

Dóra Sápi

EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK DER SEHBEHINDERUNG



Kofinanziert von der
Europäischen Union

INCLUSION
TANDEM



An dem Projekt beteiligte Organisationen:



Meisterwerk Mensch

Deutschland



HOLDKŐ
ALAPÍTVÁNY

Holdkő Kulturális Alapítvány

Ungarn

Kooperationspartner:



Finanziert durch die Europäische Union. Die hierin enthaltenen Meinungen und Aussagen spiegeln die Ansichten der Autoren wider und stimmen nicht unbedingt mit den offiziellen Standpunkten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) überein. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.



DIE GRUNDLAGEN GUTER UNTERSTÜTZUNG

So wie das Sehvermögen nur eine von vielen Eigenschaften sehender Menschen ist, ist auch die Sehbehinderung nur eine von vielen Eigenschaften sehbehinderter Menschen. Sie haben unterschiedliche Persönlichkeiten, kommen aus unterschiedlichen Verhältnissen und haben unterschiedliche Beziehungen zu ihrer Sehbehinderung, sodass sie unter anderem unterschiedliche Präferenzen hinsichtlich der Bitte um Hilfe sowie des Umfangs und der Art der Unterstützung haben. Die folgenden Punkte bieten eine allgemeine Orientierungshilfe, aber die goldene Regel lautet: Seien Sie offen und stellen Sie Fragen.

INHALTSVERZEICHNIS

Bezeichnung

Wortgebrauch

Ist Sehbehinderung ein Tabu oder nicht?

Begrüßung und Ansprache

Helfen 10

Wegbeschreibungen geben

Technik für sehende Begleiter

Enge Räume

Durch die Tür

Treppen, Schwellen, Rampen

Führen einer sehbehinderten Person mit Blindenhund

Einen Sitzplatz finden

Orientierung in Innenräumen

Eine sehbehinderte Person mit Begleitperson

Leben jenseits des Sehens 18

Informationsbeschaffung und Kommunikation 19

Brailleschrift

Elektronische Geräte

Orientierung und Fortbewegung 24

Weißer Stock

Blindenführhunde

Alltägliche Aktivitäten 29

Freizeitaktivitäten 31

Bezeichnung

„Sehbehinderung“ ist ein Sammelbegriff, der die Kategorien „Blindheit“ und „Sehschwäche“ umfasst. Diese Klassifizierungen variieren und werden in Medizin, Recht und Pädagogik unterschiedlich definiert. Unter dem Strich kann eine Sehbehinderung sehr unterschiedlich sein, abhängig beispielsweise von der Sehschärfe, dem Gesichtsfeld, der Kontrastwahrnehmung und der Geschwindigkeit der Anpassung an Lichtveränderungen. So kann eine Person, die als blind im Sinne des Gesetzes gilt, noch über ein Restsehvermögen verfügen und ist nicht vollständig blind, oder eine Person, die aus der Nähe relativ gut sehen kann, benötigt dennoch einen Blindenstock oder einen Blindenhund, um sich in der Stadt fortbewegen zu können.

- Im Allgemeinen werden die Begriffe „Sehbehinderte“ oder „Blinde und Sehbehinderte“ akzeptiert. Natürlich kann es persönliche Präferenzen geben. Beispielsweise definiert sich eine Person, die seit ihrer Geburt blind ist, als „blind“ und nicht als „sehbehindert“, da sie ihrer Interpretation nach kein Sehvermögen hat und nie hatte, das beeinträchtigt werden könnte.

Wortgebrauch

Sehende Menschen geraten oft in unangenehme Situationen, weil sie beispielsweise über die Bedeutung von „Bis bald“ nachdenken.

- Tatsächlich verwenden sehbehinderte Menschen den Abschiedsgruß „Bis bald“ genauso wie sehende Menschen.

Sie können auch über den Film sprechen, den sie im Kino „gesehen“ haben, oder in ihrem Kalender „nachsehen“, ob sie ihn am Wochenende sehen können.

Diese Ausdrücke sind also nicht beleidigend; Sie können sie bedenkenlos verwenden.

Ist Sehbehinderung ein Tabu oder nicht?

Grundsätzlich nicht. Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie sich für dieses Thema interessieren. Es ist jedoch wichtig, dass Sie immer die Situation berücksichtigen, in der, wann und wen Sie nach einer Sehbehinderung fragen.

- Während Sie einen neuen Bekannten, Freund oder Kollegen ohne Bedenken nach seiner Sehbehinderung fragen können, ebenso wie nach vielen anderen Dingen, die ihn betreffen (z. B. Familie, Hobbys), sollten Sie nicht automatisch nach dem Sehvermögen einer sehbehinderten Person fragen, der Sie gerade im Zug einen Sitzplatz gesucht haben.
- Natürlich kann es auch hier Unterschiede geben, beispielsweise aufgrund persönlicher Vorlieben. Es ist möglich, dass der sehbehinderte Fahrgast, der im Zug Platz nimmt, gerne über dieses und jedes andere Thema spricht, weil er einfach so ein Mensch ist. Es ist aber auch möglich, dass der neue Kollege nicht gerne darüber spricht, weil er beispielsweise erst seit kurzem sehbehindert ist oder sich selbst noch nicht mit seiner Sehbehinderung abgefunden hat. Respektieren Sie es, wenn Sie eine negative Antwort erhalten.

