GEMEINSAM WEITERKOMMEN.

Tipps für den Umgang mit Blinden und Sehbehinderten.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen

VORWORT.

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps für den Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen. Die persönlichen Ratschläge, Techniken und Methoden von Betroffenen helfen Ihnen, sie sicher zu führen.

Betroffene haben alle ihre individuelle Art und Weise, wie sie geführt werden möchten. Eine Sache haben allerdings fast alle blinden und sehbehinderten Menschen gemeinsam: Je sicherer Sie als führende Person oder Helfer sind, desto sicherer fühlen sich Betroffene. Der Schweizerische Blindenbund setzt sich jeden Tag für die Selbsthilfe von blinden und sehbehinderten Menschen ein. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich einfach an eine unserer acht Beratungsstellen. Helfen Sie uns, Blinden und Sehbehinderten zu helfen.

SCHENKEN SIE IHRE ZEIT.

Betroffene brauchen Ihre Hilfe.

Haben Sie etwas Zeit zu verschenken? Dann engagieren Sie sich als freiwillige Helferin oder als freiwilliger Helfer und bereichern Sie dadurch auch Ihr eigenes Leben. Unterstützen Sie blinde und sehbehinderte Menschen aktiv mit dem Vorlesen der Post, bei Einkäufen, Spaziergängen oder der Teilnahme an kulturellen Anlässen. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich beim Schweizerischen Blindenbund. Mehr auf **blind.ch**

Kontakt
Schweizerischer Blindenbund
Geschäftsstelle
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich
Tel.: 044 317 90 00
Fax: 044 317 90 01
E-Mail: info@blind.ch
Erfahren Sie mehr zu unseren Angeboten auf **blind.ch**

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Ausdrucksweise verzichtet.
Die jeweils männliche oder weibliche Form gilt sinngemäss immer auch für das andere Geschlecht.

10 TIPPS FÜR DEN KONTAKT MIT BLINDEN UND SEHBEHINDERTEN.

Die zwei wichtigsten Dinge beim Führen von blinden und sehbehinderten Personen:

1. **Sie gehen immer voraus.**
2. **Bleiben Sie immer in Körperkontakt.**

Sprechen Sie Betroffene freundlich an.
Oder berühren Sie gleichzeitig die betroffene Person, falls sie sich nicht angesprochen fühlt.

Stellen Sie sich vor.
Nennen Sie einfach Ihren Namen, das macht's persönlicher.

Reden Sie mit dem Betroffenen.
Sagen Sie, was Sie vorhaben und erzählen Sie, wohin es geht.

Planen Sie jeden Schritt gemeinsam.
Besprechen Sie sich, damit es keine Missverständnisse gibt.

Fragen Sie nach.
Oft ist es hilfreich, ein Gespräch zu beginnen oder die Umgebung zu beschreiben.

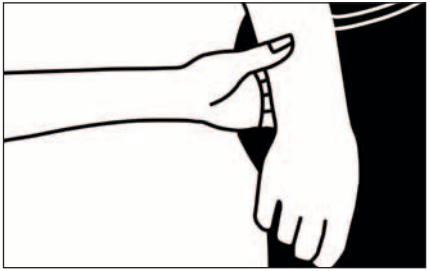
Gehen Sie immer voraus.
Schützen Sie Betroffene beim Treppensteigen, Passieren von Türen, Besteigen von öffentlichen Verkehrsmitteln.

Warnen Sie Betroffene.
Machen Sie Betroffene darauf aufmerksam, wenn sie sich im Strassenverkehr falsch verhalten.

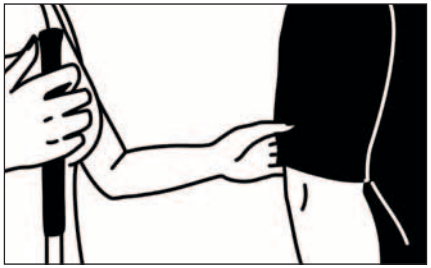
Gemeinsam nach vorne sehen.
Sprechen Sie Unklarheiten oder Unsicherheiten klar an und klären Sie diese.

