgestellt werden: Das Suchen und Nichtfinden von Zutaten, Gewürzen und anderen Kleinigkeiten kann unglaublich frustrierend sein.

Möbelhäuser, Kaufhäuser, Baumärkte und Ladenketten bieten eine große Auswahl an bezahlbaren Möglichkeiten. Je nach Familiengröße und Kochfreudigkeit ist für jeden Geschmack reichlich zu finden.

Viele Varianten sind denkbar:

Schon durch die äußere Form der Dosen/Behältnisse können Lebensmittel in Gruppen eingeteilt werden. Beliebig zu variierendes Beispiel: scharfe Gewürze in kleinen, rechteckigen Dosen, Salatkräuter in kleinen, quadratischen Dosen, Backzutaten in mittleren, runden Dosen, Suppenzutaten in mittleren, quadratischen Dosen, Grundnahrungsmittel in großen, hohen, quadratischen Dosen, Puddingtüten in großen, hohen, rechteckigen Dosen. Und wem die Farben weiterhelfen, hat zusätzliche Möglichkeiten der Gruppierung.

Bei Flüssigkeiten wie Öl, Essig und Soßen kann die gleiche Herangehensweise gewählt werden durch Auswahl unterschiedlicher Formen, verschiedener Größen oder glatter und rauher Oberflächen.

Das Dosieren von Flüssigkeiten wird einfacher, wenn diese in Flaschen mit Spender oder Dosiervorrichtung umgefüllt werden. Trichter in unterschiedlichen Größen machen ein Umfüllen völlig unproblematisch.

Stapelboxen, stapelbare Körbe, aufeinander und ineinander stapelbare Dosen und Schubladen jeglicher Größe ermöglichen ein eigenes Ordnungssystem um schnell und sicher alles wiederzufinden.

5.2.5 Kennzeichnungsmöglichkeiten - auch ohne Braillekenntnisse

Je nach Kochfreude kann der Aufwand und Platzbedarf für Zutaten wie Gewürze, Soßen, Konserven und Tiefkühlkost unterschiedlich sein. Organisationstalent ist angesagt.

Ohne Brailleschrift oder noch lesbare große Buchstaben zur Kennzeichnung der Lebensmittel sind sehr viel Improvisation und ein sehr, sehr gutes Gedächtnis gefragt.

Hier einige Ideen zur Kennzeichnung ohne Brailleschrift:

Die Lebensmittel werden in Gruppen sortiert, wie vorher beschrieben und können dann mit Klebepunkten oder anderen taktilen Kennzeichnungen versehen werden.

Beispiele:

ein Punkt für Zucker, zwei Punkte für Salz, drei Punkte für Mehl, vier

Punkte für Reis oder einen Punkt für Curry, zwei Punkte für Paprika, drei Punkte für schwarzen Pfeffer, vier Punkte für weißen Pfeffer usw.

Mit den Händen zu ertastende Buchstaben können aufgeklebt werden. Sie sind häufig in Baumärkten und gut sortierten Schreibwarenläden erhältlich. Besonders gut tastbar sind die „Pyramiden Buchstaben“. Sie sind an den Klebeflächen ein paar Millimeter und oben nur einen Millimeter breit, so dass sie sehr gut zu ertasten sind.

Die Anschrift des Herstellers „ILIS Leitsystem Hannover“ ist im Anhang zu finden.

Auch können Symbole aus knetbarem Material hergestellt werden, die dann auf Dosen, Packungen usw. geklebt werden können.

Selbstklebendes Klettband kann auf Dosen und Behältnisse geklebt werden.

Aus Pappe oder anderem dickerem Material können Formen ausgeschnitten und mit Klettband versehen werden. So können die Formen, Symbole einfach aufgeklebt werden und nach Verzehr der Lebensmittel oder nach dem Spülen wiederverwendet werden.

5.2.6 Der sprechende Etikettenleser

Die Grundidee des neuen Hilfsmittels für Sehbehinderte und Blinde ist von Scannerkassen bekannt: Auf einem Gegenstand oder Produkt befindet sich zu dessen Identifizierung ein Strichcode, der durch einen Scanner gelesen werden kann. Danach können aus einem Datenarchiv die zugehörigen Produktinformationen entnommen werden.

Der erste Schritt, daraus ein Hilfsmittel für Sehbehinderte und Blinde zu machen, ist, die über die Strichcodes ermittelten Produktinformationen über eine elektronische Sprachausgabe vorlesbar zu machen. Diese Idee ist verwirklicht in dem „Einkaufsfuchs“ der Fa. Synphon. In diesem Produkt ist es aber auch schon möglich, dass zusätzliche Strichcodes, die keinem Warenangebot entsprechen, mit einem selbst aufgesprochenen Text versehen und an Haushaltsgegenständen angebracht werden. Die per Mikrofon in einen digitalen Speicher aufgesprochene Information wird nach der Identifizierung des Etiketts durch den Scanner wieder vorgelesen.

Die Geräte „NOSCO“ und „VOILA“ funktionieren ähnlich, verzichten aber auf den riesigen Warenkorb käuflicher Produkte und kümmern sich nur um eigene Etiketten.

Beim „VOILA“ wird überdies ein einfacherer Scanner verwendet, der direkt über die eigenen, mit einem erhabenen Rand versehenen Strichcode-Etiketten gezogen werden muss.

Beim „NOSCO“ werden keine Strichcode-Etiketten zur Identifizierung verwendet sondern eigene, elektromagnetische Scheibchen oder Rechteckplättchen, die, wie beim „Einkaufsfuchs“ und Scannerkassen, schon aus einer Entfernung von wenigen Zentimetern erkannt werden.

Ein Etikettenleser namens Sherlock, der eine neue Technologie nutzt (RFID-Funkchips), wird von der Firma Marland (siehe Adressenanhang 6.2) vertrieben. Die Etiketten sind einfacher zu finden: Man muss nicht mehr mit einem Scanner über den Strichcode fahren, denn der Code meldet sich selbst, wenn das Lesegerät (mit einem Magnetfeld) in die Nähe kommt. Die Kosten der Chips ähneln bisher allerdings denen der bisher erhältlichen Strichcode-Etiketten, Etiketten kosten ca. 1 EUR pro Stück. Auch das Gerät ist ähnlich teuer wie andere Etikettenleser (300 €).

Bei allen vier Produkten können Blinde und Sehbehinderte Haushaltsgegenstände wie Tonkassetten- und CD-Sammlungen sowie Lebensmittelvorräte usw. nicht mehr nur taktil beschriften, sondern sehr bequem mit sprachlicher Information versehen. Die Kenntnis der Brailleschrift ist nicht mehr erforderlich.

Leider sind alle Geräte nicht als Hilfsmittel für hochgradig Sehbehinderte und Blinde anerkannt, d.h. sie sind nicht im Hilfsmittelkatalog der Krankenkassen verzeichnet. Eine Kostenübernahme könnte aber auf Antrag im Einzelfall bei guter Begründung erfolgreich sein.¹⁵

Lieferrachweise:

„Einkaufsfuchs“ Vertrieb: Synphon GdbR
Im Steinig 6, 76703 Kraichtal-Landshausen
Tel: 07250 / 929555
Preis: ca. 2.500 Euro (Stand 2006)

¹⁵ vgl. Gerull, Konrad, Dr.: „Sprechende Etikettenleser“ Hilfsmittelverzeichnis Pro Retina 2005 sowie www.himilis.de

„NOSCO“ Vertrieb: VzFB, Bleekstr. 26, 30559 Hannover,
Tel. 0511 / 95465-0
Preis: ca. 300 Euro (Stand 2006)

„VOILA Barcode-Leser“ Vertrieb: Marland-Versand, Zollenreuter Str. 6,
88326 Aulendorf, Tel. 07525 / 92050,
Preis: mit 50 Etiketten: ca. 300 Euro (Stand 2006)

5.2.7 Grundausstattung an Alltagshilfen

- In einem Haushalt sollten die folgenden Alltagshilfen vorhanden sein:
- Markierungspunkte für elektrische Küchengeräte wie Herd, Mikrowelle und Waschmaschine, alternativ auch Konturpaste für Hinterglasmalerei - erhältlich in Bastelgeschäften
- dicke Küchen- oder Grillhandschuhe, die weit über die Handknöchel gehen, für Backofen, Mikrowelle, Töpfe
- Topflappen in einwandfreier Qualität
- Kochutensilien zum Tasten und Fühlen beim Kochen und Braten, z.B. Fleischgabel, breite und schmale Pfannenwender, Würstchenzange, große Schöpflöffel
- Küchenwaage und Kurzzeitwecker mit Sprachausgabe
- Flüssigkeitsstandanzeiger, der in eine Tasse eingehängt werden kann und bei ausreichender Flüssigkeit piept. Gerade bei heißen Flüssigkeiten sehr empfehlenswert.
- Trichter in verschiedenen Größen, um Flüssigkeiten, gerade auch heiße, ohne Gefahr sicher einfüllen zu können
- Messbecher und Messlöffel mit unterschiedlichem Volumen für's schnelle Dosieren. Auch Einmalspritzen sind für kleine Mahlzeiten recht nützlich.
- Abgießhilfen für Nudeln, Kartoffeln oder Siebe bzw. Durchschläge, die in den Topf eingehängt werden können

5.2.8 Weitere Alltagshilfen und Küchenutensilien von A bis Z

Bei den einschlägigen Hilfsmittelanbietern gibt es eine große Auswahl an praktischen „Heinzelmännchen“. An dieser Stelle folgt eine kleine Auswahl aus den Katalogen der Hilfsmittelzentralen, die diese Kataloge auch auf Hörkassetten anbieten (siehe unter 6.2 Hilfsmittelzentralen).

Bei den Anbietern von seniorenrechtlichen Produkten – Alltagshilfen für SeniorInnen – sind ebenfalls eine Fülle von praktischen Hilfen zu finden.

Die Firmen Thomashilfen und Orthopädia bieten ihre Produkte ausschließlich über die Sanitätshäuser an. Eine Nachfrage dort kann nur empfohlen werden.

Bei den Versandhäusern Senio und Adlatus sind für den Endverbraucher Kataloge erhältlich. Es kann direkt - auch telefonisch - bestellt werden (siehe unter 6.3 Anbieter von seniorenrechtlichen Produkten und Alltagshilfen).

- Abdeckhauben für Töpfe und Schüsseln gegen Insekten, Haare usw.
- Abgießhilfen für große und kleine Töpfe
Sie werden auf den Topfrand gesetzt und von Federkraft festgehalten. Sicher können Kartoffeln, Nudeln usw. ausgeschüttet werden.
- Apfelschälmaschine
Die Äpfel bzw. Birnen werden eingespannt und mit einer Kurbelbewegung geschält, geschnitten und entkernt.
- Ausgießhilfen zum genauen Dosieren bei Spirituosen, Öl, Essig usw.
- Antirutschfolie bzw. Antirutschuntersetzer
Werden sie auf Tablett und Tische gelegt, stehen Teller, Gläser und Tassen sicher und rutschfest. Sie sind in vielen kontrastreichen Farben erhältlich.
- Brillant-Messer mit einstellbarer Schneidführung aus Solinger Fertigung
Bei diesem Messer mit Abstandshalter für Rechtshänder kann die Schnittstärke bis ca. 1 cm stufenlos eingestellt werden. Es hat tastbare Markierungen für 5, 10 und 15 mm Schnittstärke.
- Doppelpfannenwender
Mit diesem Gerät können Bratenstücke sicher gegriffen werden. Es ist

hitzebeständig, besonders für beschichtete Pfannen geeignet und lässt sich einfach in zwei einzelne Wender trennen.

