



Wenn die Augen schwächer werden

Ratgeber für Menschen mit Sehproblemen



Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Wenn die Augen schwächer werden

Ratgeber für Menschen mit Sehproblemen

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieser Broschüre ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.



Impressum

Herausgeber:

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV)

Rungestraße 19

10179 Berlin

Tel.: (0 30) 28 53 87-1 83, -2 87

Fax: (0 30) 28 53 87-2 71

E-Mail: info@blickpunkt-auge.de

Redaktion:

Irina Gragoll, Angelika Ostrowski, Sandra Schippenbeil

Wir danken den folgenden Autoren, Fachberatern und weiteren Unterstützern für die Mitwirkung an dieser Broschüre:

- Hartmut Glaser – Geschäftsführer der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie (WVAO)
- Prof. Christoph von Handorff – Professor für Low Vision, Optometrie und Physiologische Optik, Beuth Hochschule für Technik Berlin
- Prof. Dr. Ines Himmelsbach – Professorin für Soziale Gerontologie, Katholische Hochschule Freiburg
- Petra Kieburg – Rehabilitationslehrerin, Berlin
- Frank Kießling – Diplom-Medizinpädagoge, Low-Vision-Beratung, Berufsförderungswerk Halle (Saale)
- André Kunnig – Abteilungsleiter Reha-Assessment und Qualifizierung, Berufsförderungswerk Halle (Saale)
- Christiane Möller – Rechtsreferentin, DBSV
- Dr. Christine Stamm – Fachärztin für Augenheilkunde, Leiterin der Berliner Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung
- den vielen beteiligten Beratern von Blickpunkt Auge

Fotos: Shutterstock (Titel, S. 6, 7 rechts, 12, 29); DBSV (S. 5, 14, 16 rechts, 18 rechts, 19, 20 unten, 21 links, 23, 25, 30, 31, U3 oben); WVAO, Mainz (S. 7 links, 15 links, 16 links, 17, 18 links); ABSV (S. 10, 11); Schweizer GmbH (S. 15 rechts); Eickhorst (S. 20 oben); hahn images (S. 21 rechts); www.eventfotografen.com (U3 unten)

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: produtur GmbH, Berlin

3., aktualisierte Auflage 2018

Inhaltsverzeichnis

Impressum	3
Vorwort	5
Die neue Situation meistern	6
Gedanken und Wege anderer	8
Wie sich das Sehen verändert	10
Für ein gutes Miteinander	12
Hilfen für besseres Sehen	14
Gerüstet für Alltag und Freizeit	18
Wichtiges zu Arbeit und Beruf	22
Rechtliche Regelungen kurz gefasst	24
Beratung durch Blickpunkt Auge	28
Gut dabei trotz größerer Hürden	30
Broschüren zu speziellen Themen	32

Gender-Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre vorwiegend die maskuline Form von personenbezogenen Wörtern verwendet. Die entsprechenden Begriffe stellen keine Bevorzugung eines Geschlechts dar und sollen grundsätzlich Frauen und Männer gleichermaßen ansprechen.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

stellt der Augenarzt eine ernsthafte Erkrankung fest und erklärt, was das bedeutet, ist fast jeder schockiert. Kaum jemand versteht, was der Arzt gerade gesagt hat. Konkrete Fragen kommen in diesem Moment selten auf, da man sich erst einmal fassen muss. Später fangen die Gedanken an zu rotieren: Was habe ich jetzt genau? Kann man da noch etwas machen? Sollte ich eine zweite Meinung einholen?



Je frischer die Diagnose ist, desto stärker dreht sich alles um die Erkrankung selbst, ihre Behandlung und den Wunsch nach Heilung. Mit der Zeit werden andere Fragen immer drängender: Wie soll es weitergehen? Werde ich auf Hilfe angewiesen sein und verliere ich meine Selbstständigkeit? Was wird aus meiner Partnerschaft, meiner Familie, meinem Freundeskreis? Wie geht das mit dem Beruf? Finde ich mich in meinem Zuhause noch zurecht? Kann ich geliebte Hobbys weiterhin ausüben?

Manche Menschen reden darüber, suchen nach Verständnis und Unterstützung bei Partnern, Verwandten und Freunden. Andere müssen erst einmal für sich selbst mit der Situation klarkommen. Viele informieren sich im Internet über die Krankheit, ihre Auswirkungen und unterstützende Angebote. Häufig sind die Informationen zu kompliziert, veraltet oder widersprüchlich. Und wer kann schon immer alles richtig beurteilen, was dort geschrieben steht?

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie darüber informieren, was am Anfang für Sie wichtig ist, um die veränderten Gegebenheiten zu bewältigen. Sie beinhaltet eine Zusammenfassung der wichtigsten Sehhilfen, Tipps für den Alltag und die Freizeit, Empfehlungen für die berufliche Tätigkeit, Wichtiges zu rechtlichen Fragen und mehr. Darüber hinaus möchten wir Ihnen mit der Broschüre Mut machen und Ihnen zeigen, dass Sie Ihr Leben weiterhin so gestalten können, dass die Lebensfreude erhalten bleibt.

Weiteren Rat und Hilfe zu allen mit einer Augenerkrankung verbundenen Belangen erhalten Sie bei Blickpunkt Auge.

Das Team von Blickpunkt Auge mit seinen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern wünscht Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg!



Angelika Ostrowski
Koordination Blickpunkt Auge

Die neue Situation meistern

Für die meisten Menschen sind die Augen das wichtigste Sinnesorgan. Durch sie nehmen wir die Welt auf eine ganz besondere Weise wahr und erhalten auch über große Entfernungen viele Informationen. Schon der Gedanke an eine Sehbeeinträchtigung verursacht große Angst – unter anderem davor, hilflos zu werden und ständig auf andere angewiesen zu sein. Sicher verändern sich damit einige Dinge in Ihrem Leben. Hilflos sind Sie damit aber nicht!



Veränderungen akzeptieren

Wenn die Sehkraft nachlässt, ist das Autofahren ab einem bestimmten Zeitpunkt zu gefährlich. Später entstehen eventuell Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zu orientieren. Befinden sich Dinge an einem ungewohnten Platz, sind sie kaum auffindbar. Das Lesen wichtiger Informationen unterwegs und zu Hause fällt schwerer. Und einige lieb gewonnene Gewohnheiten müssen aufgegeben werden. Auch das menschliche Miteinander verändert sich, weil zum Beispiel Gesichtsausdrücke des Gegenübers weniger gut erkannt und möglicherweise falsch interpretiert werden.

Wer im Leben schon schmerzlich lernen musste, mit Einschränkungen umzugehen, kann sich leichter auf die gegebenen Umstände einstellen. Menschen, die prinzipiell bereit sind, sich auf neue Situationen einzulassen, kommen mit unangenehmen Veränderungen besser zurecht. Doch das will erlernt werden. Und so verweigert mancher jegliche Umstellung. Vor allem für ältere Menschen ist sie schwer. Das macht das Leben oft jedoch schwieriger.

