



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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum

Herausgeber:

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

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

Rungestraße 19

10179 Berlin

Tel.: (0 30) 28 53 87-1 83, -1 30, -1 77, -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 allen, die bei der Entstehung und Aktualisierung dieser Broschüre beratend und unterstützend oder als Autorin bzw. Autor mitgewirkt haben.

- Hartmut Glaser – Geschäftsführer der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie (WVAO)
- Prof. Christoph von Handorff – Professor für Low Vision, Optometrie und Physiologische Optik, Berliner Hochschule für Technik (BHT)
- 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 – Dipl.-Psychologe, stellvertretender Geschäftsführer, Abteilungsleiter RehaAssessment / 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 Beraterinnen und Beratern von Blickpunkt Auge

Fotos: Shutterstock (Titel, S. 6, 7 rechts, 15); DBSV (S. 5, 18 oben links, oben rechts, Mitte links, unten links, unten rechts, 20 rechts, 21, 22 rechts, 23, 25, 26 oben links, unten links, 27, 28 rechts, 30, 32, 35); WVAO, Mainz (S. 7 links, 20 links, 22 links); Dr. Kaden Verlag (S. 11); Adobe Stock (S. 12, S. 26 unten rechts, S. 28 links); Schweizer GmbH (S. 18 Mitte rechts); Eickhorst (S. 24); hahn images (S. 26 oben rechts)

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: produtur GmbH, Berlin

4., aktualisierte Auflage 2021

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	15
Hilfen für besseres Sehen.	17
Gerüstet für Alltag und Freizeit.	23
Gut dabei trotz größerer Hürden.	27
Wichtiges zu Arbeit und Beruf	29
Rechtliche Regelungen kurz gefasst.	31
Weiterführende Informationen und Beratung	35

In dieser Broschüre werden die Empfehlungen der Plattform www.leserlich.info für barrierefreies Kommunikationsdesign umgesetzt.

Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechteridentitäten (siehe auch www.dbsv.org/gendern.html).

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Sehen ist einer unserer wichtigsten Sinne. 80 bis 90 Prozent der Informationen nehmen wir visuell wahr. Wir sehen Farben, Formen und Bewegungen, erkennen andere Menschen, lesen Bücher, schauen fern, erleben die Natur. Aber gutes Sehen ist nicht selbstverständlich. Das merken wir oft erst, wenn eine Erkrankung, ein Unfall oder ein anderes Ereignis zu Sehverlust geführt hat oder führen kann.



Nicht mehr gut sehen zu können, stellt Sie selbst, aber auch Ihre Angehörigen und Ihr weiteres Umfeld vor große Herausforderungen, verbunden mit vielen Fragen, Sorgen und Ängsten. Die meisten Menschen wünschen sich dann vor allem Normalität und den Erhalt von Selbstbestimmung und Lebensqualität. Dazu sind in der Regel neben der medizinischen Behandlung die unter Umständen langwierige und schmerzhafteste Auseinandersetzung mit der neuen Situation und eine Umstellung in nahezu allen Lebensbereichen nötig. Das betrifft alltägliche Verrichtungen wie die Haushaltsführung ebenso wie die Gestaltung der Beziehungen zu anderen Menschen, das Arbeitsleben und die Freizeit.

Sie sind damit nicht allein. Es gibt eine Reihe von Unterstützungsangeboten wie Hilfsmittel, Schulungen, Nachteilsausgleiche oder die Erfahrungen anderer Menschen, die schon länger mit einer Sehbeeinträchtigung leben.

Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über verschiedene Themen rund ums Sehen, die jetzt für Sie wichtig sein können. Damit möchten wir Sie ermutigen, sich mit Ihrer neuen Situation auseinanderzusetzen. Wir möchten Sie darin unterstützen, Ansprechpartnerinnen und -partner zu den vielen Fragen zu finden, vor denen Sie früher oder später stehen, sich über Ihre Wünsche und Ziele klar zu werden und neue Wege zu gehen, um die veränderten Gegebenheiten zu bewältigen.

Weiteren Rat und Hilfe zu allen Fragen rund ums Sehen erhalten Sie bei Blickpunkt Auge, dem qualitätsgesicherten Beratungsangebot des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV) und seiner Landesorganisationen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Klaus Hahn', written in a cursive style.

Klaus Hahn
Präsident des DBSV
für das Beratungsteam von 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 viele Informationen über räumlich weit Entferntes. 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 jedoch oft 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 guten Bekannten 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 Mensch, 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

Vor unvorhersehbaren Ereignissen, Krankheiten und Verlusten ist niemand gefeit. An dieser Stelle kommen Menschen zu Wort, die selbst schmerzlich einen Sehverlust erlebt haben. 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 infrage 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 Kämpfernatur 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

Auf den folgenden Seiten gehen wir auf verschiedene Erkrankungen und andere Faktoren ein, die das Sehen beeinflussen. Wir beschreiben auch Auswirkungen der häufigsten Augenerkrankungen, da sich diese voneinander je nach Krankheit unterscheiden.

Die häufigsten Augenerkrankungen

Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD)

Bei der AMD kommt es zu Veränderungen des zentralen Bereichs der Netzhaut, der Makula. Im Frühstadium ruft die AMD noch keine oder nur geringe Beschwerden hervor. Wenn die Krankheit fortschreitet, lässt das Sehen in der Mitte des Gesichtsfeldes nach. Gerade Linien werden möglicherweise verzerrt oder krumm gesehen.

In Spätstadien kann man dort, wo man hinschaut, nichts mehr wahrnehmen. Es kann deshalb passieren, dass man Bekannte auf der Straße nicht erkennt und wortlos an ihnen vorbeigeht. Da das äußere Gesichtsfeld erhalten bleibt, ist die Orientierung im Raum oft noch sehr lange möglich. Bei einer AMD geht das Sehen also nicht vollständig verloren, es wird nicht gänzlich dunkel.