- Dosierhilfen
Der Dosierbehälter muss über den Kaffeefilter gehalten und der Dosierhebel einmal hin- und hergeschoben werden. Der Dosierer gibt genau die richtige Menge für eine Tasse Kaffee ab.
- Dauerbackfolie aus hitzebeständigem Silikon
Sie ist hitzebeständig bis 260°C, muss nicht eingefettet werden und ist beidseitig immer wieder verwendbar.
- Eidottertrenner aus Edelstahl, zum Aufsetzen auf eine Tasse o.ä.
- Eierpick
- Eierschneider / Eierteiler
- Eiswürfelbox
Mit der Eiswürfelbox werden Eiswürfel gemacht, die aufgrund ihrer Form leicht heraus lösbar sind. Der Deckel schützt das Eis im Gefrierschrank vor Verunreinigung. Durch Zurückschieben lassen sich genau soviele Eiswürfel entnehmen, wie benötigt werden.
- Fettschutzsieb, Antispritzsieb
- Fingerschutz aus Kunststoff
Er ist ein Verletzungsschutz für die Finger, die das Schneidgut halten.
- Füllstandsanzeiger mit zwei Kontakten zum Einhängen an den Gefäßrand
Er ist verstellbar in der Höhe, gibt einen Piepton bei Erreichen des ersten Kontaktes und einen Dauerton vor dem Überlauf ab, Batteriebetrieb.
- Kurzzeitmesser mit Sprachausgabe oder Pieptönen
- Lebensmittel-Motten-Falle
Die Aeroxon Lebensmittel-Motten-Falle bekämpft wirkungsvoll die in Küchen, Vorratsräumen und Speisekammern in Nüssen, Müsli, Keksen, Nudeln und anderen Nahrungsmitteln auftretenden Dörrobstmotten, Speichermotten und Mehlmotten. Die Wirkungsweise ist biomechanisch, geruchlos und absolut giftfrei.
- Kronkorkenöffner mit einer Hand benutzbar, auch für Linkshänder

- Messhilfen
Den Messbecher gibt es mit fühlbaren Markierungen in vielen Größen.
- Mix-/ Messbecher mit Eidottertrenner, max. Füllmenge 250 ml, Messbereich in 50 ml-Schritten
- Mikrowelle mit sprachgesteuerter Bediensteuerung
Das Gerät verfügt über eine Uhr, einen Timer, sowie eine gesprochene Warnung bei geöffneter Tür. Die Leistung lässt sich in 5 Stufen schalten.
- Milchalarm
Eine hitzebeständige Glasscheibe signalisiert durch Klappern das Kochen der Milch oder anderer Flüssigkeiten, Durchmesser 8 cm.
- Milcherhitzer
Der Milcherhitzer sieht aus wie ein Blitzwasserkocher, ist es aber nicht. Er heizt mit 470 Watt zwar rasch, aber schonend. Es ist kein Kocher, denn er erwärmt nur bis ca. 90 Grad Celsius. Es kocht nichts über, und es brennt nichts an. Er ist nicht nur zum Wasserkochen geeignet, sondern auch um Milch beim Erwärmen unbeaufsichtigt zu lassen, um Soßen wieder zu erwärmen, um Kaffee und Fleischbrühe ohne Geschmacksverlust wieder auf die gewünschte Temperatur zu bringen. Der Milcherhitzer fasst 1 Liter.
- Rouladenklammern
- Schraubdeckel Kraftöffner
- Spargelschäler
Der Spargel wird durch ein Metallrohr mit federnd aufgehängten Messern geführt.
- Tassenstapler
- Tetrapackausgießer – ein Komfort-Ausgießer für Tetra-Pack mit Griff
Durch zwei mitgelieferte Adapter ist er für alle rechteckigen Getränkeverpackungen verwendbar.
- Tischtuchhalter bzw. Tischtuchklammern
- Tortenheber
Mit einer eingelassenen Schiebeeinrichtung ermöglicht er ein kontrolliertes Abstreifen der Stücke, mit seitlicher Führungskante.

- Tranchierhilfe
Ohne Verletzungsrisiko gelingt es mit Hilfe dieser Zange, Braten, Wurst und Salat in gleichmäßige Scheiben zu schneiden. Die Tranchierhilfe aus Alu-Druckguss mit Federaufspannung ist ca. 26 x 8 cm groß und leicht zu reinigen.
- Trichter mit Sieb und Henkel aus Edelstahl
Der Edelstahltrichter ist mit einsetzbarem Sieb. Damit lässt sich schnell etwas umfüllen und bei Bedarf auch filtrieren. Backkrümel im Frittieröl, kleine Fruchtkerne in selbstgemachtem Himbeersirup, was immer auch nicht hineingehört an festen Teilen bleibt im Sieb zurück.
Der Trichter und das Sieb sind aus robustem und gut gearbeitetem Edelstahl, die Trichteröffnung ist etwa 13 cm groß, die Tülle passt mit 1,5 cm in jede Flasche und jeden Kanister. Die Tülle weist sogar eine Längskerbe auf, so dass aus dem Gefäß die Luft besser entweichen kann. Die Öffnungen des einsetzbaren Siebchens sind etwa 1 mm groß.
- Tubenleer zum systematischen Entleeren von Tuben
- Uni-Hobler
Das Gemüse wird in einen Sicherheitsschlitten eingelegt, mit einem Deckel angedrückt und darin über das Schneid- bzw. Raspelbrett bewegt; Kunststoff, Auffangschale im Maß 9 x 22 x 7 cm, Messer aus rostfreiem Stahl.
- Waffeleisen
Das ansprechend gestaltete, chromfarbene Waffeleisen verfügt über eine stufenlose Temperatureinstellung sowie eine akustische und optische Fertigmeldung. Das im Griffunterteil integrierte Bedienpult ist mit tastbaren Markierungen versehen.

5.2.9 Rezepte

Bei den Hörbüchereien bzw. den Anbietern von Kassetteneitschriften gibt es eine große Auswahl; ebenso im Internet, in dem sich sehbehinderte und blinde Nutzer regelmäßig über Tipps und Tricks in der Küche austauschen. Ohne Kenntnisse der Brailleschrift helfen insbesondere digitalisierte Diktiergeräte weiter oder ein sehr, sehr gutes Gedächtnis.

5.2.10 Tiefkühlkostkataloge

Die Firmen Bofrost, Eismann und Heimfrost liefern nach vorheriger telefonischer Bestellung oder Terminabsprache Tiefkühlkost ohne Aufpreis bis in die Wohnung. Die aktuellen Kataloge werden auch auf Kassette aufgesprochen, die unter den angegebenen Telefonnummern kostenlos angefordert werden können.

- hotline Bofrost
0800 / 26.376.78
- hotline Eismann
0800 / 13 47 62 66
- Hotline Heimfrost
0800 / 43 46 376

5.3 Das Badezimmer

Obwohl ein barrierefreies Badezimmer für alle Menschen sehr praktisch und hilfreich ist, ist es für sehbehinderte und blinde Menschen keine Voraussetzung für selbstständiges Leben.

Allerdings muss die Planung und Ausführung eines barrierefreien Bades für Ältere und / oder körperbehinderte Sehbehinderte und Blinde ganz besonders sorgfältig vorgenommen werden. Hier ist professionelle Beratung durch die Wohnberatungsstellen oder andere Einrichtungen anzuraten (siehe unter 6.1 Wohnberatungen in NRW).¹⁶

5.3.1 Sicherheit

Auch im Badezimmer gilt die Maxime: Keine Hindernisse in Kopfhöhe.

Beim Bücken immer den Kopf schützen.

Die Badezimmertür sollte im Notfall auch von außen entriegelt werden können. Ein innen steckender Schlüssel kann im Notfall wertvolle Minuten kosten.

¹⁶ vgl.: Sicher und bequem zu Hause wohnen, Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen, Hrsg.: Ministerium für Arbeit und Soziales Düsseldorf 2000

Wenn die Tür nach außen aufgeht, kann sie auch geöffnet werden, wenn der Badbenutzer innen davorliegt, z.B. nach einem Schwächeanfall.

Der Bodenbelag sollte auch bei Nässe rutschfest sein. Glatte Fliesen sind meist ungeeignet, besser ist ein profilierter Kunststoffbelag. Aus hygienischer Sicht empfehlenswerter sind jedoch rutschfeste Fliesen mit rauher Oberfläche und hohem Fugenanteil (kleine Fliesenformate).

In Wanne und Dusche gehören rutschfeste Matten. Hier empfiehlt sich, die höheren Kosten für hochwertige medizinische Antirutschmatten zu tragen. Sie sind häufig nur in Sanitätshäusern zu erhalten. Manche angebotene Antirutschmatte ist trügerisch, besonders in Verbindung mit Duschgel oder Seife.

Besonderer Wert sollte auch auf stabile Halte- und Stützgriffe überall dort gelegt werden, wo sich jemand festhalten oder abstützen möchte, z.B. an der Badewanne, in der Dusche oder beim Austritt aus der Dusche.

Die Haltegriffe sollten einen guten Kontrast zur Wand bilden.

Unter jede Badezimmernatur bzw. jeden Badeteppich oder ähnliches gehört in jedem Falle ein Antirutschmaterial, und zwar immer!

5.3.2 Kontrastreiche Gestaltung

Hier sind ebenfalls der Phantasie keine Grenzen gesetzt (siehe unter 3 Kontrastreiche Gestaltung).

Ablagen, Spiegelumrandungen, Haken, Handtuchhalter, Handtücher, Zahnbecher, Vorhänge, Toilettenbrillen, Dekoratives usw. können für eine kontrastreiche und lebendige Gestaltung im Bad genutzt und mit zielgerichtetem und blendfreiem Licht kombiniert werden.

Bei der Renovierung bzw. dem Neubau sollte die Farbe des Waschbeckens, der Kacheln, der Badewanne, der Toilettenschüssel und der Dusche kontrastreich miteinander kombiniert werden.

5.3.3 Praktische Helfer

Die nachfolgenden Produkte sind den Katalogen von der Landeshilfsmittelzentrale Sachsen, Marland, Noon Versand und Vzfb Hannover entnommen.

- **Badewannenwächter**
Er besteht aus einem kleinen Sensorteil, der per Saugnapf in Höhe des gewünschten Wasserstandes angebracht wird, und einem Alarmteil. Das Signal erfolgt durch Piepton und Blinken, Batteriebetrieb.
- **Sprechende Personenwaage von Soehnle**
Die Gewichtsansage erfolgt in 100-Gramm-Schritten. Die Tragkraft liegt bei max. 150 kg. Sie hat zwei Lautstärken und eine einfache Ein- und Ausschaltautomatik, Batteriebetrieb.
- **Sprechende Personenwaage Beurer „Voice Control“**
Die elektronische Personenwaage mit deutscher Sprachausgabe und Digitalanzeige schaltet sich beim Betreten automatisch ein. Die Gewichtsansagen werden in 2 Lautstärkestufen angegeben. Anzeige und Ansage erfolgen in 100-Gramm-Schritten. Die Tragkraft liegt bei 150 kg. Die Waage hat ein großes LCD-Display und verfügt über eine Zeichenhöhe von 2.5 cm. Sehr flaches Kunststoffgehäuse, Farbe: wahlweise weiß oder anthrazit mit Batterie.

5.4 Sortieren und Erkennen von Wäsche und Kleidung

Eine gute Strategie zur Sortierung und Ordnung der Kleidung und Wäsche ist unumgänglich. Viele Schubkästen, Regale, Bettkästen, Wäschesäcke und vieles mehr sind in Kaufhäusern erhältlich. Kleidung kann auf Bügeln unterschiedlicher Größe, nach unterschiedlichem Material in Gruppen vorsortiert werden. Beispiel: Alle blauen Hemden und Blusen auf Plastikbügel, alle weißen Hemden und Blusen auf Holzbügel, alle braunen Hemden und Blusen auf überzogene Bügel usw. Die genauen Farbtöne oder was mit welcher Kleidung gut kombiniert werden kann, wird mit Braille, Großschrift oder sprechenden Etiketten versehen.

Unschlagbar sind Farberkennungsgeräte, aber auch die speziellen Wäschemarkierungsknöpfe sind eine gute Sortiermöglichkeit.

