

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZBLIND
Schützengasse 4
9001 St. Gallen

www.szblind.ch

Das SZBLIND-Arbeitsheft zum Informations- und Schulkoffer



Sie können dieses Arbeitsheft gerne fotokopieren. Die SZBLIND-Broschüren und alle Simulationsbrillen dürfen Sie gerne behalten.

Dieser Informations-Koffer konnte dank folgenden Stiftungen realisiert werden:

- Stiftung Accentus – Margrith Staub Fonds
- Pronoia-Stiftung
- Spiekeroog-Stiftung

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZBLIND
Schützengasse 4
9001 St. Gallen

www.szblind.ch

Liste der Artikel im Informations- und Schulkoffer

- 1) 1 USB-Stick mit dem Film „Zwischen Sehen und Nichtsehen“
- 2) 6 Simulationsbrillen Sehbehinderung
- 3) 6 Simulationsbrillen Röhrenblick (Lochbrille)
- 4) 6 Dunkelbrillen aus Stoff
- 5) 1 weisser Langstock (reflektierend)
- 6) 5 Schreibtafeln, 5 Stichel, Braille-Alphabete und Papierstreifen
- 7) 2 Gittertafeln für Handschrift
- 8) 1 Unterschriften-Schablone
- 9) 1 Rutschfeste Zeichenunterlage, Plastikfolien, 1 Kugelschreiber
- 10) 1 sprechende Armbanduhr
- 11) 1 tastbare Armbanduhr
- 12) 1 "Eile mit Weile"-Spiel, 16 Magnetfiguren, 4 Würfel mit tastbaren Punkten
- 13) Kartenspiel "Sieben Familien" mit Anleitung - 42 Karten
- 14) 36 Jasskarten mit grossen Symbolen
- 15) 1 Flüssigkeitsstand-Anzeiger mit akustischem Signal
- 16) 1 Rollmessband mit tastbaren Zentimeter-Einteilungen
- 17) 1 Taxi-Portemonnaie
- 18) 1 CHF-Test zur Prüfung von Banknotenwerten

Sie können dieses Arbeitsheft gerne fotokopieren. Die SZBLIND-Broschüren und alle Simulationsbrillen dürfen Sie gerne behalten.

Weitere Hilfsmittel des SZBLIND finden Sie unter www.szblind.ch/shop.
Weitere Informationsmaterialien des SZBLIND finden Sie unter www.szblind.ch/informationsmaterial

Stand November 2021

Tipps für den Einsatz des Informations- und Schulkoffers von Gerd Bingemann



Der Jurist Gerd Bingemann war bis Ende 2020 Interessenvertreter des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZBLIND.

Im Rahmen dieser Tätigkeit setzte er sich für die Interessen betroffener Menschen sowie deren Organisationen ein. Zum Beispiel für den barrierefreien Zugang zum öffentlichen Verkehr sowie zu den Bereichen Arbeit, Bildung und Information.

In seinen Dunkelworkshops sensibilisiert er auch nach seiner Pensionierung verschiedene Gruppen der Öffentlichkeit für die Anliegen von sehbehinderten und blinden Menschen.

Die nachfolgenden Tipps zum Einsatz des Informationskoffers beruhen auf jahrelanger Erfahrung in der Sensibilisierungsarbeit mit Kindern und Erwachsenen.

Gerd Bingemann ist in der Primarschule an einer Netzhautdegeneration erkrankt. Sein Sehvermögen hat sich im jugendlichen und jungen Erwachsenenalter stetig verschlechtert. Heute ist Gerd Bingemann blind.

1. USB-Stick mit dem Film "Zwischen Sehen und Nichtsehen"

Eine Möglichkeit, in das Thema einzusteigen, bietet der Film "Zwischen Sehen und Nichtsehen". Er zeigt auf, dass es viele verschiedene Formen von Sehbehinderung gibt und die Einschränkungen für die betroffenen Menschen ganz unterschiedlich sind. So kann es zum Beispiel sein, dass jemand, der einen weissen Stock verwendet, um sich im Raum zu orientieren, trotzdem Zeitungen lesen oder auf dem Handy schreiben kann.



Der Film ist 13 Minuten lang.

Er existiert in den Sprachen deutsch, französisch und italienisch.

2. Simulationsbrillen Sehbehinderung



Diese Brille simuliert eine Sehbehinderung. Gewohnte Fähigkeiten wie lesen, sich orientieren oder sich frei bewegen sind eingeschränkt.

Übung:

- 1) Mit einer oder mit mehreren übereinander aufgesetzten Brillendurch ein Zimmer gehen und die Berührungen mit Tischecken, Stuhlbeinen etc. mitzählen. Durch die Simulation wirkt die Farbwahrnehmung manchmal stark übertrieben.
- 2) Eine Zeitung nehmen und bei einer Lesedistanz von mindestens 30 cm Geschriebenes zu erkennen versuchen (sich dabei merken, welche Schriftgröße noch gelesen werden konnte).