Glaukom (Grüner Star)

Glaukom bezeichnet eine Gruppe von Augenkrankheiten, die eines gemeinsam haben: Der Sehnerv stirbt allmählich ab.

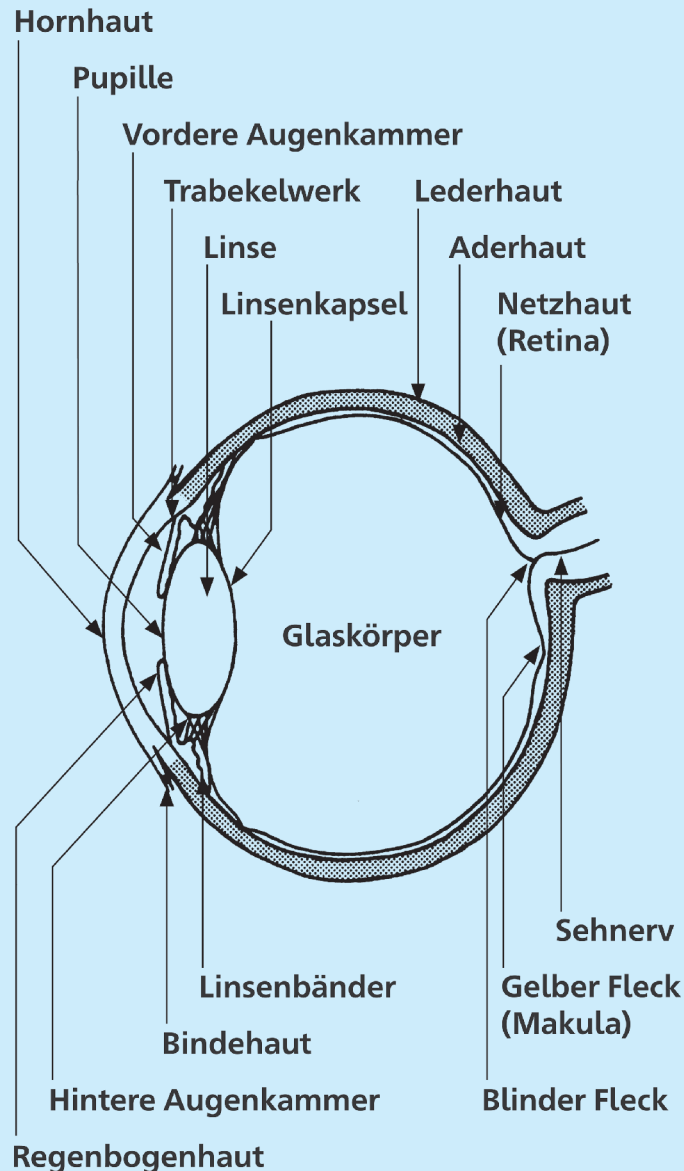
Ein Glaukom verläuft anfangs ohne auffällige Symptome. Deshalb bleibt die Erkrankung oft lange Zeit unerkannt. Allmählich stellen sich, von außen beginnend, Gesichtsfeldeinschränkungen (blinde Flecken) ein. Es werden nur Teile der Umwelt wahrgenommen. So kann es sein, dass ein Mensch mit Glaukom zwar noch lesen kann, aber im Straßenverkehr nicht mehr bemerkt, was rechts oder links neben ihm geschieht. Schreitet die Krankheit weiter fort, kann auch das scharfe Sehen eingeschränkt sein. Auch Nachtblindheit kann zu den Symptomen gehören.

Katarakt (Grauer Star)

Der Graue Star verursacht keine Schmerzen, kein Augenbrennen oder ähnliche Beschwerden. Die Sehkraft lässt meist schleichend nach. Betroffene sehen zunehmend verschwommen und unscharf. Mit der Zeit verblassen die Kontraste und die Farben immer mehr, und man fühlt sich leicht geblendet. Es ist ein wenig so, als blicke man durch eine Milchglasscheibe. Manchmal werden auch Lichtkränze um Lichtquellen herum wahrgenommen. Außerdem können sich die Brillenwerte zunehmend schneller ändern.

Die einzige Behandlungsmöglichkeit des Grauen Stars ist heute eine (meist ambulante) Operation, bei der die körpereigene Linse durch eine Kunststofflinse ersetzt wird.

Aufbau des Auges – Querschnitt



Retinopathia pigmentosa (RP)

Bei der Retinopathia pigmentosa (oft auch Retinitis pigmentosa genannt) handelt es sich um eine Gruppe genetisch bedingter Erkrankungen, bei der die lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut (Retina) zugrunde gehen. Die Krankheitsverläufe sind individuell sehr unterschiedlich. Im Frühstadium bemerken Menschen mit RP nicht selten Schwierigkeiten mit dem Sehen bei schlechten oder wechselnden Lichtverhältnissen, in der Dämmerung und in der Dunkelheit. Das Gesichtsfeld engt sich vom Rand her ein bis zum „Tunnelblick“. Das Farb- und Kontrastsehen lässt nach, die Blendempfindlichkeit hingegen nimmt zu.

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, denken Unwissende oft, sie würden simulieren.



