

Eine Stunde unterwegs als Mensch mit „Sehbeeinträchtigung“



Ein Selbst-Erfahrungsbericht aus der Schulung „Orientierung & Mobilität“

Ein zeitweiliges Eintauchen in die Lebenswelt von Menschen, die alltäglich mit den Herausforderungen einer Sehbeeinträchtigung leben

Seit Mai 2014 arbeite ich, Brigitte Koerfer, gemeinsam mit zwei Kolleginnen im Projekt IcoSiR / Integrationscoaching für Menschen mit Sehbeeinträchtigung im Rheinland. Projektleiter ist Christian Geipel. Das auf drei Jahre angelegte Projekt des Integrationsfachdienstes Sehen des Landschaftsverbandes Rheinland / LVR ist angegliedert an das Berufsförderungswerk Düren / BFW als Arbeitgeber. Das Berufsförderungswerk hat für alle neuen Mitarbeiter/innen des Hauses einen *Einarbeitungsplan* zusammengestellt. Dieser Plan sieht als Teil unserer Einarbeitungsphase sowohl das theoretische als auch das praktische Lernen vor.

Bei der Schulung *Orientierung & Mobilität* (O&M) konnte ich mit Hilfe verschiedener *Simulationsbrillen* (* [ergänzende Hinweise dazu im Nachspann](#)) Selbsterfahrungen sammeln, die mir für meine zukünftige Arbeit mit Sehbeeinträchtigten nachhaltig zu Gute kommen werden. Zudem erlernte ich, wie wichtig als sehbeeinträchtigter Mensch das *logische Kombinieren* von markanten Zeichen mit den jeweiligen örtlichen Begebenheiten ist: So verknüpft man beispielsweise das - auch für viele Sehbeeinträchtigte noch erkennbare große rote „A“ (Leuchtreklame-Tafel) - mit einer Apotheke. Viele markante Punkte lassen sich mit bestimmten Orten in Verbindung bringen. *Wiedererkennungsmarkale* sind hilfreiche Orientierungspunkte.

Jutta Wichmann ist seit drei Jahren als eine von mehreren Rehallehrerinnen für O&M im Berufsförderungswerk Düren tätig. Im Kontext meiner Einarbeitungsphase erhalte ich bei ihr vielfältige Schulungseinheiten. Nun lud sie mich am frühen Abend zu einer Schulung unter Simulationsbrille, mit Blindenstock in der Dämmerung in die Stadt Düren ein. Dazu fuhren wir mit dem Auto zu einem zentral gelegenen Parkplatz. Bereits während der Fahrt trug ich eine Simulationsbrille, die mich nur noch, wie bei der Augenerkrankung eines Grauen Stars, grau verschleiert Geschehnisse wahrnehmen ließ. Mit dieser künstlich hergestellten Einschränkung meiner Sinneswahrnehmung des Sehens, konnte ich kaum noch Konturen wahrnehmen.

Bei Sehbeeinträchtigungen gewinnen andere Sinneswahrnehmungen an Bedeutung: Hören, Riechen, Tasten, Schmecken

Ich war mit der Simulationsbrille in meiner Orientierung und in meinen Reaktionen massiv eingeschränkt. So übte ich mich darin, mich auf *andere Sinne wie das Hören und Tasten und Riechen* zu verlassen und war zudem froh, eine erfahrene, geduldige, freundliche, zuverlässige und verantwortungsbewusste Mobilitätslehrerin an meiner Seite zu haben. Mir wurde schnell klar, was es bedeutet, sehbeeinträchtigt zu sein. Ebenso wurde mir klar, was es bedeuten kann, nach einer Schulungsphase wieder alleine, ohne Mobilitätslehrer/in an der Seite, klar kommen zu müssen.

Frau Wichmann öffnete mir die Beifahrertür, ich stieg aus und wusste nicht genau wo wir waren. Ich klappte meinen *Blindenstock* (*Faltstock*) auseinander und stand vermutlich etwas hilflos da. Ich war *abhängig von den Anweisungen meiner Mobilitätslehrerin*. Den richtigen Einsatz des Blindenstockes hatten wir vorher mehrfach trainiert. Ich ging in *„Sehender Begleitung“*, das heißt, ich hielt mich mit meiner freien Hand am Oberarm von Frau Wichmann fest und ertastete, wie gelernt, mit dem Blindenstock den Weg. Wir gingen los. Bestandteile der Schulung waren das gezielte Wahrnehmen von Orientierungspunkten über die verbleibenden Sinneswahrnehmungen, das Begehen von Gehwegen und Erkennen von Gefahren und Hindernissen sowie das sichere Überqueren von Straßen. Meine Nase verriet mir, dass ich an manchen Stellen wiederholt vorbeikam. Mal roch es nach Wäscherei, mal nach dem leckeren Essen, dessen Duft über eine Dunstabzugshaube nach draußen getragen wurde.