5.4.1 Farberkennungsgeräte - geniale Hilfen - nicht nur beim Wäschesortieren

Farberkennungsgeräte erschließen Blinden und Farbenblinden die Welt der Farbe, geben ihnen eine größere Unabhängigkeit von fremder Hilfe und somit eine höhere Lebensqualität. Mit Hilfe dieser hochwertigen Geräte ist beispielsweise die Farbe von Kleidungsstücken oder beliebigen anderen Gegenständen zu bestimmen und festzustellen, ob diese hell, dunkel, einfarbig oder gemustert sind. So kann die Wäsche selbstständig sortiert und ohne fremde Hilfe die Garderobe zusammengestellt werden.

Die Kosten für Farberkennungsgeräte werden im begründeten Einzelfall von der Krankenkasse übernommen.

Die nachfolgenden Produkte sind den Katalogen von der Landeshilfsmittelzentrale Sachsen, Marland, Noon Versand und Vzfb Hannover entnommen:

- beta-color
Das Gerät mit Sprachausgabe erkennt Farben und Mehrfarbstrukturen von stofflichen und glatten Vorlagen, spürt Lichtquellen auf und zeigt deren Helligkeit über Signalton an. Zusätzlich wird die Temperatur angesagt im Bereich von 1 bis 39°C. Die Lautstärke ist wählbar. Batteriebetrieb
- Color Test Classic
Das Gerät kann über 1.700 Farbnuancen unterscheiden! Er besitzt folgende Funktionen: Farbmessung, Farbanalyse, Akkustandansage, Lautstärkeregelung, Lichtmessung, Kontrast-/ Helligkeitsmessung.
- Color Test Standard
Color Test Standard entspricht Color Test Classic, verfügt aber zusätzlich über die folgenden Funktionen: Ansage von Zeit, Datum und Wochentag, Kurzzeitmesser (Eieruhr, usw.), Weckfunktion und Terminmelder, Raumthermometer, Zufallsgenerator zur automatischen Zahlenauswahl bei Würfel-, Lotto-, Roulette- und Bingospielen.
- Color Test de Luxe
Color Test de Luxe entspricht Color Test Standard, verfügt aber zusätzlich über die folgenden Funktionen: Euro – Banknotenerkennung, dynamische Farb-/Mustererkennung, Schachuhr.
- Color Test Memo
Color Test Memo entspricht Color Test de Luxe, verfügt aber zusätzlich

über die folgenden Funktionen: Diktaphon-Aufnahmezeit von über 45 Minuten, personalisierte Termine - mit jedem Termin kann eine gespeicherte Notiz verbunden werden, personalisierter Farbcode – mit Hilfe von Etiketten können Gegenständen Namen gegeben werden. So kann Ordnung beispielsweise in den Medizinschrank gebracht werden, oder wo es noch benötigt wird.

- Color Test 2000

Color Test 2000 ist ein Farberkennungsgerät mit digitalisierter Sprachausgabe. Das Gerät bestimmt die Farben von Gegenständen, von Fremdlicht und (mit Einschränkungen) von Licht und durchsichtigen Flüssigkeiten. Es analysiert das gesamte Spektrum der Farben (Farbton, Helligkeit und Sättigungsgrad) und meldet die Messergebnisse in 545 verschiedenen Farbtönen.

Außerdem erkennt es Helligkeit und Kontraste (Muster), die mit 1000 Summtönen gemeldet werden. Weiterhin ist eine universelle Farbbeschreibung (z. B. Dunkelrot) sowie auch eine herkömmliche Farbbeschreibung (z. B. Bordeauxrot) wahlweise abrufbar. Weitere Zusatzfunktionen sind die Angaben von Datum und Uhrzeit, eine Eieruhr, eine Stoppuhr, ein Thermometer und ein elektronischer Würfel.

Des Weiteren sind ein Ohrhöreranschluss und eine Schnittstelle für den PC und andere elektronische Geräte (mittels Braille-Display auch Taubblinden voll zugänglich) vorhanden. Daneben gibt es eine Aufsteckvorrichtung zur Aceton- und Zuckermessung im Urin. Der Ladezustand ist abfragbar und die Lautstärke vielstufig einstellbar.

5.4.2 Alltagshilfen für die Wäschepflege

- Bügeleisenfolie

Die Folie aus hitzebeständigem Teflon verhindert das Versengen des Bügelgutes und passt für alle Bügeleisen.

- Dampfbügeleisen Tefal Ultragliss

Das Bügeleisen verfügt über eine getrennte Dampfstärken- und Temperatureinstellung mit tastbaren Markierungen, für Leitungswasser, Leistung 1300 W.

- Kabelloses Dampfbügeleisen mit Edelstahl-Sohle

Das Bügeleisen heizt auf dem Sockel dank seiner 1200 Watt sehr schnell hoch. Ein Drehregler mit Markierungen erlaubt ein genaues Einstellen der gewünschten Temperatur. Das kabellose Dampfbügelei-

sen besitzt einen mit Schieber verschließbaren Wassertank und einen Ladesockel mit Kabelarchiv.

- Einfädelhexe
Die Einfädelhilfe fädelt automatisch ein und ist für normale Nähnadeln geeignet.
- Fussel-Rasierer
Das Gerät entfernt mit einem rotierenden Schermesser schonend Knötchen von Strickwaren und Stoffen, Batteriebetrieb.
- Schneiderbandmaß
Das Bandmaß hat eine tastbare Markierung an den ersten 10 cm im cm-Abstand, dann im 5 cm Abstand und ist 1,50 m lang.
- Sockensortierringe
Die Sortierringe halten Strümpfe und Socken vom Ausziehen bis zum wieder Anziehen zusammen und auf dem ganzen Weg über die Waschmaschine, den Trockner und die Wäscheleine. Abpackung: 20 Doppelringe für bis zu 40 Paar Socken und Strümpfe.
- Sockenklammern
Die Klammern halten Sockenpaare in der Wäsche zusammen. Sie sind aus Kunststoff und waschmaschinenfest bis 40°C, Abpackung: 10 Stück.
- Wäsche-Markierknöpfe
Die Knöpfe sind in 16 verschiedenen Farben und 8 unterschiedlichen Formen erhältlich. Mit ihnen können Kleidungs- und Wäschestücke markiert werden, um zu erkennen, welche Teile zusammen passen. Die etwa 17 mm großen Nylonknöpfe sind kochfest, reinigungsbeständig und vertragen mittlere Bügeltemperatur. Die Knöpfe werden je Farbe bzw. Form zu je 10 Stück verkauft.

5.5 Grundsätzliche Überlegungen

5.5.1 Zur Sicherheit

An einem zentralen Ort sollte Verbandsmaterial gut erreichbar und zugänglich liegen und so vorbereitet und gekennzeichnet sein, dass im Notfall auch alleine bei kleineren Verletzungen eine Erstversorgung stattfinden kann. Beispiel: Pflastersortiment, Sprühverband, Brandsalbe,

elastische Binde, Heftpflaster, um auch kleine Splitter alleine zu entfernen. Auch ein sprechendes Fieberthermometer gehört zur Erste-Hilfe-Ausstattung.

Telefonnummern für Notfälle immer griffbereit halten. Durch Großschrift, Braille, abgespeicherte Telefonnummern oder ein nur für diesen Zweck griffbereit liegendes Diktiergerät mit aufgesprochenen Notfall – Telefonnummern sind hilfreich.

Ein Feuerlöscher ist von sehbehinderten und blinden Menschen schwer bis überhaupt nicht handhabbar.

Eine Löschdecke, aufbewahrt an einem zentralen Ort, kann bei kleineren Brandherden den Schaden begrenzen.

Beim Bücken oder Aufheben sollten immer der Rücken und der Kopf gerade gehalten und die Knie gebeugt werden. Das ist nicht nur rückenfreundlicher, sondern verhindert Kopfverletzungen!

Sich nie mit dem Kopf nach vornüber beugen! Die Entfernung zu Hindernissen wird nicht „automatisch“ wahrgenommen bzw. in der Eile vergessen. Bei Knieproblemen immer eine/n Arm/Hand schützend vor den Kopf halten!

Auf den Boden fallende Gegenstände können manchmal mit einem Besen leichter und rückenfreundlicher eingesammelt werden.

Beim Transport größerer Gegenstände rückwärts gehen. So ist die Tür, der Durchgang zu spüren, und das Einklemmen der Finger wird genauso verhindert wie das Anstoßen an andere Gegenstände.

Keine Hindernisse in Kopfhöhe anbringen. (An Pendelleuchten, Küchentischlampen, Wandleuchten, Garderobenhaken, Ablagen usw. denken!) Dort, wo es unvermeidbar ist, sollte „Gepolstertes“ angebracht werden. Beispiel: Regalecken, Dunstabzugshauben mit speziellen kugeligen Tesaecken versehen, bei Dachschrägen Dämmmaterial anbringen, Schrankecken abrunden, auch Wärmeisolierungen für Heizungsrohre oder Styropor können weiterhelfen.

Überprüfen, wo durch das Tasten die Gefahr besteht, sich die Finger einzuklemmen. Beispiel: Türen, die sich automatisch schließen, Schiebetüren, Schranktüren ohne Griffe.

Ein schnurloses Telefon wird nicht zur Strippen-/Stolperfalle.

Veränderungen in der Wohnung wie das Umstellen von Möbeln, Stühlen, Lampen, Blumen Geschirr usw. nur dann, wenn sie mit dem Betroffenen abgesprochen sind.

Teppichbrücken können zur Orientierung in der Wohnung hilfreich sein, sie sind gleichzeitig aber auch gefährliche Stolperfallen.

Wenn Teppichbrücken als Orientierung benutzt werden, dann immer ohne Stolperecken, kontrastreich und immer mit Antirutschmaterial unterlegt, auch bei Badezimmergarnituren, Bettvorlegern.

Möbelstücke, Blumen, Vorhänge, tickende Uhren, Springbrunnen, Lautsprecher gezielt als markante Orientierungspunkte einsetzen.

Lose verlegte Kabel oder Schnüre sind äußerst gefährliche Stolperfallen.

Medikamente werden eindeutig und zweifelsfrei gekennzeichnet, am besten mit Brailleschrift. Wenn dies nicht möglich ist, sollten sie eindeutig sortiert in Schubladen, Fächern nach Schmerztabletten, Erkältungsmitteln, Kreislauf usw., sortiert und unterteilt mit gut ertastbaren Klebepunkten, aufbewahrt werden. (Ein Punkt für Zahnschmerztabletten, zwei Punkte für Kopfschmerztabletten, drei Punkte für Migräne, vier Punkte starke Schmerztabletten usw.)

Vielleicht helfen auch spezielle Tablettenaufbewahrungsbehältnisse. Eingeschweißte Tabletten können durch Kleinschneiden der Folie in 1er-, 2er-, 3er-Packs so kenntlich gemacht werden, dass sie auch außerhalb der Schachtel eindeutig identifizierbar sind.

Sehbehinderte Menschen können Medikamente zusätzlich mit Großschrift versehen.

Tische, Stühle, Hocker usw. als Leiterersatz zum Reinigen von Hochschränken, Regalen, Fenstern oder Auswechseln von Glühbirnen sind lebensgefährlich. Sicherheitsleitern helfen gefährliche Unfälle verhindern.

Sensortasten bei allen Arten von elektrischen Geräten sind nicht handhabbar.

Insektenjagen kann zur olympischen Disziplin werden, ein Fliegengitter/Fliegennetz beispielsweise, befestigt mit selbstklebenden Klettbandern, hält ungebetene Besucher sicher fern.

Mit einem Lichtmessinstrument in der Größe eines Kugelschreibers kann überprüft werden, ob alle Lichtquellen ausgeschaltet sind.

5.5.2 Grundsätzliche Überlegungen zum Thema Türen

Türen sind schneller auffindbar, wenn ein kontrastreich gestalteter Türrahmen und ein farbig abgesetztes Türblatt sich von der Wand deutlich abheben.