AMD



Glaukom



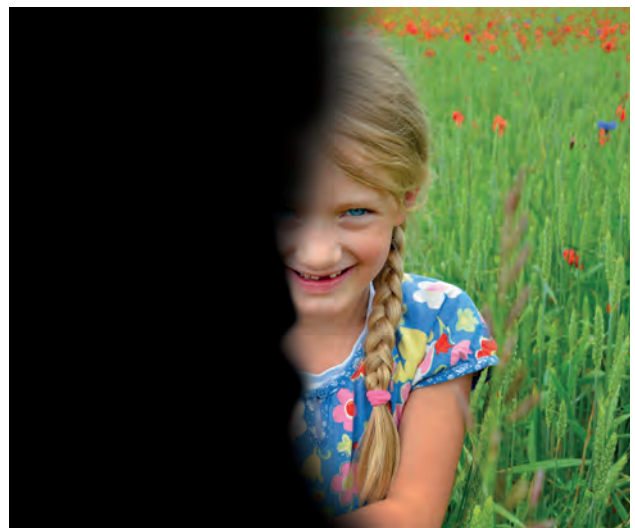
Katarakt



Retinopathia pigmentosa



Diabetische Netzhauterkrankungen



Halbseitiger Gesichtsfeldausfall

Andere Erkrankungen, die das Sehen beeinflussen

Das Spektrum der Erkrankungen mit Auswirkungen auf das Sehen ist groß und reicht von Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) über Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Multiple Sklerose bis zu verschiedenen Syndromen (gleichzeitiges Auftreten verschiedener Krankheitszeichen mit gleicher Ursache) oder sehr seltenen Erkrankungen.

Durch Diabetes bedingte Netzhauterkrankungen

Je nachdem, welche Teile der Netzhaut (Retina, Makula) betroffen sind, ist entweder die Orientierung oder das scharfe Sehen oder beides eingeschränkt. In der Regel gibt es keine Frühwarnzeichen. Menschen mit Diabetes beobachten zum Beispiel ein plötzlich schwankendes Sehvermögen, nachlassende Sehschärfe, Gesichtsfeldausfälle oder Beeinträchtigungen des Farbsehens.

Schlaganfall

Schlaganfälle geschehen, weil ein Blutgerinnsel ein Blutgefäß im Gehirn blockiert oder aufgrund von Blutungen im Gehirn. Oft sind Gesichtsfeldausfälle vorübergehende oder bleibende Folge eines Schlaganfalls. Aber auch eine herabgesetzte Sehschärfe, Veränderungen des Kontrastsehens, Störungen der Augenbeweglichkeit oder Doppelbilder können auftreten.

Rheumatische Erkrankungen

Hinter dem Begriff „Rheuma“ verbergen sich mehr als 100 verschiedene Erkrankungen, die vor allem – aber nicht nur – den Stütz- und Bewegungsapparat betreffen. Dazu gehören zum Beispiel Arthrose (Gelenkerkrankung), Arthritis (Gelenkentzündung), Morbus Bechterew (betrifft hauptsächlich die Wirbelsäule), Osteoporose (brüchige Knochen) und das Sjögren-Syndrom (trockene Augen und trockener Mund). Trockene Augen und Entzündungen im Auge können die Folge sein, aber auch Blendempfindlichkeit, Schmerzen oder eine Verschlechterung des Sehvermögens. Bekommt jemand über längere Zeit Kortison, muss auch an das Risiko eines Glaukoms (Grüner Star) oder einer Katarakt (Grauer Star) gedacht werden.

Multiple Sklerose (MS)

Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die das Gehirn und das Rückenmark umfasst und meist im frühen Erwachsenenalter beginnt. Nicht selten sind Sehprobleme ein erstes Symptom, das zur Diagnosestellung führt. Die Augen betreffende Symptome können von Schmerzen über Lichtempfindlichkeit, verschwommenes Sehen und reduziertes Farbsehen bis hin zu Sehnervenentzündungen und Gesichtsfeldeinschränkungen reichen.

Tumoren

Gutartige oder bösartige Tumoren (Wucherungen des Gewebes) können an verschiedenen Stellen im Körper auftreten und auch dann zu Sehstörungen führen, wenn sie nicht die Augen oder das Gehirn – also ganz direkt die Wahrnehmung oder die Verarbeitung von Seheindrücken – betreffen. Zudem kann die Behandlung (Medikamente, Bestrahlung, Chemotherapie) das Sehen beeinflussen, meist zeitweise, manchmal aber auch dauerhaft. Die Auswirkungen reichen von einem trockenen Auge, verschwommenem Sehen oder einer geringeren Sehschärfe über Doppelbilder, Gesichtsfeldausfälle und Lichtempfindlichkeit bis hin zu Entzündungen und dem Grauen oder dem Grünen Star.

Seltene Erkrankungen oder Syndrome

Die Vielfalt der meist angeborenen Syndrome mit Augenbeteiligung ist sehr groß, ebenso wie die möglichen Auswirkungen auf das Sehen. Etliche zählen zu den „seltenen Erkrankungen“. Das sind Krankheiten, die maximal fünf von 10.000 Menschen (0,05 Prozent) betreffen.

Weitere Faktoren, die für das Sehen wichtig sind

Das Sehen kann sich im Laufe des Lebens, also altersbedingt, verändern. Seheinschränkungen werden zudem individuell sehr verschieden wahrgenommen. Nicht zuletzt ist das aktuelle Sehvermögen von vielen Faktoren abhängig. Das sind zum Beispiel die Tageszeit, die Lichtverhältnisse oder die „Tagesform“, die seelische und körperliche Verfassung. So ist es möglich, dass sehbeeinträchtigte Menschen an einem Tag Dinge und Personen erkennen und am nächsten Tag nicht. Andere Menschen können das kaum nachvollziehen. Es ist auch sehr schwer zu vermitteln. Missverständnisse sind die Folge. Oft ziehen Betroffene sich dann zurück und verlieren wichtige soziale Kontakte.

Für ein gutes Miteinander

Eine Seheinschränkung betrifft zuerst Sie selbst, aber auch Ihre Angehörigen und den Freundeskreis. Sie alle müssen sich der neuen Situation stellen. Besonders in einer Partnerschaft ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, wie es jetzt für alle weitergeht. 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 Tipps 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 Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner eine stärkere Belastung, da sie oder er zumindest anfangs oft mehr und Ungewohntes übernehmen wird. Gerade beim gemeinsamen Einkauf haben Paare anfänglich Probleme. Mochte sich zum Beispiel der Mann früher nie freiwillig durch ein Einkaufszentrum bewegen, begleitet er jetzt vielleicht seine sehbeeinträchtigte Frau durch die überfüllten Gänge. Dabei soll er gleichzeitig die Auslagen beschreiben und auf entsprechende Angebote hinweisen. Das geht nicht von heute auf morgen!