Gefahren durch verzögerte oder trügerische Wahrnehmung

Das Erfassen der Verkehrssituation bedarf höchster Aufmerksamkeit aller Beteiligten. Da ich mit der Simulationsbrille kaum etwas sah, nahm ich zur Kenntnis, dass ich manchmal mehrere Ampelphasen abwarten musste, um den *Rhythmus des Verkehrs* und die Verkehrssituation, vor allem akustisch, zu erfassen. Ich lernte, geduldig zu hören, in welche Richtung Autos fuhren, wann und wohin Fahrzeuge abbogen, wie die Ampelphasen verliefen, wie ich gefährliche Situationen umgehen konnte. Alle Geräusche gewannen an Wichtigkeit: Anfahren, Bremsen, Ampelgeräusche, ... Besonders gefährlich waren alle „geräuscharmen“ Verkehrsteilnehmer wie beispielsweise Fahrräder oder Inline-Skater.

Verschiedene Möglichkeiten des „Ertastens“ lieferten mir Orientierungsmöglichkeiten: So konnte ich mit dem Blindenstock oder teils über die Füße *Untergründe ,erspüren‘*. Abflachungen von Bordsteinen wiesen auf Querstraßen oder Einfahrten hin. - Verschiedene Untergründe (Bodenbeschaffenheit) boten mir prägnante Anhaltspunkte. Ergänzend konnte ich mit der freien Hand an einigen *blindengerecht ausgestatteten Ampeln* die Schaltfläche zum Auslösen des *akustischen Ampelsignals* ertasten und betätigen.

Geduld, höchste Konzentration und Zuversicht – Wichtige Grundlagen zur Gewinnung an Unabhängigkeit

Der Weg vom Verlust an Eigenständigkeit bis zum Wiedergewinn an Selbständigkeit kann sehr lang sein. Der Verlust des Sehvermögens verlangt den Menschen, die von Sehbeeinträchtigung betroffen sind, höchste Geduld und Frustrationstoleranz ab. – Als kurzzeitig durch Simulationsbrille Sehbeeinträchtigte, lief in mir eine breite Gefühlspalette ab. Ich fühlte mich teils beobachtet, teils abhängig oder hatte Angst zu stolpern.

Motivation durch die Rehallehrerin für Orientierung & Mobilität - ein wichtiger Antriebsmotor

Ich hätte mich sehr verloren in der Stadt gefühlt, doch ich hatte ja meine Mobilitätslehrerin Jutta an meiner Seite. Sie motivierte mich, indem Sie mir sagte, was ich besonders gut gemacht hatte, was ich noch besser machen könnte und trug mit ihrer herzlichen und humorvollen Art dazu bei, dass ich nicht resignierte. Sie schult zielführend darin, sich als Mensch mit Sehbeeinträchtigung im Straßenverkehr oder an anderen Orten zurechtzufinden.

Mögliche Begleitsymptome von Sehbeeinträchtigungen: Verspannungen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerz

Sehbeeinträchtigungen oder Blindheit können vielfältige Begleitsymptome mit sich bringen. Dies erfuhr ich ab und zu beim der Schulung O&M: Beim Autofahren mit Simulationsbrille auf dem Beifahrersitz wurde mir beispielsweise leicht übel. Als ich mal eine andere Simulationsbrille (RP) trug, die nur ein winziges zentrales punkartiges Sehfeld (*„Tunnelblick“*) am linken Auge bereitstellte, bekam ich Nackenverspannungen, da ich meinen Kopf oft in eine schräge Zwangshaltung bringen musste, um mich überhaupt orientieren zu können. Diese schräge Kopfhaltung kann auch manchmal dazu führen, dass Passanten meinen, man schaue arrogant und absichtlich an ihnen vorbei. Je nach Auswahl der Simulationsbrille, wurde ich sehr geblendet, wenn der Lichtschein von Autos, Schaufenstern oder Laternen mein Auge erreichte.