DER SATTELGRIFF.

Gemeinsam sicher unterwegs.



Ist der Helfer viel grösser, so wird der Arm oberhalb des Handgelenks festgehalten.



Ist der Betroffene viel grösser, dann wird die Hand einfach auf die Schulter des Helfers gelegt.

Der Arm des Helfers ist entspannt und wird oberhalb des Ellbogens vom Betroffenen ergriffen. Der Daumen liegt aussen, die Finger liegen innen. Der Helfer geht stets einen halben Schritt voraus.

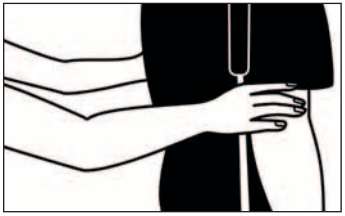
Ältere oder gehbehinderte Personen fühlen sich sicherer, wenn sie sich einhaken dürfen. Auch hier geht der Helfer einen halben Schritt voraus.

DER SEITENWECHSEL.

Ein grosser Schritt für mehr Sicherheit und Komfort.

Der Seitenwechsel kann in verschiedenen Situationen erforderlich sein. Sowohl für mehr Sicherheit als auch für mehr Bequemlichkeit:

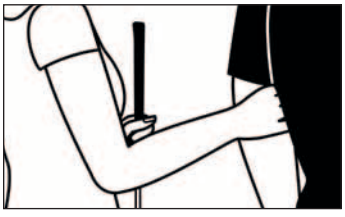
- Wenn der Betroffene eine schwere Tasche trägt und die Hand wechseln möchte
- Wenn es die Sicherheit verlangt und man auf der anderen Seite besser geführt werden kann
- Wenn man gemeinsam eine Tür oder einen schmalen Durchgang passiert



Der Betroffene legt den rechten Arm an den rechten Arm des Helfers.

Die linke Hand des Betroffenen streicht über den Rücken und erfasst den freien, linken Arm des Helfers.

Die rechte Hand des Betroffenen folgt und der Helfer verschiebt sich auf die andere Seite.



Die linke Hand des Betroffenen wird frei und die Grundstellung wird wieder eingenommen.

Wichtig: Der Seitenwechsel ist in beide Richtungen möglich. Werden nur die ersten beiden Schritte durchgeführt, spricht man von einem halben Seitenwechsel.

RICHTUNGSWECHSEL.

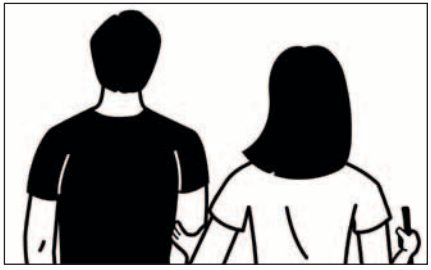
Kehrtmachen, wenn es eng wird.

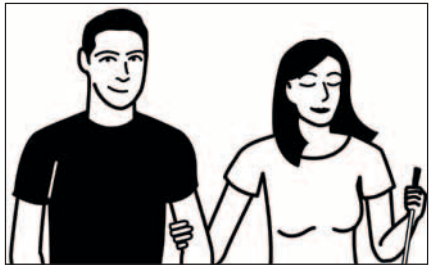
Der Richtungswechsel bedeutet, dass der Betroffene und der Helfer in entgegengesetzter Richtung weitergehen. Durch die sogenannte Innendrehung kann der Richtungswechsel auf engstem Raum (z. B. Liftkabine) durchgeführt werden.

Helfer und Betroffener bleiben stehen.

Beide drehen sich zueinander.

Der Betroffene fasst mit der freien Hand den freien Oberarm des Helfers.





Der Betroffene lässt den vorher gefassten Arm los und beide wenden sich in die neue Gehrichtung.

