



Wenn das Augenlicht schwindet

Auswirkungen und Herausforderungen für
Menschen mit Sehbeeinträchtigung im Alltag

Fachbereichsarbeit

Diplomierte Medizinische Fachassistenz (MFA)

Juli 2018

Autorin:

Sigrid Klammer

Lehrkraft:

DGKS Sabine Frank M.Ed

Inhalt

1	Einleitung.....	5
1.1	Problemdarstellung	5
1.2	Fragestellungen	6
1.3	Methodisches Vorgehen.....	6
2	Sehbehinderung	6
2.1	Begriffserklärung	6
2.2	Die häufigsten Sehbehinderungen	7
3	Auswirkungen und Herausforderungen für sehbehinderte Menschen	9
3.1	Auswirkungen auf die subjektive Lebensqualität.....	11
3.2	Auswirkungen auf die objektiven Lebensbedingungen.....	12
3.3	Herausforderungen für medizinisches Personal.....	14
4	Hilfestellungen und Hilfsmittel.....	15
4.1	Hilfsmittelshop.....	16
4.2	Blindenstöcke.....	17
4.3	Blindenführhund	18
4.4	Verkehrsschutzzeichen	19
4.5	Orientierung und Mobilitätstraining.....	19
4.6	Training der Lebenspraktischen Fertigkeiten (LPF)	20
4.7	Gesetzliche Bestimmungen.....	21
5	Zusammenfassung und Fazit.....	25
6	Ausblick und kritische Reflexion	27
7	Danksagung.....	28
8	Literaturverzeichnis.....	29
9	Tabellenverzeichnis	30

Hinweis auf das Gendern

„Im Sinne des Gender“ Mainstreaming weise ich darauf hin, dass ich mich bemüht habe, wo immer es ging, den Grundsätzen der sprachlichen Gleichbehandlung der Geschlechter zu entsprechen, ohne die Lesbarkeit des Textes zu erschweren.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Facharbeit mit dem Titel „Wenn das Augenlicht schwindet. Auswirkungen und Herausforderungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung im Alltag“ selbständig verfasst habe, dass ich sie zuvor an keiner anderen Stelle eingereicht habe, ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt. Alle Stellen der Arbeit, die wörtlich, oder sinngemäß aus Veröffentlichungen oder aus anderweitigen fremden Äußerungen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

1 Einleitung

Seit über einem Jahr arbeite ich bei Frau Dr. Monika Haderlapp, Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie. Ihre Praxis ist in den Räumlichkeiten des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Kärnten eingemietet. So habe ich direkt am Arbeitsplatz ständig Kontakt mit vollblinden oder schwerstsehbehinderten Personen aller Altersgruppen, die in dem Gebäude arbeiten, wohnen oder dort den Hilfsmittelshop in Anspruch nehmen. Daher liegt es mir sehr am Herzen, einerseits über die Auswirkungen einer Sehbehinderung zu informieren, andererseits zu sensibilisieren. Die angebotenen Hilfestellungen aufzuzeigen sind der breiten Bevölkerung oft unbekannt, deshalb gehe ich darauf ausführlich ein. Es gibt keine Statistik über die Anzahl, der von einer starken Sehbeeinträchtigung betroffenen Personen in Kärnten. Ausgehend von der WHO-Richtlinie, die durchschnittlich 3 % der Weltbevölkerung als faktisch blind oder sehbeeinträchtigt einstuft, bedeutet dies für Kärnten folgendes: Alleine aus der Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen lässt sich in Kärnten in den kommenden Jahren eine Zahl von 3.750 Personen mit Sehbeeinträchtigung ableiten, die trotz einer Brille und anderen Hilfsmitteln dauerhaft sehr schlecht sehen (Blindenverband Kärnten). Weltweit sind mehr als 285 Millionen Menschen von einer Sehbehinderung betroffen. In Österreich lebten 2007 laut Statistik Austria 318.000 Personen mit einer Sehbeeinträchtigung, 130.000 davon gelten als hochgradig sehbehindert oder blind (Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: 2018 a).

1.1 Problemdarstellung

Mit der Überalterung der Gesellschaft wird es notwendig sich mit den Themen Sehbehinderung und Blindheit auseinanderzusetzen. Obwohl uns alltäglich Menschen mit Sehbehinderung begegnen, wird das Thema nach wie vor tabuisiert und lieber verdrängt. Dadurch ist vielen Betroffenen nicht bewusst, welche sich mit den Themen „Sehbehinderung“ und „Blindheit“ auseinanderzusetzen. Obwohl uns alltäglich Menschen mit Sehbehinderung begegnen, wird das Thema nach wie vor tabuisiert und verdrängt. Dadurch ist vielen Betroffenen nicht bewusst, welche Hilfestellungen und Hilfsmittel es in Kärnten gibt. Daher möchte ich dieses Thema intensiv bearbeiten, um dem Leser einen guten Überblick zu verschaffen. Meine Fachbereichsarbeit zählt einerseits wichtige Informationen über die Arten der

Sehbehinderung (Früh-Spätsehbehinderte) deren Auswirkungen und Herausforderungen sowie andererseits über die alltäglichen Barrieren über die Personengruppen.

1.2 Fragestellungen

Anhand folgender Fragestellungen möchte ich hier dieses Thema noch einmal genauer bearbeiten und beantworten!

- Welche Auswirkungen und Herausforderungen haben sehbeeinträchtigte Menschen in ihrem täglichen Leben zu bewältigen?
- Welche Hilfestellungen und Hilfsmittel werden in Kärnten für Menschen mit Sehbehinderung angeboten?

1.3 Methodisches Vorgehen

Während der Recherche habe ich mich sehr bemüht, aktuelles Material zu bekommen und musste feststellen, dass es eigentlich nur ganz wenig an Literatur gibt. Ich habe durch Eigeninitiative an der Universität in Klagenfurt, sowie in der Arbeiterkammer Bibliothek in Klagenfurt und unter anderem in verschiedenen Buchhandlungen recherchiert, um diese Facharbeit so gut wie möglich mit Fachliteratur bzw. wissenschaftlichen Informationen zu stützen. Eine weitere wichtige Quelle waren die Webauftritte verschiedener Blindenverbände. Zusätzlich führte ich etliche Gespräche mit den Mitarbeitern und Mitgliedern des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Kärnten.

2 Sehbehinderung

In diesem Kapitel werden die Definition von Sehbehinderung sowie auch diesbezügliche Erkrankungen im zunehmenden Alter diskutiert.

2.1 Begriffserklärung

Der Sehsinn ist unser wichtigster Sinn, 60 Prozent aller Informationen aus der Umwelt nehmen wir über die Augen wahr. Stark vereinfacht kann man sagen, dass die Augen verschiedenste Informationen aufnehmen, die aber erst im Gehirn zu sinnstiftenden Bildern verarbeitet werden können. Die Sehzellen (Stäbchen und Zäpfchen) nehmen Lichtreflexe, Farben und Muster auf, die dann über den Seh-

nerv als visuellen Kanal weitergeleitet werden. Dabei werden in jeder wachen Sekunde Millionen von elektrischen Signalen verarbeitet. Das Auge hat die Fähigkeit, selbst kleinste Objekte durch die Verkrümmung der Linse zu fokussieren und umgekehrt in der Ferne Liegendes durch die Erschlaffung des Augenmuskels zu erkennen (Seifert/Schelling 2014: S. 8).

2.2 Die häufigsten Sehbehinderungen

Viele erworbene Sehbeeinträchtigungen treten im fortgeschrittenen Lebensalter auf. Ab einem Alter von circa 65 Jahren nimmt die Anzahl der Erkrankungen an altersbedingter Makuladegeneration (AMD) zu. Die Fälle von Katarakt (Grauer Star), sowie das Glaukom (Grüner Star) und unter anderem die Netzhauterkrankungen (Retinopathie) steigen in diesem Alter an (Seifert /Schelling 2014: S. 8).