Unwissende Hilfsbereitschaft -

Reaktionen von Passanten und Missverständnisse im Straßenverkehr

Manchmal, wenn ich eine ampellose Straße überqueren wollte und zunächst wartend auf dem Gehweg stand, um akustisch zu erfassen, wann ich gefahrlos losgehen kann, hielten Autofahrer an, um mich rüber zu lassen. Dies kann jedoch gefährlich werden, wenn andere Verkehrsteilnehmer mich in einer solchen Situation übersehen. Autofahrer wissen oft nicht, dass diese Form der Hilfsbereitschaft eine Gefahr darstellen kann. Frau Wichmann leitete mich dazu an, mich diesen Autofahrern mit dem Rücken zuzuwenden, damit diese merken, dass ich noch nicht die Straße überqueren will, sondern erst dann, wenn ich als sehbeeinträchtigter Mensch die Gesamtverkehrssituation für sicher halte.

Hilfsangebote von Passanten können (wenn auch gut gemeint) die Konzentration im Orientierungsprozess Sehbeeinträchtigter stören. Generell kann sich ein hoher diffuser Geräuschpegel (Baustellen, Motorengeräusche, Stimmen etc.) als sehr nachteilig auswirken.

Wichtige Erfahrungen für meine Arbeit mit Menschen, die Sehbeeinträchtigungen haben

Wenn ich bei der Schulung O&M auch nur für einen begrenzten Zeitraum und nur bedingt in die Welt der Sehbeeinträchtigungen eingetaucht bin, so liefert mir diese Erfahrung wichtige Grundlagen für meine Arbeit und den Alltag. Ich kann die Sorgen, Ängste, Einschränkungen und Probleme, der von Sehbeeinträchtigung betroffenen Menschen, leichter einschätzen und ihnen anders – menschlicher, erfahrener und auch professioneller begegnen. Ich bedanke mich für all diese vom Arbeitgeber bereitgestellten Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten.

* Nachspann: Ergänzende Informationen zum Erfahrungsbericht:

Das „Medium“, welches mir ermöglichte, wichtige Erfahrungen als „Mensch mit Sehbeeinträchtigung“ zu machen:

„Die Simulationsbrille“ - Teilweise Verdeckung des Sichtfeldes

Um möglichst authentische Lernerfahrungen machen zu können, werden von normalsichtigen Menschen Simulationsbrillen oder Augenbinden getragen, um vielfältige Formen von Sehbeeinträchtigung oder eine völlige Erblindung über „Simulation“ erfahren zu können. Simulationsbrillen können nur einige von vielen Facetten einer Sehbeeinträchtigung aufzeigen. Jeder Mensch nimmt zudem individuell und gemäß seiner krankheitsspezifischen Beeinträchtigungen wahr.

Einige Beispiele für Simulationen:

- Verschleierung (z.B. Simulation von Grauem Star)
- Minimale Belassung eines kleinen zentralen Sichtfensters mit „Ringskotom“ und entstehendem „Tunnelblick“ (z.B. Simulation von Retinitis Pigmentosa /RP)
- Belassung mehrerer unterschiedlichster kleiner Sichtfenster (Simulation von Grünem Star)
- Mitte Dunkel (Zentralskotom /Ausfall des zentralen Gesichtsfeldes, wo normalerweise die Sinneszellen für das „Scharfsehen“ liegen)

Einsatzbereiche der Simulationsbrillen (Beispiele)

- im *Training lebenspraktischer Fertigkeiten* „LPF“, in dem man für den Alltag wichtige Dinge erlernt, wie das Zubereiten von Mahlzeiten, das Erkennen von Geldstücken/-scheinen, das Organisieren des Haushaltes und vielem mehr
- bei der Selbsterfahrung im Umgang mit *blindentechnischen Medien* (z.B. Bildschirmlesegeräte)
- in der Schulung der *Orientierung und Mobilität*

Die Augenbinde

- Augenbinde / völlige Abdunkelung (zur Simulation von Blindheit)
(Einsatzbereiche teils ähnlich wie bei der Simulationsbrille)

Hinweis: Die Schulung ‚*Orientierung und Mobilität*‘ wird auch von Menschen mit Sehrest genutzt.

Text geschrieben von:

Brigitte Koerfer

Integrationsfachdienst Sehen / Projekt IcoSiR
Berufsförderungswerk Düren gGmbH
Karl-Arnold-Str. 132-134
52349 Düren
Tel: 0049-2421-598-256
Fax: 0049-2421-598 190
Email: Koerfer.Brigitte@bfw-dueren.de
Internet: <http://www.bfw-dueren.de>