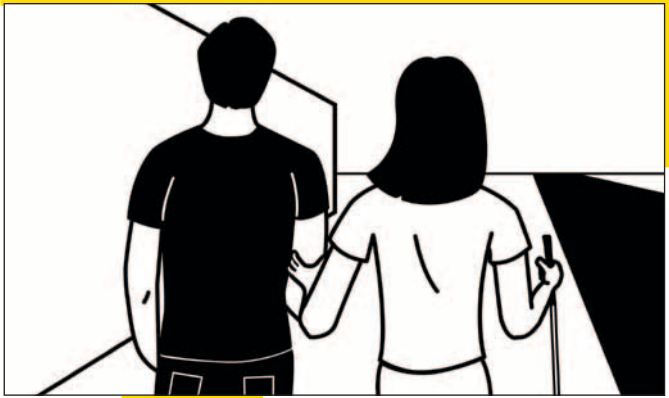
Wichtig: **Der Körperkontakt darf niemals abbrechen.**

ENGE STELLE.

Damit es nicht gefährlich wird.

Wenn nicht genügend Platz vorhanden ist oder mehrere Hindernisse den Weg verstellen, wird empfohlen, hintereinander zu gehen.

Der Helfer streckt den Führarm und führt ihn zur Rückenmitte. Der Betroffene tritt somit hinter den Helfer und streckt dabei seinen Arm nach vorne – so bleibt genügend Platz zum Gehen.



Sobald die enge Stelle vorbei ist, wird wieder die Grundstellung eingenommen. Wenn man länger hintereinander gehen muss, wird ein halber Seitenwechsel empfohlen.

TÜR RECHTS – TÜR LINKS.

Einfach neue Möglichkeiten eröffnen.

«Tür rechts» bedeutet: Die Türangel ist rechts, und die Türklinke ist links. Der Betroffene muss die rechte Hand frei haben. Ist dies noch nicht der Fall, bietet sich ein halber oder ganzer Seitenwechsel an (Seite 5). «Tür links» bedeutet: Die Türangel ist links, und die Türklinke ist rechts. Der Betroffene muss die linke Hand frei haben.

Situation vor der Tür: Der Helfer sagt «Tür rechts» und zeigt mit dem Arm die «enge Stelle» (Seite 7) an. Der Betroffene streckt seinen Arm, und verschiebt sich hinter den Helfer und legt die rechte Hand auf die Schulter. So kann die Tür nicht zufallen, und der Betroffene wird nicht verletzt.

Der Helfer öffnet die Tür. Durch die Armbewegung merkt der Betroffene, ob sich die Tür zu beiden hin oder von beiden weg öffnet.

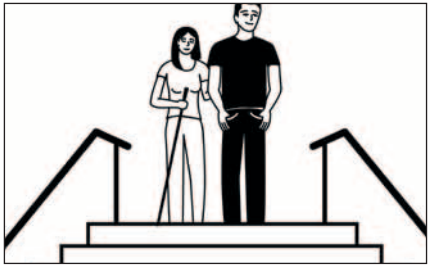
Der Betroffene erreicht die Tür mit einer waagrechten Handbewegung und kann den Türgriff fassen. Nach dem Passieren kann der Betroffene die Tür wieder schliessen.

Wichtig: Der Helfer bleibt während des Vorgangs stehen, damit der Betroffene genügend Zeit zum Handeln hat.

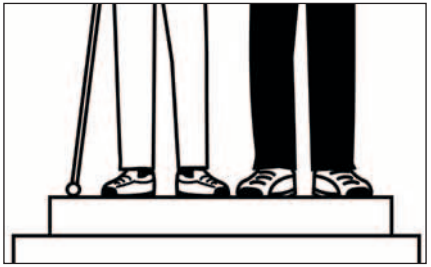
TREPPE AUFWÄRTS – TREPPE ABWÄRTS – TROTTOIRKANTE.

Schritt für Schritt klappt alles.