Begrüßung und Ansprache

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir 80 % der Informationen über die Welt um uns herum über das Sehen aufnehmen. Da diese 80 % in unterschiedlichem Maße wegfallen, greifen Menschen mit Sehbehinderungen auf ihre anderen Sinne zurück und nutzen diese maximal, um Informationen zu erhalten. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass blinde und sehbehinderte Menschen über Superkräfte wie ein überdurchschnittlich gutes Gehör verfügen. In Wirklichkeit sind sie jedoch nicht durch das Sehen, also die Flut von Eindrücken der sichtbaren Welt, abgelenkt und schenken dem, was oder wen sie hören, viel mehr Aufmerksamkeit. Auf diese Weise können sich sehbehinderte Menschen die Stimmen von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten merken und erkennen und wissen, mit wem sie sprechen. Dies hängt jedoch auch von der Situation ab. Mit den folgenden kleinen Änderungen können Sie das Leben von sehbehinderten Menschen, die sich nicht auf visuelle Hinweise verlassen können, erleichtern.

- Wenn Sie beispielsweise einen sehbehinderten Freund auf der Straße treffen, erkennt er Sie vielleicht schon beim ersten „Hallo“, aber es kann auch sein, dass die Straße laut ist, Sie nicht laut genug gesprochen haben oder er nicht aufgepasst hat. Wenn Sie also eine sehbehinderte Person treffen, die Sie kennen, sollten Sie immer mit dem Namen der Person und Ihrem Namen begrüßen: Hallo Claire! Ich bin Julie. Guten Tag, Claire! Ich bin Julia, von nebenan.

- Sie sollten den Namen der sehbehinderten Person auch verwenden, wenn Sie sich in einer Gruppe befinden, z. B. in einer Gruppe von Freunden oder bei einem Meeting auf der Arbeit. Ohne Blickkontakt ist es für einen sehbehinderten Freund oder Kollegen nicht immer leicht zu erkennen, dass Sie ihn angesprochen, ihm eine Frage gestellt haben und auf eine Antwort warten. Sagen Sie zum Beispiel: „Kannst du mir erzählen, was am Wochenende passiert ist, Claire?“, „Claire, was denkst du darüber?“.
- Wenn Sie die Aufmerksamkeit einer unbekanntem sehbehinderten Person auf sich lenken möchten, kann auch eine verbale Identifizierung eine Lösung sein: „Die Dame mit dem weißen Stock, hier ist ein freier Platz, wenn Sie sich setzen möchten. Oder der Herr mit dem Blindenhund! Die Straße ist wegen Bauarbeiten gesperrt, deshalb hat Ihr Hund angehalten.“
- Alternativ können Sie die Aufmerksamkeit der sehbehinderten Person auf sich lenken, indem Sie sie sanft an der Schulter berühren und dann fragen: [Berührung] Kann ich Ihnen helfen, die Straße zu überqueren? oder [Klopfen] Der Zug ist sehr voll, aber weiter hinten ist ein Platz frei. Möchten Sie sich setzen?
- Es ist wichtig, dass Sie, soweit es die Situation zulässt (Sie haben die sehbehinderte Person nicht davor bewahrt, vor einen schnell fahrenden Lkw zu treten), eine normale Lautstärke und eine vorsichtige Berührung verwenden. Schreien oder das Ergreifen eines Arms kann für eine sehbehinderte Person beängstigend sein.

HELFEN

Wie aus den obigen Beispielen ersichtlich ist, sollten Sie, wenn es die Situation zulässt, immer zuerst fragen und erst danach handeln.

- Fragen Sie die sehbehinderte Person, ob sie Hilfe benötigt.
- Wenn Sie eine negative Antwort erhalten, respektieren Sie diese, bestehen Sie nicht darauf und seien Sie nicht beleidigt. Denken Sie daran, dass eine sehbehinderte Person genauso wie Sie gerne unabhängig handelt. Sie schöpft Selbstvertrauen daraus, sich beispielsweise selbstständig in der Stadt bewegen zu können.
- Wenn Sie eine positive Antwort erhalten, lautet die nächste Frage: „Wie kann ich Ihnen helfen?“ Dieser Schritt ist ebenfalls sehr wichtig, da sich die Art und der Umfang der Hilfe je nach Situation und den Vorlieben der sehbehinderten Person ändern können. Möglicherweise benötigt sie eine Wegbeschreibung, möglicherweise ist es auf einer komplizierteren Strecke besser, die sehbehinderte Person zu begleiten, oder möglicherweise wartet sie auch nur auf jemanden. Sie können helfen, indem Sie ihr die Bank ein paar Schritte weiter zeigen, damit sie die Wartezeit bequemer verbringen kann.

In den oben genannten Situationen gibt es einige grundlegende Techniken, mit denen Sie reibungsloser Hilfe leisten können.

Wegbeschreibungen geben

Wenn Sie einer sehbehinderten Person eine Wegbeschreibung geben möchten, versuchen Sie sich in ihre Lage zu versetzen. Sie werden schnell feststellen, dass Sie Ausdrücke wie „hier“, „dort“, „dies“ oder „das“ und die dazugehörigen Handgesten nicht verwenden können.

- Versuchen Sie stattdessen Ausdrücke wie „rechts“, „links“, „vorne“ oder „hinten“ zu verwenden.
- Darüber hinaus können Sie das Zifferblatt einer Uhr als Orientierungshilfe für genauere Wegbeschreibungen verwenden. Stellen Sie sich vor, die sehbehinderte Person stünde in der Mitte des Zifferblatts; gegenüber von ihr befindet sich die Zahl 12, hinter ihr die Zahl 6, zu ihrer Rechten die Zahl 3 und zu ihrer Linken die Zahl 9. So können Sie ihr beispielsweise sagen, dass sich um 11 Uhr eine Bank befindet, anstatt sie leicht nach links zu schicken, dann nach rechts zu drehen und nach vorne zu führen.