Im folgendem werden hier die häufigsten Sehbehinderungen beschrieben:

Grauer Star (Katarakt): die Linse ist getrübt, die Sehschärfe wird herabgesetzt, Kontrastsehschärfe lässt nach, und man ist Blend- und Lichtempfindlicher.

Netzhautdystrophien (Rethinis pigmentosa): eine Erbkrankheit, verursacht eine massive Gesichtsfeldeinengung und den sogenannten „Tunnelblick“.

Diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie): auf der Makula wachsen durch Eiweißeinlagerungen in den Drüsen zusammen dadurch entstehen inselartige Ausfälle.

Grüner Star (Glaukom): durch Anstieg des Augeninnendrucks kommt es zu Gesichtsfeldausfällen, Farbfehlsichtigkeit und Farbenblindheit. Diese Patienten können nur hell oder dunkel unterscheiden, und haben meist eine „Rot-Grün-Schwäche (Seifert/ Schelling 2014: S. 8-9).

Die Sehbehinderung kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, entweder von Geburt an, durch einen Unfall oder durch eine Krankheit (häufig altersbedingt). Es gibt verschiedene Wahrnehmungsstörungen, die im Gehirn zur Nichtverarbeitung von Sehreizen führen, die CVI (Cerebrale visuelle Informations-

verarbeitungs-Störung). Die schwerste Form einer Sehbehinderung ist die Blindheit – wobei hier wieder zwischen „praktisch blind“ und „vollblind“ separiert wird. Aus medizinischer und gesetzlicher Sicht wird Blindheit unterschiedlich definiert. In der gesetzlichen Definition spricht man bereits von einer Blindheit, wenn noch ein sehr geringer Sehrest besteht. Man spricht im medizinischen Sinne allgemein von einer Erblindung, wenn ein geringer Sehrest vorhanden ist, und hell und dunkel noch unterschieden wird. Aus medizinischer Sicht spricht man erst von einer Voll-erblindung, wenn keine Lichtstärke und kein Lichteinfall mehr wahrgenommen werden (Amaurose) (ebd.: S. 8 – 10).

Von einem gesunden Auge spricht man, wenn die Sehstärke 100% und mehr erreicht. Von einer ausgehenden Sehschwäche spricht man, wenn der Visus bei genau 1,0 und darunter liegt. Von einem sehbehinderten Menschen spricht man dann, wenn die Sehkraft trotz einer Korrektur durch eine Brille und Kontaktlinsen bei 30 Grad von dem liegt, was ein gesunder Mensch wahrnimmt. (Sehrest: 30 Grad). Von einem hochgradig sehbehinderten Menschen spricht man dann, wenn er mit seinem besser sehenden Auge, trotz Brille oder Kontaktlinsen, nicht mehr in der Lage ist, mehr als 5 Grad von dem zu erkennen, was ein Mensch mit gesunden Auge sieht (Sehrest: 5 Grad) (Günther 2017: S.6). Von einem Blinden spricht man dann, wenn er auf seinem besser sehenden Auge nicht mehr als 2 Grad sieht was ein gesunder Mensch mit normaler Sehstärke erkennt. (Sehrest: 2 Grad). Zur Erklärung: Bei einer Restsehstärke von 0,3 oder 30 % oder Grad bedeutet, dass sehbehinderte Menschen ein Hinweisschild erst aus einem Meter Entfernung erkennen, während es gesunde Personen bereits aus 3 Meter Entfernung lesen können (ebd.: S. 6).

In der Literatur wird die Sehbehinderung in folgende Stufen unterteilt

<i>Stufe 0</i>	<i>leichte Sehbeeinträchtigung</i>
<i>Stufe 1</i>	<i>mittelschwerer Grad</i>
<i>Stufe 2</i>	<i>schwerer Grad</i>
<i>Stufe 3</i>	<i>hochgradiger Grad</i>
<i>Stufe 4</i>	<i>Blindheit bei Fingerzählen von einem Meter Entfernung</i>
<i>Stufe 5 = Blindheit bis Stufe 9</i>	<i>kein Licht wird erkannt (unbestimmt oder nicht näher bez.)</i>

Tabelle 1: Stufen der Sehbehinderung (eigene Darstellung angelehnt an Des-sauer 2017: S.21).

3 Auswirkungen und Herausforderungen für sehbehinderte Menschen

Welche Auswirkungen und Herausforderungen haben sehbeeinträchtigte Menschen in ihrem täglichen Leben zu bewältigen? Hier geht es um einerseits psychische Probleme der Betroffenen, andererseits um Schwierigkeiten im Alltag, wie z.B. Barrierefreiheit und Wiederherstellung und Aufrechterhaltung eines intakten sozialen Umfeldes. Die Spätsehbehinderung verändert fast alle Bereiche des Lebensalltags. Am schlimmsten wird für viele Menschen der Verlust der Mobilität beschrieben und empfunden. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, dass sie zu Fuß nicht mehr so mobil sind. (Autofahren) Sie haben Probleme sich außerhalb der Wohnung zurechtzufinden: Beispielweise auf der Straße, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, in Fußgängerzonen und über Treppen. Bei Terminen, wie Behördenwegen, Arztbesuchen etc. wird Hilfe benötigt (Seifert /Schelling 2014: S. 14-18). Der Sehbehinderte wird allgemein daran erkannt, dass er an einem Blindenstock geht. Dieser Blindenstock wird dann sein wichtigster Vertrauter, damit er sich überall zurechtfinden kann. Vorher benötigt er jedoch eine Einschulung: das sogenannte Mobilitätstraining, bei dem er seine „üblichen“ Wege abgeht, z.B. zur

Arbeit, ins Geschäft, zum Arzt usw. Diese Schulungen sind sehr zeitintensiv und anstrengend. Ältere Sehbehinderte nehmen das kaum noch in Anspruch. In öffentlichen Verkehrsmitteln möchten Sehbehinderte nicht von anderen Fahrgästen gestoßen werden, einen Sitzplatz überlässt man ihnen nur, wenn sie mit einer Plakette gekennzeichnet sind, oder den Blindenstock benutzen. Schon der Weg zum Bus oder zur Bahn zu finden wird ein Spießroutenlauf, das Einsteigen und wieder rechtzeitige Aussteigen erfordert Übung und verständnisvolle Mitfahrer. Viele Späterblindete möchten sich nicht „kennzeichnen“, da sie Angst davor haben was andere über sie denken. Freunde, Nachbarn und Bekannte werden oft erst spät eingeweiht das sie eine Sehbehinderung erlitten haben. Im Unterschied dazu haben es die in der Kindheit und Jugend Erblindete oder von einer Sehbehinderung Betroffenen, sicherlich leichter, weil sie Routinen schon früher erlernen als Spätsehbehinderte und der Lernprozess durch die speziellen Hilfsmittel in einer neuen Situation noch um einiges rascher vorangeht. Das Leben ändert sich völlig: Einige Späterblindete und Sehbeeinträchtigte können ihren täglichen Arbeiten nicht mehr bewältigen und benötigen Hilfe in der Haushaltsführung. Sportliche Aktivitäten oder das Verreisen funktionieren nicht mehr so wie früher, sie müssen lernen damit umzugehen, und dabei fremde Hilfe anzunehmen. Es gibt mit der Hilfe von Freizeitassistenten einige Sportmöglichkeiten für Blinde und Sehbeeinträchtigte, die bei guter körperlicher Verfassung noch möglich sind, z.B. Laufen, Blindenschießen, Selbstverteidigungskurse, Yoga, Paraclimbing, Tandemfahren, Blindenfußball und Langlaufen (Seifert /Schelling 2014: S. 14-16).