Altes und Neues schätzen

Wenn Sie überlegen, welche Momente in Ihrem Leben wirklich bedeutsam waren, finden sich fast immer gemeinsam erlebte Ereignisse. Natürlich ist es erhehend, auf dem Gipfel eines Berges zu stehen und ins Tal zu schauen. Aber das, was unser Leben zutiefst berührt, sind Begegnungen mit Menschen. Die Menschen bleiben Ihnen erhalten und die Bilder in Ihrer Erinnerung! Sie können sich weiter mit Freunden treffen, wandern, Ausstellungen besuchen und mehr. Schauen Sie nach vorn und denken Sie daran, was Sie noch alles tun können – und sei es mit Hilfsmitteln. Holen Sie sich Tipps von anderen, wie so manches dennoch zu bewerkstelligen ist. Und achten Sie darauf, was Ihnen Freude macht.

Bedenken Sie zudem, dass Sie auch liebenswert sind, ohne große Leistungen zu erbringen. Lassen Sie sich ab und an helfen oder bitten Sie darum. Denn das bedeutet nicht, dass Sie unmündig sind. Sich auf Unterstützung einzulassen ist sicher ungewohnt. Doch es stärkt die Zusammengehörigkeit und das gegenseitige Vertrauen.



Die Aufgabe annehmen

Jeder, der durch unveränderbare Einschränkungen schwierige Situationen oder Krisen durchlebt, steht irgendwann vor der Entscheidung, was für ihn künftig im Vordergrund stehen wird: der erlittene Verlust oder die neuen Erfahrungen und die damit verbundenen Chancen und Möglichkeiten. Diese Entscheidung fällt nach einem mehr oder weniger langen Prozess. Dabei ist Trauer über den Verlust ganz normal, denn es heißt Abschied nehmen von den gewohnten Lebensumständen. Angenehm bleibt unser Leben jedoch nur dann, wenn wir zu Veränderungen bereit sind – und schauen, wie wir nun glücklich werden können. Machen Sie sich also auf den Weg!

Gedanken und Wege anderer

Eine chronische, unheilbare Augenerkrankung kann jeden zu jeder Zeit und in jeder Lebenssituation unerwartet treffen. Menschen, die diese Erfahrung machen mussten, nennen unterschiedliche Aspekte mit großer Bedeutung für ihr weiteres Leben. Die folgenden Zitate offenbaren neben Angst und Trauer auch Hoffnung und Mut.

Die Diagnose

„Die Diagnose war für mich ein Schock und gleichzeitig eine große Unbekannte, da ich damals mit Anfang zwanzig nicht wusste, wie die Auswirkungen der zunehmenden Sehbehinderung mein Leben beeinflussen würden.“

„Da ist eine riesige Angst, dass mein Sehvermögen immer weiter schwinden wird. Die Vorstellung, Stück für Stück meine Unabhängigkeit zu verlieren, ist total schlimm für mich. Freiheit und Selbstbestimmung sind für mich so wichtige Grundpfeiler im Leben!“

Die Auswirkungen

„Meine Sehbehinderung hat meine berufliche Entwicklung und Karriere massiv beeinflusst und beeinträchtigt, weil Perspektiven und Planungen immer unter dem Damoklesschwert des sukzessiv abnehmenden Sehvermögens standen. Auch meine Familienplanung war davon betroffen.“

„Man erkennt Personen nicht mehr, kann nicht spontan auf sie zugehen, andere müssen auf sich aufmerksam machen.“

„Die größte Einschränkung ist für mich, dass ich nicht mehr selbst Auto fahren darf. Dadurch ist ein erheblicher Teil meiner Selbstständigkeit verloren gegangen, denn nun bin ich bei vielen Aktivitäten entweder auf den Bus angewiesen oder auf meine Frau als Chauffeurin. Auch das Einkaufen inklusive Bezahlung ist erheblich beschwerlicher geworden.“

„Morgens kann ich die Zeitung nicht mehr lesen. Fernsehen fällt aus. Spazieren gehen kann ich nur noch auf befestigten Wegen. Im Wald ist es zu riskant, weil ich zum Beispiel herunterhängende Zweige nicht mehr erkenne.“

„Ich ärgere mich immer sehr, wenn Sehbehinderte in Rundfunk- und Fernsehinterviews sagen, sie hätten keine Schwierigkeiten, könnten alles allein. Das stimmt einfach nicht und lässt sich nicht verallgemeinern.“

Hilfe annehmen lernen

„Durch meine Ehefrau und Freunde erhalte ich viel Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags und sie motivieren mich, meine positive Lebenseinstellung trotz Behinderung weiter beizubehalten.“

„Meine Frau hat die örtliche Beratungsstelle gefunden, wo ich viel über in Frage kommende Unterstützungsangebote erfuhr.“

„Beim Selbsthilfverein hörte ich zum ersten Mal etwas von Hörbüchereien, Lesegeräten, Nachteilsausgleichen, vom Schwerbehindertenausweis und so weiter. Es wurde sogar eine Selbsthilfegruppe speziell für meine Augenkrankheit angeboten, die ich regelmäßig besuchen konnte. Plötzlich war mein Leben nicht mehr nur grau, verschwommen und gesichtslos.“

„Ich musste mich allein durchboxen, als es mit dem Sehen immer schlechter wurde. Ich möchte, dass andere es leichter haben. Deshalb bin ich jetzt Beraterin. Ich freue mich, wenn Ratsuchende am Ende des Gesprächs zufrieden sind, wenn ich ihnen helfen konnte, die Dinge wieder selbst in die Hand zu nehmen, oder ihnen wenigstens ein paar Ideen mitgeben konnte.“

Mit der Erkrankung leben

„Für mich war es sehr wichtig, dass ich trotz meiner Augenerkrankung noch 30 Jahre im Beruf arbeiten konnte.“

„Allmählich kam meine Kämpfernote wieder durch. ‚Informiere dich im Internet über diese Krankheit‘, sagte ich mir, und: ‚Für alles gibt es Selbsthilfegruppen.‘ Und ich habe sie gefunden und dann noch gleich in meiner Nähe, keine fünf Minuten entfernt. Beim ersten Termin merkte ich, wie viele Menschen davon betroffen sind.“

„Ich habe mir handliche Lupen und eine elektronische Lesehilfe gekauft, sitze näher am Fernseher dran und habe die Schrift am Computer entsprechend vergrößert. Zudem habe ich mir eine Jahreskarte für unseren regionalen Verkehrsverbund zugelegt.“

„Wenn das Lernen mit schwindender Sehkraft auch schwieriger wird – ich habe immer noch Lust dazu und auf die Kontakte, die dabei entstehen.“

„Zum Schluss möchte ich allen anderen Betroffenen sagen, dass man weiterhin positiv denken und sich nicht unterkriegen lassen soll.“

Wie sich das Sehen verändert

Eine Seheinschränkung macht sich bei jedem Menschen anders bemerkbar. Und jede Augenkrankheit verändert das Sehen auf andere Weise. Hinzu kommt, dass das aktuelle Sehvermögen von der Tageszeit, den Lichtverhältnissen, der seelischen und körperlichen Verfassung und anderen Faktoren abhängt. So ist es möglich, dass sehbeeinträchtigte Menschen an einem Tag Dinge und Personen erkennen und am nächsten Tag nicht. Das ist einerseits schwer zu vermitteln und andererseits kaum nachzuvollziehen. Missverständnisse sind die Folge. Oft ziehen Betroffene sich dann zurück und verlieren wichtige soziale Kontakte.

Um ein grundlegendes Verständnis für das veränderte Sehen zu schaffen, erklären wir Ihnen an dieser Stelle die wesentlichen Auswirkungen der häufigsten Augenkrankungen.

Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD)



- keine Beschwerden im Frühstadium
- Sehverlust in der Mitte des Gesichtsfeldes (zentrales scharfes Sehen)
- gerade Linien oder Buchstaben werden verzerrt oder krumm gesehen
- Orientierung im Raum ist meist lange möglich

Für AMD-Patienten ist es irgendwann unmöglich, Bekannte auf der Straße zu erkennen. Statt sie wie früher zu grüßen, gehen sie wortlos an ihnen vorbei. Um das Gesicht eines Gesprächspartners zu erkennen, blicken sie an ihm vorbei. Denn dort, wo sie hinschauen, sehen sie nichts. Andererseits nehmen sie einen nahenden Bus oder Fussel auf dem Teppich wahr.

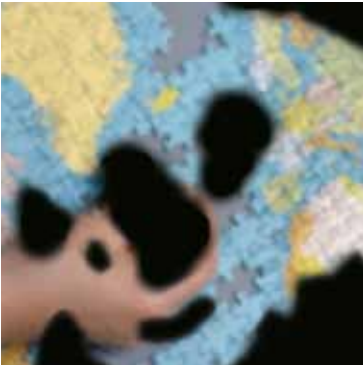
Glaukom (Grüner Star)



- keine Frühwarnzeichen (außer beim akuten Glaukomanfall)
- Nachtblindheit
- Gesichtsfeldausfälle von außen nach innen

Es werden nur Teile der Umwelt wahrgenommen. So kann es sein, dass der Betroffene zwar noch lesen kann, aber im Straßenverkehr nicht mehr bemerkt, was rechts oder links neben ihm geschieht. Ist das zentrale Sehen betroffen, kommen ähnliche Probleme wie bei der AMD hinzu.

Durch Diabetes bedingte Netzhauterkrankungen



- keine Frühwarnzeichen
- plötzlich schwankendes Sehvermögen (Brille scheint zu stark oder zu schwach)
- Gesichtsfeldausfälle von außen nach innen
- Beeinträchtigung des Farbsehens und der Sehschärfe

Je nachdem, welche Teile der Netzhaut betroffen sind, ist entweder die Orientierung oder das scharfe Sehen oder beides eingeschränkt.

Katarakt (Grauer Star)



- Nebelsehen
- Verblässen der Farben
- Blendempfindlichkeit
- Abnahme der Sehschärfe

Feine Einzelheiten sind nicht mehr zu erkennen. Betroffene beschreiben, dass sie wie durch ein Milchglas sehen. Das beeinträchtigt das Sehen in der Nähe und in der Ferne. Es kann aber auch sein, dass man zunächst wieder ohne Brille lesen kann.

Retinopathia pigmentosa



- nachlassendes Sehvermögen in der Dämmerung und Dunkelheit
- verlangsamte Anpassung an veränderte Bedingungen
- Einengung des Gesichtsfeldes vom Rand her bis zum „Tunnelblick“
- nachlassendes Farb- und Kontrastsehen
- zunehmende Blendempfindlichkeit

Aufgrund des eingeschränkten Gesichtsfeldes und der damit verbundenen Probleme bei der räumlichen Orientierung nutzen viele Betroffene den Langstock. Dennoch können sie möglicherweise ohne Probleme ein Buch oder eine Zeitung lesen. Machen sie das in der Öffentlichkeit, halten Unwissende sie mitunter für Simulanten.

Für ein gutes Miteinander

Neben Ihnen sind auch Ihr Partner, Ihre Familie und Ihre Freunde von den Folgen der Seheinschränkung betroffen. Sie müssen sich ebenfalls der neuen Situation stellen. Besonders in einer Partnerschaft ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, wie es jetzt weitergeht. Wie geht jeder für sich mit der Diagnose um, wie kann man sich gegenseitig helfen und wo muss man sich helfen lassen – das sind für beide Seiten wichtige Fragen. Deshalb konzentrieren sich die folgenden Ratschläge auf die Partnerschaft, wobei vieles ebenso für andere Beziehungen gilt.



Manches benötigt mehr Zeit

In langjährigen Beziehungen etablieren sich oft Verhaltensmuster und eine Arbeitsteilung, die aufgrund der Sehbeeinträchtigung so nicht mehr funktionieren. Hat beispielsweise bisher die Frau Haushalt und Einkauf erledigt oder der Mann kleine Reparaturen übernommen, ist nun gegenseitige Unterstützung nötig. Einige Aktivitäten und Termine gehen zunächst nur zu zweit: Der Einkauf oder Behördentermine lassen sich mit einer sehenden Begleitung einfach besser bewältigen.

Das bedeutet für den sehenden Partner eine stärkere Belastung, da er öfter eingespannt wird und ungewohnte Arbeiten übernehmen muss. Gerade beim gemeinsamen Einkauf haben Paare anfänglich Probleme. Mochte sich zum Beispiel der Mann früher nie freiwillig durch ein Einkaufszentrum bewegen, muss er jetzt seine sehbeeinträchtigte Frau durch die überfüllten Gänge begleiten, dabei die Auslagen beschreiben und auf entsprechende Angebote hinweisen. Das geht nicht von heute auf morgen!

Der sehbeeinträchtigte Partner kann weiterhin Aufgaben übernehmen, zum Beispiel seinen Teil zur Hausarbeit beitragen. Dabei kann schon mal das eine oder andere

Glas umfallen oder manches – gerade anfangs – langsamer von der Hand gehen. Worte wie „Ich mach schon, dann musst du dich nicht so mühen“ sind gut gemeint. Allerdings fühlen sich Betroffene dadurch überflüssig und ihrer Selbstständigkeit beraubt. Deshalb empfiehlt es sich, die Arbeitsteilung gut zu überlegen, miteinander abzusprechen und bei Bedarf den Gegebenheiten anzupassen.

Der Austausch ist wichtig

Miteinander zu reden, sich über die Krankheit und die neuen Bedürfnisse auszutauschen, hilft dabei, wieder zueinanderzufinden. Ebenso wichtig ist es, Angst, Trauer und Wut zuzulassen und sich für die Neuorientierung ausreichend Zeit zu nehmen. Denn es wird im Alltag und bei der Gestaltung der Freizeit zu krankheitsbedingten Veränderungen kommen.

Der gemeinsame Spaziergang, der dem stillen Genießen der Natur oder netten Gesprächen diene, verläuft anders. Damit der sehbeeinträchtigte Partner etwas davon hat, ist es nötig, dass der Begleiter die Umgebung beschreibt und gleichzeitig auf Unfallquellen wie Stufen, herabhängende Äste oder Wurzeln achtet. Wichtige Impulse für den Austausch gehen nun allein von ihm aus.

Umstellung für alle Beteiligten

Die Herausforderungen, vor denen beide Partner stehen, verlangen unter Umständen eine Veränderung der Persönlichkeit. Für zurückhaltende, eher stille Menschen, ist es jetzt wichtig, mehr zu reden, zu beschreiben, zu erklären und zu fragen. Konnte oder wollte man seine Wünsche bisher ungern äußern, gilt es nun zu versuchen, seinen Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen.

Wer bisher Schlüssel, Geldbörse oder andere wichtige Dinge mal hier und mal dort abgelegt hat, sollte sich jetzt feste Orte dafür überlegen. Das erspart langes Suchen und macht den Alltag mit einer Sehbeeinträchtigung leichter. Darüber hinaus lassen sich Unfälle vermeiden, wenn in der Wohnung alles an einem bestimmten, bald gewohnten Platz ist.