Sie selbst können weiterhin Aufgaben übernehmen, zum Beispiel einen 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 Sie sich dadurch möglicherweise 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 veränderte Situation, Ihre Gefühle und 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 Veränderungen kommen.

Haben Sie sich beispielsweise bisher bei gemeinsamen Spaziergängen gegenseitig auf Schönes und Interessantes aufmerksam gemacht oder einfach schweigend die Natur genossen, sind nun öfter wichtige Impulse von Ihrer Begleitung nötig, die Sie auf verschiedene Dinge aufmerksam machen und gleichzeitig für Sie beide auf Unfallquellen wie Stufen, herabhängende Äste oder Wurzeln achten muss.

Umstellung für alle Beteiligten

Die Herausforderungen, vor denen beide 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 Unterstützung annehmen

Manche Menschen möchten am liebsten mit allem allein zurechtkommen. Mit einer Sehbeeinträchtigung kann das anstrengend werden. Außerdem brauchen beide weiterhin die gemeinsame Zeit und die eigenen Freiräume. Holen Sie sich deshalb Hilfe, zum Beispiel aus der Nachbarschaft oder dem Freundeskreis, oder nutzen Sie professionelle Dienstleistungsangebote. Lassen Sie sich informieren und beraten, auch zu wichtigen Adressen und Ansprechpersonen. 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 in vielen Fällen 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.

Was im Einzelfall geeignet ist, sollte im Rahmen einer Sehhilfenerprobung und -anpassung ermittelt werden. Sie wird augenärztlicherseits veranlasst beziehungsweise verordnet und oft von dafür besonders qualifizierten Augenoptikerinnen und -optikern oder in Sehhilfenambulanzen an Augenkliniken durchgeführt. 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 zu Chancen moderner Technik und zum Thema Blendschutz.

Handlupen

Handlupen sind vielfältig einsetzbar, ob zu Hause oder unterwegs. Modelle mit batteriebetriebenen LEDs sorgen außerdem für ausreichend helles Licht. Mit zunehmender Vergrößerung (bis ca. 15-fach) werden die Lupen im Durchmesser allerdings immer kleiner, sodass 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

Aufsetzlupen

Aufsetzlupen werden vorwiegend am Tisch und in der Regel gemeinsam mit normalen Lesebrillen eingesetzt. Sie können sie mithilfe 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 Kreuzworträtseln
- Vergrößern von Strickvorlagen



Handlupe



Aufsetzlupe



Standlupe



Lupenbrille



Lupenclip



Fernrohr-lupenbrille

Standlupen

Standlupen sind an einem beweglichen Arm befestigt und mit einem schweren Standfuß oder einer Schraubzwinde 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

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

Fernrohlupenbrillen

Bei einer Fernrohlupenbrille 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. Fernrohlupenbrillen werden nur im Sitzen oder Stehen verwendet, da sie wegen des kleinen Sehfeldes keine sichere Orientierung ermöglichen.

Praktisch für:

- Theateraufführungen oder Sportveranstaltungen
- Fernsehabe 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, sodass 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



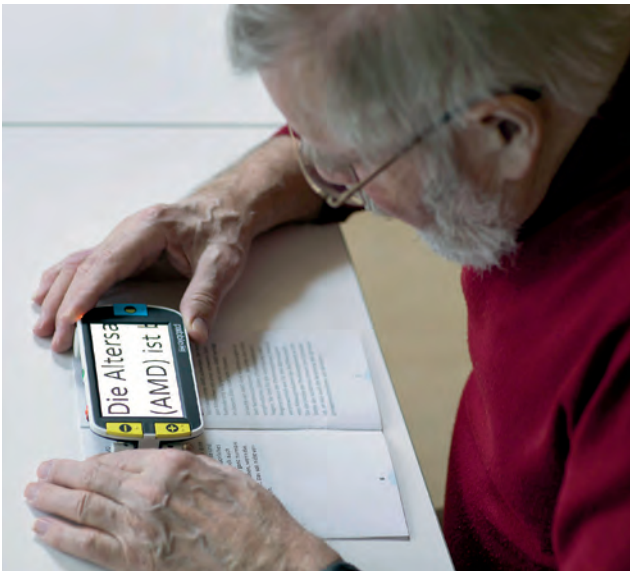
Monokular

Elektronische Lupen

Elektronische Lupen sind mobil nutzbare elektronische Sehhilfen. Über eine Kamera wird der zu vergrößernde Ausschnitt auf einem Display wiedergegeben, das zwischen 4 und 7 Zoll (ca. 10 bis 18 cm) groß sein kann. Es sind bis zu 25-fache Vergrößerungen möglich, die Displaygröße setzt hier allerdings Grenzen. Neben einer Kontrastumkehr und Echtfarbdarstellung ist auch das Einfrieren eines Bildausschnittes möglich. Sie werden mit Akkus betrieben, die Laufzeiten von vier bis fünf Stunden garantieren.

