

Goldene Regeln

Sehbehinderung im Alter angemessen begegnen



33 Goldene Regeln mit Kommentaren

Vorbemerkungen

Das Lebensumfeld (daheim oder in einer Einrichtung) kann so gestaltet werden, dass sich Menschen mit einer Sehbehinderung im Alter als wertvollen und ernst genommenen Teil unserer Gesellschaft erleben. Sie brauchen weder Mitleid noch Fürsorge, weder Bevormundung noch Verwaltetwerden. Sie müssen einfach in ihrer ganzen Person wertgeschätzt sein, mit ihrer Geschichte und ihren Lebenserfahrungen, mit ihren Eigenheiten und Besonderheiten. Und sie müssen Bedingungen vorfinden, welche die Sehbehinderung berücksichtigen.

Die Goldenen Regeln richten sich an alle, die mit Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung im Alter arbeiten. Sie sind aus der Praxis in einer spezialisierten Alters- und Sehbehinderteneinrichtung herausgewachsen und spiegeln in vielem die Situation im stationären Kontext, sind aber genauso im ambulanten Umfeld und daheim anwendbar. Die Regeln helfen, ein sehbehindertenfreundliches Milieu zu schaffen, in dem die behindernden Umweltfaktoren reduziert werden und die Sehbeeinträchtigung mit ihren Folgen normal ist. Sie allein machen aber noch keine sehbehinderungsspezifische oder rehabilitative Pflege aus.

Viele Menschen werden im Alter von einer Sehschädigung getroffen, die eine Behinderung zur Folge haben kann. Von Behinderung wird dann gesprochen, wenn die Beeinträchtigung schwerwiegend und dauerhaft ist, trotz Korrektur durch geeignete Hilfsmittel (Seh- bzw. Hörhilfen) weiter besteht und Aktivitäten sowie Anteil am gesellschaftlichen Leben erschwert oder verunmöglicht. Die Regeln sind ausgerichtet auf Menschen mit einer starken Sehbehinderung oder Blindheit. Für die Betroffenen ist der Grad der Beeinträchtigung ausschlaggebend und nicht das effektive Sehvermögen. In den Regeln werden deshalb vorwiegend die Begriffe «Sehbeeinträchtigung» oder «Sehbehinderung» verwendet, sie gelten gleichermassen für vollständige Blindheit.

Menschen, die erst im Alter eine Sinnesbeeinträchtigung erfahren, sind noch in der schwierigen, krisenhaften Situation, diese Tatsache akzeptieren zu lernen. In einem sehbehindertenfreundlichen Umfeld und mit den geeigneten Rehabilitationsmöglichkeiten können sie eine neue Identität als alter Mensch *mit* einer Behinderung aufbauen. Ein sehbehindertenfreundliches Milieu ist ein wichtiger Beitrag dazu.

Die Regeln sind getragen von der Haltung, dass eine Sehbehinderung – auch im Alter – nicht das Ende bedeutet, dass Menschen in jedem Alter lernen können und dass alte Menschen mit einer neuen Sehbehinderung wie alle Menschen eine Gegenwart und Zukunft haben, die sie möglichst selbst gestalten können sollen.

Fatima Heussler, Magdalena Seibl, Judith Wildi
Zürich, 20. November 2013 / 4. April 2018

Goldene Regeln in der Übersicht

A. Sprachliche Kommunikation

1. Person möglichst mit Namen ansprechen. Beim Eintreten in ein Zimmer, im Vorübergehen und im Lift den eigenen Namen nennen. Keine «Wer bin ich?»-Spielchen.
2. Beim Dazukommen oder Weggehen mitteilen, dass ich jetzt da bin bzw. weggehe.
3. Sich im Gespräch nicht von fehlender Mimik irritieren lassen, sondern nachfragen.
4. Während eines Gesprächs nicht mit einer sehenden Person nonverbal kommunizieren. Ablenkungen mitteilen.
5. Mit der sehbehinderten Person selbst sprechen, nicht via Begleitpersonen.
6. An vertrauten Orten sagen, wer sich nebenan, vis-à-vis oder überhaupt im Raum befindet.
7. Sorgfältig mit der Sprache umgehen. Das Wort «sehen» darf benutzt werden.
8. Im Gespräch beschreiben, was geschieht und was man tut.