Viele Betroffene suchen Alternativen zu bisherigen Interessen: Z.B. in der Musik oder das Spielen eines Musikinstrumentes. Manche vermeiden Orte, wo sich viele Menschen aufhalten, bleiben fern von Menschenansammlungen, Cafes oder Einkaufszentren. Erst langsam entwickeln sich eine gewisse Routine, und das Gefühl sich wieder auf die Handlungsebene zurück begeben zu wollen. Sehbeeinträchtigte müssen sich wieder zutrauen aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben, das braucht ein neues Selbstwertgefühl und Zeit, denn sie müssen vieles wieder völlig neu erlernen. Das wird als eher mühsam empfunden. Die Hilfe von einem Partner, Familienmitglied/ Assistenten kann das für den Betroffenen um einiges erleichtern. Manche Dinge funktionieren mit der Unterstützung durch Selbsthilfeorganisationen

für Blinde und Sehbehinderte, z.B. bei Ausflügen oder anderen Vergnügungen für Sehbehinderte abgestimmt bzw. angeboten werden (Seifert/Schelling 2014: S.14-16).

3.1 Auswirkungen auf die subjektive Lebensqualität

Der Umgang mit diesen verbreiteten Augenerkrankungen (Grüner Star=Glaukom, Grauer Star=Katarakt, Makula=Netzhauterkrankung, Netzhautdystrophien=Tunnelblick) ist schwierig, denn das Erlernen neuer Bewältigungsstrategien fällt älteren Menschen schwer, sie verlieren oft gleichzeitig die Fähigkeit zu hören. Jeder Mensch verändert sich im Alter und die Ressourcen schwinden, verlangsamen sich, oder gehen zurück. Für jeden Einzelnen ist es eine Herausforderung mit einer Sehbehinderung im Alter umzugehen. Die dabei empfundene neue Lebensqualität setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen: Aus der psychischen Verfassung, aus der körperlichen und der sozialen Ausgangslage der Betroffenen. Dazu kommen Einflüsse von außen, denn oft fehlt es an Verständnis für die neue Situation in der Gesellschaft allgemein. Aus der Literatur geht hervor, dass eine Sehbehinderung im Alter einen großen Aufwand bedeutet, um den Anforderungen des Alltags Stand zu halten. Wenn im Alter die Sehkraft schwindet, dann müssen die Betroffenen damit rechnen, dass sie die Kontrolle über ihr Umfeld nicht mehr so haben wie früher. Er kommt in depressive Phasen und Verstimmungen, und es braucht einige Zeit das zu akzeptieren. Es wird nie mehr so sein wie früher. Man muss nach dem Schock einer Diagnose mit sich wieder in Einklang kommen. Einige beschreiben die Situation so als ob man plötzlich „Schwarz“ sieht. Aus dem anfänglichen Trauma entstehen Wut, Verzweiflung und daraufhin die tiefe Trauer. Man zieht sich zurück dieser Trauerphase. Es folgt die Herausforderung zur Bewältigung der Krankheit; der Wille die Situation so zu meistern und hinzunehmen, um so gut wie möglich seinen Lebensalltag zu gestalten (Seifert/ Schelling, 2014: S. 11-13).

Die Phase der Selbst-Annehmung beginnt. Die Betroffenen akzeptieren die Herausforderungen und motivieren sich selbst diese neue Situation anzunehmen, er denkt weniger nach, wie es bei einer weiteren Verschlechterung seines Sehens sein könnte, sondern lebt den Moment. Bei allen Betroffenen ist es sehr hilfreich,

wenn sie der Partner unterstützt, mitunter hilft die Annahme der Unterstützung von Freunden. Professionell geschulte Psychologen oder Lebensberater können einen Ausweg oder Zukunftspläne aufzeigen, wenn man nicht mehr weiter weiß, wie es weiter geht. Menschen, die eine Sehbehinderung erst im Alter erfahren, deren Ehepartner verstorben sind, und andernfalls keine Verwandten mehr da sind, nehmen Hilfe von speziellen Blinden- und Sehbehindertenvereinen in Anspruch, wo von qualifizierten Fachleuten Hilfe angeboten wird, damit sie ihren Alltag noch so gut wie möglich alleine meistern können (Seifert/ Schelling, 2014: S. 11-13).

Bei den Spätsehbehinderten findet man in der Literatur Äußerungen, die aufzeigen, wie sehr das Thema in der Gesellschaft noch immer tabuisiert wird: Sie haben große Angst, dass der Verlauf der Krankheit sich auf ihr soziales Umfeld auswirken kann. Sie fürchten, dass sie ihre gewohnten Tätigkeiten nicht mehr ausüben können, ohne auf jemanden angewiesen zu sein. Deshalb kommen sie schwerer damit zurecht, dass sie früher oder später vollblind werden können. Oft bezeichnen sich diese Betroffenen nicht als Sehbehindert, sondern sprechen davon, dass dies bloß mit ihrem Alter zu tun hätte. Sie wollen sich gar nicht mit dem Thema befassen. Das Service bestimmter Hilfsorganisationen wird in diesem Moment der Empfindung des Sehbehinderten noch nicht in Anspruch genommen, weil sie es nicht für nötig halten. Sie wollen es gar nicht wahrhaben, oder jegliche fremde Hilfe annehmen (Günther 2017: S. 09-10).

Das eigene Wohlbefinden ist für verschiedene Faktoren zuständig. Es spielt auch eine große Rolle, ob man an einer Früh- oder Spätsehbehinderung leidet. Für das eigene Wohlbefinden besteht die Möglichkeit die Betroffenen und deren Familien durch externe Hilfsorganisationen unterstützten und zu beraten (Seifert/ Schelling 2014: S.12-13).

3.2 Auswirkungen auf die objektiven Lebensbedingungen

Der vertraute Wohnraum sollte so gut wie möglich für jeden Einzelnen umgestaltet werden, sodass er sich angenehm, sicher und geborgen fühlt und damit er sich gut darin zurechtfindet. Viele sehbeeinträchtigte Personen in einer Beziehung haben große Angst davor den Lebenspartner oder Partner zu verlieren und dann endgültig auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Oft muss das Umfeld wiederkeh-

rende Stimmungsschwankungen aushalten, weil immer wieder Situationen der Überforderung auftauchen. Wenn es weiterhin ein Wunsch bleibt, andere zu übertreffen, zeigt sich in der Realität, dass man seine eigenen Ziele nicht zu hoch stecken und reale Ziele verfolgen muss, um sich ein würdiges Altern zu erleichtern und das man sich mit oder ohne Partner an der Seite im täglichen Leben zurechtfinden lernt. Durch den Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben, der mit einer Sehbeeinträchtigung einhergeht und die verminderte Mobilität vereinsamen viele Sehbeeinträchtigte. Gerade in der Gruppe der Betagten ist es für die geistige Gesundheit besonders wichtig unter Menschen zu sein. Umso leichter fällt dies unter Gleichgesinnten, bzw. ebenfalls Betroffenen. Jeder Einzelne muss lernen, sich mit der eigenen Erkrankung zurechtzufinden. Nach der ersten Phase des Schocks über die Diagnose sollte er sich allerdings „überwinden“ und an Veranstaltungen teilnehmen, versuchen wieder soziale Kontakte zu knüpfen und einen Freundeskreis aufzubauen). Dies ist ein wichtiger Faktor für die Rückkehr in die Gesellschaft, auch in ein neues, wenn auch ungewohntes Leben (Seifert /Schelling 2014: S. 14-19).

Augenärzte und medizinisches Personal verweisen beizeiten an die dafür spezialisierten Hilfsorganisationen, aber viele scheuen sich diese Hilfsangebote wahrzunehmen. Zahlreiche Vermeidungsstrategien verhindern, dass man sich überhaupt erst an diese Einrichtungen wendet. Oft wird schlechtes Sehen als „Kleinigkeit“ verniedlicht, und so merken die Betroffenen erst nach einiger Zeit, wie wichtig es ist, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Blinden- und Sehbehindertenverbände in Österreich haben eine lange Tradition und entstanden bereits nach dem Zweiten Weltkrieg. Primär sind es Selbsthilfegruppen, die aber einige Angebote für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung (ab einem Visus von 30 Prozent) leisten: Neben der individuellen und manchmal auch finanziellen Unterstützung, können Blindenverbände beispielweise spezielle OptikerInnen organisieren und vermitteln, die für die passende Beleuchtung und Schutzblenden in der Wohnsituation sorgen. Außerdem vermittelt der Verein Trainings für Mobilität und „Lebenspraktische Fertigkeiten“, PC-Schulungen und den Umgang mit neuen Medien, um ein paar Beispiele zu nennen. Die Angebote der Blindenvereine sind meist kostenlos und niederschwellig (Seifert /Schelling 2014: S.14-19).