Farbig abgesetzte oder glitzernde, spiegelnde Schösser und Klinken bei lichtundurchlässigen Türblättern können die Aufmerksamkeit zusätzlich erhöhen.

Die Schmalseite (Falz) der offenstehenden Tür sollte ebenfalls für eine kontrastreiche Gestaltung genutzt werden.

An einer Glastür, sofern diese aus 2 m Entfernung sicher erkannt werden muss, hilft ein 8 cm breiter Kontraststreifen, schwere Unfälle zu vermeiden. Sollte die Tür aus 5 m Entfernung zu sehen sein, muss der Kontraststreifen 18 cm breit sein. Zu kleine Objekte können nicht erkannt werden; zu große Objekte können aber übersehen werden. So wird z. B. ein Warnstreifen von 8 cm Breite an einer Glastür aus 2 m Entfernung gut erkannt. Ein wesentlich breiterer Streifen wirkt aber wie eine Fläche und wird deshalb nicht mehr als Warnstreifen identifiziert.^{17, 18}

5.5.3 Grundsätzliche Überlegungen zur sehbehindertengerechten Beleuchtung

Der optimale Lichtbedarf muss je nach Seheinschränkung individuell herausgefunden werden (siehe auch 3.5 Kontraste und Licht). Die richtige Beleuchtungsstärke muss in jedem Zimmer / Flur und für jede Tätigkeit gesondert ermittelt werden. Das Licht muss dort sein, wo es benötigt wird.

Bei der Installation von Lichtschaltern ist darauf zu achten, dass alle Kippschalter so installiert sind, dass eindeutig erkennbar ist, ob das Licht ein- oder ausgeschaltet ist. Kreuz- oder Wechselschaltungen sind unbedingt zu vermeiden, da hierbei dieses Prinzip nicht realisiert werden kann.

¹⁷ vgl. Handbuch für Planer und Praktiker, Seite 101

¹⁸ vgl.: DIN Entwurf 32 975 „Optische Kontraste im öffentlich zugänglichen Bereich“, Seite 16

Folgende Tipps sollen helfen, eine blendfreie Beleuchtung in der Wohnung sicherzustellen:

- Ein guter Sonnenschutz wie Jalousien bzw. Vorhänge oder eine Schirmmütze verhindern eine Blendung durch das Tageslicht. Gerade ein leicht bedeckter Himmel mit seiner sehr hohen Leuchtdichte führt zu einem verminderten Kontrastsehen. Sonnenstores sollten von oben nach unten geschlossen werden können, um den hellen Himmel abdecken zu können.
- Ein nichtreflektierender Bodenbelag verhindert Blendungen.
- Eine Lampe (Glühbirne, Neonröhre, Strahler usw.) darf nie direkt eingesehen werden können. Ungeschützte Lampen verursachen große Leuchtdichtenunterschiede und verursachen Blendungen. Abhilfe kann beispielsweise geschaffen werden durch eine Abdeckung wie bei Japanleuchten und Spiegelraster, oder durch eine gezielte Ausrichtung des Strahlers.
- Eine allgemeine Ausleuchtung des Raumes ohne Blendquellen wird am besten mit einer zusätzlichen Arbeitsplatzbeleuchtung sichergestellt. Je gleichmäßiger die Leuchtdichte im Gesichtsfeld ist, desto besser ist das Kontrast sehen.
- Vorteilhafterweise wird die Beleuchtungsstärke höher angesetzt und die Leuchten werden mit einer Dimmung versehen. Damit kann das Licht den Bedürfnissen besser angepasst und insbesondere die durch das Tageslicht verursachten Beleuchtungsstärkenunterschiede vermieden werden. Außerdem kann so die Abnahme der Beleuchtungsstärke durch Alterung ausgeglichen und das Lichtniveau länger eingehalten werden.
- Ein Bewegungsmelder, vielleicht kombiniert mit einer Zeitschaltuhr, ermöglicht kosten- und energiesparend eine optimale Beleuchtung auch im Flur oder bei Treppen und erhöht somit die Sicherheit.
- Die Beleuchtung sollte auch als Führungs- und Orientierungselement genutzt werden. Korridore sollten in Längsrichtung beleuchtet werden; eine asymmetrische Anordnung verbessert dabei die Orientierung. Türen-, Lift-, Abzweigbereiche und Treppen können durch entsprechende Leuchten markiert werden.
- Eine indirekte Beleuchtung verhindert große Leuchtdichtenunterschiede und damit eine Blendung auf der Arbeitsfläche und dem Boden,

aber auch beim Blick nach oben. Des weiteren verhindert sie Reflexbilder auf Klarsichtmappen und glänzendem Lesegut (z. B. Zeitschriften). Der Kontrast auf dem Lesegut ist eindeutig besser.

- Die Decke sollte weiß bzw. sehr hell sein. Holzdecken verhindern einerseits eine effiziente Indirektbeleuchtung, andererseits wird der Leuchtdichtenunterschied zwischen Decke und Leuchte und damit die Blendgefahr vergrößert.
- Ein Arbeitsplatz mit Schreibtisch oder mit Bügelbrett sollte so placiert sein, dass das Licht von seitlich bis seitlich/hinten einfällt. Ungeeignet ist eine Position, bei der gegen das Fenster geschaut werden muss.
- Gerade bei Arbeitsflächen ist die Anschaffung von Leuchten mit modernen elektronischen Vorschaltgeräten zu empfehlen. Sie geben dem Licht die Eigenschaft, flimmerfrei zu sein. Statt mit 50 Hz werden dabei die Leuchtstofflampen mit 30-40000 Hz betrieben.
- Neuere Modelle von indirekten Tischleuchten bestehen sehr oft aus Lochblechen oder sonstigen transparenten Materialien. Es handelt sich damit um Leuchten mit hohem Indirekt- und geringem Direktanteil. Durch die Verteilung wirkt die Leuchte ungefähr gleich hell wie die angeleuchtete Fläche. Damit ist die Blendgefahr reduziert.
- Nicht nur unter dem Küchenschrank lassen sich ganz ideal Lumilux und Luminestra Leuchten, die in einem Gehäuse untergebracht sind, mit Doppelklebeband auch nachträglich befestigen.
- Auch bei der Beleuchtung von Schlafzimmern sind Direktleuchten zu vermeiden. Gut geeignet sind demgegenüber Indirektleuchten und insbesondere indirekte Wandleuchten.
- In Räumen, in denen Menschen aus gesundheitlichen Gründen häufig oder immer liegen müssen, dürfen nie Leuchten mit großem Direktanteil eingesetzt werden. Jegliche Art von Spiegelrasterleuchten fallen demnach für diesen Verwendungszweck weg. Empfehlenswert ist eine Wandleuchte mit hohem indirektem Anteil über dem Kopfende des Bettes. Damit wird die Rückwand sowie der wandnahe Teil der Decke gut beleuchtet und sorgt für ein angenehmes blendfreies Licht. Ggfs. muss eine separat zu schaltende Pflegebeleuchtung im Bettbereich eingerichtet werden.
- Im Bad werden sehr gute Erfahrungen mit Leuchten mit hohem Indirektanteil gemacht. Das Spiegelbild erscheint zwar etwas weniger hell,

doch können Details wegen des optimalen Kontrastsehens wesentlich besser erkannt werden.¹⁹

5.6 Medizinische Hilfsmittel

Die nachfolgenden Produkte sind den Katalogen von der Landeshilfsmittelzentrale Sachsen, Marland, Noon Versand und dem Vzfb Hannover entnommen.

Dort sind detaillierte Beschreibungen und Bedienungsanleitungen auf einer Kassette gespeichert.

Vgl. im Anhang unter 6.4 die Adresse der Diabetikerberatung für sehbehinderte und blinde Menschen, sowie 6.4 Elektronische Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen.

- Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte mit Sprachausgabe
Die Kosten für Blutzucker- und Blutdruck-Messgeräte werden im begründeten Einzelfall von der Krankenkasse übernommen.
- Blutdruck- und Pulsmessgerät „Medline SE-7000“
Das Gerät mit integrierter sehr deutlicher Sprachausgabe beinhaltet auch ein automatisches Aufpumpen und Auslassen der Manschette, Ansage der Messwerte mit Wiederholung, Speicherung der letzten Messung. Batterie- oder Netzbetrieb.
- Blutdruck- und Pulsmessgerät „SweatHeart“
Das Messgerät mit integrierter Sprachausgabe beinhaltet auch die Pulsmessung, automatisches Aufpumpen und Auslassen der Manschette, eine ziffernweise erfolgende Ansage der Messwerte mit Wiederholung, Speicherung der letzten 7 Messungen und Errechnung des Durchschnitts. Die Lautstärke ist stufenlos regelbar. Batterie- oder Netzbetrieb.
- Blutdruck- und Pulsmessgerät „Medicus Prestige“
Einfache Bedienung: Zugbügelmanschette (mit Klettband) anlegen, Start drücken, Manschette abnehmen; alle übrigen Vorgänge bis zum Messergebnis laufen automatisch ab! Die Messwerte - verbunden mit den Begriffen Systole, Diastole und Puls - werden optisch (LCD-

¹⁹ Zusammengestellt auf der Grundlage von:

Buser, Fritz: „Sehbehindertengerechte Beleuchtung in der Schule und Daheim“
Buser, Fritz: Unterlagen (CD) zum Kurs für spezialisierte AugenoptikerInnen

Display) angezeigt und gleichzeitig über Lautsprecher ziffernweise angesagt sowie einmal wiederholt; die Lautstärke der sehr deutlichen, weiblichen Stimme ist stufenlos regelbar. Batteriebetrieb mit 4 Mignonzellen oder mit Netzadapter. Die separate Sprachausgabeeinheit wird vom Messgerät mit Strom versorgt.

- Gluko talk ist ein ganz neu auf dem Markt gekommenes Blutzucker-messgerät mit Sprachausgabe, das aber nicht speziell für blinde Menschen entwickelt wurde, in Apotheken seit kurzem erhältlich ist und dafür aber nur ca. 50 Euro kostet. Einige blinde DiabetikerberaterInnen haben das Gerät getestet und es für sehr gut befunden. Bei der ersten Einstellung ist sehende Hilfe erforderlich.
Hersteller: Fa. PROGEN Biotechnik GmbH, Maaßstraße 30
69123 Heidelberg, Tel.: 06221 8278-0
- Bluzucker-Messgerät „GLUKI Plus“
Das Messgerät mit Anzeige und Sprachausgabe speichert automatisch die letzten 20 Messergebnisse und errechnet den aktuellen Durchschnittswert. Preis: 805,00 EUR
- Akustischer Tropfenzähler PIPSI med
Die Arzneiflasche wird mittels Kippvorrichtung angehoben und der dabei fallende Tropfen durch Piepton angezeigt. Batteriebetrieb, Abmessung 11 x 9 x 6,5 cm. Preis: ca. 85,00 EUR
Wichtiger Hinweis: Ein leerer Yoghurtbecher hilft in vielen Fällen sehr viel preiswerter weiter. Die Tropfen platschen gut hörbar auf den Boden eines großen Plastikbechers.
- Autodrop
Der Augentropfen-Trichter dosiert auf einfache Art und Weise die Augentropfen.
- Pillendose mit integrierter Uhr für Mehrfachalarm
Die Dose verfügt über 37 Schiebeschalter für Termine im Halbstundenrhythmus, eine Signalwiederholung und fünf separat verschließbare Fächer. Etuiform der Abmessung 14 x 5 x 2,5 cm
- Sprechendes Fieberthermometer
Es hat eine automatische Ansage mit einer Messgenauigkeit von +/- 0,1°C. Der Messbereich liegt zwischen 32°C und 43,9°C. Das Thermometer ist zertifiziert und speichert die vorangegangene Messung. Länge 12 cm, mit Schutzhülle

- **Tablettenbox**
Der Kunststoff-Behälter im Maß 10,5 x 15 x 3 cm ist mit vier Fächern pro Tag für 7 Tage ausgestattet und hat einen Verschluss über einrastbare Schieber.
- **Tablettenteiler**
Die handliche Kunststoffbox teilt und bewahrt gefahrlos runde Tabletten auf.