B. Bewegen

9. Langsamkeit: Nicht rennen, Türen immer sorgfältig und langsam öffnen.
10. Beim Führen den Ellenbogen anbieten oder sich einhängen lassen.
11. Die sehbeeinträchtigte Person nie im Raum stehen lassen, sondern bis zu einer Stelle führen, wo sie die Hand an den Handlauf, die Wand, einen Stuhl usw. legen kann.
12. Beim Spaziergehen Wege beschreiben.
13. Vor Treppen und Stufen kurz anhalten und sagen, ob es hinauf oder hinunter geht.
14. Zum Absitzen die Hand an die Stuhllehne oder die Sitzfläche führen.
15. Zusammenstöße vermeiden. Besondere Vorsicht auch mit Rollstühlen und Geräten.
16. Räume so verlassen, wie sie angetroffen wurden. Möblierungsänderungen mitteilen. Darauf achten, dass wichtige Orientierungspunkte frei zugänglich bleiben.

C. Funktionale Unterstützung und Hilfe

17. Handreichungen nach Anordnung der sehbehinderten Person ausführen.
18. Hilfe anbieten (fragen, nicht aufdrängen).
19. Türen, auch von Schränken und Balkonen, sowie Fenster ganz schliessen oder ganz offen halten. Schubladen immer ganz schliessen.
20. Eine neue oder nicht mehr vertraute Umgebung erklären und gemeinsam erkunden. Nachfragen, ob und wie das gewünscht wird.
21. Dinge nur verschieben, wegnehmen oder dazustellen, wenn die sehbeeinträchtigte Person es wünscht oder wenn es unbedingt nötig ist. Jedenfalls darüber informieren.
22. Geduld haben und die sehbehinderte Person beim Tun unterstützen.
23. Spezifische Wünsche im Zusammenhang mit der Sehbehinderung deuten, allenfalls eine Fachperson beiziehen.
24. Essen nach der Uhr anrichten und erklären. Unterstützung beim Essen einfühlsam gestalten.
25. Auf Flecken auf den Kleidern aufmerksam machen und Hilfe anbieten zum Säubern.

D. Seelische Unterstützung und Hilfe

26. Personen mit Sehbehinderung etwas zutrauen!
27. Sehbehinderte Personen und ihren Umgang mit der Sehbehinderung nicht miteinander vergleichen.
28. Privatsphäre wahren. Vor dem Betreten des Zimmers anklopfen, die Aufforderung abwarten.
29. Zuhören!
30. Der sehbehinderten Person helfen, die Sinne zu benutzen: tasten, spüren, hören, riechen, schmecken.

E. Körperkontakt

31. Die Person zuerst ansprechen, erst anschliessend berühren.
32. Körperkontakt als Information gestalten.
33. Art eines Körperkontakts der sehbehinderten Person überlassen, dabei eigene Grenzen klar einhalten.

Inhaltsverzeichnis

A. Sprachliche Kommunikation.....	1
B. Bewegen	5
C. Funktionale Unterstützung und Hilfe.....	8
D. Seelische Unterstützung und Hilfe.....	12
E. Körperkontakt.....	15

Goldene Regeln mit Kommentaren

A. Sprachliche Kommunikation

Es ist an uns Sehenden, Menschen mit einer Sehbehinderung entgegenzugehen, den Kontakt zu schaffen und die Kommunikation zu erleichtern. Wir leiten die Informationen weiter, die sich aus dem Sehen ergeben. Das gilt ganz besonders im Umgang mit Menschen, die erst seit Kurzem sehbehindert oder blind sind. Dabei berücksichtigen wir, dass Menschen, welche noch mit der Tatsache der Sehbehinderung zu ringen haben, in einer kritischen Lebenssituation sind.

1. Person möglichst mit Namen ansprechen. Beim Eintreten in ein Zimmer, im Vorübergehen und im Lift den eigenen Namen nennen. Keine «Wer bin ich?»-Spielchen.

Den eigenen Namen an den Gruss anzuhängen und die Person möglichst beim Namen zu nennen, schafft Sicherheit und Klarheit. Auch wenn uns jemand verlässlich an der Stimme oder am Schritt erkennt, auch wenn wir mehrmals am Tag an jemandem vorbeigehen, der sehbeeinträchtigt ist, gibt der Gruss mit Namensnennung die Möglichkeit, sich in einer Situation zu orientieren, zu reagieren und Kontakt aufzunehmen. Wenn ich sie mit ihrem Namen grüsse, weiss sie, dass sie gemeint ist und nicht eine andere Person.