3.3 Herausforderungen für medizinisches Personal

So unvorstellbar es für Sehende ist, plötzlich nichts mehr zu sehen, ist es dennoch wichtig, sich in den Patienten einzufühlen. Vor allem geschulte Fachpersonen sind sensibilisiert zu verstehen, was Sehbehinderte gerade belastet, damit man konkrete Hilfe anbieten kann. Es gibt viele Tipps, wie man mit Menschen mit einer Sehbehinderung umgeht, sowohl auf der Handlungsebene als auch auf der praktischen Ebene. Das sind oft einfache Dinge, wie der Hinweis, wo etwas genau ist. „Da“ und „dort“ sind keine konkreten Hinweise, sondern besser „drei Schritte nach rechts, dann linker Hand“. Das Anbieten jemanden von A nach B zu geleiten wird von Sehbeeinträchtigten in ungewohnter Umgebung gerne in Anspruch genommen. In einem Krankenhaus zu sagen: „Folgen Sie der gelben Linie“, bringt einem Vollblinden wenig, um zum Röntgen zu gelangen. Ist ein taktiles Leitliniensystem vorhanden, wie dies in manchen Krankenhäusern schon vorbildlich existiert, dann geht das auch selbstständig, wenn man klare Koordinaten (was ist zu tun) angibt (Seifert/Schelling 2014: S.22-29).

Nicht geschulte Menschen verurteilen und verletzen Menschen mit Sehbeeinträchtigung mit ihrer Wortwahl und ihren Handlungen, weil ihnen gar nicht bewusst ist, was sie in diesem Moment bei dieser Person auslösen, und wie sehr sie Betroffene damit kränken können. Ein oft gesehenes Beispiel in der Praxis ist, wenn man Sehbeeinträchtigte beim Sprechen nicht ansieht und neben ihnen über sie spricht, als wären sie Kinder oder geistig beeinträchtigt. Schlimmer noch wird es, wenn man Sehbeeinträchtigte anschreit, weil man denkt, sie sind taub. Dabei sind sie geistig sehr fit, hören gut und sind voll geschäftsfähig und zurechnungsfähig. Für sehbehinderte Menschen ist es manchmal schwierig psychologische Hilfe anzunehmen, weil der eigene Egoismus /oder Schamgefühle dies verhindern. Die ältere Generation ist für das Thema „Therapie / Hilfe “ nicht vollständig aufgeschlossen, vor allem im ländlichen Raum. Gerade ältere Menschen bräuchten aber eine spezielle Lebensberatung, um sich Dinge von der Seele zu reden, mit denen sie ihr Umfeld nicht belasten möchten. Ängste, Depressionen und sogar Selbstmordgedanken kreisen nicht selten im Raum, wenn man eine so unabänderliche Diagnose, wie eine nahende Erblindung erhält, ohne die Möglichkeit einer Operation (Seifert/Schelling 2014: S.22-29).

Die Betroffenen erleben durch ihre Behinderung Probleme auf mehreren Ebenen. Zur Unterstützung gibt es spezielle Hilfsmittel für den Haushalt. Eigene sogenannte „LPF Trainer“ schulen „Lebenspraktische Fertigkeiten“, die es Betroffenen ermöglichen, sich bei täglichen Handlungen, wie dem Kochen, Wäschewaschen, aber auch im Umgang mit Geld, wieder gut alleine und ohne Unterstützung sich zurechtzufinden. Die oben genannten Argumentationen beziehen sich auf die angeführte Tabelle.

a.	<i>Praktische = Handlungsebene</i>
b.	<i>Psychische = Gefühlsebene</i>

Tabelle 2: Die Problemebenen (eigene Darstellung in Anlehnung an Seifert/Schelling).

Die Lebensqualität von Menschen, die im Laufe ihres Lebens erblinden, wird durch den Verlust der nicht mehr vorhandenen Sehfähigkeit als vermindert wahrgenommen. Andererseits besteht bei von Geburt an Blinden (deren Zahl stark im Sinken ist) dieses Empfinden nicht. Der Wunsch sehbehinderter Menschen fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist unterschiedlich ausgeprägt und stark davon abhängig, wie jung, körperlich fit und selbstständig diese Personen vor dem Sehverlust waren (Seifert/Schelling 2014: S. 31-33).

4 Hilfestellungen und Hilfsmittel

In diesem Kapitel werden die angebotenen Hilfsmittel genauer beschrieben.

Zusammen mit den Angehörigen geht es nach der Akzeptanz der Erkrankung in der Folge darum gemeinsame Wünsche, Fragen und Ziele zu erarbeiten. Eine Behinderung betrifft immer auch das Umfeld. Angehörige, Freunde, Bekannte und Partner, oder Vertrauenspersonen des Sehbeeinträchtigten müssen unbedingt miteinbezogen werden, denn sie können es sich oftmals nicht vorstellen, was es heißt nicht mehr gut zu sehen. Sie kannten den Betroffenen ja vorher und können mit seiner gravierenden Veränderung nicht umgehen (Bereich Therapie/Hilfe). Aus diesem Grund gibt es verschiedene Psychosoziale Beratungsmöglichkeiten bei Blinden- und Sehbehindertenvereinen in Österreich, sowie Rehabilitationsmöglichkeiten in Linz (RISS). Im diesem Therapiezentrum in Linz sind Ergothera-

peuten zuständig für die Rehabilitation nach Unfällen oder nach schweren Erkrankungen, die u.a. zur Einbuße des Sehvermögens geführt haben. Einfachste Handlungen und Tätigkeiten müssen/können dort wieder erlernt und andere praktisch völlig neu gelernt werden, um den gewohnten Lebensalltag wieder zu festigen, sowie diesen mit und ohne professioneller Hilfe - bewältigen zu können (Seifert/ Schelling 2014: S. 22-29). Für Betroffene besteht die Möglichkeit auf angebotenen Hilfestellungen in Kärnten zurückzugreifen (z.B. in Finanzieller Hinsicht). Finanziert werden viele Hilfsmittel in Österreich durch die Pensionsversicherungsanstalt, durch das Bundessozialamt nun Sozialministeriumsservice, allerdings nur bei Berufstätigen. Entsprechende Hilfsmittel sollten so angepasst sein, dass sie vieles abdecken können was durch die Auswirkungen einer Sehbeeinträchtigung erschwert oder unmöglich wird. Dies betrifft die Leistungsfähigkeit im Alltag und Freizeitaktivitäten, denen Betroffene ohne spezielle Hilfsmitteln nicht mehr uneingeschränkt nachgehen könnten. Dazu gehört, dass sie selbständig ihre Ruhezeiten an in ihren gewohnten Alltagsablauf anpassen können, da viele Betroffene nicht auf andere angewiesen sein wollen. Speziell bei Menschen, die im Laufe ihres Berufslebens einen Sehverlust erleben, muss ein Hilfsmittel zusätzliche folgende Zwecke erfüllen und funktional sein, damit:

<i>A: Im gewohnten Arbeitsbereich keine Funktionseinschränkung erhalten bleibt</i>
<i>B: Selbständige Arbeiten verrichtet und ohne jegliche fremde Hilfe ausgeübt werden können.</i>
<i>C: Oder mittels Anpassung leichte Arbeiten verrichtet werden können, trotz zusätzlicher Ruhephasen einer Arbeit nachgegangen werden kann.</i>

Tabelle 3: Varianten der Arbeitsbeeinträchtigung. (eigene Darstellung angelehnt an Dessauer S. 49).