5.7 Hilfsmittel in Arbeits- und Wohnzimmer

Was wäre eine Wohnung ohne die speziellen Möglichkeiten für das Lesen, Schreiben, Sehen und Hören zu Hause? Bei sehr vielen Betroffenen tritt die Sehverschlechterung und Erblindung erst im Alter von 50 Jahren oder später ein. Der ganz große Teil dieser Gruppe ist dann nicht mehr berufstätig, verfügt nicht über Kenntnisse der Brailleschrift und der Lebensmittelpunkt ist oft die eigene Wohnung. Von daher erschließen gerade die heutigen technischen Möglichkeiten dieser Personengruppe das „Lesen“ auch ohne Braillekenntnisse.

Der Gestaltungsmöglichkeit im Wohn- und Arbeitsbereich sind keine Grenzen gesetzt. Hinweise zur guten Beleuchtung und Sicherheit sind im Kapitel 5.5. zu finden.

5.7.1 Brailleschrift

Grundkenntnisse der Brailleschrift erleichtern das Leben und ermöglichen ein hohes Maß an Selbstständigkeit.

Fast jeder blinde Mensch, auch derjenige, der erst im Alter erblindet, kann die Brailleschrift noch erlernen. Gerade die Vollschrift ist schnell erlernbar. Sie wird beim Training der lebenspraktischen Fertigkeiten vermittelt. Oftmals werden auch Kurse durch die örtlichen Blinden- und Sehbehindertenvereine angeboten.

Für interessierte Leserinnen und Leser folgt an dieser Stelle eine kurze Information über die Entstehung der Brailleschrift.

Luis Braille, nach dem die Punktschrift für blinde Menschen benannt ist, wird 1809 in Coupvray bei Paris geboren. Mit 4 Jahren erblindet er durch

einen Unfall beim Spielen mit einem Werkzeug in der Sattlerwerkstatt seines Vaters. Da er in der Nähe von Paris wohnt, kann er dort das Blindeninstitut besuchen. In der damaligen Zeit wird dort versucht, tastbare Buchstaben der Druckschrift herzustellen, was mühsam zu lesen und noch mühsamer zu schreiben ist. Der französische blinde Philosoph Pierre Villey hat deutlich gesagt, worin der logische Fehler solcher Reliefschriften liegt: „Sie sprechen zu den Fingern in der Sprache der Augen.“

Luis Braille kommt mit einem Schriftsystem in Berührung, an dessen Entwicklung der französische Artilleriehauptmann Charles Barbier seit 1815 arbeitet. Es besteht aus 11 Punkten und soll für Soldaten die Nachrichtenübermittlung auch im Dunkeln ermöglichen. Louis Braille erkennt bereits mit 13 Jahren, dass man mit dieser Schrift Sinnvolleres tun könnte, dass es dafür aber notwendig ist, sie zu vereinfachen und zu verbessern. Er reduziert die 11 auf 6 Punkte, die in zwei senkrechten Reihen zu je 3 Punkten nebeneinander angeordnet sind, vergleichbar einem Eierkarton mit 6 Eiern. Links oben ist Punkt 1, darunter Punkt 2, darunter Punkt 3. Rechts oben ist Punkt 4, darunter 5 und unten rechts ist Punkt 6. Die Buchstaben der Brailleschrift bestehen nun aus Kombinationen dieser Punkte: Steht Punkt 1 alleine, (oben links) heißt das ein „a“, Punkt 1 + 2 ergeben ein „b“, Punkt 1 + 4 ein „c“ usw.

Er entwickelt für seine Schrift auch ein Schreibgerät. Mit einem Stichel werden auf dünnen Karton Buchstaben Punkt für Punkt geprägt. Hierfür wird eine Art Schablone mit 6 Punkten benötigt, die sogenannte Tafel. Die Tafel ist sozusagen der Kugelschreiber der blinden Menschen. Es muss allerdings spiegelverkehrt geschrieben werden, also von rechts nach links. Die Tafeln haben auch Schlitze, durch die selbstklebendes Prägeband in den Breiten 9 und 13 mm durchgeführt werden kann und dieses dann mit dem Stift geprägt wird. Das schmalere Prägeband passt genau auf den Rücken von CDs, mit dem breiteren können Gewürzdöschen, verschiedene Flaschen, Kassetten, Disketten gekennzeichnet werden.

Bei der Punktmaschine ist jedem Punkt eine Taste zugeordnet. Beim Schreiben eines Buchstabens werden einfach die Tasten gleichzeitig gedrückt, die zur Erzeugung dieses Zeichens benötigt werden. Mit der Punktmaschine können deshalb schneller Briefe geschrieben, Karteikarten beschriftet oder Schilder aus selbstklebender Folie hergestellt werden.

Luis Braille hat nicht einmal in seinen kühnsten Träumen an die heutige Computertechnik denken können. Die Bildschirminformationen und speziellen Zeichen (esc, Backslash, Klammeraffe) können mit einem 8-Punkte-Computer-Code auf einer Braillezeile dargestellt werden. Eine 8-Punkte-Schrift hat es schon vorher gegeben. Sie ermöglicht es blinden Stenotypisten, noch schneller bei Debatten mitzuschreiben, als sie dies mit der Stenografieschrift ohnehin können. Die zusätzlichen Punkte werden unter Punkt 3 und 6 gesetzt.²⁰

Es ist nicht Zielsetzung dieser Broschüre, für das Erlernen der Brailleschrift zu werben, aber sicher ist, dass das Erlernen der Brailleschrift die Selbstständigkeit deutlich verbessert.

Die positiven Auswirkungen der Brailleschrift gibt eindrucksvoll das folgende Gedicht wieder.

Dank dir Lui - Sattlersohn - mein Bruder

von Ursula Patzschke, Halle (verstorben 2001)

Ich lernte lesen und schreiben, wie alle Kinder.
Ob es mir Mühe gemacht hat, weiß ich nicht mehr.
Aber als ich es konnte, wurde es so selbstverständlich wie essen
und schlafen.
Und auch so genussvoll.
Kein Fest ohne Buch - jedes Buch ein Fest.
Ich wurde nie satt.
Und dann plötzlich war Alles zu Ende.
Keine noch so große Lettern halfen mir.
Selbst den Brief konnte ich nicht mehr entziffern, in dem stand:
„Ich liebe Dich.“
Mir war, ich stünd am Ende der Welt.
Doch unsere Erde ist rund.
Mein nächster Schritt stürzte mich nicht ins Chaos, sondern
führte mich in eine andere Welt.
Eine Fremdartige, die ich noch nicht kannte.
In ihr wurde ich wieder zum Kind und lernte alles noch einmal
von vorne.

²⁰ vgl.: Müller, Norbert: 6 Richtige – 63 Zeichen, die das Leben revolutionieren, web:
www.anderssehen.at/lesen/6richt.shtml

Auch lesen und schreiben.

Doch diesmal war es Mühe, war Anspannung bis zur Erschöpfung.

Wie sollte man diese Papierflöhe nur fangen, sie wiedererkennen, sie unterscheiden?

Auch hatte ich bisher nicht gewusst, dass man an Fingerkuppen schwitzen kann.

Doch man lernt viel, wenn man muss. Und ich musste!

Denn ich wollte unbedingt wieder lesen können. Und das Wunder geschah.

Allmählich fügten sich die Punkte meinen Fingern, wurden zu Straßen in der anderen Welt.

Sie erschlossen mir das Unbekannte, führten mich zu neuen Freunden

und brachten mir auch die alten Freunde zurück - die Bücher!²¹

5.7.2 Computerhilfsmittel

Es würde den Rahmen dieser Materialien sprengen, auf das große Angebot an Computerhilfsmitteln einzugehen. Bei den Verbänden der Selbsthilfe bzw. bei der Beratungsstelle incobs (sowie unter www.himilis.de siehe 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z) ist eine Liste von Herstellern und Vertreibern erhältlich.

Die Kosten für den privaten Einsatz von Großbild- und Vorlesesystemen werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Manche Krankenkassen haben Verträge mit speziellen Leistungserbringern abgeschlossen. Es empfiehlt sich, vor dem Kauf Informationen darüber einzuholen.

- PC-Hilfsmittel für sehbehinderte Menschen
Sehbehinderte Menschen nutzen für die Arbeit am Computer ein Großbildsystem, auch Vergrößerungs- oder Großschriftsoftware genannt. Dieses Hilfsmittel vergrößert das gesamte Computerbild. Wie bei allen Sehhilfen muss aber beachtet werden, je höher die Vergrößerung, desto kleiner ist das Sehfeld und desto schwieriger wird das Zurechtfinden auf einer Seite. Großbildsysteme halten deshalb spezielle Funktionen zur Orientierung und Navigation bereit.

²¹ aus „Retina-Gespräch“, Ausgabe 180

Die Daten-Eingabe erfolgt entweder über eine herkömmliche Tastatur oder eine Spezialtastatur mit großen, kontrastreichen Buchstaben. Zum Lesen von Briefen, Büchern oder anderen Dokumenten werden Bildschirmlesegeräte eingesetzt. Sie nehmen das Lesegut mit einer Kamera auf und geben es stark vergrößert auf einem Monitor, z.B. dem PC-Monitor, wieder.

- PC - Hilfsmittel für blinde Menschen
Computerhilfen für blinde Menschen machen die visuellen Bildschirminformationen über andere Medien zugänglich, und zwar über Sprache und die Blindenschrift Braille. Ein Leser der Brailleschrift tastet erhabene Punkte mit den Fingerkuppen ab.

Diese Methode nutzt auch die Braillezeile, die an den PC angeschlossen wird. Die Braillezeile prägt die Punkte jedoch nicht auf Papier wie ein Brailledrucker, sondern arbeitet mit höhenveränderbaren Stiften, die wechselnde Inhalte anzeigen können. Die Braillezeile ist nur ein Instrument zum Lesen, die Eingabe der Daten findet über eine herkömmliche Tastatur statt.

Sprachausgaben geben die Bildschirminformationen über Kopfhörer oder Lautsprecher wieder. Längere Texte lassen sich auf diese Weise bequem abhören.

Sprachausgabe und Braillezeile werden in der Regel gemeinsam genutzt. Vorteil der Braillezeile ist ihre höhere Genauigkeit bei der Informationswiedergabe, z.B. bei Buchstaben-Zahlen-Kombinationen.

Das wichtigste Hilfsmittel fehlt aber noch. Die heute üblichen Windows-Oberflächen sind für Sehende konzipiert: So werden Informationen sehr anschaulich in Form von Symbolen dargestellt (Papierkorb, Diskette usw.), es werden Aufklappmenüs genutzt und der Bildschirm ist auf eine bestimmte Weise strukturiert.

Um diese Informationen für den blinden Nutzer zu interpretieren, wurde ein spezielles Hilfsmittel entwickelt, der Screenreader. Diese Software bildet eine Brücke zwischen den Windowsprogrammen und den Ausgabemedien Braillezeile und Sprache.

- Vorlesesysteme
Zum Lesen von Gedrucktem werden Lesesprechgeräte, auch Vorlesesysteme oder Scanner-Lesesysteme genannt, genutzt. Mit einem

Scanner wird das Schriftgut eingelesen und über die Sprachausgabe wiedergegeben.