Beim Grüssen von Personen mit einer Sehbeeinträchtigung sage ich meinen Namen, auch wenn ich mehrmals am Tag an ihnen vorbeigehe.
Beispielsweise: «Guten Morgen, Herr Meierhans, da ist Frau Wildi.»

Der Gruss ermöglicht es der Person, uns anzusprechen, den Kontakt aufzunehmen oder uns mit dem Gegengruss einfach vorbeigehen zu lassen. Wenn wir es ganz eilig haben, können wir auch darüber informieren: «Guten Morgen Herr Meierhans, das ist Frau Wildi, die an Ihnen vorbeihastet.» Herr Meierhans weiss dann, dass ich ihn wahrgenommen habe, und fühlt sich nicht an einem anonymen Ort.

Der Gruss ersetzt das, was wir im Vorübergehen sehenden Mitmenschen zukommen lassen würden: ein Lächeln, Winken oder Kopfnicken, sogar ein demonstratives Wegsehen.

Ratespiele wie «Wer bin ich, Herr Meierhans, Sie kennen mich doch?» sind nicht angemessen. Für Menschen, die Mühe haben, sich mit ihrer neuen Sehbehinderung abzufinden, können solche Spiele schmerzlich sein. Sehbehindert- oder Blindsein ist kein Spiel.

2. Beim Dazukommen oder Weggehen mitteilen, dass ich jetzt da bin bzw. weggehe.

Menschen mit Sehbeeinträchtigung machen sich eine Vorstellung von der Situation aufgrund dessen, was sie hören und was sie ertasten. Komme ich leise dazu und mache mich nicht bemerkbar, so haben sie nur wenig Chancen, mich wahrzunehmen. Selten ist böse Absicht dahinter, wenn ich mich nähere und ruhig warte, bis der Kollege sein Gespräch mit Frau Wiesentaler beendet hat. Der Anstand fordert aber, dass ich entweder ausser Hörweite bleibe oder auf mich aufmerksam mache, wenn ich dazutrete.

Ich warte entweder ausser Hörweite oder sage beim Näherkommen kurz und deutlich: «Frau Seibl ist auch da.»

Das gibt der sehbeeinträchtigten Person die Möglichkeit, das, was sie sagen will, der neuen Situation anzupassen. Auch in einer Gruppe sage ich immer, dass ich dazugekommen bin, denn vielleicht würde jemand etwas nicht oder nicht so sagen, wenn er oder sie wüsste, dass ich es höre.

Zu wissen, wer mithört, ist wichtig dafür, dass Menschen mit einer Sehbehinderung ihr Gefühl für Intimität, Privatheit und Öffentlichkeit wieder neu entwickeln können. Wenn ich nicht zuverlässig weiss, wer mithört, werde ich mich viel zurückhaltender ausdrücken, als wenn ich sicher bin, dass das, was ich sage, nur die Ohren erreicht, die ich auch meine.

Selbstverständlich sage ich auch, wenn ich mich aus einem Gespräch oder einer Runde entferne. Stellen Sie sich vor, Sie würden weitersprechen und weitersprechen, aber es ist kein Gegenüber mehr da ...

3. Sich im Gespräch nicht von fehlender Mimik irritieren lassen, sondern nachfragen.

Was meine sehbehinderte Gesprächspartnerin sagt, ist wichtiger als mein Eindruck ihrer Mimik. Gesten und Mimik können spärlicher werden, je länger eine Sehbeeinträchtigung andauert. Wenn das Gesicht ablehnend wirkt, kann es auch einfach entspannt sein. Darum ist es wichtig nachzufragen, wie mein Gegenüber sich fühlt.

«Frau Sandrini, ärgert Sie dieser Gedanke / dieses Erlebnis / unser Gespräch? Ich habe diesen Eindruck.»

4. Während eines Gesprächs nicht mit einer sehenden Person nonverbal kommunizieren. Ablenkungen mitteilen.

Wenn ich in Gegenwart eines sehbeeinträchtigten Menschen mit anderen nonverbal kommuniziere, schliesse ich diese Person aus. Ich handle sozusagen «hinter ihrem Rücken». Im Gespräch mit einem sehbehinderten oder blinden Menschen ist

besonders viel Klarheit verlangt. Nur so kann Vertrauen in das Gegenüber und in die Welt wachsen. Wenn ich mich ablenken lasse, spürt dies meine Gesprächspartnerin meist, ohne dass sie die Möglichkeit hat wahrzunehmen, weshalb ich mich ihr nicht mehr voll widme. Das kann als Ablehnung empfunden werden oder Misstrauen hervorrufen.