Beratung und Angebote annehmen

Manche Menschen möchten am liebsten mit allem allein zurechtkommen. Mit einer Sehbeeinträchtigung kann das anstrengend werden. Außerdem brauchen beide Partner weiterhin die gemeinsame Zeit und die eigenen Freiräume. Holen Sie sich deshalb Hilfe, zum Beispiel von professionellen Dienstleistern, Nachbarn oder Freunden. Nutzen Sie die Angebote von Beratungsstellen, bei denen Sie auch wichtige Adressen erhalten. Und besuchen Sie Selbsthilfegruppen. Denn der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, macht Mut und stärkt das Selbstbewusstsein.

Hilfen für besseres Sehen

Reicht Ihnen die Brille nicht mehr aus, um Dinge in der näheren Umgebung klar zu erkennen, bieten sich vergrößernde Sehhilfen an. Damit lassen sich die verschiedensten Anforderungen des täglichen Lebens besser bewältigen: beispielsweise das Lesen, Schreiben und Fernsehen sowie häusliche Tätigkeiten. Zudem fällt die Orientierung außerhalb der Wohnung leichter.

Die Erprobung und Anpassung einer vergrößernden Sehhilfe geschieht in der Regel auf Veranlassung des behandelnden Augenarztes bei einem auf diesem Gebiet besonders qualifizierten Augenoptiker – zum Beispiel bei Spezialisten für Sehbehinderte oder in der Sehhilfen-Ambulanz einer Augenklinik. Entsprechende Adressen erfahren Sie durch Beratungsstellen wie Blickpunkt Auge oder auf der Internetseite der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie (WVAO).

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl an vergrößernden Sehhilfen und ihre Einsatzmöglichkeiten vor. Außerdem erhalten Sie Informationen zum Thema Blendschutz.

Handlupen

Handlupen mit oder ohne Beleuchtung sind vielfältig einsetzbar, ob zu Hause oder unterwegs. Werden sie bei wechselnden Lichtverhältnissen benutzt, empfiehlt sich ein Modell mit batteriebetriebenen LEDs, die für ausreichend helles Licht sorgen. Mit zunehmender Vergrößerung (bis ca. 15-fach) werden die Lupen im Durchmesser allerdings immer kleiner, so dass der Überblick beim Lesen von Texten verloren gehen kann.

Empfehlenswert zum Lesen von:

- kurzen Texten, Briefen und Kontoauszügen
- Anzeigen und Schalterstellungen an Herd und Waschmaschine
- Angaben auf Lebensmittelverpackungen
- Speisekarten im Restaurant



Handlupe



Aufsetzlupe

Aufsetzlupen

Aufsetzlupen werden vorwiegend am Tisch und in der Regel gemeinsam mit normalen Lesebrillen eingesetzt. Sie können sie mit Hilfe eines Abstandhalters direkt auf Schriftvorlagen stellen und dann zum Lesen über den Text schieben. Dadurch entsteht ein ruhigeres Bild als bei einer Handlupe. Häufig verfügen Aufsetzlupen über eine helle Beleuchtung und/oder eine Führungslinie. Sie sind von ca. 1,5-facher bis 15-facher Vergrößerung erhältlich.

Je nach Modell geeignet zum:

- Schreiben und längeren Lesen
- Lösen von Kreuzwörträtseln
- Vergrößern von Strickvorlagen

Standlupen

Standlupen sind an einem beweglichen Arm befestigt und mit einem schweren Standfuß oder einer Schraubzwinge ausgestattet. So können sie am Tisch befestigt und für Tätigkeiten genutzt werden, für die Sie beide Hände benötigen. Die integrierte Beleuchtung verbessert zusätzlich den Seheindruck. Nachteilig ist die geringe Vergrößerung (bis maximal 3-fach).

Vorwiegend zu Hause nutzbar für:

- Handarbeiten
- Küchentätigkeiten
- handwerkliche Arbeiten
- das Lesen und Schreiben bei geringem Vergrößerungsbedarf



Standlupe



Lupenbrille

Lupenbrillen

Als Lupenbrillen werden besonders starke Lesebrillen bezeichnet, mit denen sehr hohe Vergrößerungen zu erreichen sind (bis ca. 15-fach). Allerdings muss man die Schrift sehr nah an die Brille nehmen. Dieser kurze Leseabstand ist gewöhnungsbedürftig. Vorteilhaft ist, dass Lupenbrillen genauso leicht und handlich sind wie eine normale Lesebrille.

Ideal für zu Hause und unterwegs:

- zum Lesen von längeren Texten, da die Hände frei sind und die Übersicht erhalten bleibt
- bei der Benutzung des Handys

Lupenclips

Ein Lupenclip lässt sich auf eine vorhandene Brille aufstecken und bietet ebenfalls den Vorteil, dass beide Hände frei bleiben. Der Arbeitsabstand ist etwas größer und die Übersicht etwas kleiner als bei einer Lupenbrille.

Mögliche Tätigkeiten:

- Lesen und Schreiben
- Hand- und Bastelarbeiten
- kleine handwerkliche Tätigkeiten



Lupenclip



Fernrohr-lupenbrille

Fernrohr-lupenbrillen

Bei einer Fernrohr-lupenbrille ist ein kleines Fernrohr in das Brillengestell eingearbeitet. Sie können diese Sehhilfe für das Nah- und das Weitsehen nutzen. Der Arbeitsabstand bei Nahtätigkeiten ist etwas größer als bei einer Lupenbrille. Fernrohr-lupenbrillen werden nur im Sitzen oder Stehen verwendet, da sie wegen des kleinen Sehfeldes keine sichere Orientierung ermöglichen.

Praktisch für:

- Theateraufführungen oder Sportveranstaltungen
- Fernsehende oder Präsentationen
- das Notenlesen beim Musizieren

Monokulare

Ein Monokular eignet sich besonders als Begleiter für unterwegs. Das kleine und kompakte Fernrohr für ein Auge hat einen großen Einstellbereich. So ist es selbst für kurze Entfernungen einsetzbar und liefert dort hohe Vergrößerungen, so dass Sie kleine Schrift wieder lesen oder Details erkennen können.

Ideal zur Orientierung in fremder Umgebung:

- zum Erkennen von Straßennamen und Hausnummern
- zum Studieren von Fahrplänen und Hinweisschildern
- für das Lesen von Preisschildern in Schaufensterauslagen
- zum Betrachten von Schautafeln und Details der Exponate beim Museumsbesuch

Da es mit der Abnahme der Sehkraft häufig zu einer erhöhten Blendempfindlichkeit kommt, noch ein paar Tipps für besseres Sehen im Sonnenschein: Manchmal reicht schon eine Kopfbedeckung wie ein Hut mit Krempe oder eine Schirmmütze aus, um Ihre Augen vor direktem Licht zu schützen. Ebenso können Lichtschutzgläser, die es in verschiedenen Tönungsfarben gibt, dienlich sein. Bei einigen Augenerkrankungen empfehlen sich Kantenfiltergläser, da sie die Blendung reduzieren und eine deutliche Kontraststeigerung bewirken. Brillenfassungen mit Seitenschutz verhindern die Blendung besonders effektiv.