3. Simulationsbrillen Röhrenblick (Lochbrille)



Die Brille simuliert den sog. Röhrenblick, d.h. eine starke Einschränkung des Gesichtsfelds. Ursache können verschiedene Erkrankungen der Netzhaut sein. In der Realität kann die Öffnung an einer beliebigen Stelle im Blickfeld vorkommen. Deshalb drehen Menschen mit Röhrenblick den Kopf manchmal seitlich weg, um geradeaus sehen zu können.

Übung:

- 1) Mit einer aufgesetzten Lochbrille durch das Zimmer gehen und sich orientieren und wiederum die Anzahl ungewollter Kontakte zu Türrahmen etc. mitzählen. Wie wird der Unterschied zur Simulationsbrille Sehbehinderung empfunden?**
- 2) Eine Zeitung nehmen und bei einer Lesedistanz von mindestens 30 cm das Geschriebene erkennen. Kann so kleine Schrift noch gelesen werden? Wie unterscheidet sich die Wahrnehmung mit dieser Brille von derer mit der Simulationsbrille Sehbehinderung?**

4. Dunkelbrillen aus Stoff

□

Die Brille simuliert die Erblindung. Sie hilft, die Augen über längere Zeit geschlossen zu halten.

Übung:

- 1) Einfache Gegenstände z.B. aus der Küche ertasten und beschreiben.**
- 2) Ohne das Menu bereits im Voraus zu wissen, Lebensmittel riechen und erkennen, essen und den Geschmack beschreiben.**
- 3) Blind die Schuhe binden.**

4) **Blind den eigenen Namen schreiben.**

5. **Der weisse Langstock (reflektierend)**



Sehbehinderte und blinde Menschen brauchen einen langen Stock, um Hindernisse frühzeitig zu erkennen und um diesen ausweichen zu können. Die weisse Farbe ist wichtig, weil laut Gesetz unbegleiteten blinden Fussgängern „durch Hochhalten des WEISSEN Stocks“ der Vortritt zu gewähren ist. Diese Regel gilt auch, wenn kein Zebrastreifen vorhanden ist. Ein weiss reflektierender Stock wird in der Dunkelheit von Autofahrern, Velofahrern und anderen Verkehrsteilnehmern im Scheinwerferlicht besser erkannt.

Übung:

Dunkelbrille aufsetzen und mit dem Langstock durch einen Raum gehen, Hindernisse ertasten und ausweichen. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheit erspüren.

Wichtig: Aus Sicherheitsgründen muss der Träger der Dunkelbrille beim Üben ausserhalb von geschlossenen Räumen von einer sehenden Person begleitet werden. Am Ziel der Route angelangt, können die Rollen getauscht werden.

6. Schreibtafeln, Stichel, Braille-Alphabete und Papierstreifen

8

Mittels Braille-Alphabet ist es blinden Menschen möglich, zu schreiben und zu lesen. Das Braille-Alphabet, auch Punktschrift genannt, wurde 1829 von Louis Braille, selbst blinder Schüler am Institut des jeunes aveugles in Paris, erfunden.

Um die Punkte der Brailleschrift präzise schreiben zu können, werden sie mit dem Stichel durch die Gitter der Schreibtafeln auf das Papier geprägt. Die besondere Herausforderung dabei: die Worte müssen in Spiegelschrift geschrieben werden, damit sie später ertastet werden können.

Übung:

- 1) **Mit Hilfe des Braille-Alphabets und der Tafel ein Wort in Spiegelschrift von rechts nach links auf das Papier schreiben.** Das Geschriebene kann auf der Rückseite des Papiers mit den Fingern tastend von links nach rechts entziffert werden.
- 2) **Das Braille-Alphabet als Vorlage nehmen und mit Pingpongbällen Braille-Buchstaben in Eierschachteln schreiben (ein Ball oben links = Buchstabe A, zwei Bälle oben links = Buchstabe B, etc.).**

7. Gittertafeln für Handschrift



Sehbehinderte und blinde Menschen nutzen zur Führung der Hand beim Schreiben eine Gittertafel. Legen Sie ein Blatt zwischen Gitter und Unterlage und schreiben Sie in den Aussparungen auf das Blatt Papier.

Übung:

Dunkelbrille aufsetzen. Eine frankierte Postkarte zwischen Kartongitter und Kartonunterlage festklemmen. Mit einem Kugelschreiber die eigene Adresse blind notieren und einen kurzen Text schreiben. Die Karten werden ohne Korrekturen eingesammelt und zur Post gebracht. Kommen sie beim Empfänger an, und können sie gelesen werden?

