

Tipps für Menschen mit Seheinschränkungen

Mobilität

Zu Fuß unterwegs sein / Mobilitätsschulung (O&M)

Die augenärztliche Verordnung zur O&M-Schulung ist mit zwei Blindenlangstöcken gekoppelt. In der Regel werden 20 Std. veranschlagt und die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Ohne Langstocktraining ist der sog. Taststock eine Alternative.

Schulungsinhalte

- Wege im gewohnten Umfeld der Betroffenen werden geübt
- Überqueren von Straßen / Blindenampel / Leitsystem werden geübt
- Nutzung von Bussen und Bahn wird geübt
- Training mit Rollator und Blindenlangstock
- Rollatoren mit Langstock werden erprobt, Schulung muss erfolgen

Leider gibt es zu wenig Reha-Lehrer*innen, deshalb sind die Wartezeiten lang. Mit dem IRIS-Institut und der BLISTA gibt es nur zwei Ausbildungsstätten.

Kennzeichnung im Straßenverkehr

Es gibt keine Kennzeichnungspflicht. Betroffene können sich aber schützen, indem sie auf ihre Seheinschränkung aufmerksam machen. So können andere Verkehrsteilnehmer*innen Rücksicht nehmen. Auch als Seheingeschränkte/r darf und sollte man sich kennzeichnen.

Anerkannte Blindenzeichen

- Blindenführhund
- Blindenlangstock
- Taststock (ca. 1m lang)
- Blindenarmbinden (an beiden Armen)

Weitere Möglichkeiten

- Ansteckbuttons mit drei schwarzen Punkten
- Anhängsel mit Punkten, die man am Rollator befestigen kann
- Weste mit Punkten und Reflektoren

Reaktionen der Mitmenschen werden durchgehend als positiv beschrieben, wenn man gekennzeichnet ist.

Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Die Nutzung von Bussen und Bahnen ist eine Herausforderung und erfordert Übung. Betroffene einer Seheinschränkung gewinnen aber ein großes Stück an Lebensqualität, daher sollten sie sich trauen, anfangs eventuell mit Begleitung.

Hilfreiche Tipps

- durch Kennzeichnung auf die Seheinschränkung aufmerksam machen
- sich nicht scheuen, Passanten und Fahrer/Zugpersonal zu fragen
- im Bus immer vorne ein- und aussteigen
- im Zug Platz in der Nähe der Tür reservieren
- Straßenbahn: vorne an den Bahnsteig stellen und den Langstock hochhalten
- die Mobilitätsservice-Zentrale der Dt. Bahn ist eine große und zuverlässige Hilfe
- in größeren Städten gibt es auch bei Stadtbahnen Unterstützung, bspw. S3-Service
- mancherorts gibt es einen Begleitservice, ab/bis Wohnadresse, hin und zurück
- Umsteigehilfe durch die Bahnhofsmission kann in Anspruch genommen werden
- Zugbegleiter*innen sind im Umgang mit Menschen mit Handicap besser geschult

Es wird berichtet, dass einem in der Regel freundlich begegnet wird, wenn man Fragen stellt oder um Hilfe bittet.

Autofahren

Die erforderliche Mindestsehkraft für das Autofahren beträgt 50 % auf beiden Augen bzw. auf dem besseren Auge. Es gibt keine eindeutige Aussage in der Fahrerlaubnisverordnung (Anlage 6), ab wann das Autofahren bei fortschreitenden Augenerkrankungen untersagt wird. Weist der Augenarzt/die Augenärztin darauf hin, dass das Autofahren unterlassen werden sollte, sollte man dem Folge leisten, denn im Falle eines Schadens könnte es sonst Probleme mit der Versicherung geben.

Es ist immer ein großer Einschnitt, wenn man aufgrund einer Seheinschränkung das Autofahren aufgeben muss. Ein Stück Selbstständigkeit geht verloren. Allerdings ist zu bedenken, dass man nicht nur sich, sondern auch andere gefährdet. Daher sollte man nach Alternativen schauen. Die Unterhaltung eines PKW kostet Geld, welches man z. B. in Taxifahrten investieren könnte. Zudem sollte man den Mut fassen, mehr und mehr öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

Der Parkausweis für das Parken auf extra gekennzeichneten Stellflächen wird ausgestellt, wenn im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG (außergewöhnlich gehbehindert) oder Bl (blind) vermerkt ist. Der Parkausweis ist eine große Erleichterung, er ist auf die sehingeschränkte Person ausgestellt und nicht auf das Fahrzeug, in dem diese mitfährt.