Technik für sehende Begleiter

Bieten Sie der blinden oder sehbehinderten Person gegebenenfalls an, sie zum gewünschten Ort zu begleiten.

- Es ist wichtig, dass die sehbehinderte Person niemals von der sehenden Person festgehalten oder gepackt wird. Dies kann dazu führen, dass sie hin und her gezogen oder vor Ihnen hergeschoben werden, was dazu führen kann, dass sie Angst vor Ihnen haben.

- Die richtige Lösung ist, dass Sie selbst Ihren Arm anbieten – idealerweise, indem Sie sich an die Seite der freien Hand der sehbehinderten Person stellen (also nicht an die Hand, die den weißen Stock hält) –, den die sehbehinderte Person etwas oberhalb Ihres Ellbogens hält (manche bevorzugen es, sich an der Schulter der sehenden Person festzuhalten und nicht am Ellbogen). Auf diese Weise führen Sie die Person wirklich, da sie Ihnen etwa einen halben Schritt hinterhergeht.

Enge Räume

Wenn Sie die sehbehinderte Person zu einem engeren Abschnitt führen, in dem Sie nicht nebeneinander stehen können, weisen Sie sie zunächst mündlich darauf hin und strecken Sie dann Ihren Arm leicht hinter Ihren Rücken. Die geführte Person wird ihre Hand von Ihrem Ellbogen zu Ihrem Handgelenk gleiten lassen, damit sie sich hinter Ihnen einreihen kann.

- In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie die sehbehinderte Person nicht vor sich her schieben, sondern führen.

Durch die Tür

Wenn Sie beide an einer geschlossenen Tür angekommen sind, schauen Sie, in welche Richtung sich die Tür öffnet. Befindet sich der Griff auf der linken oder rechten Seite der Tür?

- Wenn Sie sich der Tür so nähern, dass sich der Türgriff und die sehbehinderte Person auf derselben Seite befinden, können Sie das Hindernis leicht überwinden. Beispiel:

Der Türgriff befindet sich auf der rechten Seite, aber die Person, die Sie führen, hält Ihren linken Arm. In einer solchen Situation müssen Sie beim Öffnen der Tür (sowohl bei nach innen als auch nach außen öffnenden Türen) vor der geführten Person greifen und beim Durchgehen zurückgehen, um die Tür zu schließen.

- Wenn Sie jedoch vor der Tür stehen bleiben und auf die linke Seite der sehbehinderten Person treten, d. h. diese hält Ihren rechten Arm, können Sie die Tür mit Ihrer linken Hand öffnen, die die von Ihnen geführte Person nach dem Durchgehen hinter Ihnen schließen kann.

Treppen, Schwellen, Rampen

Wenn Sie das Ende einer Treppe erreichen, machen Sie dies durch Anhalten deutlich. Sagen Sie der Person, ob Sie sich auf einer Treppe befinden, die nach oben oder unten führt, und geben Sie, wenn möglich, die Anzahl der Stufen an.

- Bei einer längeren Treppe halten Sie kurz an oder signalisieren Sie verbal, dass die Treppe zu Ende ist.
- Wenn es einen Handlauf gibt, bieten Sie ihn der sehbehinderten Person an.
- Rolltreppen sind ein Sonderfall, obwohl dies auch eine Frage der persönlichen Präferenz ist. Bei Rolltreppen ist es sicherer, wenn die sehende Begleitperson die sehbehinderte Person vor sich her schickt. Das heißt, Sie treten hinter die Person, der Sie helfen, legen die freie Hand der sehbehinderten Person auf den Handlauf der Rolltreppe,

vergewissern sich, dass die Person, der Sie helfen, sicher die Stufe hinaufgestiegen ist, und steigen dann selbst hinauf. Sie können jedoch auch gleichzeitig die Rolltreppe benutzen, aber in diesem Fall müssen Sie als sehender Begleiter darauf achten, dass Sie beide nebeneinander stehend keine anderen Fahrgäste behindern, die möglicherweise schnell hinauf- oder hinunterfahren möchten.

- Weisen Sie auch auf Schwellen, Rampen oder andere Bodenelemente hin, indem Sie langsamer werden oder anhalten und dies verbal mitteilen.

Führen einer sehbehinderten Person mit Blindenhund

Es kann vorkommen, dass eine sehbehinderte Person mit einem Blindenhund Sie um Hilfe bittet. In allen Fällen sind die Hunde darauf trainiert, links neben ihrem Besitzer zu führen (eine Ausnahme kann eine Schwäche, Lähmung oder das Fehlen des linken Arms oder der linken Hand sein).

- Es ist wichtig, sich einem Blindenhund und seinem Besitzer von der „hundefreien“ Seite des Besitzers zu nähern, also im Allgemeinen von der rechten Seite. Der sehbehinderte Besitzer lässt den Griff des Hundegeschirrs los, wenn er auf die Führung durch eine sehende Person „umsteigt“, hält aber gleichzeitig die Leine weiterhin in der linken Hand, und der Hund bleibt an seiner linken Seite, auch wenn er nicht führt.