Wenn mir jemand Zeichen macht, während ich mit Frau Feldbach spaziere, möchte uns diese Person möglicherweise nicht stören, mir aber schnell etwas mitteilen. Es braucht nicht viel, dass nonverbales Zeichengeben kein Problem darstellt: Frau Feldbach muss es nur wissen und sie muss sicher sein, dass nicht etwas hinter ihrem Rücken geschieht. Wenn ich Frau Feldbach darüber informiere, dass ich abgelenkt bin und wann ich mit der Aufmerksamkeit wieder bei ihr bin, reicht das aus.

«Moment schnell, Frau Feldbach, ich bin abgelenkt.» Und dann: «So, jetzt bin ich wieder ganz da.»

Gerade die kleinen Schritte sind wichtig, damit die Betroffenen wieder Sicherheit in Bezug auf die Umwelt (Menschen wie Dinge) gewinnen können.

5. Mit der sehbehinderten Person selbst sprechen, nicht via Begleitpersonen.

Wenn ich mit der sehbehinderten Person selbst spreche und nicht die Begleitpersonen als Stellvertreter/in behandle, mache ich klar, dass ich der Person selbst das Urteil über das Gesprächsthema zutraue. Sonst entmündige ich sie.

6. An vertrauten Orten sagen, wer sich nebenan, vis-à-vis oder überhaupt im Raum befindet.

Damit Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung selbständig Kontakt aufnehmen können, sind sie darauf angewiesen zu erfahren, wer sich wo in dem Raum befindet, in den sie hineinkommen. So haben sie die Möglichkeit, jemanden anzusprechen oder auch jemandem auszuweichen.

Wenn ich eine sehbeeinträchtigte Person in einen Raum begleite, informiere ich sie darüber, wer da ist, und informiere je nach Situation die Anwesenden darüber, wer gerade hereinkommt.

(An alle): «Grüezi mitenand, hier kommen Herr Bäumler und Frau Heussler.» (Zu Hrn. B.): «Herr Bäumler, vor uns am Tisch neben dem Eingang sitzen Herr Da Silva und Frau Gisler beim Kaffee, und beim Klavier hinten ist Frau Baggenstos beim Bier. Die anderen Plätze sind alle frei. Wo möchten Sie sich hinsetzen?»

Herr Bäumler kann nun selbst entscheiden, wen er ansprechen oder mit wem er Kontakt suchen möchte. Und auch sehbehinderte Anwesende können Herrn Bäumler grüssen und ihrerseits den Kontakt mit ihm aufnehmen, wenn sie das wollen. Damit ist mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Sehbehinderung möglich.

7. Sorgfältig mit der Sprache umgehen. Das Wort «sehen» darf benutzt werden.

Es ist nicht nötig, sehbehinderten Menschen gegenüber eine ganz andere Sprache zu benutzen als Sehenden gegenüber. Das schafft nur zusätzliche Barrieren. Auch einem Menschen mit Sehbehinderung kann ich sagen: «Uf Widerluege, es hat mich gefreut, Sie zu sehen.»

Ist der Sehverlust erst seit wenigen Jahren stark fortgeschritten, ist oft der Schmerz darüber noch sehr gross. Deshalb sollte älteren Menschen mit Sehbehinderung gegenüber sorgfältig auf den Sprachgebrauch im Zusammenhang mit dem Sehen geachtet werden. Spüren, hören, riechen, merken: Die zutreffenden Wörter zu suchen, kann auch lustvoll sein.

«Ich stelle das Glas vor Ihrer rechten Hand auf den Tisch, Frau Thaler. Hier spüren Sie es.»
Während ich das tue, berühre ich mit dem Glas leicht die Fingerspitzen der rechten Hand von Frau Thaler.

8. Im Gespräch beschreiben, was geschieht und was man tut.

Ein sehbeeinträchtiger Mensch hat wichtige visuelle Informationen nicht zur Verfügung, wenn er sich ein Bild davon macht, was gerade vor sich geht. Es ist kaum möglich, alles zu beschreiben, was in der Nähe dieser Person geschieht. Aber es hilft, das zu beschreiben, was für die Person wichtig sein könnte, um die aktuelle Situation zu verstehen.

«Herr Weidmann, ich räume das Geschirr ab und stelle Ihnen eine neue Flasche Wasser neben Ihr Glas.»