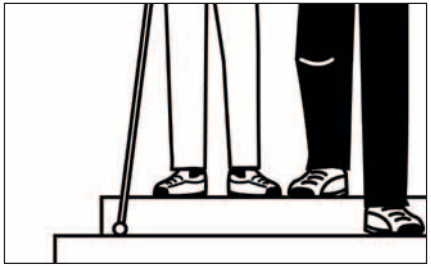
Niveauunterschiede von Strassen und Treppen sollten angekündigt und vorsichtig absolviert werden. Der Helfer weist den Betroffenen darauf hin, ob die Treppe einen Handlauf hat oder nicht und in welche Richtung die Treppe führt. Zur Benützung des Handlaufs legt der Helfer die Hand seines Führarms darauf, und der Betroffene folgt dem Arm, bis das Geländer erreicht ist.



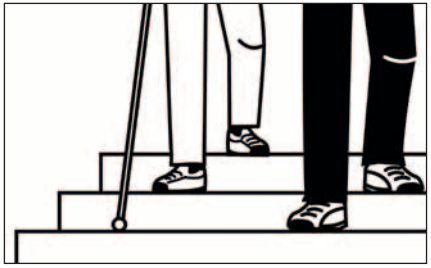
Der Helfer geht immer im rechten Winkel auf die Treppe zu, damit der Betroffene die Entfernung zum «Hindernis» einschätzen kann.



Direkt an der ersten Treppenstufe bleibt der Helfer stehen und informiert über die vorliegende Situation: «Treppe abwärts». Der Betroffene schliesst auf gleiche Höhe zum Helfer auf und kann dann mit dem Fuss die erste Treppenkante ertasten.

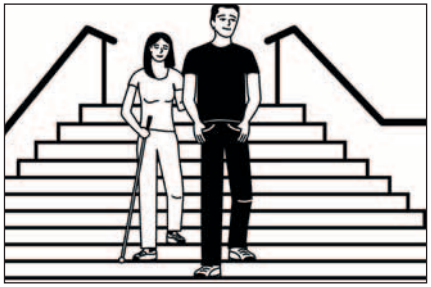


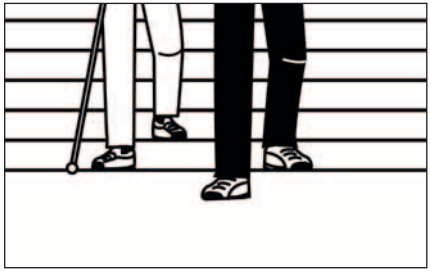
Der Helfer macht den ersten Schritt voraus, und der Betroffene achtet darauf, einen Schritt dahinter zu bleiben.



Erst, wenn der Helfer die zweite Stufe betritt, geht der Betroffene los.

Auch bei den folgenden Stufen kommt immer ein Schritt nach dem andern.





Der Helfer bleibt (mit geschlossenen Beinen) am Ende der Treppe so stehen, dass auch für den Betroffenen keine Stufe mehr verbleibt. Dies signalisiert dem Betroffenen das Ende der Treppe.

Wichtig: **Man geht immer gerade im rechten Winkel auf Hindernisse zu. Vor und nach den Hindernissen wie Treppen, Stufen, Trottoirrand oder Buseinstieg wird kurz gestoppt. Der Helfer macht immer den ersten Schritt und geht voraus.**

RECHTS VOR IHNEN IST DIE AUTOVORDERSEITE.

Ein guter Helfer ist auch ein perfekter Kavalier.

Beim Einsteigen ins Auto öffnet immer der Helfer dem Betroffenen die Tür. Für ein sicheres Einsteigen legt der Helfer die eine Hand des Betroffenen auf den Dachrand und die andere auf die Oberkante der Autotür. Dadurch wird die Situation deutlich.

Der Betroffene setzt sich seitwärts auf den Sitz und zieht die Beine nach. Der Stock kommt immer zum Schluss ins Auto und wird zwischen Sitz und Tür verstaut. So kann beim Bremsen nichts passieren.

Das Schliessen der Tür wird immer gemeldet – egal ob der Helfer oder der Betroffene die Tür schliesst. Danach zeigt der Helfer dem Betroffenen im Auto, wie der Sicherheitsgurt angelegt und wieder geöffnet wird, wo der Türöffner und die Fensterkurbel oder der elektrische Fensteröffner sind.