- Hoffentlich muss dies nicht extra erwähnt werden, aber wenn der Blindenhund ein Geschirr trägt, d. h. arbeitet, lenken Sie ihn nicht durch Geräusche, Streicheln oder Futter ab. Er arbeitet auch dann, wenn er scheinbar nur in einem Geschirr in öffentlichen Verkehrsmitteln, in einem Geschäft usw. liegt. Es ist eine ernsthafte Aufgabe, ruhig und diszipliniert zu liegen, während verschiedene Reize um ihn herum wirbeln, also stören Sie ihn nicht.
- Wenn Sie den pelzigen Vierbeiner wirklich kontaktieren möchten, fragen Sie immer zuerst den sehbehinderten Besitzer und respektieren Sie dessen Antwort. Er kennt seinen Hund am besten und weiß, wie sehr die Arbeit des Hundes darunter leidet und wie sehr er sich aufregt, wenn Fremde anfangen, mit ihm herumzuspielen.

Einen Sitzplatz finden

Wenn Sie eine sehbehinderte Person zu einem Stuhl oder einer Bank begleiten, legen Sie ihre Hand auf die Rückenlehne des Sitzes. Von diesem Punkt an kann die unterstützte Person mit ihrer Hand die Rückenlehne oder die Armlehne des Stuhls ertasten, um zu sehen, wo sie sitzen kann.

- Die Methode, die sehbehinderte Person vor dem Stuhl anzuhalten, sie dann mit dem Rücken zum Sitz zu drehen und ihr zu befehlen, sich hinzusetzen, ist nicht unbedingt eine vertrauenserweckende Methode. Diese Lösung kommt dem sehenden Begleiter normalerweise in den Sinn, wenn keine Rückenlehne vorhanden ist.

- Wenn keine Rückenlehne vorhanden ist, ist dies auch eine bessere Lösung als die vorherige: Stellen Sie die blinde oder sehbehinderte Person gegenüber der Bank auf, zeigen Sie ihr mit Ihrer Hand, die ihre Hand führt, den Sitz und lassen Sie sie Platz nehmen.

Orientierung in Innenräumen

Natürlich können die oben beschriebenen Techniken sowohl in Innenräumen als auch im Freien angewendet werden. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie laden Ihren sehbehinderten Freund in Ihre neue Wohnung ein. In diesem Fall können Sie die Wegbeschreibungen verwenden, um die relative Position der einzelnen Räume und die Anordnung der Möbel zu beschreiben. Oder wenn es notwendig ist, können Sie beispielsweise im Geschäft dem sehbehinderten Kunden mit der oben beschriebenen Technik das Förderband an der Kasse zeigen, damit er genau weiß, wo er die Produkte, die er kaufen möchte, einpacken muss.

- Es ist jedoch wichtig zu überlegen, welche der oben genannten Methoden in der jeweiligen Situation am besten geeignet ist. Möglicherweise haben Sie so viele Dinge auf Ihrer Küchenzeile in Ihrer neuen Wohnung, dass es einfacher ist, die Hand Ihres Freundes auf die brandneue Kaffeemaschine zu legen, die Sie ihm zeigen möchten, anstatt ihm Wegbeschreibungen zu geben.
- Es kann jedoch auch Situationen geben, in denen es für eine sehbehinderte Person nicht gerade hygienisch ist, etwas anzufassen. Versuchen Sie beispielsweise in der

Toilette eines Restaurants, nur mit Wegbeschreibungen zu helfen, da Sie selbst auch nicht gerne an den Wänden oder dem Toilettensitz entlangtasten würden.

Eine sehbehinderte Person mit Begleitperson

Es ist eine häufige Erfahrung, dass sehende Menschen automatisch mit der Begleitperson einer sehbehinderten Person kommunizieren und im schlimmsten Fall mit der sehenden Begleitperson in der dritten Person über die sehbehinderte Person sprechen. In einem Möbelgeschäft fragt beispielsweise ein sehbehinderter Kunde den Verkäufer nach den verschiedenen Arten von Bürostühlen. Der Verkäufer spricht über ihren Kopf hinweg und fragt den sehenden Begleiter: „Meinen Sie, es ist in Ordnung, wenn ich der Dame das so erkläre?“.

- Eine Beziehung zu einer anderen sehenden Person aufzubauen, ist vertrauter und gewöhnlicher. Dennoch kann man die sehbehinderte Person in eine untergeordnete Position bringen. Auch wenn dies nicht Ihre Absicht ist, behandeln Sie sie wie eine abhängige, unentschlossene Person.
- Wenn die sehbehinderte Person eine Frage stellt, beantworten Sie diese. Behandeln Sie sie als gleichberechtigt, denn auch wenn sie auf andere Weise und mit anderen Mitteln leben, haben sie doch denselben Platz im Leben wie Sie und andere sehende Menschen.

LEBEN JENSEITS DES SEHENS

Nachdem Sie den vorherigen Abschnitt gelesen haben, haben Sie vielleicht bereits eine Vorstellung davon, wie es möglich ist, als sehbehinderte Person in einer Welt wie der unseren, die so sehr auf das Sehen ausgerichtet ist, erfolgreich zu sein. Damit sind Sie den meisten sehenden Menschen, die sich nicht vorstellen können, „wie man so leben kann“, bereits weit voraus. Viele Menschen behaupten kategorisch, dass sie zweifellos nicht weiterleben könnten, wenn sie ihr Augenlicht verlieren würden. Diese „Unwissenheit“ führt zu zwei extremen Reaktionen, die oft gegenüber sehbehinderten (oder anderen behinderten) Menschen zum Ausdruck kommen: Mitleid und Heldenverehrung.

