

## Lebenspraktische Fähigkeiten - Ein Erfahrungsbericht

Menschen, die von Geburt an blind sind, lernen von Kindesbeinen an, mit ihrer Beeinträchtigung im Alltag klar zu kommen. Viele sind in späteren Lebensjahren von einer massiven Beeinträchtigung des Sehvermögens betroffen. Dies stellt eine hohe Herausforderung dar. Oft werden Betroffene sehr plötzlich und unerwartet mit einer progredienten und irreversiblen Augenerkrankung konfrontiert. Diese Diagnosen beeinflussen fast alle Lebensbereiche auf massivste Weise. Nicht selten muss die gesamte Lebensplanung über Bord geworfen werden. Beispielsweise dürfen viele Betroffene kein Auto (mehr) fahren und berufliche Wege müssen neu überdacht werden. Neben dem psychischen Verarbeiten der oft fatalen neuen Lebenssituation müssen diese Menschen mit viel Geduld und Mut erlernen, wie Sie im Alltag praktisch zurechtkommen. Zu den Bereichen dieses Lernens gehört das Training lebenspraktischer Fähigkeiten.

### Mein zeitweiliges Erleben der Anforderungen an Menschen, die täglich mit den Herausforderungen einer Sehbeeinträchtigung leben

Seit Mai 2014 arbeite ich, Brigitte Koerfer, im Projekt ‚Integrationscoaching für Menschen mit Sehschädigung im Rheinland‘ (IcoSiR). Projektleiter ist Christian Geipel. Das auf drei Jahre angelegte Projekt wird gefördert durch den Landschaftsverband Rheinland (LVR) und ist angegliedert an das Berufsförderungswerk Düren (BFW) als Projektträger. Kooperationspartner des Projektes IcoSiR ist der Integrationsfachdienst (IFD) Sehen. Das BFW Düren 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. Dazu gehört auch:

### Die Schulung lebenspraktischer Fähigkeiten (LPF) bei Sabine Scheffler im Berufsförderungswerk Düren



Foto:  
LPF-Trainerin im BFW Düren: Sabine Scheffler zeigt hilfreiche Ordnungssysteme in der Küche für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bzw. Blindheit.

Für LPF anmelden können sich alle Teilnehmer des BFW (es gibt eine Warteliste). Im Vorkurs erhalten die Teilnehmer jeden Tag LPF-Unterricht, in der Grundreha steht LPF als Gruppenunterricht auf dem Stundenplan.

### Im Kontext meiner Einarbeitungsphase erhielt ich bei Frau Scheffler vielfältige Schulungseinheiten LPF

Beim ersten Termin klärte Frau Scheffler darüber auf, was LPF bedeutet. Das BFW Düren trainiert mit blinden und sehbehinderten Menschen lebenspraktische Fähigkeiten, damit diese ihre Alltagsaufgaben wieder selbstständig meistern können. Zu den Trainingsmaßnahmen gehören: Zubereitung von Speisen, Tipps und Kniffe bei der Hausarbeit, Körperpflege,

Nutzung von Hilfsmitteln, wie z. B. Lesegeräte/EDV für den Alltag (vgl. Angaben der Homepage des BFW Düren: <http://www.bfwdueren.de/sonstigeangebote/lebenspraktischefertigkeiten/>).

## Tipps und Kniffe für Haushalt, Ernährung, Arbeitswelt und den „Alltag unterwegs“:

Wir bekamen Gelegenheit der Selbsterfahrung unter der *Simulationsbrille* (\*siehe unten im Nachspann):