- Internet

Das Surfen im Internet ist nicht nur privat Vielen ein Vergnügen, auch am Arbeitsplatz wird es immer häufiger zur Informationsbeschaffung genutzt. Spezielle „Webreader“ ermöglichen auch Blinden und Sehbehinderten die Nutzung des Internets. Wie bei einem Screenreader werden die Bildschirminformationen (grafische Elemente, Struktur) eingelesen und von verschiedenen Ausgabemedien wiedergegeben. Einige Webreader werden zusätzlich zu einem Screenreader, andere als selbstständige Software (Spezialbrowser), angeboten. (siehe 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z) ²²

5.7.3 Hörbücher und Zeitschriften

Seit vielen Jahrzehnten gibt es die nicht mehr wegzudenkenden Hörbüchereien mit einer Riesenauswahl an aufgesprochenen Büchern und Zeitschriften. Sie bieten Blinden und hochgradig Sehbehinderten die Möglichkeit, Bücher und Zeitschriften zu „lesen“. Die Texte werden von geschulten Sprecherinnen und Sprechern auf Tonbändern gelesen und für die Ausleihe auf handelsübliche Kompakt-Kassetten oder neuerdings auch im MP3-Format auf CD kopiert.

Die Hörbüchereien sind untereinander vernetzt, so dass jeder Hörer und jede Hörerin die Möglichkeit hat, das Angebot aller Hörbüchereien zu nutzen. Alleine die Westdeutsche Hörbücherei in Münster, zuständig für Nordrhein-Westfalen, versorgt über 8.000 Hörerinnen und Hörer mit literarischen Werken, die blinden und sehbehinderten Menschen sonst nicht zugänglich wären, denn leider wird die Blindenschrift nur von verhältnismäßig wenigen Betroffenen beherrscht. Die Kataloge sind in Schwarzschrift, auf Kassette oder in elektronisch lesbarer Form erhältlich.

²² vgl.: Homepage von incobs Hamburg, www.incobs.de Beratungsstelle für elektronische Hilfsmittel

INCOBS wurde vom Deutschen Blinden- und Sehbehinderten Verein initiiert und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung gefördert und von der DIAS GmbH, Hamburg, durchgeführt.

Daneben gibt es die Aktion Tonbandzeitschrift mit über 60 aktuellen Zeitschriften, die dort gegen eine geringe Gebühr abonniert werden können.

Bei der Westdeutschen Hörbücherei erfolgt die Ausleihe wie folgt, bei den anderen Hörbüchereien ist es ähnlich:

Die Teilnahme am Service der WBH erfolgt über eine kostenlose Anmeldung. Das für diesen Zweck vorgesehene Formular kann telefonisch bzw. per Email bestellt werden.

Erforderlich ist ebenso ein Nachweis der Erblindung oder der Sehbehinderung. Dazu zählen der Schwerbehindertenausweis in Kopie, ein Attest vom Arzt, die Bescheinigung des örtlichen Blindenvereins oder ein Nachweis über die Teilnahme in einer anderen Hörbücherei. Vielerorts hilft der lokale Blindenverein bei der Anmeldung.

(siehe 6.4. Wichtige Adressen von A bis Z, Hörbüchereien und Zeitschriften)

- **DAISY: Die neue Hörbuchgeneration**
Die Hörbüchereien in Deutschland produzieren seit 2003 alle neu aufgesprochenen Bücher im DAISY-Format, eine Technik, auf die sich weltweit alle Hörbüchereien geeinigt und zu diesem Zweck ein internationales „Softwarehaus“ gegründet haben. Diese neue Technik ist sehr benutzerfreundlich, kosten- und vor allem platzsparend: 30 Hörkassetten finden auf einer einzigen CD Platz.
- **Was ist DAISY?**
DAISY heißt „Digital Accessible Information System“ und bezeichnet die Standards und Technologien, die von den Blindenbüchereien der Welt für die neue digitale Hörbuchgeneration entwickelt werden.
- **Warum gibt es DAISY?**
Bisher werden Hörbücher für blinde und sehbehinderte Menschen auf Audiokassetten angeboten. Die im kommerziellen Hörbuchmarkt häufig eingesetzte Audio-CD ist aus Speicher- und Navigationsgründen für vollständig aufgesprochene Hörbücher ungeeignet. Dagegen passen bis zu 40 Stunden lange Hörbücher auf eine CD-ROM, bzw. auch mehrere Bücher auf eine Scheibe. Für so große Datenmengen auf einem Speichermedium muss es ein geeignetes Navigationssystem geben.

- Wie funktioniert DAISY?
Der Leser kann auf der CD wie in einem richtigen Buch blättern, es von der ersten bis zur letzten Seite lesen oder einfach von Kapitel zu Kapitel springen. Auch Seiten- bzw. Satzsuche ist in manchen Büchern möglich. Die Anzahl der Hierarchiestufen ist vom Informationsgehalt des Buches abhängig. Für Sachliteratur, z. B. Nachschlagewerke und Kochbücher, werden in der Regel mehr Suchebenen angeboten als für Romane.
- Womit spielt man DAISY-Bücher ab?
Über einen Musik-CD-Player, welcher kein MP3-Format verarbeitet, können DAISY-Bücher nicht abgespielt werden!
Abzuspielen sind DAISY-Bücher auf speziell für den blinden Anwender gestalteten Geräten oder mit dem Personalcomputer.
Die derzeit verfügbaren DAISY-Player sind komfortable Geräte, die es erlauben, alle Vorteile der digitalen Bücher zu nutzen.
Tragbare CD-MP3-Player oder DVD-Player mit MP3-Funktion bieten eine kostengünstige Alternative und den schnellen Hörgenuss für unterwegs; jedoch sind wichtige Navigationsmöglichkeiten auf der DAISY-CD damit nicht nutzbar.

Zu beachten ist bei allen Geräten, dass sie über eine Merkfunktion verfügen. Das heißt, wenn die CD-ROM aus dem Gerät genommen wird, muss sie beim erneuten Einlegen an der Stelle weiterspielen, an der sie herausgenommen worden ist.²³

Bei den Hilfsmittelzentralen (siehe unter 6.2 Hilfsmittelzentralen) sind umfangreiches Infomaterial und Angebote über einwandfrei bedienbare Geräte zu erhalten.

5.7.4 Hörfilme

Warum sehen blinde Menschen fern?

Filme ohne Bilder? Das ist Alltag für die fast 700.000 nichtsehenden Menschen in Deutschland. 80% von ihnen nutzen das Fernsehen als vorrangiges Informations- und Unterhaltungsmedium.

²³ Auszug aus der Homepage der Deutschen Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig

Das Radio ist für blinde Menschen kein Ersatz für das Fernsehen. Das Unterhaltungsprogramm des Fernsehens ist Bestandteil der Alltagskultur, es ist Gesprächsstoff am Arbeitsplatz, in der Familie. Verständlich ist auch, dass ein blindes Familienmitglied sich nicht ausschließt, wenn alle zusammensitzen und etwa den sonntäglichen „Tatort“ anschauen. Weiteres Motiv: Wer sein Leben lang Filme gesehen hat, mit dem Fernsehen groß geworden ist, wird auch dann nicht auf dieses Medium verzichten wollen, wenn das Sehen nachlässt.

Wie funktioniert ein Hörfilm?

Bei Spielfilmen, Serienfolgen und Dokumentationen ist es für blinde Menschen oft schwierig, der Handlung zu folgen. Dann sind Hinweise notwendig, die erklären, was im Bild vor sich geht. Akustischen Untertiteln vergleichbar, beschreibt eine Audiodeskription in knappen Worten zentrale Elemente der Handlung sowie Gestik, Mimik und Dekors. Die Bildbeschreibungen werden in den Dialogpausen ausgesprochen. Audiodeskription heißt das Verfahren, das aus einem Film einen Hörfilm macht. Die Audiodeskription eröffnet blinden und sehbehinderten Menschen einen direkten Zugang zur Bilderwelt des Films.

In vielen Programmzeitschriften werden Hörfilme besonders gekennzeichnet; ebenfalls auf den Fernsehkassettenzeitschriften. Einige Hörbüchereien, wie beispielsweise die Bayerische Hörbücherei, bieten auch Hörfilme auf DVD zum Kauf an.²⁴

5.7.5 Spiele

Die Hilfsmittelzentralen halten ein gutes Angebot an Spielen bereit. Es gibt die verbreitetsten Brettspiele (Schach, Mühle, Dame, Mensch-Ärgere-Dich-nicht, Backgammon u. a. m.) und Kartenspiele (wie Skatkarten - deutsches oder französisches Blatt -, Uno, Schwarzer Peter).

In den letzten Jahren sind auch kleinere Hilfsmittelfirmen entstanden, die Spiele im Angebot bzw. die sich ganz darauf spezialisiert haben, Spiele so umzubauen, dass auch blinde Menschen sie benutzen können. So

²⁴ vgl. Homepage: Deutsche Hörfilm gGmbH, www.hoerfilm.de

kommen viele Ravensburger Spiele jetzt auch in blindengerechten Versionen auf den Hilfsmittelmarkt.

Bei den Hilfsmittelzentralen (siehe 6.2 Hilfsmittelzentralen) sind ausführliche Informationen erhältlich.

5.8 Werkzeuge

Die nachfolgenden Artikel sind den Katalogen von Landeshilfsmittelzentrale Sachsen, Marland, Noon Versand und Vzfb Hannover entnommen.

- **Bandmaß mit Sprachausgabe**
Für Sportler und Heimwerker, für Beruf und Freizeit, für Eltern und Kinder, für Groß und Klein und Jung und Alt ist es das ideale Hilfsmittel zur millimetergenauen „Maßnahme“ für Blinde und Sehbehinderte. Das Band ist 5 m lang, mit Hilfe des Speichers kann jedoch eine Länge von max. 999,99 m gemessen werden. Alternativ kann die Gehäuselänge in die Messung einbezogen werden; mit dieser Funktion lässt sich beispielsweise die Breite einer Türöffnung leicht abmessen. Vergleichende Messungen sind möglich, indem das Bandmaß nach der Ansage eines Messergebnisses durch einen Tastendruck auf „0“ zurückgesetzt und dann erneut gemessen wird. Das jeweils letzte Messergebnis kann auch in den Speicher eingerechnet werden. Die Maßeinheit ist umschaltbar - Meter, Zentimeter, Millimeter -, ein Messergebnis kann auf Tastendruck in eine andere Maßeinheit umgerechnet und auch wiederholt angesagt werden. Die deutschsprachigen Ansa-gen sind sehr gut verständlich. Das Gerät besitzt eine Abschaltautomatik, 9 Volt Batteriebetrieb.
- **Lichtdetektor im Miniformat mit akustischer Anzeige**
Durch seine geringen Abmessungen - 35 x 56 x 14 mm - empfiehlt sich dieses Gerät als ständiger Begleiter und ist daher stets zur Hand, wenn es um das Aufspüren und Kontrollieren von Lichtquellen aller Art geht; angefangen von Kontrolllampen und Leuchtdioden über Raumbeluchtungen bis hin zum Sonnenstand. Je nach Intensität der Lichtquelle ist die Tonhöhe bzw. Frequenz der Signaltöne sehr unterschiedlich. Unterscheiden lässt sich auch künstliches, durch Wechselstrom erzeugtes Licht von natürlichem Licht (z. B. Sonne, Feuer, Kerze), Betrieb mit einer Stabzelle 12 Volt.

- Prüfsummer

Das Gerät ist sehr vielseitig einsetzbar für alle, die sich im Haushalt, Beruf oder in der Freizeit mit elektrischen Geräten, Leitungen, Bauteilen usw. befassen. Auf akustischem Wege - durch einen piezoelektrischen Schallgeber - können mit dem Gerät Kabel, Leitungen, Spulen, Sicherungen, Glühlampen usw. auf Durchgang sowie Bauteile (Widerstände, Dioden usw.) auf ihre Funktion geprüft werden. Ferner kann die Phase bei Wechselspannungen - z. B. an der Steckdose - ermittelt werden. Größter Durchmesser des stabförmigen Gerätes ist 32 mm, sonst 19 mm, Länge einschließlich Prüfspitze 120 mm, zweite Prüfspitze (Länge 75 mm) durch Kabel fest mit dem Prüfsummer verbunden; spannungsfest bis 250 Volt, Stromversorgung durch zwei 1,5-Volt-Ladyzellen, zusätzliche LED-Anzeige.