Eine Sehbehinderung verdient weder Mitleid noch Vergötterung. Für einen Sehbehinderten ist es eine Herausforderung, in einer Welt zu leben, in der das Sehen eine so wichtige Rolle spielt. Aber wenn auch auf andere Weise, mit anderen Mitteln – in manchen Fällen vielleicht langsamer und/oder aufwendiger –, kann ein Sehbehinderter ein ebenso erfülltes Leben führen wie ein Sehender. Im Idealfall geschieht dies nicht dadurch, dass sich die sehbehinderte Person an die visuell orientierte Umgebung anpasst, sondern dadurch, dass die Umgebung so gestaltet wird, dass sich die sehbehinderte Person nicht behindert fühlt. Das heißt, eine unzureichende Umgebung kann für eine sehbehinderte Person behindernd sein, anstatt dass die sehbehinderte Person behindert ist.

In den folgenden vier Abschnitten erfahren Sie kurz, wie verschiedene Lebensbereiche für sehbehinderte Menschen zugänglich gemacht werden können.

INFORMATIONSBESCHAFFUNG UND KOMMUNIKATION

Wenn Sie Informationen erhalten möchten, können Sie beispielsweise im Internet nachschlagen, den Fahrplan an der Bushaltestelle überprüfen oder ein Buch lesen. Was die Verwendung von Worten angeht, gibt es, wie ich oben geschrieben habe, keinen Unterschied zwischen einer sehenden und einer sehbehinderten Person. Der Unterschied liegt darin, dass sehbehinderte Menschen all dies mit ihren Fingern und Ohren tun können, oder dass einige der sehbehinderten und teilsehenden Menschen sogar ihre Augen benutzen können.

Brailleschrift

Es war kein Zufall, dass ich zuerst die Finger erwähnt habe. Die Brailleschrift ist in der Öffentlichkeit das bekannteste Mittel, um Informationen für blinde und sehbehinderte Menschen zu vermitteln. Im Alltag begegnet man diesem geheimnisvollen Schriftsystem häufig auf Medikamentenverpackungen.

- In diesem System hat jeder Buchstabe und jedes Satzzeichen seine Entsprechung. Am einfachsten lässt sich dies anhand eines Eierkartons mit sechs Fächern in drei Reihen und zwei Spalten erklären. Die Eier in den Fächern

symbolisieren die taktilen Punkte. Je nachdem, in welches Fach des Eierkartons man ein Ei legt (es kann auch nur ein einziges sein), erhält man unterschiedliche Buchstaben. Das einfachste Beispiel ist der Buchstabe „a“: Sein Äquivalent ist das Ei, das in das obere linke Fach gelegt wird, d. h. der Punkt in der oberen linken Ecke. Ein Wort entsteht, indem man die „Eierhalter“ nebeneinander stapelt, genau wie die Buchstaben in diesem Text.

Nicht alle sehbehinderten Menschen lernen und lesen Braille. Um Braille für schnelles und angenehmes Lesen zu nutzen, sind viele Jahre Übung erforderlich. Deshalb wird sie meist von sehbehinderten Menschen erlernt, die Sonderschulen besuchen und/oder blind geboren sind. Das ist logisch, denn eine Person, die im Erwachsenenalter erblindet ist, beginnt nicht unbedingt mit diesem langwierigen Studium (obwohl dies im Rahmen der elementaren Rehabilitation auch möglich ist), da es viel modernere und schnellere Möglichkeiten gibt, Informationen zu erhalten.

Es stellt sich jedoch die Frage: Reicht es angesichts dessen aus, Museen und andere öffentliche Einrichtungen durch die Anbringung von Braille-Schildern zugänglich zu machen?

Elektronische Geräte

Ähnlich wie E-Books und das Internet zunehmend die Rolle von gedruckten Büchern und Zeitungen übernehmen, wird Braille durch die technologische Entwicklung zunehmend aus seiner langjährigen Führungsposition verdrängt. Anstelle des Tastsinns rückt nun das Gehör in den Mittelpunkt. Ob dieser Trend vorteilhaft oder nachteilig ist, wird auch unter Sehbehinderten kontrovers diskutiert.

Sicher ist, dass mit der Entwicklung der Technologie und mit Hilfe von sogenannten Screenreadern und Vergrößerungsprogrammen blinden und sehbehinderten Menschen eine unermesslich größere und umfangreichere Menge an Informationen zur Verfügung steht. Dank dieser Programme können auch sehbehinderte Menschen Computer, Smartphones und Tablets bedienen.

Es gibt verschiedene Arten von Screenreader-Programmen. Es gibt Programme für PCs in käuflichen und kostenlosen Download-Versionen, während das VoiceOver-Dienstprogramm standardmäßig in alle IOS-Produkte integriert ist. Screenreader können mit der Tastatur anstelle einer Maus bedient werden. Ihre Verwendung erfordert eine gewisse Einarbeitung, da sie mit einer Kombination von Tasten, d. h. Tastaturbefehlen, navigiert werden können. Letztendlich sagt oder liest das Programm vor, worauf der Fokus durch Drücken des Tastaturbefehls gesetzt ist.

- Wenn Sie beispielsweise einen Ordner auf dem Desktop öffnen möchten. Sie schalten den Computer ein; das Screenreader-Programm wird automatisch geladen (sofern es so eingestellt ist). Um den Cursor auf den Desktop

zu bewegen, drücken Sie Windows + M. Das Programm meldet, dass Sie sich auf dem Desktop befinden; von hier aus können Sie mit den Pfeiltasten von Symbol zu Symbol navigieren. Es ist jedoch schneller, wenn Sie den Anfangsbuchstaben des Ordners eingeben und der Fokus auf den gewünschten Ordner übertragen wird, den Sie mit der Eingabetaste öffnen können.