4.1 Hilfsmittelshop

Der Blindenverband in Kärnten verfügt in seinem Hilfsmittelshop derzeit über rund 200 verschiedene Hilfsmittel, dabei ist die Auswahl sehr breit gefächert: von kleinen Tablettenschneidern im Wert von ein paar Euro, bis hin zu Vorlesegeräten im Wert von 5.000 Euro reicht die Palette. Hier möchte ich näher darauf eingehen,

welche die wichtigsten Hilfestellungen für Blinde- und Sehbeeinträchtigte sind, die in Kärnten zur Verfügung stehen. Mietglied beim Blindenverband kann nur derjenige werden der nur mehr 30% an Sehstärkenleistung hat. Vor allem können alle Menschen auch mit guter Sehleistung im Hilfsmittelshop einkaufen, von kleinen praktischen Alltagshilfen bis hin zu den Haushaltshilfen. Wenn ein Sehbehinderter Mensch einen Behindertenpass von nur mehr 70% Sehleistung vorzeigen kann, dann erhält er vom Blindenverband Kärnten den Blindenstock, die Blindenschleife sowie auch das Blindenabzeichen. Ein spezieller Katalog vom Blinden- und Sehbehindertenverband Kärnten bietet für sehbehinderte Menschen praktische Hilfsmittel aller Art an. Ob für den Sport, oder spezielle Aufsätze für die Blindenstöcke, bzw.: verschiedene Spiele für Freizeit und Lernaktivitäten, von persönlichen Beratungen bis hin zum Verleih sämtlicher Hilfsmittel, z.B. Verschiedene Blindenstöcke, Armschleife EBU Gelb, Blindenabzeichen, Schwimm- und Badehaube aus Silikon, Sonnenschutz-Kappen, Sicherheitswesten, Penfriend, sprechende Hilfsmittel; Taschenrechner, Blutdruckmessgerät, Personenwaagen, Funkwecker, Analoguhren, Schlüsselanhänger mit Funkuhr, Armbanduhr für Damen und Herren, Fieberthermometer, Multifunktions-timer, Brailledruckpapier, Schreibhilfen – Schreibtafel, (mehrere Funktionen), Festnetztelefon mit freisprechenden Telefonbuch, verschieden Spiele wie zum Beispiel Mensch Ärgere dich nicht (Blindenverband Kärnten: 2018 b).

4.2 Blindenstöcke

Der Orientierungsstock (oder Langstock) vermittelt seinem Besitzer eine gewisse Sicherheit und Freiheit, denn durch Abtasten der Bodengegebenheit ermöglicht er es sich vorausschauend fortzubewegen, ohne sich zu stoßen oder in ein Hindernis zu laufen. Eine gewisse Barrierefreiheit wird dadurch erreicht, dass der Stock relativ lange ist. Wie funktioniert der Langstock? Seine Länge ist abhängig von der Körpergröße und der Schrittlänge des jeweiligen Benutzers. An seinem Ende befindet sich eine drehbare Spitze, mit deren Hilfe der Weg abgetastet wird. Mit der richtigen Technik können so alle Hindernisse erkannt werden, die im Schrittbereich liegen. Hindernisse im Oberkörper- oder Kopfbereich sind zum Glück selten; hier kommt es kaum einmal zu ernsthaften Verletzungen. Bei Menschen mit verbliebenem Sehvermögen entlastet der Langstock die Augen. Sie müssen nicht

mehr mühsam jeden Schritt auf dem Gehweg sichern, sondern können wieder zum „rundum-Sehen“ eingesetzt werden. Ein sichereres, effektiveres und wesentlich entspanntes Gehen ist die Folge. Das Gehen mit dem Langstock kann in eigenen Trainings gelernt werden – die falsche Handhabung ist leider auch zu beobachten, dabei wird der Stock wie ein Walking-Stock im Sport gehalten. Der ausschließlich weiße Langstock reicht bis zur Achselhöhe oder bis zu den Schultern und ist zusammenklappbar. Der Blindenstock gilt versicherungstechnisch als anerkanntes Signalzeichen im internationalen Straßenverkehrsgesetz. D.h. eine Person mit einem Blindenstock gilt als „besonders zu beachtender Verkehrsteilnehmer“ (Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: 2018 a).

4.3 Blindenführhund

Der Blindenführhund gilt in Österreich als ein Hilfsmittel, obwohl er als Lebewesen ein wichtiger und hilfreicher Begleiter der Menschen mit einer Sehbehinderung ist. Ihm vertraut der meist vollblinde Besitzer zu 100 Prozent, zugleich ist er Freund und Zuhörer. Fast jede Rasse ist für die Ausbildung zum Blindenführhund geeignet, aber am beliebtesten sind die Rassen Golden Retriever, Labrador, Schäferhunde und Königspudel. Man erkennt Blindenführhund am Führungsgeschirr, welches ihn als „im Dienst“ bezeichnet. Die Ausbildung eines Welpen dauert über zwei Jahre. Dann muss jeder zukünftige Blindenführhund eine herausfordernde Prüfung ablegen, bei der er beweisen muss, dass er über 90 Hörzeichen, beziehungsweise Befehle, gelernt hat und in der Lage ist eigenständig die Wege aufzusuchen, die ihm der Besitzer ansagt. Der fertig ausgebildete Blindenführhund kostet 35.000 Euro. Von seinem zweiten bis zum etwa achten Lebensjahr kann der Hund im Dienst bleiben, danach geht er in den Ruhestand, denn diese Tätigkeit ist sehr herausfordernd. Der Halter muss sich der Verantwortung und der Erhaltungskosten für Futter und Tierarzt bewusst sein, daher gibt es auch ein Mindest- und ein Höchstalter für Hundeführer (18 bis 67 Jahre). Die Kosten für den Hund werden bei Berufstätigen zu einem großen Teil übernommen, alle anderen müssen den Kauf über Spenden oder Kredite bewältigen (Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: 2018 b).

4.4 Verkehrsschutzzeichen

Der Blindenführhund und der Orientierungsstock gelten als Verkehrsschutzzeichen laut § 2 (Fahrerlaubnisverordnung/Deutschland). Die Armbinden gehören ebenfalls zu den Verkehrsschutzzeichen, sofern sie gut sichtbar und auf beiden Armen gleichzeitig getragen werden (Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: 2018 c).

Für barrierefreies Fortbewegen und die Sicherheit in öffentlichen Freiräumen ist das Bundesministerium für Verkehrs-, Bau- und Stadtentwicklung zuständig. Dort gibt es verschiedene Vorgaben, geordnet nach Prioritätsstufen, die Sehbehinderten helfen sollen Dinge wahrzunehmen: wie z.B. Alarmsignale zu setzen und Ampeln zeitlich zu schalten sind und wo verschiedene Notrufe gesetzt werden sollten. Wenn diese fehlen, wird es für Blinde und Sehbeeinträchtigte im Stadtverkehr lebensgefährlich. Deswegen wird vom Bundesministerium vorgesorgt, sodass Alarmsignale überall - so gut es die jeweilige Situation erlaubt – (akustisch für die Betroffenen und optisch für die anderen Verkehrsteilnehmer) hervorgehoben werden. Für die Informationen dient in den öffentlichen Freiräumen die Durchsage, oder man findet Tafeln mit spezieller Blindenschrift (besonders bei Ein- und Ausgängen). Für die Kommunikation werden unterstützend zahlreiche Angebote durch visuelle Leitfunktionen genutzt. Sie dienen der Orientierung, z.B. an Bushaltestellen und auf Bahnsteigen etc. (Günther 2017: S.28-29).