- Kabel- und Metallsuchgerät

Das Gerät dient zum Aufspüren von Strom führenden elektrischen Leitungen sowie Metallteilen (Wasser- und Gasrohre, Armiereisen usw.), die sich beispielsweise im oder unter Putz einer Wand oder Decke befinden. Es ist etwa hufeisenförmig mit den äußeren Abmessungen 140 x 80 x 25 mm und macht sich akustisch durch einen kräftigen Summer bemerkbar, wenn man „fündig“ geworden ist. Ein Empfindlichkeitsregler sorgt dafür, dass die genannten Gegenstände bis zu einer Tiefe von etwa 10 cm sicher geortet werden können. Lieferung einschließlich Batterie (9-Volt-Block). Anleitung auf Wunsch in Punkt- oder Schwarzschrift.

- Elektronische Wasserwaage

Diese Wasserwaage ist ein Hilfsmittel der Spitzenklasse mit optischer (Leuchtdioden rot-grün-rot) und akustischer Anzeige. Genauigkeit 0,5 mm/Meter. Nur für waagerechte Messungen mit akustischer Anzeige geeignet.

- Zollstock bzw. Gliedermaßstab

Das Gerät ist aus Kunststoff oder Holz, 1 bis 2 m lang, mehrteilig, mit Punktmarkierungen im Abstand von 1 cm und entsprechenden - erhabenen - Strichmarken an der schmalen Längskante versehen und hat Punktschriftzeichen im Abstand von 10 cm.

5.9 Allerlei nützliche Hilfsmittel

Ständig sind die Hilfsmittelanbieter bemüht, neue Produkte in ihren Lieferumfang aufzunehmen. Die Kataloge sind oft auch auf Kassette aufgenommen und telefonisch anzufordern.

Hier nur noch ein paar Beispiele, die das selbstständige Wohnen erleichtern.

- **AUTOGRAPH**
Der AUTOGRAPH ist eine Unterschriftsschablone für höchste Ansprüche: Ein überaus praktisches Hilfsmittel, das in keiner Brieftasche fehlen sollte!
- **Bond Light 007 - der Lichtdetektiv für optimale Licht- und Grauwertmessungen!**
Er erkennt nicht nur einfach Licht, er analysiert es und gibt die Ergebnisse in gut unterscheidbaren Tönen wieder.
- **Euro-Geldscheinprüfer**
Die Schablone aus Kunststoffolie (ca. 92 x 170 mm) dient zur Kontrolle aller Euro-Banknoten.
- **Innen- und Außenthermometer**
Die Temperaturansage erfolgt stündlich auch mit Höchst- und Tiefstwerten. Zweiteiliges LCD-Display mit 1,7 cm hohen Ziffern. Der Sensor für die Außentemperatur ist mit einem 3 Meter langen Kabel versehen.
- **Taschenrechner mit Sprachausgabe**
Der Rechner verfügt über eine 10-stellige Anzeige, ein Kunststoffgehäuse, große rutschfeste Tasten und vier Grundrechenarten
- **Sprechender Videorecorder LGE LV 2786**
Eine koreanische Firma hat einen Videorecorder mit sprachunterstützter Menüführung entwickelt.
- **Stirnlampe Head Fire mit 3 LED's und Stirnband**
Die Lampe bietet eine Erleichterung für Sehbehinderte beim Lesen, Handarbeiten usw.

6 Bezugsquellen und Adressen

6.1 Wohnberatungen in NRW

Um zu erfahren, ob es in einer Stadt in NRW eine Wohnberatungsstelle gibt, kann man sich bei seinem örtlichen Sozialamt informieren.

Informationen zum Modellprojekt Wohnberatung in NRW:

Koordinierungsstelle Wohnberatung in NRW

c/o InWIS Forschung & Beratung GmbH

Springorumalle 20, 44795 Bochum

Tel: 02 34 / 94 47-7 24, www.wohnberatung.nrw.de

LAG Landesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung NRW

c/o Verein für Gemeinwesen- und Sozialarbeit Kreuzviertel e.V.

Kreuzstraße 61, 44139 Dortmund

Tel: 02 31/12 46 76, www.wohnberatungsstellen.de

6.2 Hilfsmittelzentralen

Noon-Versand

Göhlenkamp 19, 30539 Hannover

Tel.: 05 11 / 2 15 43 24

web: www.noon-versand.de

Landeshilfsmittelzentrum Sachsen

Postfach 100 125, 01071 Dresden

Tel.: 03 51 / 8 09 06 24 Kundenberatung und Bestellannahme

Fax: 03 51 / 8 09 06 27

web: www.bsv-sachsen.de

VzFB - Verein zur Förderung der Blindenbildung gegr. 1876 e.V.
Bleekstr. 26, 30559 Hannover
Tel.: 0 18 02 / 25 83 12, 05 11/ 95 46 50,
Vertrieb 05 11 / 9 54 65 32 -35
Fax: 05 11 / 9 54 65 80 und -85
E-Mail: vzfb@vzfb.de
web: www.vzfb.de

Marland GmbH
Spezialversand für Blinde und Sehbehinderte
Zollenreuther Str. 6, 88326 Aulendorf
Tel.: 0 75 25 / 9 20 50
Fax: 0 75 25 / 9 2 05 19
web: www.marland.de

6.3 Anbieter von seniorengerechten Produkten und Alltagshilfen

Direktversand Adlatus
Vorwerk 13, 21707 Himmelpforte
Tel.: 0 41 44 / 21 04 81

Direktversand Senio
Bergheimerstraße 19, 69115 Heidelberg
Tel.: 0 62 21 / 61 61 00

Direktversand Belafit
Gesundheitsdienst
Sterzinger Straße 4, 86165 Augsburg
Tel.: 08 21 / 6 00 02 60

Thomashilfen
Walkmühlenstraße 1, 27432 Bremervörde
Tel.: 0 47 61 / 88 60
- Bestellung über Sanitätshäuser -

Orthopädia GmbH
Salzredder 30, 24149 Kiel
Tel.: 04 31 / 2 00 30
- Bestellung über Sanitätshäuser -

6.4 Wichtige Adressen von A bis Z

Arbeitskreis Psychologie der Pro Retina
Wolfgang Rehmert ist Leiter des Ak, einem Zusammenschluss betroffener Psychotherapeuten und Psychologen
Tel.: 09 21 / 7 93 05 69

Augenoptiker mit dem Zertifikat „Anerkannter Fachberater für Sehbehinderte“ Die WVAO (Wissenschaftliche Vereinigung für Augenoptik und Optometrie) nennt Ansprechpartner in Wohnortnähe:

WVAO-Geschäftsstelle
Adam-Karrillon-Straße 32, 55118 Mainz
Tel.: 0 61 31 / 61 30 61
web: www.wvao.org

Beauftragter der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen
11017 Berlin
Tel.: 0 18 88 / 4 41-29 44 oder 0 30 / 20 07-29 44
Schreibtelefon: 0 18 88 / 4 41-19 02 oder 0 30 / 20 07-19 02
web: www.behindertenbeauftragter.de

Beauftragte/r der Landesregierung NRW für die Belange der Menschen mit Behinderung
c/o Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 8 55-30 08
Fax: 02 11 / 8 55-30 37
E-Mail: landesbehindertenbeauftragte@mags.nrw.de
web: www.lbb.nrw.de, www.leben-mit-behinderungen.nrw.de

Beratung für elektronische Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen: Bildschirmlesegeräte - Computerhilfsmittel - Notizgeräte – Screenreader - Vorlesesysteme

Blindenverein, siehe Verbände der Selbsthilfe

Deutscher Blindenverein, siehe Verbände der Selbsthilfe

DIAS GmbH

INCOBS - Informationspool Computerhilfsmittel für Blinde und Sehbehinderte

Neuer Pferdemarkt 1, 20359 Hamburg

Tel.: 0 40 / 43 18 75-0

Fax: 0 40 / 43 18 75-19, web: www.dias.de, web: www.incobs.de

Diabetikerberatung für sehbehinderte und blinde Patienten

Fachkompetente Beratung zu den Themen, wie sehbehinderte und blinde Diabetiker ihren Blutzucker messen und sich Insulin spritzen können etc., sind zu erhalten von:

Diana Droßel

Hubertusstr. 14, 52249 Eschweiler

Tel: 0 24 03 / 78 52 02

E-Mail: diana.drossel@blindentips.de

Elektronische Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen

Produktübersichten, Kurzbeschreibungen, Liefernachweise und Adressen, Stand 2005

www.himilis.de

Pro Retina Deutschland e.V., siehe Verbände der Selbsthilfe

Hörbüchereien

Die Anschriften und Telefonnummern aller Hörbüchereien sind erhältlich bei der:

Arbeitsgemeinschaft der Blindenhörbüchereien e.V.

Marbacher Weg 18

35037 Marburg

Tel.: 0 64 21 / 66 85 80 15

web: www.blindenhoerbuecherei.de

Hier schon mal einige Adressen und Telefon-Nummern:

Deutsche Hörbücherei der Blindenstudienanstalt e.V.

Am Schlag 8

35037 Marburg

Tel.: 0 64 21 / 60 60

www.blista.de

WBH - Westdeutsche Blindenhörbücherei e.V.
Harkortstr. 9
48163 Münster
Tel: 02 51 / 71 99 01
web: www.wbh-online.de

Zentralbücherei für Blinde
Postfach 10 02 45
04002 Leipzig
Tel: 03 41 / 7 11 30
web: www.dzb.de

Orientierungs- und Mobilitätstraining

Der Berufsverband bietet einen „schnellen Draht“ an bei Fragen rund um die Schulung in Orientierung und Mobilität. Wo sich eine Trainerin / ein Trainer in Wohnortnähe befindet, ist beim Berufsverband der Rehabilitationslehrer/innen für Orientierung und Mobilität für Blinde und Sehbehinderte e. V. zu erfahren:

Tel.: 0 70 00 / 2 66 27 38 (zum Normaltarif)
web: www.bombs-online.de

PC Tipps für sehbehinderte Menschen , Stand 2005
web: www.satis.de

REHADAT-Datenbank

REHADAT hilft allen Interessierten bei der beruflichen Eingliederung behinderter Menschen. Hier sind häufig eine Vielzahl an Informationen gefragt: Was ist ergonomisch erforderlich? Was muss organisatorisch geregelt werden? Welche Hilfsmittel gibt es und welche Fördermöglichkeiten? Diese und viele andere Fragen werden auf der neuen CD-ROM jetzt noch einfacher beantwortet.

Institut der Deutschen Wirtschaft – REHADAT
Postfach 51 06 69
50942 Köln
Tel: 02 21 / 3 76 55-13
Fax: 02 21 / 3 76 55-55
web: www.rehadat.de

Tageszeitungen in elektronisch lesbarer Form
F. H. Papenmeier GmbH & Co KG
Fachbereich Reha-Technik
Im Technopark Schwerte
Postfach 16 20, 58211 Schwerte
Tel: 0 23 04 / 94 60
web: www.papenmeier.de

Uhren - Spezialversand für sehbehinderte und blinde Menschen
Sinn & Kolles
Am Schellberg 3
65812 Bad Soden
Tel: 0 61 96 / 2 30 11
web: www.blindenuhren.de

Verbände der Selbsthilfe:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Rungestraße 19

10179 Berlin

Tel.: 0 30 / 28 53 87-0

Bundesweite Rufnummer: 0 18 05 / 666 456.

Rat und Hilfe erhalten Blinde und Sehbehinderte, ihre Freunde und Angehörigen unter der bundesweiten DBSV- Rufnummer. Ratsuchende werden dann mit einer Beratungsstelle in der Nähe verbunden.

web: www.dbsv.org

Pro Retina Deutschland e.V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegeneration

Geschäftsstelle

Vaalsenstr.108

52074 Aachen

Tel.: 02 41 / 87 00 18

web: www.pro-retina.de

Die Anschriften und AnsprechpartnerInnen für Fachthemen und eine der 60 Regionalgruppen der Pro Retina in Wohnortnähe ist unter der angegebenen Telefonnummer zu erfahren.