Monokular



Kantenfilterbrille

Gerüstet für Alltag und Freizeit

Mit nachlassender Sehkraft geht so manches weniger spontan und schnell von der Hand. Das heißt aber keinesfalls, dass Sie auf alles verzichten müssen, was Sie vorher gern und gut getan haben. Oft helfen schon kleine Veränderungen, um gewohnte Tätigkeiten weiterhin auszuüben. Hier geben wir Ihnen einige Tipps dazu, wie Sie sich das Leben ohne großen Aufwand leichter machen können.



Damit man nicht daneben greift

Hilfreiche Kontraste

Eine kontrastreiche Gestaltung der Wohnung hilft Ihnen, sich besser zu orientieren, Gegenstände einfacher aufzufinden und Geräte leichter zu bedienen.

- Wählen Sie Haushaltsgegenstände in Farben, die im Gegensatz zur Umgebung stehen. So eignen sich helle Brettchen besser zum Schneiden von Tomaten, dunkle Brettchen wiederum besser zum Schneiden von Zwiebeln.
- Farbige Vorhänge, Sitzkissen oder Handtücher, die sich deutlich von der Umgebung abheben, können als Orientierungspunkte dienen.
- Andersfarbige oder kontrastreich umrandete Lichtschalter, Steckdosen und Türgriffe erleichtern die Orientierung.
- Farblich abgesetzte Kanten von Tischen, Arbeitsplatten und Regalen verringern die Verletzungsgefahr.
- Glastüren können mit einem breiten Kontraststreifen gekennzeichnet werden.
- Verwenden Sie farbige Markierungspunkte an Herd, Waschmaschine und Mikrowelle.
- Achten Sie bei einer Neuanschaffung von Geräten darauf, dass sie bedienungsfreundlich sind und über eine einfach gestaltete und kontrastreiche Anzeige verfügen.
- Bunte Magneten eignen sich sehr gut, um Notizen oder Einkaufszettel zu fixieren.
- Farbige Gummibänder helfen, gleiche Behältnisse mit verschiedenen Gewürzen oder Kosmetikartikeln auseinanderzuhalten.



Passende Beleuchtung

Mit der richtigen Beleuchtung sehen Sie mehr, finden sich in der Umgebung besser zurecht und reduzieren die Unfallgefahr erheblich.

Sehr hilfreich ist es, alle Räume der Wohnung inklusive Flur mit einer gleichmäßigen und schattenarmen Grundausleuchtung auszustatten. Das ist für das Kontrastsehen und die Sehleistung wichtig. Eine gute Mischung aus direkter und indirekter Beleuchtung verringert die Blendung. Nutzen Sie flimmerfreie Leuchtkörper und verhindern Sie zu starke Hell-Dunkel-Gegensätze, wie sie zum Beispiel durch eine Spotbeleuchtung entstehen.

Es empfiehlt sich ebenfalls, große Helligkeitsunterschiede in der Raumbeleuchtung, Direkteinblick in Leuchten und Zwielicht durch unterschiedliche Lichtfarben zu vermeiden.

Blendungen, Reflexionen und Spiegelungen können Sie verhindern, indem Sie gegebenenfalls die Fenster abdunkeln und glatte, spiegelnde Fußböden und Arbeitsflächen mattieren.



Denken Sie daran, dass Sie an Plätzen, an denen Sie arbeiten, lesen, basteln oder andere Tätigkeiten ausführen, eine zusätzliche Beleuchtung benötigen.

Bringen Sie die Beleuchtung unter Hängeschränken statt nahe an der Wand mittig an, damit sie die Arbeitsfläche gut erhellt.

Noch ein paar weitere Tipps: Gewöhnen Sie sich allmählich an die neuen Lichtverhältnisse. Benutzen Sie beispielsweise dimmbare Leuchten, so können Sie diese schrittweise hochregeln. Und lassen Sie sich bei Ihren individuellen Lichtbedürfnissen beraten. Unterwegs können Sie eine Taschenlampe oder eine kleine Klappleuchte nutzen.

Damit nichts vergessen wird

Wer kennt das nicht: Telefonnummern oder Adressen nachlesen, beim Einkauf an alles denken oder wichtige Termine organisieren?



Uhren mit großem Zifferblatt



Kalender in Großdruck

Folgende Hinweise helfen Ihnen bei diesen und anderen alltäglichen Dingen:

- Nutzen Sie statt herkömmlicher Notizzettel einfach ein größeres Blatt Papier.
- Filzstifte sorgen für eine bessere Lesbarkeit als Kugelschreiber.
- Selbstgestaltete Adress- und Telefonbücher in Großschrift im DIN-A4-Format erleichtern das schnelle Auffinden von Kontakten.
- Vergrößern Sie Ihre Texte am Kopierer in Ihre Wunsch-Schriftgröße.

Damit der Spaß nicht verloren geht

Eventuell stellen Sie irgendwann fest, dass Ihnen einige Aktivitäten und Hobbys zu große Schwierigkeiten bereiten. Orientieren Sie sich um und schauen Sie, was das Leben sonst noch für Freuden zu bieten hat. Ist das selbstständige Fahrradfahren nicht mehr machbar, können Sie zu zweit Touren mit einem Tandem unternehmen. Auch ein Krimi am Badestrand steht nichts im Wege, denn verschiedene Verlage veröffentlichen Bücher in Großdruck. Und mit großformatigen Spielkarten gelingt selbst die sonntägliche Skatrunde.



Smartphones und Tablets mit ihren vielfältigen Anwendungen (Apps) helfen Ihnen bei den unterschiedlichsten Unternehmungen. Vergrößerungs-Apps erleichtern das Lesen von Informationstafeln oder Fahrplänen. Fahrplan-Apps geben Fahrtrouten sowie Abfahrts- und Ankunftszeiten an. Navigations-Apps lassen Sie den richtigen Weg leichter finden. In zahlreichen Regionen werden Workshops angeboten, die Sie mit den detaillierten Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen.

E-Book-Reader haben eine Reihe von Vorteilen für Menschen mit Seheinschränkungen. Mit guten Geräten können Sie blendfrei lesen, die Schriftart auswählen, die Schrift vergrößern, den Kontrast anpassen, die Displayhelligkeit einstellen und Texte invers darstellen (weiß auf schwarz).

Wichtiges zu Arbeit und Beruf

Sie stehen mitten im Berufsleben und machen sich Gedanken, wie es nun weitergehen soll? Verlieren Sie nicht den Mut, denn es gibt heute eine Vielzahl von Wegen für die berufliche Rehabilitation von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen.

Der Begriff Sehbeeinträchtigung ist dabei weit zu fassen: von visuellen Einschränkungen bis hin zu Sehbehinderung oder Blindheit. Dies ist sinnvoll, da in der heutigen Arbeitswelt die Anforderungen an das Sehen so hoch sind, dass bereits Menschen mit Seheinschränkungen, die nicht den Status einer Behinderung haben, Einschränkungen in ihrer Arbeitsfähigkeit erleben. Entscheidend für eine berufliche Rehabilitation ist demnach nicht eine bestimmte Visus- oder Gesichtsfeldeinschränkung, sondern eine erhebliche Gefährdung oder Minderung der Erwerbsfähigkeit.