Wenn die sehbeeinträchtigte Person direkt betroffen ist, sind solche Informationen eher geläufig. Es muss dagegen geübt werden, vorbereitende Handlungen zu kommentieren oder ungewohnte Geräusche zu erläutern.

«Herr Weidmann, der Wind hat das Fenster zugeschlagen.»

B. Bewegen

9. **Langsamkeit: Nicht rennen, Türen immer sorgfältig und langsam öffnen.**

Das Lebens- und Arbeitstempo ist für sehende und sehbehinderte Menschen verschieden. Eine Annäherung an das Tempo von alten Menschen mit Sehbehinderung trägt zu einem ihnen besser angepassten Rhythmus bei und fördert die innere Bereitschaft, sich für Begegnungen Zeit zu nehmen.

Wenn alle Personen in gemässigtem Tempo um die Ecke biegen und Türen langsam öffnen, können Erschrecken und Stürze vermieden werden. Das gibt Personen mit Sehbeeinträchtigung Zeit, die aktuelle Situation wahrzunehmen und zu reagieren.

10. **Beim Führen den Ellenbogen anbieten oder sich einhängen lassen.**

Bei der sogenannten «sehenden Begleitung», wie sie in der Sehbehinderten-Rehabilitation üblich ist, hält die sehbeeinträchtigte Person meinen Ellenbogen oder meine Schulter, geht etwas versetzt hinter mir und lässt sich so führen.

«Frau Mürer, wenn Sie mich so am Ellenbogen fassen», (Frau Seibl macht es selber an Frau Mürers Arm vor), «kann ich meinen Arm besser bewegen und Ihnen deutlichere Zeichen geben.»

Manche – besonders ältere – sehbeeinträchtigte Menschen fühlen sich jedoch sicherer, wenn sie sich einhängen können. Die Person entscheidet selbst, welche Art der Führung sie bevorzugt.

11. **Die sehbeeinträchtigte Person nie im Raum stehen lassen, sondern bis zu einer Stelle führen, wo sie die Hand an den Handlauf, die Wand, einen Stuhl usw. legen kann.**

Eine taktile Verbindung zur Mauer, einem Möbelstück oder einem anderen Menschen vermittelt eine wichtige Information für das Gleichgewicht, die bei sehenden Menschen optisch gegeben ist. Dafür reicht eine minimale Berührung. Ein Gehstock kann die gleiche Funktion erfüllen. Fehlt dieser Kontakt, kann das für blinde oder stark sehbeeinträchtigte Personen grosse Unsicherheit bedeuten.

«Herr Brun, wenn Sie sich hier am Handlauf kurz halten mögen, dann hole ich noch die Zeitung.»

Auch wenn ich es sehr eilig habe, muss immer die Zeit vorhanden sein, einen sehbeeinträchtigten Menschen, der orientierungslos im freien Raum steht, zum nächsten Ort zu führen, der ihm diese Zusatzinformation bietet.

12. Beim Spaziergehen Wege beschreiben.

Den Wegverlauf, Richtungsänderungen, auffällige Wegmarken und Stolperfallen wie Schwellen, Randsteine, unebenes Gelände kann ich als Begleiterin beim Spaziergehen beiläufig ankündigen. Damit ist unser Gespräch nicht unterbrochen und die Person mit Sehbeeinträchtigung kann sich auf das, was kommt, einstellen.

13. Vor Treppen und Stufen kurz anhalten und sagen, ob es hinauf oder hinunter geht.

Unmittelbar vor einer Stufe oder Treppe halte ich als führende Person kurz an, erkläre, was vor uns ist, ob es hinauf oder hinunter geht, vielleicht auch, wie viele Stufen die Treppe hat und ob die Stufen besonders hoch oder ungewöhnlich flach sind. Und ich biete der sehbeeinträchtigten Person das Treppengeländer an. Dieser kurze Halt ermöglicht ihr eine eindeutigere Orientierung und die Entscheidung, ob sie die Treppe lieber allein bewältigen oder ob sie geführt werden möchte.

«Frau Simmler, wir stehen jetzt vor der Treppe. Es geht fünf Stufen hinauf. Mit der linken Hand können Sie das Geländer fassen.» Dabei führe ich ihre Hand ans Treppengeländer. «Wollen Sie allein hinaufsteigen?»

Auf der letzten Stufe informiere ich darüber, dass sie mit dem nächsten Schritt oben bzw. unten angelangt ist. So vermeidet sie den Schritt ins Leere. Wenn diese Erklärungen immer erfolgen, schafft das Sicherheit.