Ideal für unterwegs:

- zum Erkennen von schwer zugänglichen Dingen, z. B. von Preisschildern über Kopf
- im Restaurant zum Lesen der Speisekarte
- zum Erfassen von Straßenschildern oder höher hängenden Fahrplänen



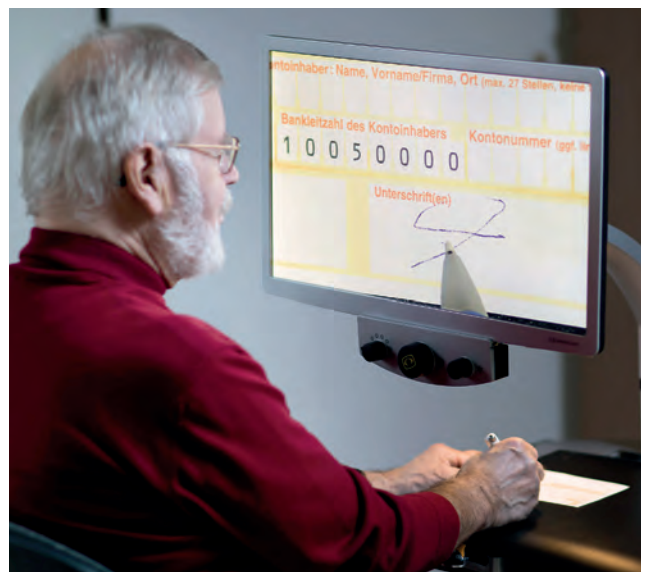
Elektronische Lupe

Bildschirmlesegeräte

Bildschirmlesegeräte eignen sich besonders für Betroffene, die eine hohe Vergrößerung benötigen und deren Kontrastsehen stark eingeschränkt ist. Je nach Modell gibt es neben transportablen vor allem stationäre Geräte mit einem PC- und Monitoranschluss, einer schwenkbaren Kamera, einem feststellbaren Kreuztisch oder mit Vorlesefunktion.

Ideal für zu Hause oder am Arbeitsplatz:

- zum Lesen von Handschrift und kürzeren oder längeren gedruckten Texten
- zum Schreiben und Ausfüllen von Formularen
- zum Betrachten von Bildern



Bildschirmlesegerät



Kantenfilterbrille



Smartphone

Smartphones und Tablets

Smartphones und Tablets sind heute für viele Menschen mit Seheinschränkungen als wichtige Helfer im Alltag nicht mehr wegzudenken. Verschiedene Apps (Anwendungen) erleichtern zum Beispiel das Lesen mit einer inversen Farbdarstellung oder mit einer Vergrößerung, die Orientierung im Innen- und Außenbereich, die Freizeitgestaltung oder das Einkaufen.

Ideal im Alltag oder in der Freizeit:

- für die bessere Orientierung in unbekannter Umgebung
- für das Erkennen von Hindernissen und Ampeln
- für das Produktscannen beim Einkaufen
- für die Audiodeskription im Kino
- für das Scannen und Lesen von Texten, wie Informationstafeln oder Fahrplänen

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. Kantenfilter sind als Brille in Ihrer Sehstärke, als Überziehbrillen oder als Vorhängeclips erhältlich. Brillenfassungen mit Seitenschutz verhindern die Blendung besonders effektiv.

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 selbst gemacht 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 danebengreift

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 mit der Umgebungsfarbe kontrastieren. 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 oder 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.
- Verschiedenfarbige 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 Raumbelichtung, 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 zu Ihren individuellen Lichtbedürfnissen beraten. Unterwegs können Sie eine Taschenlampe oder eine kleine Klappleuchte nutzen.



Damit nichts vergessen wird

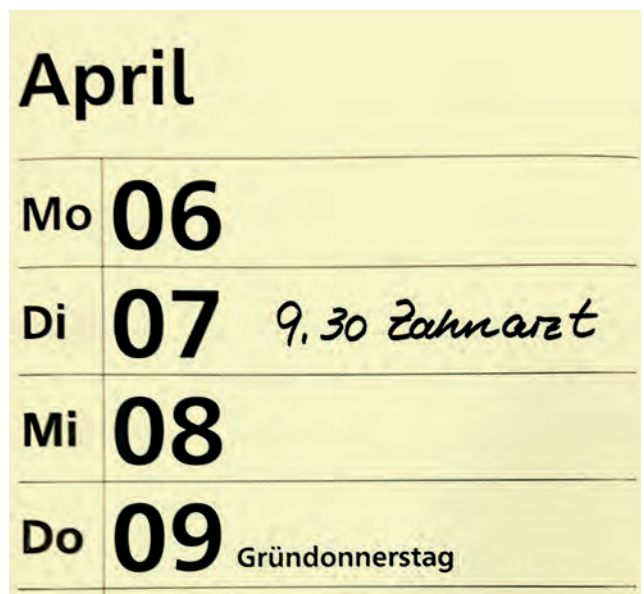
Wer kennt das nicht: Telefonnummern oder Adressen nachlesen, beim Einkauf an alles denken oder wichtige Termine organisieren?

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.
- Selbst gestaltete 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.



Uhren mit großem Zifferblatt



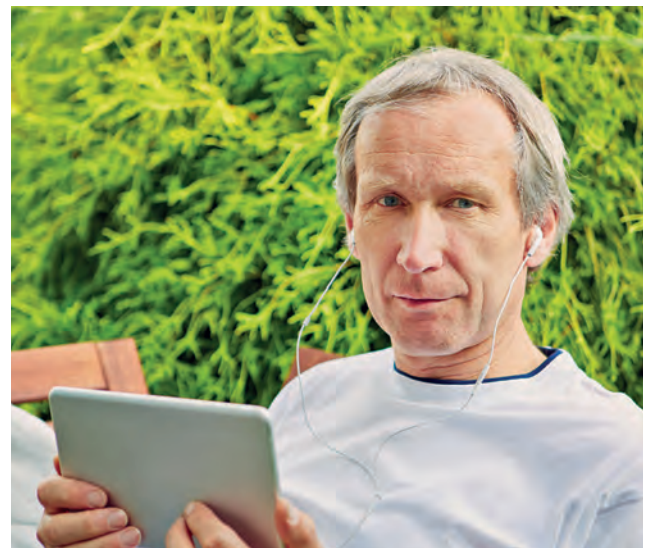
Kalender in Großdruck

Damit der Spaß nicht verloren geht

Eventuell stellen Sie irgendwann fest, dass Ihnen einige Aktivitäten und Hobbys immer mehr Schwierigkeiten bereiten.