4.5 Orientierung und Mobilitätstraining

Ziel der Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) ist es, blinde und sehbehinderte Menschen im Gebrauch des weißen Langstockes so auszubilden, dass sie diesen als Verkehrsschutzzeichen und als Orientierungshilfe einsetzen können. Die Schulung umfasst aber weit mehr als die reine Vermittlung der Stocktechniken. Gefördert werden sollen Körperbewusstsein, Zeitgefühl, Raumvorstellung, und der Umgang mit Passanten. Um ein sicheres, gemeinsames Gehen zu ermöglichen werden auch die Angehörigen miteinbezogen. Während der intensiven Sinnesschulung werden u.a. Techniken und Fertigkeiten der Schallakustik (Echoortung) vermittelt. Berufsvereinigung der Rehabilitationsfachkräfte für Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit (siehe unten). Verkehrsabläufe und sich dar-

aus ergebende Gefahren sollen erkannt und beurteilt werden, sodass ein sicheres Fortbewegen im Verkehr möglich ist. Hilfsmittel wie beispielsweise Kantenfilterbrillen oder Monokulare, werden während der Schulung erprobt. Hochgradig sehbehinderten und sehbehinderten Menschen bereiten Blendung, Lichtwechsel und Gehen in der Dämmerung und Dunkelheit große Schwierigkeiten. Ziel ist es, auch damit umgehen zu lernen. Das fördert die Sicherheit und Selbstständigkeit. Der Gebrauch elektronischer Hilfsmittel kann zusätzlich zum weißen Langstock vermittelt werden. Ein Training wird in der Regel ambulant – also im eigenen Wohn- und Arbeitsumfeld – durchgeführt. Die Dauer eines Trainings kann sich zwischen 10 und über 100 Einheiten bewegen und richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der betroffenen Menschen bzw. hängt von Faktoren wie Alter, Vorerfahrung, Verlauf der Behinderung, psychischer und physischer Konstitution und vielem mehr ab. Manchmal ist es sinnvoll, die Inhalte in zeitlich getrennten Abschnitten zu vermitteln, zwischen denen einige Zeit liegen kann, um das bis dahin Erlernte umzusetzen. So ist auch ein vorläufiger Abschluss nach deutlich weniger Stunden möglich, wenn nicht alle Inhalte vermittelt werden müssen. Nach einschneidenden Veränderungen z.B. Verschlechterung des noch vorhandenen Sehvermögens, Beeinträchtigung anderer Sinne (wie Hören und Tasten), ein anderes Wohnumfeld (Baumaßnahme, Umzug, neue Verkehrsmittel kann eine Nachschulung notwendig werden. In den meisten Fällen findet die Schulung am jeweiligen Wohn-, Schulung - bzw. Arbeitsort des Schulungsteilnehmers statt. Der Reha Lehrer kommt nach Absprache und entsprechend dem individuellen Bedarf zu ein- oder mehrstündigen Schulungseinheiten (Berufsvereinigung der Rehabilitationskräfte für Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit: 2018 a).

4.6 Training der Lebenspraktischen Fertigkeiten (LPF)

Blinde und sehbehinderte Menschen werden beim LPF-Training darin geschult, „selbstverständliche“ Handgriffe und Fertigkeiten zu erlernen. Dazu gehört eine sichere Maniküre, putzen, das Bedienen von Elektrogeräten, kochen, bügeln, nähen, der Umgang mit Geld u.v.m. Von Geburt an blinde Menschen lernen Dinge wie z.B. Essen mit Messer und Gabel, oder wie man sich kleidet intuitiv von anderen Menschen durch erlernt der Tätigkeit. Trotzdem stellen sich Blinde dabei oft viel umständlicher an als nötig, ohne dass ihnen das bewusst ist. Nur selten wei-

sen Mitmenschen sie darauf hin, weil sie denken, dass das für Blinde so einfacher ist. Dadurch werden über Jahre komplizierte Mechanismen praktiziert, die ein ausgebildeter LPF-Trainer umschulen kann und so konkret Erleichterung im Alltag erwirkt. Menschen, die durch eine Augenerkrankung oder Unfall ihr Sehvermögen verlieren, wissen zwar, wie man es macht, müssen sich aber doch umstellen, auf anderes achten als bisher um den fehlenden Sinn auszugleichen. Ausgebildete Trainer für Lebenspraktische Fertigkeiten (LPF-Trainer) sind beim Neu- und Umlernen behilflich. Sie zeigen viele Tipps und Tricks in der Haushalts- und Wäschepflege. Wie hält man die Wohnung sauber? Welche Möglichkeiten gibt es, Wäsche zu markieren, um nach dem Waschen keine böse Überraschung zu erleben? Welche Tricks gibt es beim Bügeln? Wie halte ich meine Schuhe sauber, wie bringe Ordnung in die Wohnung? Im Essenstraining erlernt man den richtigen Umgang mit Messer und Gabel. Fürs Kochen gibt es viele nützliche Hilfsmittel. Man lernt den richtigen Umgang mit Lebensmitteln: etwa Gemüse putzen, lernt Schneidetechniken, Brote streichen, die Fleischzubereitung. Wann kocht das Wasser (das kann man hören), ist die Zwiebel angeröstet? Der Sonntagsbraten ist fertig? Das Lebenspraktische-Fertigkeiten-Training (LPF) richtet sich individuell nach den Bedürfnissen des blinden Menschen. Im Training werden auch die vorhandenen Sinne und die optimale Nutzung eines möglichen Sehrestes geschult, dabei erarbeitet man gemeinsam Strategien zur Bewältigung von Alltagssituationen. Die neu erlernten Fähigkeiten und Methoden sowie die gezielte Anwendung von Hilfsmitteln bieten mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag (Berufsvereinigung der Rehabilitationskräfte für Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit: 2018 b).

4.7 Gesetzliche Bestimmungen

Das Thema Barrierefreiheit ist in Österreich noch umstritten, denn obwohl die baulichen Bestimmungen bereits seit dem Jahr 2015 so gestaltet werden müssen, dass der Sehbehinderte sich barrierefrei fortbewegen kann, ist die Umsetzung im ländlichen Bereich weitestgehend nicht passiert. In den größeren Städten sorgen Leitsysteme und taktile Leitlinien dafür, dass sich Sehbehinderte in der Öffentlichkeit gut orientieren können: Die Fußgängerwege sind speziell markiert, die Glastüren müssen für Personen mit einem Restsehvermögen farblich gestaltet werden, auch Stufen sollten deutlich markiert sein—oft mit einem gelben oder schwarzen

Klebestreifen versehen, sind sie so besser auszumachen. Die Ampeln werden akustisch und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen mit verschiedenen Signalen versehen. Die Fortbewegung mit einem Blindenführhund benötigt keine zusätzlichen baulichen Maßnahmen. Es ist eine große Aufgabe für die Verantwortlichen die Freiraumplanung im öffentlichen Verkehr so zu veranlassen, dass sich alle Verkehrsteilnehmer darauf verlassen können, dass die Leitsysteme und die Orientierungsfunktionen nach der Priorität akustisch gestaltet werden. Dafür sind eigene DIN-Normsysteme eingeführt worden, die in Vereinbarungen immer wieder bestätigt werden, und zum Teil in Arbeitsgruppen von Architekten und Betroffenen neu überarbeitet werden. Um diesen Anforderungen konsequent gerecht zu werden, muss innerhalb der baulichen Anforderungen die motorische und sensorische Einschränkung von Sehbehinderten beachtet werden. Bei der Bauabnahme eines öffentlichen Neu- oder Umbaues, bei neuen Genossenschaftswohnbauprojekten, muss alles korrekt nach den Vorgaben der DIN Nummer vorhanden sein (Günther: S.29-31).

<i>DIN 32975: Gestaltung visueller Informationen im öffentlichen Raum zur barrierefreien Nutzung</i>
<i>DIN 32976: Blindenschrift- Anforderungen und Maße</i>
<i>DIN 32984: Bodenindikatoren im öffentlichen Raum</i>
<i>DIN 32986: Taktile Schriften und Beschriftungen-Anforderungen an die Darstellungen und Anbindung von Braille-und erhabender Profilschrift</i>
<i>DIN 32981: Einrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen an Straßenverkehrs-Signalanlagen (SVA)-Anforderungen</i>

Tabelle 4: Darstellung der DIN Nummern (angelehnt an Günther 2017).