8. Unterschriften-Schablone

□

Kleine Schablone mit einer Aussparung für das gezielte Platzieren einer Unterschrift. Sie wird von blinden und sehbehinderten Menschen zum Beispiel zum Unterzeichnen wichtiger Dokumente oder auf Ausweisen eingesetzt.

Übung:

Dunkelbrille aufsetzen und blind eigene Unterschrift schreiben.

9. Rutschfeste Zeichenunterlage, Plastikfolien, Kugelschreiber

Um alltägliche Wege eigenständig bewältigen zu können, müssen sich blinde und sehbehinderte Menschen diese Wege im Kopf einprägen. Sie nutzen dazu unterschiedliche Hilfsmittel. Unter anderem Plastikfolien, in die sie Wege und Wegmarkierungen einprägen können.

Übung:

Eine Plastikfolie wird auf die rutschfeste Zeichenunterlage gelegt und dadurch etwas fixiert. Mit dem Kugelschreiber (bewusst ohne färbende Mine) graviert eine sehende Person zum Beispiel den Weg vom Bahnhof zur nächsten Migros auf die Plastikfolie.

Eine zweite Person mit Dunkelbrille versucht, den Weg mit den Fingern blind tastend und unter Anleitung des Zeichners nachzuvollziehen. Bei Unklarheiten ergänzt der Zeichner sein Werk durch zusätzliche Symbole oder Figuren.

10. Die sprechende Armbanduhr



Auf Knopfdruck sagen sprechende Armbanduhren die Zeit an. Sprechende Uhren sollten so intuitiv bedienbar sein, dass ein Alarm von einer blinden Person einstellbar ist.

Übung:

Unter Dunkelbrille versuchen, die Weckzeit auf die Zeit 5 Min. nach der aktuellen Uhrzeit zu stellen - 5 Min. später den Erfolg kontrollieren.

11. Die tastbare Armbanduhr



Bei einer tastbaren Armbanduhr wird das Glas aufgeklappt und die Finger tasten die Zeiger sowie die Reliefstriche auf dem Ziffernblatt behutsam ab.

Übung:

Dunkelbrille anziehen und versuchen, die genaue Zeit mit den Fingern zu ertasten. Ein sehender Partner merkt sich die Zeit vor dem Abtasten und weist darauf hin, wenn die Zeiger versehentlich verschoben werden. Fingerspitzengefühl ist hier gefragt!

12. «Eile mit Weile»-Spiel und Würfel mit tastbaren Punkten

Auch blinde und sehbehinderte Menschen spielen gerne Gesellschaftsspiele. Damit das geht, müssen diese Spiele so angepasst werden, dass Spielfiguren, Spielbrett etc. ertastet werden können.



Das angepasste "Eile mit Weile"-Spiel funktioniert wie das bekannte Spiel. Unterschied: die Figuren sind magnetisch und haben verschiedene Formen. Das Brett enthält Metall und die einzelnen Felder sind mit einer tastbaren Begrenzung versehen. Die Würfel weisen taktile Punkte von 1 - 6 auf.

Übung:

Unter Dunkelbrille spielen. Eine sehende Person kontrolliert das Spiel und klärt Meinungsverschiedenheiten, wenn die Magnetfiguren unbeabsichtigt verschoben wurden.

Statt des "Eile mit Weile"-Spiels kann auch nur mit den Würfeln gespielt werden. Wer hat mehr Glück beim Würfeln? Die Punkte auf den Würfeln können ertastet werden.



Übung:

Dunkelbrille anziehen. Damit die Würfel nicht vom Tisch purzeln, auf einem Tablett oder in einer grossen Schachtel würfeln. Punkte zusammenzählen. Hier braucht es Vertrauen und Fairness!

13. Kartenspiel "Sieben Familien"



Dieses taktile Kartenspiel beinhaltet 7 „Familien“ mit jeweils 6 „Mitgliedern“, also insgesamt 42 Karten. Es können 2–6 Personen mitspielen. Ziel des Spiels: so viele Familien wie möglich zu sammeln und abzulegen.

Die Familien sind mit taktilen Mustern gekennzeichnet (z.B. Familie Bienenwaben und Familie senkrechte Linien). Die Familienmitglieder sind mit unterschiedlich vielen Punkten und Strichen gekennzeichnet (z.B. Mutter: zwei Punkte, Vater: zwei Striche).

Gespielt wird, indem man seine Mitspieler nach einer bestimmten Karte aus einer Familie fragt, von der man schon mindestens ein Mitglied auf der Hand hat. Hat der befragte Mitspieler die Karte muss er sie herausgeben, hat er sie nicht, ist der nächste an der Reihe. Sobald ein Spieler eine Familie komplett hat, legt er sie offen auf den Tisch. Gewonnen hat, wer zum Schluss die meisten kompletten Familien ablegen konnte. Die komplette Spielanleitung ist im Koffer als A4-Ausdruck enthalten.