Es war wichtig, diesen Vorgang zu beschreiben, da viele Menschen Screenreader-Programme missverstehen. Es wird angenommen, dass blinde Menschen den Computer mit Sprachbefehlen steuern, während das Gegenteil der Fall ist. Nicht der sehbehinderte Benutzer spricht, sondern das Programm gibt bekannt, was sich in seinem Fokus befindet. Wenn Sie Glück haben, kann auch das Internet nach den gleichen Prinzipien genutzt werden. Screenreader haben Einschränkungen und können nicht alles lesen, was auf dem Bildschirm erscheint, vor allem bei Websites.

- Es kann beispielsweise vorkommen, dass das Programm sagt: „Schaltfläche“. Es sagt Ihnen jedoch nicht mehr, was passiert, wenn Sie die Schaltfläche drücken. Sie wissen nicht, wie die Schaltfläche beschriftet ist, da der Ersteller der Webseite die Beschriftung ignoriert hat.

Eine Website ist barrierefrei, wenn ein sehbehinderter Nutzer sie mit Hilfe eines Screenreader-Programms genauso und genauso detailliert nutzen kann wie ein sehender Nutzer mit seinem Sehvermögen.

Das Konzept ist das gleiche für Touchscreen-Geräte, Smartphones und Tablets. Während am Computer die Tastatur als Cursor dient, können Sie hier mit Ihren Fingern und Gesten

anstelle von Tastaturbefehlen mit der Benutzeroberfläche interagieren.

- Der Screenreader sagt Ihnen, worauf Sie Ihren Finger legen. Das einfachste Beispiel für eine Geste ist das doppelte An-tippen, wodurch das Element aktiviert wird, auf das Sie zuvor Ihren Finger gelegt haben.

Neben Screenreader-Programmen gibt es verschiedene Vergrößerungsprogramme für Computer und Telefone. Diese können sehbehinderten Menschen helfen. Zum Lesen von Dokumenten in Papierform können sie zusätzlich zu ihrer Brille eine Handlupe verwenden, und einige sehbehinderte Menschen können sogar eine elektronische Lupe verwenden.

Zurück zur audiobasierten Informationsbeschaffung: Ein Diktiergerät (oder eine Sprachmemo-App für Smartphones) kann beispielsweise für einen sehbehinderten Schüler sehr hilfreich sein. Damit können sie den Ton einer Unterrichtsstunde aufzeichnen und durch erneutes Anhören daraus lernen.

- Auch Hörbücher sind nützlich. Natürlich kann man ein 500-seitiges Pflichtbuch mit Hilfe des Screenreaders vorlesen lassen, aber in vielen Fällen ist es viel angenehmer, ein von einem menschlichen Sprecher interpretiertes Buch zu lesen, als der schlechten Intonation und monotonen Maschinenstimme des Screenreaders zuzuhören.

Aus den oben genannten Gründen ist es nicht verwunderlich, dass sehbehinderte Menschen Computer, Smartphones usw. nutzen und damit die gleichen Kommunikationskanäle wie Sie verwenden. Sie sollten sich nicht auf die Vorstellung versteifen, dass sie lange Briefe in Brailleschrift austauschen

oder nur telefonieren. Der Austausch von Textnachrichten, E-Mails, Chats und die Nutzung sozialer Netzwerke sind auch unter sehbehinderten Menschen gang und gäbe.

ORIENTIERUNG UND FORTBEWEGUNG

Orientierungsfähigkeiten sind für ein sicheres und unabhängiges Leben unerlässlich. Mit dem Verlust des Sehvermögens werden Hören, Tasten und in manchen Fällen sogar Riechen entscheidend wichtig.

- Das Gehör kann Ihnen beispielsweise dabei helfen, die Entfernung zu einer Kreuzung einzuschätzen. Zusätzlich zu den Geräuschen der Fahrzeuge, die parallel zu Ihnen fahren, können Sie auch die Geräusche des quer zu Ihnen fahrenden Verkehrs hören, wenn Sie sich der Kreuzung nähern. Geräusche spielen auch beim Überqueren einer Straße eine wichtige Rolle: Im besten Fall gibt es eine sprechende oder piepende Ampel, und wenn es keine gibt, können Sie die Straße überqueren, wenn der parallel fahrende Verkehr losfährt.
- Das Aufpassen auf Geräusche kann auch dabei helfen, festzustellen, ob sich ein Raum verengt oder erweitert.

Sie können den Tastsinn beim Gehen mit den Fußsohlen optimal nutzen.

- Sie können ihn zum Beispiel zum Zählen von geneigten Auffahrten und Bordsteinen verwenden. In den Boden ein-

gelassene taktile Leitstreifen können Sie zu einem Fußgängerüberweg führen oder eine Eingangstür, einen Aufzug oder eine Treppe anzeigen.

Manchmal kann auch der Geruchssinn Hinweise zur Orientierung geben.

- Sie können beispielsweise feststellen, dass Sie nach der Bäckerei, aus der der Duft verschiedener Backwaren auf die Straße strömt, aufmerksam sein müssen, weil Sie links abbiegen müssen, um Ihren Arbeitsplatz zu erreichen.

Die oben genannten Dinge können auch sehenden Menschen helfen. Da sie jedoch in erster Linie schauen, bemerken sie diese nicht-visuellen Hinweise möglicherweise nicht.