Dabei werden Objekte visuell auf Leuchtdichtekontrast und auf die Farben ausgerichtet. Schrift, Größe, Farben und Formen, die gesamte visuelle Wahrnehmung und Beleuchtung müssen so abgestimmt werden, dass für den Sehbeeinträchtigten keine Einschränkung entsteht, für Vollblinde Menschen die keinen Kontrast von Hell und Dunkel haben. Für die visuelle Wahrnehmung von Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung, muss genau darauf geachtet werden, wie groß die beleuchteten Flächen sind, weil sie die Farben nicht mehr wahrnehmen können und die

Helligkeit der (Straßen) Beleuchtung sehr wichtig ist (Günther 2017: S. 32-34). Die Farbkombination von Hinweisschildern spielt ebenfalls eine große Rolle, überhaupt bei der Beschriftung und Beschilderung: Dies betrifft Personen, die an einer Rot-Grün-Schwäche bzw. an einer Farbfehlsichtigkeit leiden. Bei allen Planungen muss dies zur Kenntnis genommen werden. Gibt es Beschriftungen, muss sowohl auf die serifenfreie (ohne Schlaufen) Schriftart als auch auf das Textformat geachtet werden, Farbdichte und Helligkeit spielen dabei eine große Rolle. Für alle diejenigen, die spät erblinden, muss eine Beschriftung mit dem Tastsinn erkannt werden können. Diese Fähigkeit muss jedoch erlernt und geübt werden. Nicht alle Blinden können die Braille- oder Punktschrift verwenden oder lesen, daher müssen relevante Informationen im öffentlichen Raum, oder in der Praxis, in Brailleschrift (Blindenschrift) und Schwarzschrift (Tastschrift) erteilt und vermittelt werden. Dabei muss in der Anbringung der Schriften genau darauf geachtet werden, dass die Groß- und Kleinschreibung, sowie die Abstände und Formen der Schrift klar und verständnisvoll vermittelt werden. Die Beschilderung mit Piktogrammen sollte als Alternative angeboten sein. Das Piktogramm muss deutlich und klar sein, damit seine Aussage eindeutig erfasst werden kann. Sie werden international angeboten, und dienen für das Sicherheitssystem und für die Informationen. Die Kombination aus der Profil- und der Brailleschrift, die Schilder müssen so gestaltet werden, dass jeder Sehbehinderte sie wahrnehmen und gut verstehen kann. Man sieht sie z.B. an Toiletten in öffentlichen Räumen. Es muss darauf geachtet werden, dass jede Beleuchtung blendfrei und gut wahrnehmbar ist, nicht korrekte und falsche Beschilderungen in öffentlichen Freiraum müssen den entsprechenden Vorgaben entsprechend sein. Dafür ist das Bundesministerium für Umwelt und Naturschutz und Bau und Reaktorsicht zuständig. Beleuchtungen sollten gezielt eingesetzt werden, damit es zu keinen Verwirrungen oder Missverständnissen bzw. zu einer Desorientierung kommen kann. Auch Bodenmarkierungen auf Geh- und Fahrradwegen müssen mit den Leitstreifen korrekt blendfrei so angebracht werden, dass die Wahrnehmung der Bodenmarkierung bei verschiedenen Wetterverhältnissen gegeben ist (Günther 2017: S.34-38).

Das ist ganz besonders wichtig für die Blinde, damit sie sich orientieren können und so der Sicherung der Blinden dienen. Wenn der Sehbehinderte mit seinem

Orientierungsstock geht, dann sollten die Tastkanten mindestens 3cm aufweisen, und so wurde es dann festgelegt, sie dürfen nicht gerundet sein, gleichermaßen darf es keine Schrägungen aufweisen Diese Vorgabe ging aus einem Kompromiss der baulichen Bauverordnung heraus, sind für motorisch und sensorische Menschen gedacht und für Rollstuhlfahrer zu beachten und zu bewältigen, damit sie sich leichter zurechtfinden. Die Bodenmarkierung ist ein wichtiger Bestandteil damit sich Sehbehinderte gut orientieren können, es wird an Orten angebracht wo absolute Sicherheit an oberster Priorität steht, sie unterscheiden sich zwischen angrenzenden Oberflächen und Bodenindikatoren. Der Begleitstreifen wird an Orten mit dunkler Oberfläche angebracht. Dieser stellt eine gewisse Leuchtdichte zum Leuchtkontrast her, damit er am dunklen Boden gut wahrnehmbar ist.

Die Bodenmarkierungen dienen als Orientierungshilfen, gewisse Funktion der Rillenplatten, sie sind ca. 4-5mm hoch und der Achsenabstand von 30-60mm wird durch eine Pendelrichtung des Orientierungsstockes wahrnehmbar bzw. mit dem Schuhwerk spürbar. Der Sehblinde weiß und spürt dann ganz genau, dass diese Richtung korrekt ist, man spricht von der „Gehrichtung.“ Im Freiraum muss die Bodenmarkierung noch einen Abstand von 600m aufweisen, und vom Bus und Bahnsteigkanten darf sie nur 600 m betragen. Es muss alles taktil dargestellt werden, damit es zu keiner Desorientierung der Sehbehinderten und Blinden kommt. Die Linien, die Strukturen, die Merkmale, die Höhen und Tiefenunterschiede müssen alle bestens wahrgenommen werden können, damit es zu keinem Problem des Tastsinns der betroffenen Personen kommen kann. (Günther 2017: S. 50-52).

Die Brailleschrift ist eine Blindenschrift, die sechs Punkte aufweist, durch Weglassen einzelner Punkte entstehen verschiedene Zeichen. Sie kann auf Beschilderungen angebracht sein, sowie Beginn und Ende von Treppen, Stufen oder Rampen markieren. Sie werden bei Ampeln angebracht, bei Bushaltestellen sogar auditiv, sowie an Bahnsteigen und Durchsagen der Informationen über Abfahrten der Linien oder ÖBB (Günther 2017: S. 47).

Für die sehbehinderten Menschen ist es ganz wichtig, dass ein Leitungssystem vorhanden ist. Das hilft zur Orientierung und dass sie in die Öffentlichkeit integriert werden. Somit können sie sich in ihrem Umfeld richtig orientieren und bewegen.

Die Wahrnehmungen ertasten und fühlen sie mit ihren Hilfsmitteln (Orientierungsstock) sowie mit ihren Schuhwerken bemerkbar, oder es wird visuell durch das Auge oder durch das Zwei- Sinne Prinzip wahr. Es ist für die Sehbehinderten wichtig, dass es klare Regeln gibt, das sie sich in öffentlichen Räumen so gut wie möglich fortbewegen können. Natürlich müssen sie das in einem langen intensiven Training üben, um dann sich dann irgendwann ohne einer zweiten Person in den öffentlichen Freiräumen ohne fremde Hilfe angewiesen sind. Die Sehbehinderten Menschen müssen zwischen zwei verschiedenen Leitliniensystemen mit jeweils andersartigen Aufbauten unterscheiden (Bänke Postkästen, Ecken, Häuser, Kanten... Für den Blinden dürfen keine Gefahren oder Hindernisse bestehen damit er sich gut fortbewegen kann. Bei den Gehwegen muss ein Mindestabstand zwischen Fußgängerüberweg und Randstein sein. Bei den Überquerungen hingegen ist noch viel an Arbeit erforderlich, da bei vielen noch keine Ampelsignale angebracht sind. Der Sehbehinderte verlässt sich da sehr viel auf sein Gehör. Wenn ein Sehbehinderter eine Treppe begehen möchte, dann dürfen zwischen den Stufen keine unterschiedlich hohen Abstände vorhanden sein, damit er sich gefahrlos fortbewegen kann. Es ist auch wichtig, dass keine allzu großen Hindernisse und Gefahren im öffentlichen Freiraum sind, es muss alles gut strukturiert, gut tastbar, phonetisch, gehörsmäßig, und klanglich für den Sehbehinderten gut auszumachen sein sollte, alles gut beleuchtet ist, und dass ihm keine Schwierigkeiten durch Unebenheiten und Rillen auf Straßen und Böden entstehen (Günther 2017: S.40-58).