Manches ist vielleicht mit relativ kleinen Veränderungen weiterhin möglich. Mit Büchern oder Rätseln in Großdruck, angepassten Brettspielen oder großformatigen Spielkarten können Sie an diesen Freizeitaktivitäten wieder teilhaben. Auch E-Book-Reader können hilfreich sein. 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). Darüber hinaus bieten verschiedene Apps auf Smartphone und Tablet eine Reihe von Möglichkeiten. Sie können Dinge vergrößern, wieder lesen oder vorlesen lassen, Fahrplaninformationen einholen und vieles mehr.

Orientieren Sie sich aber auch neu und schauen Sie, was das Leben sonst noch zu bieten hat. Ist zum Beispiel das selbstständige Fahrradfahren nicht mehr machbar, können Sie zu zweit Touren mit einem Tandem unternehmen.



Gut dabei trotz größerer Hürden

Trotz aller Fortschritte der Medizin gelingt es nicht immer, das Sehvermögen auf Dauer zu erhalten oder wiederherzustellen. So kann es passieren, dass das Sehen zu anstrengend wird oder nicht mehr ausreicht, um an allem Wichtigem und Schönen teilhaben zu können. Dennoch muss niemand auf angenehme Kontakte, 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, im Straßenverkehr und in fremden Gebäuden wieder weitestgehend selbstständig zu bewegen. Dabei werden Sie von Rehabilitationslehrerinnen und -lehrern 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. Rehabilitationslehrerinnen und -lehrer 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.

Praktische Alltagshilfen sind beispielsweise Uhren, Wecker, Telefone, Waagen, Mikrowellen, Wasserwaagen oder Blutdruckmessgeräte, die dank akustischer Signale oder einer Sprachausgabe auch von stark sehbeeinträchtigten und blinden Menschen genutzt werden können.

Wird das Lesen von Kontoauszügen, Briefen oder Bescheiden zu beschwerlich, sind Bildschirmlesegeräte mit zusätzlicher Vorlesefunktion oder auch spezielle Vorlese-systeme geeignete Hilfsmittel.

Die Freizeit genießen

Fernsehsendungen und -filme können Sie mithilfe akustischer Beschreibungen besser verfolgen. Auf einer zusätzlichen Tonspur werden Handlung und Orte des Geschehens sowie Gestik und Mimik der handelnden Personen beschrieben. Diese in den Dialog-pausen eingesprochenen Erläuterungen nennt man Audiodeskription. Auch für einige Sportveranstaltungen, Theater- und Opernaufführungen wird Audiodeskription angeboten.



Haben Sie in Ihrer Freizeit gern und viel gelesen, sind Hörbücher eine Alternative. Eine Reihe davon gibt es auch in einem speziellen Format. Mit einem passenden Wieder-gabegerät oder einer besonderen Software auf dem Computer kann man einzelne Kapitel oder Überschriften anwählen, eigene Lesezeichen setzen oder sich den letzten Absatz noch einmal vorlesen lassen. Hörbücher und -filme erhalten sie im Handel, in Videotheken und kostenlos in Hörbüchereien. Hörbüchereien bieten auch Zeitschriften als Hörversion kostenlos an.

Für das körperliche Wohlbefinden, die Gesundheit und Fitness eignen sich die unter-schiedlichsten 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 eine sehende Begleitung.

Wichtiges zu Arbeit und Beruf

Sie stehen mitten im Berufsleben und machen sich Gedanken, wie es nun weitergehen soll? Bleiben Sie optimistisch. Es gibt heute viele Wege 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 die Anforderungen an das Sehen in der heutigen Arbeitswelt so hoch sind, dass bereits Menschen mit Sehproblemen, die nicht den Status einer Behinderung haben, Einschränkungen in der 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 sind Berufsförderungswerke, die auf Menschen mit Sehproblemen spezialisiert sind. Sie bieten zum Beispiel Beratung für Sie selbst, für Kostenträger sowie Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen an. Weitere Anlaufstellen sind Integrationsämter und Integrationsfachdienste oder Leistungsträger wie die Agentur für Arbeit, die Rentenversicherung und die Berufsgenossenschaft.

Grundsätzlich stehen folgende Wege offen:

- Sie haben einen Arbeitsplatz, der durch Umgestaltung, Hilfsmittel und Erlernen von Kompensationstechniken erhalten werden kann. Mitunter können auch Arbeitsaufgaben neu zugeschnitten oder ein anderer Arbeitsplatz in Ihrer Firma angeboten werden.
- Sie haben keinen Arbeitsplatz mehr, jedoch kann der Beruf mit der Sehbeeinträchtigung weiterhin ganz oder teilweise ausgeübt werden.
- Sie können Ihre berufliche Tätigkeit nicht mehr ausüben. Eine Neuorientierung ist notwendig.

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, ob ein noch bestehender Arbeitsplatz erhalten werden kann, welche Hilfsmittel notwendig sind oder welche beruflichen Alternativen zur Leistungsfähigkeit, zum Sehvermögen und zur Belastbarkeit passen.