- **Thema: Essen/Trinken:** Wir testeten spezielle hilfreiche blindenspezifische Esstechniken und Ordnungssysteme
- **Rezeptzutaten lesen und aufschreiben:** Mit unterschiedlichen Simulationsbrillen (mit Sehrest) übten wir, ein Rezept in einem Kochbuch zu lesen und aufzuschreiben. Dies strengte die Augen sehr an und war ermüdend
- Wir sprachen über das **Thema „Nähen“:** es gibt für Menschen mit Sehbeeinträchtigung spezielle Nähnadeln, in die man über den Weg eines leicht geöffneten Nadelöhrs über den Tastsinn einen Faden leichter einführen kann
- **Wäsche sortieren, waschen, Hilfsmittel:** Beim Sortieren der Wäsche kann ein Etikettenlesegerät wie z.B. *PenFriend* zur Seite stehen: Besondere Etiketten zur Kennzeichnung von Lebensmitteln, Medikamenten, Kleidung oder Dokumenten können mit Hilfe des *PenFriends* vorgelesen werden. Das Erkennen von Farben testeten wir über den Einsatz eines Farberkennungsgerätes mit Sprachausgabe (akustische Farbbenennung)
- **Umgang mit Geld:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Geldschein zu erkennen: eine App für das *iPhone* (Apple), sagt einem, welchen Schein man gerade in der Hand hält. Dafür braucht es nur das *VoiceOver*, eine für *iPhones* entwickelte Sprachsoftware, und natürlich das entsprechende Programm. Man muss den Schein abfotografieren, was für blinde nicht gerade einfach ist. Auch gibt es kleine Geräte, die man sich einfach in die Hosentasche stecken kann. Am Rand ist eine Einschubleiste, in die der Schein gesteckt werden muss, so ungefähr wie die Einschubleiste bei einem Locher. Wenn man dann auf den einzigen Knopf des Geräts drückt, vibriert es, aber nicht durchgängig, sondern nur ganz kurz. Dann muss man nur zählen, wie oft sich diese Vibration wiederholt. Einmal vibrieren: Fünf-Euro-Schein, zweimal vibrieren: Zehn-Euro-Schein. Dreimal vibrieren: 20-Euro-Schein usw. Auch für Geldstücke und Scheine gibt es Schablonen zur Erkennung. Zudem sind die Geldstücke in Form und Randbeschaffenheit unterschiedlich und so mit etwas Übung erkennbar
- **Die Nutzung von Uhren:** Es gibt Armband-/Wand und Taschenuhren, welche akustisch über Sprache die Uhrzeit benennen. Zudem können Uhren mit einem speziell zu ertastenden Ziffernblatt hilfreich sein
- **Schminken, Stylen, gepflegtes Aussehen:** Es gibt die Möglichkeit eines Dauer-Make-ups
- **Büro-/ Arbeitswelt:** Beim Ausfüllen eines Formulars oder beim Schreiben eines Briefes kann eine Unterschriftschablone hilfreich sein. Nützlich sind auch spezielle Schreibtäfelchen, Papierlocher, Schutzfolien und Hefter
- **Schreibtischordnung, Arbeitsplatz einrichten:** Die notwendigsten Dinge sollten nach einem individuell geeigneten System angeordnet sein. Aktenordner: in Griffhöhe im Regal aufstellen und zusätzlich mit „akustisch lesbaren“ Etiketten (siehe z.B. *PenFriend*) versehen. Weitere Ordnungssysteme: Fächertaschen, spezielle Mappen mit Griffmulden etc.

Der Einsatz elektronischer Hilfsmittel:

- **Digitale Assistenzen für Organisation und Verwaltung**, z.B. das Gerät *Milestone*: Wecker, Musikverwaltung, Sprach-/Geräuschaufnahme u. Wiedergabe, Lesen von Text-Dateien, Vorlesen von Büchern über integrierte *Daisy-Spieler* u.v.m.
- **Spezielle Smartphones wie iPhone (Apple)**: leicht bedienbar, viele akustische Funktionen, mit interessanten Apps (Farberkennung, Reiseplanung-/Orientierung) bestückbar; viele optische und akustische Einstellungsmöglichkeiten
- **CD-Abspielgeräte, die Daisy-Formate auslesen können, so wie der Daisy Player**

(Hinweis: Es gibt viele weitere Anbieter und Geräte, als die, welche hier beschrieben werden können. Beim Kauf eines Gerätes sollte sich jeder Kunde individuell von unterschiedlichsten Anbietern beraten lassen, um letztlich das für sich persönlich geeignete zu erwerben.)

## Allgemeine Informationen

**Wo bekomme ich Hilfe / Hilfsmittel (Bezugsquellen)?** Es gibt Geschäfte, die sich auf Hilfsmittel spezialisiert haben, Internet-Foren, Selbsthilfevereine, Beratungsstellen und vieles mehr.

**Persönliche Bereitschaft, Geduld, höchste Konzentration und Zuversicht sind wichtige Grundlagen zur Gewinnung von mehr Selbständigkeit und Unabhängigkeit**  
Lebenspraktische Fertigkeiten stellen ein wichtiges Fundament dar.

**Ist eine Kostenübernahme möglich?** Es gibt eine Empfehlung (vom 13.09.2006) zur Kostenübernahme eines medizinischen Basistrainings für blinde und sehbehinderte Menschen. Siehe dazu: <http://www.dvbs-online.de/spezial/2006-5-932-9-408-123.htm>

**Wichtige Erfahrungen für meine Arbeit mit Menschen, die Sehbeeinträchtigungen haben:** Ich kann nun die Sorgen, Ängste, Einschränkungen und Probleme, der von Sehbeeinträchtigung betroffenen Menschen, leichter einschätzen und ihnen anders – menschlicher, erfahrener und auch professioneller begegnen.

---

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

**Weitere Einsatzbereiche der Simulationsbrillen (Beispiele)**

- bei der Selbsterfahrung im Umgang mit *sehbehindertenspezifischen Medien* (z.B. Bildschirmlesegeräte, Vorlesesysteme etc.)
- 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 *„Lebenspraktische Fähigkeiten“* wird und sollte auch von Menschen mit Sehrest genutzt werden.

---

Text geschrieben von: Brigitte Koerfer, IFD Sehen / Projekt IcoSiR, BFW Düren gGmbH