Wege der beruflichen Rehabilitation

Wichtige Ansprechpartner für die berufliche Rehabilitation sind Berufsförderungswerke, die auf Menschen mit Sehproblemen spezialisiert sind. Sie bieten zum Beispiel Beratung für Betroffene, Kostenträger und Arbeitgeber an. Um den individuellen Bedarf für eine berufliche Rehabilitation, die richtige Maßnahme und den optimalen Weg zu erkennen, ist eine Diagnostik (beispielsweise das Reha-Assessment) notwendig. Von einem augenärztlichen Befund allein lässt sich noch keine tragfähige Aussage zu beruflichen Möglichkeiten ableiten. Diese Diagnostik klärt zum Beispiel, welche Hilfsmittel zum Arbeiten notwendig sind, ob ein noch bestehender Arbeitsplatz erhalten werden kann, welche beruflichen Alternativen zur Leistungsfähigkeit, zum Sehvermögen und zur Belastbarkeit passen.

Grundsätzlich stehen folgende Wege offen:

- Sie haben einen Arbeitsplatz und es ist sinnvoll, ihn durch Umgestaltung, Hilfsmittel und Erlernen von Kompensationstechniken zu erhalten. Bei der Entscheidungsfindung hilft eine Hilfsmittel- oder eine Belastungserprobung.
- Sie haben keinen Arbeitsplatz mehr, jedoch kann der Beruf mit der Sehbeeinträchtigung weiterhin ganz oder teilweise ausgeübt werden. Auch hier sind mit einer Hilfsmittel- oder Belastungserprobung die bestehenden Möglichkeiten zu klären und eine nachfolgende Integrationsmaßnahme in Betracht zu ziehen.
- Sie können Ihre berufliche Tätigkeit nicht mehr ausüben und eine Neuorientierung ist notwendig. Unter Umständen kann dies erst eine Diagnostikmaßnahme zeigen.

Im alten Beruf bleiben

Je eher Sie eine berufliche Rehabilitation in Betracht ziehen, umso größer sind Ihre Chancen. Bestehende Arbeitsplätze oder Arbeitsverhältnisse lassen sich oftmals erhalten. Dazu notwendige Schulungen können zum Teil vor Ort erfolgen und umfassen einen Zeitraum von wenigen Tagen, einigen Wochen und seltener bis zu einem Jahr.

Einen neuen Beruf erlernen

Das Erlernen eines passenden neuen Berufes erfolgt immer unter Berücksichtigung der Integrationschancen auf dem Arbeitsmarkt, der Anwendbarkeit von Hilfsmitteltechnik und des Schutzes des individuellen Sehvermögens. Das Spektrum möglicher Tätigkeiten ist vielfältig: von Berufen der physikalischen Therapie bis zu modernen Dienstleistungsberufen im Gesundheitswesen, IT- und Bürobereich oder ausgewählten handwerklichen bzw. industriellen Tätigkeiten.



Einrichtungen und Abschlüsse

Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Einrichtungen der beruflichen Rehabilitation sind stark durch den regionalen Arbeitsmarkt bestimmt. Angestrebt werden immer anerkannte Abschlüsse, seltener werden hausinterne Zertifikate vergeben. Neben zweijährigen Ausbildungen gibt es auch kürzere Fortbildungen, falls eine komplette berufliche Neuorientierung aus privaten Gründen oder aufgrund des Lebensalters unerwünscht ist.

Durch ein weitgestreutes Netz an Geschäftsstellen stehen Ihnen wohnortnahe Angebote zur Verfügung. Wie in der medizinischen Versorgung ist eine fachliche Spezialisierung nötig, um Wissen, Fachleute und Ressourcen zu bündeln. Insbesondere umfangreichere oder mit viel Hilfsmitteltechnik verbundene Leistungen können daher nur in Kompetenzzentren qualitätsgesichert angeboten werden.

Rechtliche Regelungen kurz gefasst

Über kurz oder lang werfen eine dauerhaft bestehende Augenerkrankung und ein zunehmender Sehverlust die eine oder andere rechtliche Frage auf. Sie selbst müssen kein Rechtsexperte sein, denn die Beratungsstellen von Blickpunkt Auge helfen Ihnen in vielen Belangen weiter. Unsere Mitarbeiter informieren Sie über grundlegende mit einer Seheinschränkung verbundene Rechte sowie Nachteilsausgleiche und unterstützen Sie beim Umgang mit Behörden. Ist eine Fachberatung durch Juristen angezeigt oder geht es gar um eine Rechtsvertretung, vermitteln sie auf Wunsch an die Rechtsberatungsgesellschaft Rechte behinderter Menschen (rbm). Die Juristen der rbm sind selbst sehbehindert und verfügen über spezielles juristisches Wissen rund um das Thema Sehen und Auge.

Einige Antworten auf sehr häufig gestellte Fragen geben wir Ihnen im folgenden Abschnitt.

Welche Rechte habe ich als Patient?

Seit 2013 gilt das Patientenrechtegesetz. Ganz wichtig dabei: Sie haben das Recht, umfassend und verständlich informiert und aufgeklärt zu werden, egal ob es um ärztliche Untersuchungen, die Diagnose, mögliche Eingriffe oder Therapien und ihre Risiken geht. Sie haben zudem das Recht, Einsicht in Ihre Patientenakte zu nehmen. Mehr zu Ihren Rechten als Patient erfahren Sie unter anderem auf der Internetseite des Patientenbeauftragten der Bundesregierung.

Welche Leistungen übernimmt die Krankenversicherung?

Sind Sie in einer gesetzlichen Krankenversicherung, können Sie Leistungen wie Vorsorgemaßnahmen, ärztliche Behandlungen einschließlich Krankenhausbehandlungen, ärztlich verordnete Medikamente, die Versorgung mit Hilfsmitteln und Heilmitteln sowie medizinische Rehabilitationsleistungen in Anspruch nehmen. Was im Einzelnen finanziert wird, ist einheitlich gesetzlich geregelt. Krankenkassen können darüber hinaus in ihrer Satzung zusätzliche Leistungen vorsehen.

Bestimmte Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen allerdings nicht bezahlt, etwa Sehtrainings oder die sogenannten individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Werden Ihnen solche Leistungen angeboten, müssen Sie vorab über die Kosten informiert werden und Ihre Zustimmung dazu geben. Für privat Krankenversicherte gilt: Geleistet wird, was vertraglich vereinbart worden ist.

Wie sieht es bei der Versorgung mit Sehhilfen aus?

Obwohl Sehhilfen wie Brillen, Kontaktlinsen und Lupen häufig unerlässlich sind, haben längst nicht alle gesetzlich Krankenversicherten Anspruch auf eine entsprechende Versorgung. Die Krankenkasse trägt die Kosten nur für

- alle Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Versicherte nach Vollendung des 18. Lebensjahres, sofern ihre Sehschärfe bei bestmöglicher Brillenkorrektur auf beiden Augen höchstens 30 Prozent beträgt oder bei einem besseren Sehvermögen dann, wenn das beidäugige Gesichtsfeld auf 10 Grad eingeschränkt ist; die benötigte Refraktion ist dabei unerheblich
- volljährige Versicherte, die einen verordneten Fern-Korrekturausgleich von mehr als 6 Dioptrien bei Myopie oder Hyperopie (Kurz- oder Weitsichtigkeit) oder mehr als 4 Dioptrien bei Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) haben
- therapeutische Sehhilfen (etwa bei Einäugigkeit oder zur Behandlung einer Augenverletzung oder bestimmter Augenerkrankungen)



Sehhilfen werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nur bis zur maximalen Höhe des jeweils geltenden Festbetrages finanziert. Eine Ausnahme besteht dann, wenn der Festbetrag objektiv nicht ausreicht, um eine notwendige Versorgung sicherzustellen. Brillengestelle und medizinisch nicht notwendige Leistungen (z. B. entspiegelte oder kratzfeste Gläser) müssen Sie stets selbst bezahlen. Kontaktlinsen werden nur in medizinisch zwingend notwendigen Ausnahmefällen finanziert. Näheres zu den Voraussetzungen und zum Leistungsumfang ist in der vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erlassenen Hilfsmittel-Richtlinie geregelt. Sie ist Augenärzten und Augenoptikern bekannt.