Der grundlegende Unterschied zwischen der Fortbewegung von Sehenden und Sehbehinderten besteht darin, dass Letztere möglicherweise eine Art von Hilfe benötigen, um selbstständig gehen zu können. Der bedingte Modus ist in erster Linie für sehbehinderte Menschen relevant, da sie möglicherweise noch über ein gewisses Maß an Sehvermögen verfügen, um ohne Hilfe sicher gehen zu können.

Auch die Formulierung der Hilfe ist kein Zufall: Wir können von einem Hilfsmittel, dem weißen Stock, oder einem Helfer, dem Blindenhund, sprechen.

Weißer Stock

Hinsichtlich ihrer Funktion gibt es zwei Arten von Stöcken: den Signalstock und den eigentlichen weißen Stock.

- Der Signalstock ist ebenfalls ein weißer Stock, jedoch kür-

zer, sodass er sich nicht zum Abtasten des Bodens eignet. Wie der Name schon sagt, dient er dazu, der Außenwelt mitzuteilen, dass der Benutzer sehbehindert ist. Er kann notwendig sein, wenn eine sehbehinderte Person mit einem sehenden Begleiter unterwegs ist oder wenn sie über genügend Sehvermögen verfügt, um alleine gehen zu können. Sehende Passanten wissen jedoch, wenn sie den Signalstock sehen, dass sie aufmerksam sein müssen, d. h. sie müssen der Person mit dem Stock ausweichen und nicht umgekehrt.

- Es gibt viele Arten von weißen Blindenstöcken: teleskopisch, klappbar oder einfach nur starr, aus Aluminium, mit Haken, mit Holzgriff, amerikanische oder tschechische Modelle usw. Diese Stöcke sind länger als die oben genannten Signalstöcke und reichen in vertikaler Position vom Boden bis zur Mitte der Brust des Benutzers. Ihre Enden sind austauschbar, und auch hier kann man aus mehreren Optionen wählen. Die Austauschbarkeit ist aufgrund von Verschleiß notwendig.
- Wir unterscheiden zwischen zwei Arten der Stocktechnik: der Konstantkontakt- und der Touch-Technik. Konstantkontakt lässt sich am besten als eine schwungvolle Bewegung nach links und rechts beschreiben, während die Touch-Technik das Antippen der beiden Endpunkte (links und rechts) bezeichnet. Durch Konstantkontakt kann man beispielsweise eine Bordsteinkante sicherer finden, durch die Touch-Technik kann man sich jedoch schneller fortbewegen.

Blindenführhunde

Betrachtet man nur den technischen Aspekt, so ist die Geschwindigkeit der wichtigste Unterschied zwischen einem Blindenstock und einem Blindenführhund.

- Aus sozialer, psychologischer oder sogar materieller Sicht gibt es enorme Unterschiede zwischen dem Gehen mit einem Blindenstock und einem Blindenführhund. Beide haben ihre Vor- und Nachteile. Daher spielt auch die persönliche Präferenz eine wichtige Rolle dabei, ob eine sehbehinderte Person mit einem Blindenstock oder einem Blindenführhund geht.

Mit einem Blindenführhund ist man viel schneller unterwegs als mit einem Blindenstock. Unter anderem müssen sich neue Besitzer von Blindenführhunden nach dem langsameren Tempo des Blindenstocks erst daran gewöhnen.

- Die beiden wichtigsten Aufgaben, die Blindenführhunde während ihrer Arbeit ausführen, sind das Umgehen von Hindernissen und das Anzeigen von Objekten. Hindernisse können statisch sein: ein auf dem Bürgersteig geparktes Auto, eine Säule usw. oder sich bewegende Passanten. Der Hund zeigt an, wenn Treppen hinauf- oder hinabgestiegen werden muss. Er kann darauf trainiert werden, Türen, Aufzüge, Sitzplätze, Haltestellen, Mülleimer usw. zu finden und zu unterscheiden.

Ich habe es bereits zuvor geschrieben, aber man kann es nicht oft genug sagen: Ein Blindenführhund arbeitet, wenn er ein Geschirr mit dem Logo seiner Ausbildungsorganisation trägt. Es ist äußerst wichtig, dass Sie einen Assistenzhund NIEMALS oh-

ne die Erlaubnis seines Besitzers durch Streicheln, Futter oder Geräusche ablenken, die ihm gefallen sollen! Während ihrer Arbeit als Blindenführhund sind sie die Augen ihrer Besitzer, und Ablenkungen können sogar zu Unfällen führen. Stören Sie sie jedoch nicht, wenn sie eine passive Aufgabe ausführen und warten. Es erfordert viel Arbeit, bis diese vierbeinigen Freunde sich so diszipliniert verhalten können; respektieren Sie das.

Eine häufig gestellte Frage zu Blindenführhunden ist, wo sie Zutritt haben.

- Praktisch überall, wo die Öffentlichkeit Zutritt hat. Darüber hinaus können sie all dies tun, ohne einen Maulkorb zu tragen (dies gilt für Ungarn; siehe Verordnung des Ministers für Soziales 27/2009. (XII. 3.) SZMM über die Regeln für die Ausbildung, Prüfung und den Einsatz von Assistenzhunden).

ALLTÄGLICHE AKTIVITÄTEN

Einkaufen, Verwaltungsangelegenheiten, Hausarbeit und Kochen sind ganz normale Aktivitäten. Und wenn auch nicht auf „normale“ Weise wie für Sehende, so lassen sich all diese Dinge doch auch mit einer Sehbehinderung bewältigen.