Will die sehbeeinträchtigte Person allein Treppen steigen, kann ich als Begleitung die Sicherheit erhöhen, wenn ich beim Hinuntersteigen voraus- und beim Hinaufsteigen hinterhergehe.

14. Zum Absitzen die Hand an die Stuhllehne oder die Sitzfläche führen.

Um mich sicher setzen zu können, brauche ich verschiedene Informationen, die ich mir als sehende Person über das Schauen beschaffe: Wie ist der Stuhl ausgerichtet, von mir weg, zu mir hin, nach links oder nach rechts? Steht er parallel zum Tisch, neben einem anderen Stuhl oder an einer Wand? Hat er Armlehnen? Liegt etwas auf der Sitzfläche, z.B. ein Kissen, oder hängt etwas über der Lehne? Eine stark sehbeeinträchtigte oder blinde Person muss diese Informationen mündlich erhalten oder ertasten. Dann kann sie sich selbst setzen und sich sicher fühlen dabei.

Als Begleitung informiere ich darüber, leite die sehbeeinträchtigte Person so vor den Stuhl, dass sie mit den Beinen die Sitzfläche spürt, und führe ihre Hand an die Stuhllehne.

«Herr Grüninger, wir sind jetzt im Saal. Vor uns stehen die Stühle im Halbkreis. In der Mitte sind zwei Stühle frei, einer neben Herrn Müller und einer neben Frau Ganter. Und ganz rechts aussen ist neben Frau Calvi auch noch ein Stuhl frei. Wo möchten Sie sitzen?» Ich begleite ihn zum von ihm gewählten Stuhl, führe seine Hand an die Stuhllehne (und von dort zur Armlehne). «Jetzt können Sie sich umdrehen und sich setzen.»

Wenn sich Herr Grüninger trotzdem unsicher fühlt oder wenn der Stuhl eine ungewöhnliche Höhe oder Form hat, kann ich seine Hand auch auf die Sitzfläche führen oder mit ihm zusammen Rückenlehne, Armlehnen und Sitz kurz ertasten.

Eine sehbeeinträchtigte oder blinde Person kann zumeist selbst einen Stuhl vom Tisch wegziehen und sie kann sich mit den oben genannten Informationen selbst setzen. Ob sie dafür eine Hilfestellung wünscht, soll sie selbst entscheiden. Ein sehbehinderter Mensch soll nicht «auf den Stuhl gedrückt» werden.

15. Zusammenstöße vermeiden. Besondere Vorsicht auch mit Rollstühlen und Geräten.

Zusammenstöße unter sehbehinderten Menschen sind nicht selten. Auch Rollstühle (und Rollatoren) sind kaum zu hören und damit für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung schwierige «Verkehrsteilnehmende», die Sturzgefahr bedeuten können. Wo sich das als Problem erweist, braucht es kreative Lösungen, z.B. akustische Signale. Zu beachten ist, dass für Personen mit einer zusätzlichen Schwerhörigkeit solche Massnahmen nicht ausreichen.

Auch unkonventionelle Arten, sich akustisch bemerkbar zu machen, können nützlich sein. Dafür muss bei den anderen Beteiligten Verständnis geschaffen werden.

Frau Markovic singt auf ihrem Spaziergang leise vor sich hin. Herr Meier schnalzt mit der Zunge. So teilen sie anderen Personen mit, dass sie da sind.

Bewegliche Gegenstände wie Wäschewagen, Reinigungsmaschinen usw. möglichst nicht in den Gängen stehen lassen.

16. Räume so verlassen, wie sie angetroffen wurden. Möblierungsänderungen mitteilen. Darauf achten, dass wichtige Orientierungspunkte frei zugänglich bleiben.

Sehende verschaffen sich beim Eintreten in einen Raum visuell eine Übersicht. Für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung sind verschobene Tische oder Stühle, neue

Möbelstücke oder herumstehende Servierwagen und Rollatoren eine Schwierigkeit. Sie erschweren ihnen eine selbständige Orientierung und das Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit. Damit wird ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt und die Gefahr von Stürzen und Verletzungen erhöht.

In Privaträumen werden Änderungen an der Einrichtung gemeinsam mit der sehbehinderten Person vorgenommen. In der Alterseinrichtung werden Bewohnerinnen und Bewohner über Veränderungen in der Möblierung von Gemeinschaftsräumen informiert, am besten durch gemeinsame Begehung.

«Frau Marty, hier ist Frau Wildi. Wir haben abgemacht, dass ich Ihnen unsere neue Anordnung der Tische im Speisesaal zeige.»