Welche Kostenträger helfen sonst noch weiter?

In Deutschland gibt es – je nach Anlass des Hilfebedarfs – unterschiedliche Kostenträger: für Unterstützung nach einem Arbeitsunfall etwa die Berufsgenossenschaft oder zur beruflichen Wiedereingliederung die Agentur für Arbeit oder die Rentenversicherung. Bei entsprechender Bedürftigkeit können nachrangig im Einzelfall auch die Sozialämter oder Job-Center für erforderliche Hilfen zuständig sein.

Was bringt ein Schwerbehindertenausweis?

Der Schwerbehindertenausweis dient Ihnen quasi als Beweiserleichterung, um die für schwerbehinderte Menschen geschaffenen Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen zu können. Zu den Nachteilsausgleichen gehören unter anderem Steuervorteile, Parkerleichterungen oder eine Ermäßigung beim Rundfunkbeitrag.

Der festgestellte Grad der Behinderung (GdB) wird von 0 bis 100 angegeben. Der Schwerbehindertenausweis wird ab GdB 50 ausgestellt. Bei einem GdB von weniger als 50, aber mindestens 30 kann man auf Antrag bei der Bundesagentur für Arbeit einen Gleichstellungsbescheid bekommen. Als gleichgestellte Person haben Sie im Arbeitsleben die gleichen Schutzrechte wie Schwerbehinderte, allerdings keinen Anspruch auf Zusatzurlaub.

Im Schwerbehindertenausweis werden neben dem GdB gegebenenfalls bestimmte Merkzeichen eingetragen. Sie sind wichtig, weil sie mit Ansprüchen auf bestimmte Leistungen verknüpft sind – zum Beispiel das Merkzeichen „B“, das zur unentgeltlichen Beförderung einer Begleitperson in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn berechtigt.

Die Zuständigkeit für die Feststellung einer Behinderung und damit für die Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises ist in jedem Bundesland anders geregelt. Im Zweifel kann Ihnen das Sozialamt, das Bürgeramt oder eine Beratungsstelle von Blickpunkt Auge Auskunft geben.

Wie lange geht es noch mit dem Autofahren?

Verständlicherweise haben viele Menschen mit einer chronischen Augenerkrankung große Angst davor, das Auto künftig stehen lassen zu müssen und damit an Unabhängigkeit zu verlieren. Aber wann wird es eigentlich ernst?

Liegt die Tagessehschärfe bei unter 70 Prozent auf beiden Augen (0,7), ist aufzuwachen. Ein Führerschein kann dann nur noch nach einer besonderen augenärztlichen Untersuchung erworben werden. Das Führen eines Kraftfahrzeugs ist nur gestattet, wenn feststeht, dass die Sehschärfe auf dem besseren Auge mindestens 50 Prozent (0,5) beträgt, sofern keine zusätzlichen gravierenden Sehprobleme wie Gesichtsfeldeinengungen oder eingeschränktes Dämmerungssehen vorliegen. Näheres – insbesondere auch zu Sonderregelungen bei bestimmten Führerscheinklassen –

finden Sie in der Verordnung über die Zulassung von Personen zum Straßenverkehr (Anlage 6 zu § 12). Verbindliche Regelungen fürs Radfahren gibt es indes nicht. Reicht das Sehen jedenfalls zum Erwerb eines Führerscheins nicht mehr aus, ist auch hier eine Einzelfallentscheidung zu treffen, wobei Sie dem Rat Ihres Augenarztes folgen sollten.

Gerade bei fortschreitenden Augenerkrankungen sollten Sie regelmäßig zum Augenarzt gehen und mit ihm die Fahrtauglichkeit besprechen. Bedenken Sie immer, dass ein gutes Sehvermögen eine Grundvoraussetzung für eine sichere und unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr ist – abgesehen davon, dass die Schuldfrage im Falle eines Unfalls von den Versicherungsgesellschaften und den Gerichten wohl häufig zulasten des sehbehinderten Fahrzeugführers entschieden werden dürfte.

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

Kontakt

rbm Geschäftsstelle Marburg

Biegenstraße 22

35037 Marburg

Tel.: (0 64 21) 9 48 44-90 oder -91

Fax: (0 64 21) 9 48 44-99

Telefonische Beratungszeiten:

montags 13 bis 17 Uhr

mittwochs 13 bis 17 Uhr

freitags 9 bis 14 Uhr

E-Mail: kontakt@rbm-rechtsberatung.de

www.rbm-rechtsberatung.de

rbm Niederlassung Berlin

Auerbachstraße 7

14193 Berlin

Tel.: (0 30) 91 20 30 91

Fax: (0 30) 91 20 30 92

Telefonische Beratungszeiten:

dienstags 13 bis 17 Uhr

donnerstags 13 bis 17 Uhr



Beratung durch Blickpunkt Auge

Sie haben nun schon viel über das Leben mit einer Sehbeeinträchtigung erfahren und zahlreiche Tipps für den Umgang mit der neuen Situation erhalten. Sicher gibt es noch weitere und vielleicht ganz persönliche Fragen oder Anliegen. Deshalb möchten wir Ihnen an dieser Stelle das Beratungsangebot von Blickpunkt Auge ans Herz legen.

Beistand in vielen Bereichen

Blickpunkt Auge widmet sich in erster Linie Menschen mit Sehproblemen. Darüber hinaus finden auch ihre Angehörigen und Bezugspersonen Rat und Hilfe zu allen mit einer Augenerkrankung verbundenen Belangen. Jeder ist willkommen, der Information, Beratung, Orientierung und Unterstützung sucht.

Inhalte unserer unabhängigen und kostenfreien Beratung sind:

- grundlegende Informationen zu den häufigsten Augenkrankheiten
- vergrößernde Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung
- Unterricht zur sicheren Orientierung im Straßenverkehr
- Bildung und berufliche Teilhabe
- Kultur und Freizeit
- weitere Selbsthilfeangebote

Verständnis für alle Belange

Die haupt- und ehrenamtlichen Berater von Blickpunkt Auge nehmen sich Zeit, hören zu und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Wegen. Dabei wird berücksichtigt, was Ihnen wichtig ist, was Sie gern weiterhin oder wieder tun möchten und welche akzeptablen Alternativen es gibt. Sie geben einen Überblick über Ansprüche, mögliche Hilfen und Zuständigkeiten. Da unsere Berater selbst mit einer Seheinschränkung leben oder mit der Thematik eng vertraut sind, haben sie ein besonderes Verständnis für Ihre Situation.