- Für Sehbehinderte gibt es verschiedene sogenannte sprechende Geräte, darunter sprechende Gewichts- und Küchenwaagen, Blutdruck-, Fieber- und Blutzuckermessgeräte sowie Armbanduhren.
- Auch Geld abheben ist für Blinde kein Hindernis. Bestimmte Geldautomaten verfügen über ein Programm, das den Bildschirmleseprogrammen auf Computern ähnelt. Sehbehinderte müssen lediglich ihre Kopfhörer an das Gerät anschließen, dann den Anweisungen des Programms folgen und bestimmte Zifferntasten drücken, um Geld abzuheben oder den Kontostand zu überprüfen.

Neben speziellen sprechenden Geräten sind auch Smartphone-Anwendungen eine große Hilfe. Diese Anwendungen werden in der Regel über die Kamera des Telefons aufgerufen.

- Ein Beispiel ist der Gelderkennungsdienst, der die Navigation zwischen Papiergeldscheinen erleichtert. Man muss das Geld vor die Kamera des Telefons halten, und die App erkennt es und gibt das Ergebnis bekannt. Es gibt Anwendungen zur Farberkennung und Texterkennung. Darüber hinaus gibt es auch Anwendungen, mit denen eine sehbehinderte Person über einen Videoanruf in Echtzeit Hil-

fe von einem sehenden Assistenten erhalten kann, wenn etwas gesehen werden muss.

- Künstliche Intelligenz gewinnt zunehmend an Bedeutung und bietet neue Möglichkeiten für ein barrierefreieres Leben. Beispielsweise kommt es häufig vor, dass ein sehbehinderter Nutzer in sozialen Netzwerken oder sogar in persönlichen Nachrichten einen Beitrag oder eine Nachricht findet, die nur ein Bild ohne Textbeschreibung oder Erklärung enthält. Bislang wussten sehbehinderte Nutzer nicht, was sie mit den Bildern anfangen sollten. Wenn es ihnen wichtig war, zu verstehen, was auf den Bildern zu sehen war, mussten sie eine sehende Person fragen. Künstliche Intelligenz kann hier bereits helfen und beeindruckend detaillierte Bildbeschreibungen liefern. So sind die Inhalte von lustigen Memes oder niedlichen Familienfotos, die bisher verpasst wurden, für sehbehinderte Nutzer kein Geheimnis mehr.

Natürlich gibt es auch „Tricks“, die sehbehinderten Menschen das Leben ohne spezielle Hilfsmittel erleichtern.

- Ein gutes Beispiel ist die taktile Identifizierung von Münzen anhand ihrer Größe und Seitenwandmarkierungen.
- Aber auch wenn man sich nur auf den Tastsinn verlässt, ist es mit etwas Übung leicht, einen abgerissenen Knopf anzunähen, Nägel zu schneiden, Make-up aufzutragen usw.
- Auch Backen und Kochen sind keine unüberwindbaren Hindernisse. Anstelle des Sehvermögens sollte man mehr auf Gerüche, Geschmäcker und Texturen achten.

FREIZEITAKTIVITÄTEN

Neben Studium, Arbeit und alltäglichen Aktivitäten gehören Unterhaltung und Sport ebenso zum Leben eines sehbehinderten Menschen wie zum Leben eines sehenden Menschen. Ob es darum geht, an einem Winterabend ein spannendes Buch zu lesen, eine lange Wanderung in den Bergen zu unternehmen oder eine Shakespeare-Tragödie im Theater anzusehen – nichts ist unmöglich.

- Das Buch kann vorgelesen werden, Ihr Blindenführhund und Ihre Freunde können Sie auf die Wanderung begleiten und Theaterstücke können Sie mit Hilfe von Audiobeschreibungen genießen.
- Es gibt speziell für sehbehinderte Menschen entwickelte Sportarten wie Goalball, Blindenfußball oder Blinden-Tischtennis. Aber auch Laufen, Schwimmen, Tandemfahren oder bestimmte Kampfsportarten können mit einem sehenden Begleiter ausgeübt werden.
- Auch wenn es nicht viele sind, finden Sie unter den Fernsehsendungen auch Filme und Serien mit Audiobeschreibung. Auch wenn es langsam vorangeht, wird das Fernsehen immer barrierefreier. Seit September 2020 schreibt das Gesetz vor, dass inländische Filme für sehbehinderte Zuschauer auf den Kanälen mit den höchsten Zuschauerzahlen zwischen 18:30 und 21:30 Uhr barrierefrei sein müssen (gilt für Ungarn).
- Neben Theater und Fernsehen finden Sie die Option „Audiobeschreibung“ auch in den Soundtrack- und Untertitel-

menüs verschiedener Streaming-Anbieter. 99 % davon sind auf Englisch, gelegentlich gibt es jedoch auch ungarische Erzählungen von geringerer Qualität, die vermutlich durch künstliche Intelligenz generiert wurden.

Sie sind am Ende dieses Leitfadens angelangt. Ich hoffe, ich konnte meine in der kleinen Einleitung geäußerte These untermauern: Sehbehindert ist nur ein Adjektiv, wie blond, nett oder intelligent. Es ist ein Teil einer Person, aber nicht der einzige bestimmende Faktor. Die Gruppe der sehbehinderten Menschen ist nicht homogen, sondern besteht aus vielfältigen, bunten und unterschiedlichen Individuen, genau wie die Gruppe der sehenden Menschen. Und diese beiden Gruppen lösen sich leicht auf, wenn wir Menschen anhand anderer Merkmale gruppieren, z. B. ob sie Hunde- oder Katzenliebhaber sind, ein Instrument spielen oder nicht, oder ob sie Gummibärchen oder Schokolade bevorzugen.