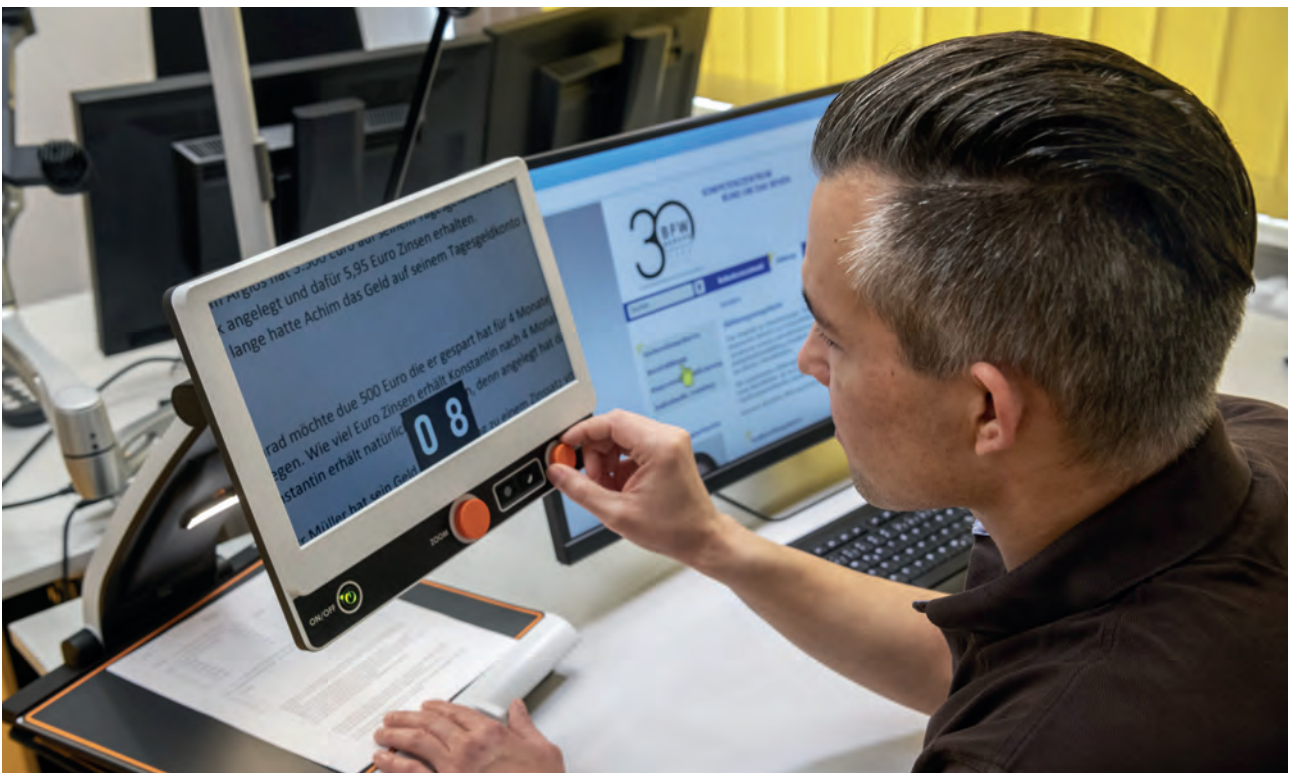
Im alten Beruf bleiben

Je eher Sie eine berufliche Rehabilitation in Erwägung 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.

Einem 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

Sehverlust wirft die eine oder andere rechtliche Frage auf. Sie selbst müssen keine speziellen Rechtskenntnisse haben, denn die Beratungsstellen von Blickpunkt Auge helfen Ihnen in vielen Belangen weiter. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren Sie über grundlegende mit einer Seheinschränkung verbundene Rechte sowie Nachteilsausgleiche und unterstützen Sie beim Umgang mit Behörden. Ist eine Fachberatung durch Juristinnen und Juristen angezeigt oder geht es gar um eine Rechtsvertretung, vermitteln sie auf Wunsch an die Rechtsberatungsgesellschaft Rechte behinderter Menschen (rbm). Dort arbeiten Fachleute, die selbst sehbehindert sind und über spezielles juristisches Wissen rund um das Thema Sehen und Auge verfügen.

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

Welche Rechte habe ich als Patientin oder 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 Patientenrechten erfahren Sie unter anderem auf der Internetseite der 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 Heil- und Hilfsmitteln 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, wie etwa 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 (0,3) 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 mindestens auf einem Auge einen verordneten Fern-Korrekturausgleich von mehr als 6 Dioptrien bei Myopie oder Hyperopie (Kurz- oder Weitsichtigkeit) oder mehr als 4 Dioptrien bei Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) benötigen
- 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 Fällen finanziert. Näheres zu den Voraussetzungen und zum Leistungsumfang ist in der vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erlassenen Hilfsmittel-Richtlinie geregelt. Sie ist Augenärztinnen, Augenärzten, Augenoptikerinnen 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 Träger der Eingliederungshilfe, die Sozialämter oder Jobcenter 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, Park-erleichterungen 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 Menschen, 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 einem fortschreitenden Sehverlust 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 aufzumerken. 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 Gesichtsfeld-einengungen 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 augenärztlichen Rat folgen sollten.

Gerade bei fortschreitenden Augenerkrankungen sollten Sie bei regelmäßigen Augenarztbesuchen 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 sehbehinderter Fahrzeugführender entschieden werden dürfte.

Wo finde ich weitere rechtliche Informationen?

Antworten auf viele rechtliche Fragen, die sich im Laufe der Zeit für Sie ergeben können, finden Sie – weit umfangreicher als in dieser Broschüre – im „Ratgeber Recht“. Er bietet eine Basis, um sich im Einzelfall gezielter informieren zu können. Zur Gewährleistung der Aktualität wird er online veröffentlicht, zum Beispiel auf unserer Internetseite www.blickpunkt-auge.de.



Weiterführende Informationen und Beratung

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 die Informations- und Beratungsangebote der Selbsthilfe näherbringen.



Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Blickpunkt Auge ist das qualitätsgesicherte Beratungsangebot des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV) und seiner Landesorganisationen. Es richtet sich in erster Linie an Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bis hin zur Blindheit oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können. Darüber hinaus finden auch ihre Angehörigen und Bezugspersonen Rat und Hilfe zu allen Fragen rund ums Sehen. Jeder ist willkommen, der Information, Beratung, Orientierung und Unterstützung sucht.