Vermittlung an kompetente Fachleute

Wir arbeiten eng mit Fachleuten der Augenmedizin, Augenoptik, Rehabilitation, Psychologie, Pädagogik und Alternswissenschaften zusammen und vermitteln auf Wunsch die richtigen Ansprechpartner, damit vorhandene Hilfsangebote zielgerichtet genutzt werden können. Partner sind außerdem andere Selbsthilfeorganisationen, Seniorenvertretungen, Wohlfahrts- und Sozialverbände sowie Behörden und Institutionen.



Organisation von Veranstaltungen und Gruppentreffen

Blickpunkt Auge führt auch Informationsveranstaltungen mit Augenärzten, Hilfsmittelanbietern, spezialisierten Augenoptikern und anderen Experten durch. Außerdem bieten unsere Gruppentreffen vielfältige Gesprächsmöglichkeiten, den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Informationen zu verschiedenen Themen – je nach Interesse der Teilnehmer.

Bald überall in Deutschland präsent

Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen sind dabei. Bis 2020 wollen wir Beratung deutschlandweit anbieten.

Wie Sie uns in Ihrer Region erreichen, erfahren Sie auf unserer Internetseite. Oder Sie rufen unseren überregionalen Dienst in Berlin an und wir vermitteln Sie weiter.

Blickpunkt Auge wird unterstützt von der Aktion Mensch und regionalen Förderern.

Gut dabei trotz größerer Hürden

Trotz aller Fortschritte in der Diagnostik und bei der Behandlung von Augenerkrankungen gelingt es nicht immer, das Sehvermögen auf Dauer zu erhalten. So kann es passieren, dass das Sehen zu anstrengend wird oder nicht mehr ausreicht, um an allem Wichtigen und Schönen teilhaben zu können. Dennoch muss niemand auf angenehme Zusammenkünfte, interessante Erlebnisse oder neue Erfahrungen verzichten. Denn es gibt immer noch Mittel und Wege, um weiterhin ein erfülltes Leben zu führen.



Den Alltag bewältigen

Eine Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) hilft Ihnen dabei, sich in unbekannter Umgebung, in fremden Gebäuden und im Straßenverkehr wieder weitestgehend selbstständig zu bewegen. Dabei werden Sie von Rehabilitationslehrern in den Umgang mit dem weißen Langstock und anderen zur Orientierung wichtigen Hilfsmitteln eingewiesen. Auch die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel wird trainiert. Von großer Bedeutung ist die Schulung der verbliebenen Sinne, besonders des Gehörs.

Die Haushaltsführung, das Einkaufen und Bezahlen, Lesen, Schreiben und Telefonieren, das Leisten von Unterschriften und andere wichtige Dinge gelingen nach einer Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) wieder selbstständig. Rehabilitationslehrer geben einen Überblick zu geeigneten Hilfsmitteln bzw. Hilfen und entwickeln mit Ihnen neue Techniken zur Ausführung der täglich notwendigen Handgriffe oder für die Kontaktaufnahme zu anderen Personen.

Geeignete Alltagshilfen sind beispielsweise Mikrowellen mit sprachgesteuerter Bedienführung im Haushalt, akustische Wasserwaagen beim Handwerken, Blutdruckmessgeräte mit Sprachausgabe, Telefone mit großen Tasten bei der Kommunikation und Bildschirmlesegeräte zum Erkennen von Schriftstücken. Mit Vorlesesystemen wird Gedrucktes hörbar.

Die Freizeit genießen

Filme und Fernsehsendungen können Sie durch zusätzliche akustische Beschreibungen der Bilder oder Szenen einfacher verfolgen. Diese in den Dialogpausen eingesprochenen Erläuterungen nennt man Audiodeskription. Solche „Hörfilme“ erhalten Sie im ganz normalen Handel, in Videotheken und kostenlos in Hörbüchereien. Auch Kultur- und Sportveranstaltungen können Sie dank Live-Audiodeskriptionen besser miterleben.

Viele Sachbücher, Biografien, Romane oder Krimis sind als Hörbuch erhältlich, eine Reihe davon auch in einem speziellen Format. Mit einem passenden Wiedergabegerät oder einer besonderen Software auf dem Computer kann man in ihnen blättern wie in einem gedruckten Buch, einzelne Kapitel oder Überschriften anwählen oder sich den letzten Absatz noch einmal vorlesen lassen. In Hörbüchereien werden neben Büchern auch Zeitschriften als Hörversion kostenlos angeboten.



Für das körperliche Wohlbefinden, die Gesundheit und Fitness eignen sich die unterschiedlichsten Sportarten. Zu ihnen zählen beispielsweise Gymnastik, Schwimmen, Joggen, Walken, Fußball und Kegeln. Hier helfen kontrastreiche Markierungen des Spielfeldes und der Bahnen, Sportgeräte mit zusätzlichen akustischen oder tastbaren Informationen oder die Begleitung eines sehenden Sportsfreundes.

Broschüren zu speziellen Themen

Falls Sie sich über diese Broschüre hinaus detaillierter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen die Publikationen des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV). Sie können sie bei seinen Landesvereinen bestellen oder als barrierefreies PDF von der Internetseite des Verbandes unter „Broschüren und mehr“ herunterladen. Hier eine kleine Auswahl für Sie:



Altersabhängige Makula-Degeneration

Glaukom (Grüner Star)

Diabetische Netzhauterkrankungen

Von den Ursachen, Symptomen und Therapiemöglichkeiten der jeweiligen Augenkrankheit bis zu Problemen bei der Bewältigung



Katarakt (Grauer Star)

Von den Therapiemöglichkeiten des Grauen Stars bei Vorliegen anderer Augenerkrankungen



Hilfsmittel und Alltagshilfen

für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen

Hilfsmittel für die Wohnung, den Arbeitsplatz und andere Bereiche sowie ihre Finanzierungsmöglichkeiten



Ich sehe so, wie du nicht siehst

Einblicke in das Leben mit einer Sehbehinderung für ein besseres gegenseitiges Verständnis



Das Amsler-Gitter

Ein Test zur Früherkennung von Netzhauterkrankungen



Eine Bitte zum Schluss ...

Unsere Broschüre will erste, grundlegende Informationen rund um Augenerkrankungen vermitteln. Sollte uns das gelungen sein, freuen wir uns sehr darüber!

Bei Blickpunkt Auge ist jeder willkommen, der Information, Beratung, Orientierung und Unterstützung sucht. Wenn Sie unsere Arbeit für wertvoll halten, dann unterstützen Sie Blickpunkt Auge mit einer Spende!

Jeder Cent hilft uns dabei,

- unser Beratungsnetzwerk weiter auszubauen,
- umfassende Informationen über alle Themen rund um Sehverlust zur Verfügung zu stellen,
- regelmäßig Fortbildungen für die Berater zu organisieren und
- Informationsveranstaltungen mit Experten durchzuführen.

Spendenkonto

Empfänger: DBSV

Verwendungszweck: Blickpunkt Auge

IBAN: DE82 1002 0500 0003 2733 04

BIC: BFSWDE33BER

Bank für Sozialwirtschaft

Vielen Dank



Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des DBSV
für Menschen mit Sehproblemen

Rungestraße 19
10179 Berlin
Telefon (0 30) 28 53 87-1 83, -2 87
Telefax (0 30) 28 53 87-2 71

info@blickpunkt-auge.de
www.blickpunkt-auge.de