Übung:

Das Spiel "sieben Familien" mit Dunkelbrille oder 3 übereinander angezogenen Brillen "Sehbehinderung" spielen.

14. Jasskarten mit grossen Symbolen

Menschen mit Sehbehinderung benötigen grössere Schrift und grössere Symbole mit stärkeren Kontrasten. Darum lässt der SZBLIND Jasskarten mit grossen Symbolen produzieren.



Übung:

Simulationsbrille(n) Sehbehinderung anziehen und jassen.

15. Flüssigkeitsstand-Anzeiger mit akustischem Signal

Blinde und sehbehinderte Menschen möchten auch im Haushalt möglichst selbständig hantieren können. Deshalb führt der SZBLIND im Hilfsmittelshop diverse Hilfsmittel, die helfen, den Haushalt zu führen. Ein Beispiel hierfür ist der Flüssigkeitsstand-Anzeiger.



Der Anzeiger wird an den Rand eines Gefäßes gehängt. Sobald beim Füllen des Gefäßes die Flüssigkeit den Anzeiger berührt, ertönt ein akustisches Signal. Damit wird das Überlaufen von Flüssigkeit vermieden.

Ein am Gefäßrand eingehakter Zeigefinger erfüllt die gleiche Funktion, doch empfiehlt es sich vor allem bei heißen Flüssigkeiten, den akustischen Anzeiger zu verwenden!

Übung:

Dunkelbrille anziehen. Wasserstand einmal mit dem Flüssigkeitsanzeiger und einmal mit dem Finger prüfen.

16. Messband mit tastbaren Zentimeter-Einteilungen

Ein weiteres Beispiel für ein Hilfsmittel im Haushalt ist der tastbare Zentimeter.

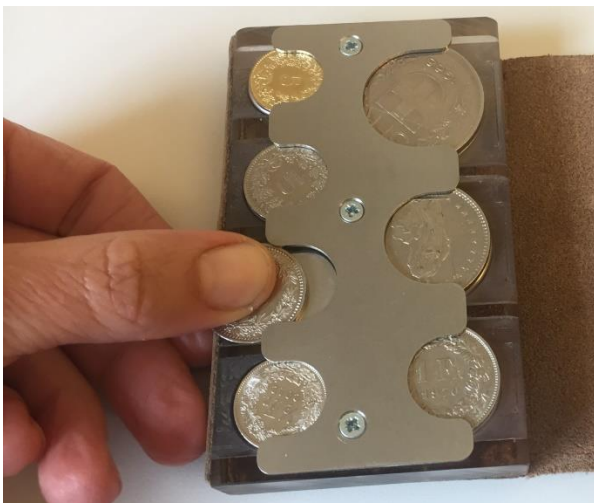


Ein metallenes Rollmessband ist bei jedem Zentimeter mit einem gestanzten, tastbaren Punkt versehen. Bei den 5 cm-Schritten hat es zwei tastbare Punkte. Bei den 10 cm-Schritten ist die Zahl in Brailleschrift (vgl. Braillealphabet) geschrieben.

Übung:

Dunkelbrille anziehen und verschiedene Objekte ausmessen. Der sehende Partner überprüft die Messresultate. Rollen tauschen.

17. Das Taxi-Portemonnaie



Das Taxi-Portemonnaie dient blinden und sehbehinderten Menschen zur Kontrolle und Ordnung der Münzen. Portemonnaies mit dieser Mechanik werden auch von Kontrolleuren in öffentlichen Verkehrsmitteln oder von Taxifahrern zum Sortieren von Kleingeld benutzt.

Übung:

Dunkelbrille anziehen, einen Geldbetrag entnehmen und diesen wieder richtig einordnen. Auch zusammen mit dem CHF-Test einsetzen (siehe unten).

18. Der CHF-Test



An der Kasse mit Bargeld zu zahlen, ist für blinde und sehbehinderte Menschen eine Herausforderung. Zwar kann der Wert der Geldscheine anhand kleiner feiner Tastsymbole auf dem Schein selber ertastet werden. Dies erfordert jedoch viel Fingerspitzengefühl und kann lange dauern. Einfacher ist die Anwendung eines CHF-Tests, welcher auf den leicht unterschiedlichen Längen der Banknoten aufbaut. Auf der Testschablone ist die Anleitung zur Anwendung aufgedruckt.

Übung:

Dunkelbrille oder Simulationsbrille aufsetzen und Wert einer Banknote bestimmen. Evtl. Übung mit Einsatz der Notenfächer im Taxi-Portemonnaie kombinieren.