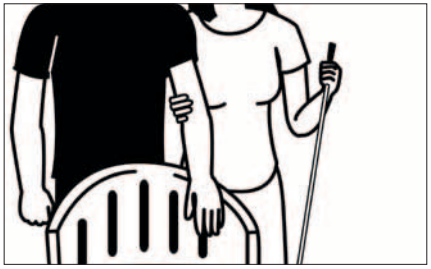
Beim Aussteigen braucht es immer genug Platz. Der Betroffene fragt deshalb nach, oder der Helfer weist darauf hin, ob genug Platz vorhanden ist, um die Tür ganz zu öffnen. Erst wenn niemand Drittes gefährdet werden kann und die Situation geklärt ist, erhält der Betroffene das OK und öffnet die Tür, setzt zuerst den Stock auf die Strasse und danach die Füsse. Der Betroffene legt die Hand wieder auf den oberen Türrand und kann gefahrlos aussteigen. Wieder wird kommuniziert, wer die Tür schliesst.

Wichtig: **Bevor die Tür geöffnet oder geschlossen wird, muss dies immer mitgeteilt werden, egal wer dies macht.**

HIER IST IHR STUHL.

Machen Sie es sich schon einmal bequem.

Der Betroffene folgt dem führenden Arm nach unten, bis die Stuhllehne erreicht ist.



Um festzustellen, ob auch nichts auf dem Stuhl liegt, streicht der Betroffene mit der Hand über die Sitzfläche bis zur Vorderkante.

Der Helfer legt die Hand des führenden Arms auf die Stuhllehne, mit der Bemerkung: «Hier ist Ihr Stuhl.»

Sobald der Betroffene Platz genommen hat, kontrolliert er die Stellung. Dazu wird mit den Handrücken die Tischvorderkante abgetastet.

Wichtig: **Lassen Sie Betroffene alle Schritte aktiv selbst machen.**

IM RESTAURANT.

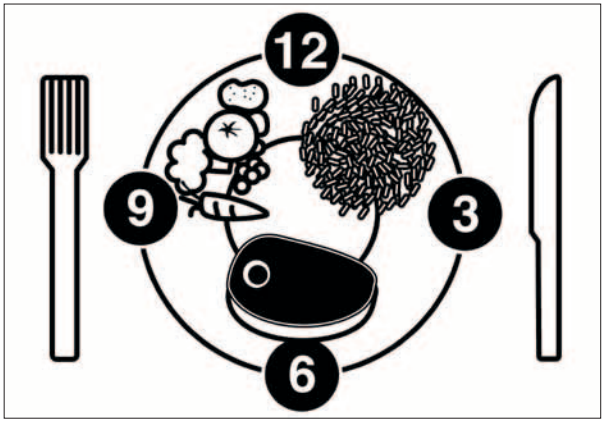
Praktische Hilfe à la carte.

Der Helfer liest dem Betroffenen die Speisekarte vor. Dazu werden auch jeweils die Preise genannt, damit der Betroffene selbst wählen kann.

Betroffene bestellen gerne selbst. Wenn jemand eine Frage an den Betroffenen stellt, beantwortet diese nicht der Helfer, sondern der Betroffene selbst.

Sobald das Essen serviert wurde, stellt der Helfer dem Betroffenen ungeniert Fragen wie: «Soll ich Ihnen das Fleisch schneiden?», «Darf ich Ihnen einschenken?» oder «Benötigen Sie noch etwas?». Er informiert auch über nicht essbare Dekoration oder unpassend platzierte Zutaten wie Zitrone oder Ähnliches.

Noch ein paar Tipps für alle Helfer: Gläser niemals zu voll einschenken, damit weniger verschüttet werden kann. Sollte der Betroffene doch einmal etwas verschütten, machen Sie darauf aufmerksam und helfen Sie mit der Reinigung. Informieren Sie zudem über hohe, instabile Tischdekoration wie Kerzen, Blumen usw.



DAS FLEISCH IST AUF SECHS UHR.

Es gibt für alles eine Lösung.