78 Bezugsquellen und Adressen

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

Frauenbergstraße 8

35039 Marburg

Tel.: 0 64 21 / 9 48 88-0

Fax: 0 64 21 / 9 48 88-10

web: www.dvbs-online.de

Zeitschriften und Zeitungen auf Kassette

Die gemeinnützige Aktion Tonbandzeitschrift vertreibt mehr als 60 Zeitschriften und Zeitungen regelmäßig auf Kassetten.

Eine Informationskassette kann angefordert werden bei:

Aktion Tonband-Zeitung für Blinde e.V.

Postfach 1421

37594 Holzminden oder

Dohnenstieg 10 b

37603 Holzminden

Tel.: 0 55 31 / 71 53

web: www.atz-blinde.de

7 Literaturverzeichnis

7.1 Quellennachweis

Anhaltspunkte für die ärztliche Gutachtertätigkeit im sozialen Entschädigungsrecht und nach dem Schwerbehindertengesetz, Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherheit, Homepage Stand: Juni 2004 www.bmgs.bund.de

Behinderung und Ausweis, Hrsg.: Landschaftsverband Westfalen Lippe, Münster August 2005, zu downloaden bei www.lwl-integrationsamt.de

Berufsverband der Rehabilitationslehrer-/innen für Orientierung und Mobilität für Blinde und Sehbehinderte e. V., Homepage Stand: Febr. 2004, www.bombs-online.de

Böhringer, Dietmar: Beiträge zum Bauen und Gestalten, Heft 2, Sept. 2003

Barrierefreies Bauen und Gestalten für sehbehinderte Menschen, „Wahrnehmung - Orientierung – Sicherheit“, Hrsg.: Verein zur Förderung der Blindenbildung Hannover

Böhringer, Dietmar: „Mehr Sicherheit bei Treppen“ in: „DAS BAUZENTRUM“, Heft 1, 1999, Seite 48 bis 56.

Buser, Fritz: „Sehbehindertengerechte Beleuchtung in der Schule und daheim“ in: Optometrie 4 / 2003, 51. Jahrgang, Fachpublikation für Augenoptik, Hrsg.: WVAO – Wissenschaftliche Vereinigung für Augenoptik und Optometrie, Mainz 2003

Buser, Fritz: Unterlagen (CD) zum Kurs für spezialisierte AugenoptikerInnen - Fachberater für Sehbehinderte - des Schweizerischen Berufsverbandes für Optometrie SBAO, März 2003

„Dein Weg geht weiter“, Diskette, Hrsg.: Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband, Köln 1997

Deutsche Hörfilm gGmbH, Homepage Stand Febr. 2004, www.hoerfilm.de

Deutsche Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig (DZB), Homepage Stand: Febr. 2004, www.dzb.de

Deutscher Blinden- und Sehbehinderten Verband
Homepage Stand: Febr. 2004, www.dbsv.org

„Die zerbrochene Kugel“
Leben mit degenerativer Netzhauterkrankung
Hrsg.: Eva-Maria Glofke-Schulz und Wolfgang P. Rehmert
Psychosozial-Verlag Gießen 1999

DIN 18024 - Barrierefreies Bauen
- Teil 1: Straßen, Plätze, Wege, öffentliche Verkehrs- und Grünanlagen
sowie Spielplätze. Planungsanforderungen
- Teil 2: Öffentlich zugängliche Gebäude und Arbeitsstätten. Planungs-
grundlagen
Beuth Verlag Berlin 1998

DIN Entwurf 32 975 „Optische Kontraste im öffentlich zugänglichen Be-
reich“
Beuth Verlag Berlin, Febr. 2002

Echterhoff, Wilfried Prof. Dr.:
Manuskript eines Vortrages „Ständig sind Gefahren zu bewältigen und
werden Kontraste gesucht“
anlässlich der Sehbehindertenaktionstage am 5./ 6. Juni 1998 in Bonn

Echterhoff , Wilfried, Prof. Dr.:
in: „Lack im Gespräch“ Nr. 54, Mai 1998
Hrsg.: Deutsches Lackinstitut

Gerull, Konrad, Dr.:
„Sprechende Etikettenleser“, Auszüge aus einem Bericht des Geschäfts-
bereiches Hilfsmittel in: „Pro Retina Aktuell“ aktualisiert 2005 unter
www.himilis.de

Gesetz über die Hilfen für Blinde und Gehörlose (GHBG) NRW, Fassung
vom 01. Januar.2002

Gesetz über die soziale Wohnraumförderung WoFG vom 13. September
2001,
geändert am 27. April 2002, zuletzt geändert am 19. Juli 2002

„Handbuch für Planer und Praktiker zur bürgerfreundlichen und behindertengerechten Gestaltung des Kontrasts, der Helligkeit, der Farbe und der Form von optischen Zeichen und Markierungen in Verkehrsräumen und in Gebäuden“

Projektkoordination Prof. Dr. rer. nat. habil. Wilfried Echterhoff, Universität Gesamthochschule Wuppertal.

Hrsg.: Bundesgesundheitsministerium 1996

INCOBS - Informationspool Computerhilfsmittel für Blinde und Sehbehinderte Homepage Stand Febr. 2004

www.incobs.de

Müller, Norbert:

„6 Richtige - 63 Zeichen, die das Leben revolutionieren“

Homepage Stand Febr. 2004

www.anderssehen.at/lesen/6richt.shtml

Rehmert, Wolfgang P.:

„Auf der Suche nach der Angst“

Manuskript des Vortrages , gehalten in Augsburg, 11. Oktober 2003

„Retina-Gespräch“ Ausgabe 180 / Oktober 2001 - KassettENZEITSCHRIFT

Hrsg.: Blindentonstudio Floßdorf, Reiher weg 13 D-50127 Bergheim,

www.retinagespraech.de

„Sicher und bequem zu Hause wohnen“,

Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen, Düsseldorf 2000

Hrsg.: Ministerium für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie des Landes NRW Ref. Presse und Öffentlichkeitsarbeit, 40190 Düsseldorf

Sozialgesetzbuch 9 (SGB)

Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen

Homepage Stand Febr. 2004

www.sgb-ix-umsetzen.de

Statistisches Jahrbuch 2003

Hrsg. Statistisches Bundesamt Wiesbaden 2003

Verwaltungsvorschriften zum Wohnungsbindungsgesetz VV-WoBindG vom 13. Nov. 1989 zuletzt geändert am 11. Juli 2003

„Wenn das Sehen schlechter wird...“

Ratgeber für ältere Menschen mit Seheinschränkungen

Hrsg.: Akademie des Sehens, Münster Nov. 2002

7.2 Leseempfehlungen

Bei der Arbeitsgemeinschaft deutscher Hörbüchereien - siehe Kapitel 6.4 Wichtige Adressen von A bis Z unter Hörbüchereien - können Sie erfahren, ob und wo Sie eines der nachfolgenden Bücher ausleihen können.

Brandis-Stiehl, von , C. Dr.:

„Wenn die Sehkraft schwindet“

Ein Ratgeber für sehgeschädigte Menschen und ihre Angehörigen,

Urachhaus 2001

Auch als Hörkassette

„Mit ihrem Ratgeber möchte die Autorin dazu beitragen, dass sich der sehbehinderte Mensch in seinen Krisen und Lebensschwierigkeiten mit all den schwankenden Stimmungslagen selbst besser verstehen lernt und Vertrauen gewinnt in einen möglichen Wandlungsprozess. Die Kenntnis dieser natürlichen seelischen Prozesse und Gefühlsschwankungen ist auch eine Verständnishilfe für die Angehörigen.“

„Dein Weg geht weiter“

Hrsg.: Deutscher Blinden- und Sehbehinderten Verband Berlin

Auch als Kassette und Diskette erhältlich

„Dieses Heft möchte Sie auf der Suche nach neuen Wegen begleiten, auch wenn Ihnen Ihre jetzige Lebenslage oft ausweglos erscheinen mag. Der entscheidende Ansporn jedoch wird aus Ihnen selbst kommen, wenn Sie erleben, dass es Licht auch von innen gibt und dass Schauen mehr ist als nur das Sehen mit den Augen.“

„Die zerbrochene Kugel“

Leben mit degenerativer Netzhauterkrankung

Hrsg.: Eva-Maria Glofke-Schulz / Wolfgang P. Rehmert

Psychosozial-Verlag Gießen 1999

Auch auf Hörkassette

„Dieser besondere Ratgeber bietet erstmals Beiträge zum seelischen Umgang mit fortschreitendem Sehverlust bis hin zu drohender Erblindung. Überwiegend selbst sehgeschädigte Autorinnen und Autoren, die meisten von ihnen in psychosozialen Berufen tätig, beleuchten theoretische und praktische Aspekte des Themas und zeigen verschiedene konkrete Hilfsangebote auf. So schließen sie für die Betroffenen eine bestehende Lücke. Das Außergewöhnliche und Spannende an diesem Buch ist, dass sich die Autoren aus doppelter Perspektive mit dieser psychosozialen Dimension des Lebens mit einer fortschreitenden Augenerkrankung auseinandersetzen, nämlich als selbst Betroffene und als Fachleute.

In einer oft bewegenden Offenheit verbinden sie autobiographische Schilderungen mit fachlicher Reflexion.“

Glofke, E.-M.:

„Sehgeschädigte Menschen zwischen Stigma und Selbstwerdung“

Diplomarbeit, Koblenz 1983

Diese immer noch aktuelle Diplomarbeit ist aufgesprochen in mehreren mp3 Dateien zu downloaden unter: Homepage Stand April 2004

www.augenpatient.de

„Mit anderen Augen sehen“

Elemente zur barrierefreien Gestaltung öffentlichen Raumes für sehbehinderte und blinde Menschen

Hrsg.: Behindertenbeauftragter des Landes Niedersachsen, Hannover 2003

Homepage Stand Mai 2004 auch als PDF Datei erhältlich unter:

www.behindertenbeauftragter-niedersachsen.de

Rehmert, Wolfgang P.

Diagnose: Erblindung

Vorträge und Aufsätze, BOD, Hamburg 2005

„Hunderttausende von Menschen in Deutschland leiden an degenerativen Netzhauterkrankungen wie Retinopathia pigmentosa oder Makuladegeneration. Diese bis heute unheilbaren, auf Gendefekte zurückzuführenden Sehschädigungen führen im Endstadium zur Erblindung bzw. einem Zustand, der der Blindheit sehr nahe kommt. Dieses Buch kann Betroffenen und deren Angehörigen helfen, sich selbst besser zu verstehen und Wege zur psychischen Bewältigung der Sehbehinderung zu finden und dabei ein neues, durchaus lebenswertes Leben zu entdecken. Da es einen Einblick in die Problematik fortschreitend erblindender Menschen bietet, wendet es sich auch an Mediziner, Psychologen und Angehörige sozialer Berufe, kurz: an alle, die das Leben der Betroffenen verstehen und fördern wollen.“

Schulze, Hans-Eugen:

„Nicht verzagen, sondern wagen.“

Praktische Hilfen für Altersblinde und ihre Angehörigen

Hrsg.: Kuratorium Deutsche Altershilfe, Köln 1999

Auch auf Hörkassette

Schulze, Hans-Eugen:

„Sehbehinderten und blinden alten Menschen professionell begegnen und helfen“, Ratgeber für pflegerische und soziale Dienste und für Studierende

Ergänzung zu „Nicht verzagen, sondern wagen“ - Praktische Hilfen für Altersblinde und ihre Angehörigen

Hrsg.: Kuratorium Deutsche Altershilfe Köln 2003

„Wenn das Sehen schlechter wird...“

Ratgeber für ältere Menschen mit Seheinschränkungen

Hrsg.: Akademie des Sehens, Verein zur Förderung Sehbehinderter und zur Erforschung von Augenerkrankungen e. V., Münster 2003, auch als PDF Datei unter: Homepage Stand Febr. 2004:

www.muenster.org/ads/broschuere.html