Gemeinschaftsräume werden grundsätzlich so verlassen, wie sie angetroffen wurden, und verschobene Möbelstücke wieder an ihren Platz zurückgestellt.

C. Funktionale Unterstützung und Hilfe

Ein lernfreudiges Milieu, Zutrauen, Ermutigung, nur schon Ansprache, Kenntnisnahme, Interesse und eine positive Erwartungshaltung wirken unterstützend. Das ist grundlegender als jede Form von Sachunterstützung.

17. Handreichungen nach Anordnung der sehbehinderten Person ausführen.

Handlungen, die das Zimmer oder die Wohnung einer sehbehinderten Person betreffen, werden nach deren Wunsch und Anordnung ausgeführt. Ist dies nicht möglich, werden solche Verrichtungen sorgfältig kommentiert, damit der sehbeeinträchtigte Mensch die Orientierung und die Kontrolle darüber behält.

«Herr Herrmann, wo möchten Sie dieses Reserve-Paket Vogelfutter versorgen?»

18. Hilfe anbieten (fragen, nicht aufdrängen).

Es gibt viele Geschichten, wie ein eifriger sehender Mitmensch eine sehbehinderte Person über die Strasse retten will, ins Tram hinein- oder herauszerrt. Die Vorstellung der Sehenden über das, was blinde Menschen können und wollen, weicht oft sehr von der Realität ab. In solchem Verhalten kommt ein fragwürdiges Verständnis von Autonomie zum Ausdruck: Ich weiss, was du brauchst, du kannst nicht allein.

Menschen mit einer Sehbehinderung sind nicht «blind und blöd». Es reicht, sie zu fragen, ob oder wie man ihnen helfen kann, und erst dann aktiv zu werden, wenn sie darum bitten.

«Frau Maurer, ich bringe Ihnen das Paket, das heute für Sie per Post gekommen ist. Möchten Sie meine Hilfe?»

Wir müssen nicht die Probleme von sehbehinderten Menschen lösen, sondern können uns ihnen zu Verfügung stellen, damit sie selbst – auf Wunsch mit unserer Hilfe – ihre Probleme lösen.

19. Türen, auch von Schränken und Balkonen, sowie Fenster ganz schliessen oder ganz offen halten. Schubladen immer ganz schliessen.

Bei blinden oder sehbeeinträchtigt Menschen gibt es oft Schrammen auf Stirn oder Nase. Halboffene Türen oder Fenster stellen eine Gefahr dar, die leicht zu vermeiden ist. Machen wir es uns zur Gewohnheit, immer und überall Türen und Fenster entweder ganz zu schliessen oder ganz, also bis zum Anschlag an die Wand, zu öffnen sowie Schubladen und Schranktüren sofort wieder ganz zu schliessen. Wenn in den Privatzimmern Türen oder Fenster halb offen stehen, machen wir darauf aufmerksam und fragen, ob sie geschlossen oder geöffnet werden sollen.

«Herr Keiser, die Schubladen Ihres Schrankes sind offen. Wollen Sie das so oder soll ich sie schliessen?»

Wo auch ganz geöffnete Türen oder Fenster in den freien Raum ragen, sollen sie nur kurz geöffnet bleiben und sehbeeinträchtigte Personen darauf aufmerksam gemacht werden.

20. Eine neue oder nicht mehr vertraute Umgebung erklären und gemeinsam erkunden. Nachfragen, ob und wie das gewünscht wird.

So viele Menschen mit einer Sehbehinderung es gibt, so viele Möglichkeiten gibt es, mit der Einschränkung umzugehen. Manche Menschen wollen sich das nicht mehr Sichtbare möglichst visuell vorstellen oder es erinnern. Andere befreunden sich mit nichtvisueller Vorstellung (mit Klangräumen oder Materialbeschaffenheiten). Wieder andere wollen ihre Eindrücke aus dem Ertasten mit einer Beschreibung koordinieren. Je nachdem, was gewünscht wird, können wir dabei sehende Hilfe leisten. Genaue Beschreibungen von Farben, Formen, Materialien, Dimensionen und Lage, das Ertasten von Oberflächen und das Begehen von neu gestalteten Räumen können eine Umgebung lebendig werden lassen.