5 Zusammenfassung und Fazit

In diesem abschließenden Teil meiner Arbeit werden anhand der Literatur die zentralen Fragestellungen zusammenfassend beantwortet. Bezugnehmend auf die konkreten Fragestellungen:

Welche Auswirkungen und Herausforderungen haben Sehbeeinträchtigte Menschen in Ihrem täglichen Leben zu bewältigen?

Kapitel Die Autoren Seifert und Schelling weisen in ihrem Werk „Im Alter eine Sehbehinderung erfahren – oder mit einer Sehbehinderung das Alter erfahren“ darauf hin, mit welchen Herausforderungen Menschen mit Sehbehinderungen konfrontiert sind. Der Sehbehinderte muss sich tagtäglich, seinen Herausforde-

rungen stellen, ob auf praktischer Handlungsebene oder auf psychischer Ebene. Jeder Sehbehinderte Mensch entscheidet für sich selbst, ob er fremde Hilfe in Anspruch nimmt. Das Leben ändert sich völlig neu, einige Spätsehbehinderte müssen lernen damit umzugehen, und sehen früher oder später doch ein, dass es ohne fremde Hilfe von Freunden und Bekannten, oder Partnern ebenfalls bei externen Hilfsorganisationen nicht funktioniert. Hilfe anzunehmen, wegen Hilfsmitteln gegeben falls auch zu der Orientierung zum Mobilitätstraining sowie unter anderem für die Lebenspraktischen Maßnahmen. Bei älteren Menschen, ist es oft schwieriger, dass sie neue Bewältigungsstrategien erlernen, weil Ihre Hörfähigkeit auch schon nachlässt, somit ist die dabei empfundene Lebensqualität niedriger, denn sie wird durch drei Faktoren beeinflusst: Psychische Verfassung, körperliche Verfassung und der sozialen Ausgangslage. Vor allem sollte der Sehbehinderte mit sich so im Einklang sein, dass er wieder Freude am Leben hat, und neuen Mut fasst, um sein Leben als sehbehinderter Mensch so angenehm als möglich zu führen. Wenn er mit allen diesen Faktoren zustimmt und bereit ist dies umzusetzen, dann wird er auch von selbst bereit sein, neue soziale Kontakte zu pflegen, und damit beweist er sich auch selbst, dass er seine Krankheit angenommen hat.

Bezüglich der 2. Fragestellung:

Welche Hilfestellungen und Hilfsmittel werden in Kärnten für Menschen mit Sehbehinderung angeboten?

Da es in Österreich beziehungsweise Kärnten viele Hilfsmittel für Menschen mit Sehbehinderung gibt, siehe Kapitel 4, werden diese im Literaturbezug erörtert. In Bezug auf Hilfestellungen gibt es Finanzierungen durch die Pensionsversicherungsanstalt, durch das Bundessozialamt nun auch durch das Sozialministerium. Weitere Beratungen erfolgen im Blinden und Sehbehindertenverband, welcher ein wichtiger Ansprechpartner in Kärnten für sehbehinderte Menschen ist. Im Hilfsmittelshop bietet der Blindenverband sämtliche Hilfsmittel zum Verkauf an. Dann gibt es noch die OMS (Orientierung und Mobilität Schulung). Diese Trainer sind dafür da, dass sehbehinderte Menschen erlernen, wie man mit dem Langstock geht. Beispielsweise wie Personen ihn einsetzen können, ob im öffentlichen Raum oder zur Nutzung der Orientierungshilfe. Gefördert werden das Körperbewusstsein, das

Zeitgefühl und die Raumvorstellung, mitunter werden Angehörige miteinbezogen, die das intensive Erlernen der Sinnesschulung miterleben dürfen, hingegen wird auch der Umgang mit anderen Passanten gelehrt (Blinden und Sehbehindertenverband Kärnten: c).

6 Ausblick und kritische Reflexion

Meiner Meinung nach ist die gesellschaftliche Teilhabe von blinden und sehbehinderten Menschen sehr wichtig. Allerdings muss erwähnt werden, dass es häufig zu wenige Informationen gibt und demzufolge die Unterstützungen und Beratungsleistungen nicht entsprechend angenommen werden können. Darüber hinaus ist der Hilfsmittelshop vom Blinden- und Sehbehindertenverband eine Anlaufstelle in Kärnten, welche sich in Klagenfurt befindet. Dies ist durch die eingeschränkte Mobilität eine Herausforderung für die Betroffenen. Deshalb finden im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit in ganz Kärnten regelmäßige Vorträge und Schulungen zur Sensibilisierung statt. Des Weiteren wäre es vom Vorteil, dass die Leitliniensysteme noch präziser an gewissen Stellen und Orte ausgeführt werden, vor allem bei anderen Arztstellen. Empfehlenswert wäre im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit, oder einer Studie/Forschung/Interviews den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen nachzugehen.

Ich möchte hiermit mit einem Gedicht von Antoine de Saint-Exupery abschließen, weil dieses Gedicht meiner Meinung nach die Situation der sehbehinderten Menschen widerspiegelt:

*Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*

(Antoine de Saint-Exupery)

7 Danksagung

Besonders meinem Ehemann Gerhard Klammer sowie meiner Tochter Elena Klammer,

Frau DGKS Sabine Frank M.Ed., sowie Frau Dr. Monika Haderlapp und Frau DGKS Sandra Haderlapp

Dem Blinden und Sehbehindertenverband Kärnten, die mich während meiner Fachbereichsarbeit wertvoll unterstützt haben.

8 Literaturverzeichnis

Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum Österreich Arbeitsassistenten für Blinde und Sehbehinderte: (o.J.) a: Online im Internet: <https://www.bbrz.at/fuer-erwachsene/fuer-sehbeeintraechtigte-und-neurologisch-erkrankte/rehabilitation-und-integration-fuer-spaeterblindete-und-sehbehinderte-menschen.html> (Zugriff: am 06.06.2018)

Berufsvereinigung der Rehabilitationsfachkräfte für Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit: (o.J.) b: Online im Internet: <https://www.brsb.at/wir-bieten-an> (Zugriff am 12.06.2018)

Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: (o.J.) a: Statistik Austria 2007 Online im Internet: www.blindenverband.at/home/wissen/sehen/977?help=1 (Zugriff am 19.05.2018)

Blinden und Sehbehindertenverband Kärnten: (o.J.) a: Hilfsmittel Hilfestellung. Online im Internet: <http://www.bv-ktn.at/unsere-leistungen/> (Zugriff am 17.05.2018)

Blinden und Sehbehindertenverband Kärnten: (o.J.) b: Hilfsmittelshop. Online im Internet: <http://www.bv-ktn.at/hilfsmittelshop/> (Zugriff am 30.05.2018)

Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: (o.J.) a: Orientierungs- und Mobilitätstraining. Online im Internet: <http://www.blindenverband.at/home/Leistungen/rehabilitation/945> (Zugriff am 15.04.18)

Blinden und Sehbehindertenverband Österreich: (o.J.) b: Orientierung und Mobilität. Online im Internet: <http://www.blindenverband.at/home/Leistungen/rehabilitation/946> (Zugriff am 18.04.2018)

Dessauer, Barbara (2017): Die Bedeutung der Sehbehinderung am Lebensende und ihre Begleitung in der Palliativ Care. Norderstedt: Verlag GRIN Verlag, Open Publishing GmbH

Günther, Elsa (2017): Eine Analyse der grundlegenden Anforderungen sehbehinderter und blinder Menschen an einen öffentlichen Freiraum. Norderstedt: Verlag GRIN Verlag, Open Publishing GmbH

Seifert Andreas (2014): Im Alter eine Sehbehinderung erfahren- oder mit einer Sehbehinderung das Alter erfahren. Online im Internet:
https://www.zfg.uzh.ch/dam/jcr.../Im_Alter_eine_SB_erfahren-ZfG-SZB-2014-3.pdf
(Zugriff am 29.05.2018)

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Stufen der Sehbehinderung S. 11

Tabelle 2: Die Problemebenen S. 31-33

Tabelle 3: Varianten der Arbeitsbeeinträchtigung S. 49

Tabelle 4: Darstellung der DIN Nummern S. 31