Beratung zu vielen Fragen rund ums Sehen

Inhalte unserer unabhängigen und kostenfreien Information und Beratung sind:

- Grundlegendes zur Augenkrankheit bzw. zu den individuellen Sehproblemen
- Umgang mit der Erkrankung
- Alltagsbewältigung
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- rechtliche und finanzielle Fragen
- Bildung und berufliche Teilhabe
- Kultur und Freizeit
- weitere Selbsthilfeangebote

Verständnis für alle Belange

Unsere haupt- und ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater haben sich umfassend qualifiziert und bilden sich regelmäßig weiter. Sie nehmen sich Zeit, hören zu und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Wegen. Im Mittelpunkt steht dabei immer, was Ihnen selbst wichtig ist, was Sie gern weiterhin oder wieder tun möchten und welche Alternativen für Sie akzeptabel sind. Sie geben einen Überblick über Ansprüche, mögliche Hilfen und Zuständigkeiten. Da die Beraterinnen und 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 Augenheilkunde, Augenoptik, Rehabilitation, Psychologie, Pädagogik und Alternswissenschaften zusammen und vermitteln auf Wunsch an die für Sie wichtigen und richtigen Adressen und Personen, damit vorhandene Hilfsangebote zielgerichtet genutzt werden können. Zu unserem Netzwerk gehören außerdem andere Selbsthilfeorganisationen, Seniorenvertretungen, Wohlfahrts- und Sozialverbände sowie Behörden und Institutionen.

Organisation von Veranstaltungen und Gruppentreffen

Blickpunkt Auge führt auch Informationsveranstaltungen mit Expertinnen und Experten der Augenheilkunde und der Sehhilfen- oder Hilfsmittelversorgung durch. Außerdem bieten unsere Gruppentreffen vielfältige Gesprächsmöglichkeiten, den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Informationen zu verschiedenen Themen – je nach Interesse der Teilnehmenden.

Wenden Sie sich gern an uns

Wie Sie Blickpunkt Auge in Ihrer Region erreichen, erfahren Sie auf unserer Internetseite www.blickpunkt-auge.de. Oder Sie rufen unseren überregionalen Dienst in Berlin an und wir vermitteln Sie weiter.

Die Arbeit von Blickpunkt Auge wird unterstützt von der Aktion Mensch, den gesetzlichen Krankenkassen, verschiedenen Stiftungen und regionalen Förderern.

Rechtsberatung und -vertretung

Die Rechtsberatungsgesellschaft „Rechte behinderter Menschen gGmbH“ (rbm) ist eine Einrichtung des DBSV. Die kompetenten und erfahrenen Juristinnen und Juristen haben selbst Seheinschränkungen, sind daher bestens mit der Problematik vertraut und können sich gut einfühlen. Sie beraten in allen mit einer Augenerkrankung oder einem Sehverlust im Zusammenhang stehenden Rechtsfragen und vertreten Sie in solchen Fällen im Sozial- und Verwaltungsrecht.

Wir haben Recht für Sie!

Die rbm ist an Ihrer Seite: von der Beantwortung rechtlicher Fragen über das Widerspruchsverfahren bis zur Klage.

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

rbm Niederlassung Berlin

Auerbachstraße 7

14193 Berlin

Tel.: (0 30) 91 20 30 91

Fax: (0 30) 91 20 30 92

Telefonische Beratungszeiten

montags 13 bis 17 Uhr

mittwochs 13 bis 17 Uhr

freitags 9 bis 14 Uhr

Telefonische Beratungszeiten

dienstags 13 bis 17 Uhr

donnerstags 13 bis 17 Uhr

E-Mail: kontakt@rbm-rechtsberatung.de

www.rbm-rechtsberatung.de



Broschüren zu speziellen Themen

Falls Sie sich über diese Broschüre hinaus detaillierter informieren möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Broschüren und weitere Materialien. Sie können sie bei Ihrer Landesorganisation bestellen oder als barrierefreies PDF von unserer Internetseite unter der Rubrik „Broschüren und andere Materialien“ herunterladen. Hier eine kleine Auswahl für Sie:



Im Blick: Angehörige von Menschen mit Sehverlust

Wie die Krankheit / der Sehverlust das Leben aller Beteiligten verändert und wie man Dinge gemeinsam angehen kann, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren



Altersabhängige Makula-Degeneration

Glaukom (Grüner Star)

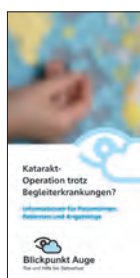
Diabetische Netzhauterkrankungen

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



Das Amsler-Gitter

Ein Test zur Früherkennung von Netzhauterkrankungen



Katarakt – Operation trotz Begleiterkrankungen?

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 Finanzierungs-
möglichkeiten



Licht und Beleuchtung

10 Tipps zu Licht und Beleuchtung zu Hause



Gute Aussichten im Job

Informationen, um mit Seheinschränkungen
erfolgreich im Arbeitsleben zu bleiben oder neue
Perspektiven zu finden



Mobil im Alltag

Wieder selbstständig im Alltag

Informationen über die Schulungen in Orientierung
und Mobilität (O&M) und lebenspraktischen
Fähigkeiten (LPF)



Texte gut lesbar gestalten

Sie möchten mehr über dieses Thema erfahren oder anderen Hinweise dazu geben? Informationen zu Schriftarten, Schriftgrößen, Kontrasten, Farben und anderen wichtigen Faktoren finden Sie unter

www.leserlich.info

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, -1 30, -1 77, -2 87
Telefax (0 30) 28 53 87-2 71

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

Blickpunkt Auge berät und unterstützt Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung sowie mit Erkrankungen, die das Sehen beeinflussen.

Dies ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützerinnen und Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen durch Ihre Mitgliedschaft in einer Landesorganisation, Ihre ehrenamtliche Mitarbeit oder Ihre Spende.

Informationen finden Sie unter
www.blickpunkt-auge.de/helfen.

Wir freuen uns auf Sie!