Es ist eine grosse Hilfe, wenn der Betroffene weiss, wo auf dem Teller die Dinge liegen. Dazu orientiert der Helfer den Betroffenen über die Lage der Speisen nach dem Uhrzeigerprinzip. Beispiel: Das Fleisch liegt auf 6 Uhr, der Blumenkohl liegt von 9 bis 12, die Nudeln liegen von 12 bis 3.

HIER IST DER HANDLAUF.

Der wichtigste Tipp für den öffentlichen Verkehr.

Tram, Bus oder Zug fahren macht Betroffenen keine Mühe. Wie immer geht der Helfer voraus und zeigt, wo der Handlauf ist, damit der Betroffene selbständig ein- oder aussteigen kann. Gibt es keine Sitzgelegenheit, muss der Helfer auf einen Haltegriff hinweisen, und der Betroffene folgt der Hand bis zu einem sicheren Halt.

ICH LEGE IHR GEPÄCK INS FACH ÜBER IHNEN.

Alles hat seinen richtigen Platz.

Ordnung ist für Betroffene von grosser Bedeutung, und so hat alles in der Wohnung, im Büro oder an anderen Orten seinen fixen Platz. Helfer legen deshalb alles wieder an denselben Platz zurück oder informieren darüber, wenn etwas an einem neuen Platz liegt. Nimmt man Betroffenen im Restaurant oder im Zug etwa den Mantel ab, so informiert man sie immer ganz genau. Zum Beispiel: «Der Mantel ist an der Garderobe, etwa fünf Schritte hinter Ihnen, links an der Wand.»

Wichtig: **Betroffenen wird nie der Stock abgenommen.**

DAS LAVABO IST RECHTS VON IHNEN.

Es gibt nichts, worüber man nicht sprechen kann.

Betroffene sind immer froh über genaue Beschreibungen. Auch auf der Toilette. Helfer beschreiben genau, wo sich das WC, das WC-Papier, die Spülung, das Lavabo, die Handtücher usw. befinden. Ist man unterschiedlichen Geschlechts, kann man einen anderen Benutzer des WC hinzuziehen.

Wichtig: **Immer miteinander reden! Helfer beschreiben lieber zu viele als zu wenige Details, damit Betroffene einen Eindruck erhalten.**

Unsere Beratungsstellen.

Aarau

SICHTBAR AARAU
Konradstrasse 15
5000 Aarau

Tel.: 062 822 44 77
Fax: 062 824 77 72
E-Mail: sichtbar-aarau@blind.ch

Brig

SICHTBAR BRIG
Bahnhofstrasse 10
3900 Brig

Tel.: 027 923 48 48
Fax: 027 923 50 11
E-Mail: sichtbar-brig@blind.ch

Schaffhausen

SICHTBAR SCHAFFHAUSEN
Webergasse 49
8200 Schaffhausen

Tel.: 052 625 30 35
Fax: 052 624 64 54
E-Mail: sichtbar-schaffhausen@blind.ch

Thun

SICHTBAR THUN
Frutigenstrasse 8
3600 Thun

Tel.: 033 225 46 46
Fax: 033 225 46 47
E-Mail: sichtbar-thun@blind.ch

Uznach

SICHTBAR LINTH
Bahnhofstrasse 24
8730 Uznach

Tel.: 055 610 40 50
Fax: 055 610 40 46
E-Mail: sichtbar-linth@blind.ch

Winterthur

SICHTBAR WINTERTHUR
Wartstrasse 12
8400 Winterthur

Tel.: 052 212 92 29
Fax: 052 213 17 57
E-Mail: sichtbar-winterthur@blind.ch

Zürich

SICHTBAR ZÜRICH
Stauffacherstrasse 143
8004 Zürich

Tel.: 043 317 18 41
Fax: 043 317 18 42
E-Mail: sichtbar-zuerich@blind.ch

Bern Kurse

Schweiz. Blindenbund
Maulbeerstrasse 14
3001 Bern

Tel.: 031 380 10 70
E-Mail: kurse@blind.ch

ZEWO

Ihre Spende in guten Händen.

GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

blind.ch