In der Arbeit mit alten Menschen mit einer Sehbehinderung ist es oft nicht leicht, Müdigkeit von Mutlosigkeit zu unterscheiden. Interessiert sich Frau Esposito für die neue Umgebung nicht, weil sie müde ist und Ruhe wünscht, so ist Zurückhaltung

angezeigt. Es muss nichts gelernt werden. Ist ihr Desinteresse aber ein Ausdruck von Mutlosigkeit, von Sich-Aufgeben, dann ist Information und Unterstützung angezeigt. Es kann auch im höchsten Alter noch viel gelernt werden.

Weil mit Nachfragen allein Mutlosigkeit noch nicht von Müdigkeit unterschieden werden kann, empfiehlt sich zusätzlich ein tastendes Ausprobieren. Interesse und Anteilnahme an der Umwelt sollen nicht aufgedrängt werden, aber man kann sie wecken.

«Frau Esposito, setzen Sie sich einmal auf das neue Sofa und streichen Sie über den Stoff. Können Sie mit den Händen das Muster der samtigen Erhebungen erkennen?»

21. Dinge nur verschieben, wegnehmen oder dazustellen, wenn die sehbeeinträchtigte Person es wünscht oder wenn es unbedingt nötig ist. Jedenfalls darüber informieren.

So selbstverständlich diese Regel ist, so schwierig ist sie einzuhalten. Es hilft, sie immer wieder zu benennen. Sie ist für alle Tätigkeiten im Umfeld von Menschen mit Sehbeeinträchtigung grundlegend und betrifft grosse wie kleine Dinge, z.B. im Zimmer, im Bad, auf dem Nachttisch oder dem Esstisch. Dabei ist zu beachten, dass die Ordnung anderer Menschen für uns manchmal chaotisch erscheinen mag, sich ein sehbehinderter Mensch aber nur in der eigenen, bekannten Ordnung zurechtfindet.

22. Geduld haben und die sehbehinderte Person beim Tun unterstützen.

Für den Erhalt und die Förderung von Selbständigkeit ist es wichtig, die Person mit Sehbehinderung möglichst viel selbst machen zu lassen und sie darin zu unterstützen. Es kann sein, dass dies für uns langsam oder umständlich wirkt und unsere Geduld fordert. Überraschend vieles geht trotzdem. Und was regelmässig geübt wird, kann in einer neuen, nicht von den Augen gesteuerten Form wieder gelernt werden. Wenn wir gelassen und innerlich bei der Sache sind, die doppelte Langsamkeit alter und sehbehinderter Menschen aushalten und immer wieder neu bereit sind zu motivieren, zu erklären, zu zeigen und zu begleiten, leisten wir einen wichtigen Beitrag zu mehr Selbständigkeit.

«Herr Binggeli, hier ist Frau Wildi. Gestern haben Sie sich mit meiner Unterstützung selbst rasiert. Wenn Sie möchten, können Sie das heute wiederholen.»

Bei aller Unterstützung zu mehr Selbständigkeit hebe ich natürlich trotzdem aus Höflichkeit einen heruntergefallenen Gehstock auf.

23. Spezifische Wünsche im Zusammenhang mit der Sehbehinderung deuten, allenfalls eine Fachperson beiziehen.

Spezialwünsche können ganz schön nerven. Viele Anliegen, die für Sehende nicht ganz nachvollziehbar sind, haben mit der Sehbeeinträchtigung zu tun. Gerade im Zusammenhang mit Blendung können logisch scheinende Massnahmen das Problem noch verstärken.

«Es blendet!» Ich ziehe die Tages-Vorhänge zu.
«Ist es so besser?» «Nein, nun blendet es noch mehr!» Die Sonne scheint und die Vorhänge streuen das Licht regelmässig im Raum.
Die Blendwirkung kann sich für Herrn Brunner erhöhen.

Äusserungen und Wünsche, die mit der Sehbeeinträchtigung in Zusammenhang stehen könnten, sind von uns weder anzuzweifeln noch «richtigzustellen». Eine Betroffene mag an einem Tag gar nichts sehen, mich am andern Tag schon von weitem erkennen. Ein anderer kann sich an manchen Tagen plötzlich trotz eingeschaltetem Licht im Bad nicht mehr zurechtfinden. Dabei mogelt er nicht. Die «Tagesform» kann beträchtlich schwanken, je nach individuellem Allgemeinzustand, nach Wetterlage, nach den Lichtverhältnissen usw.

Wo es nicht reicht, einen Vorhang zu ziehen oder bei der Wahl des Sitzplatzes darauf zu achten, dass das Fenster im Rücken ist, lohnt es sich, eine Fachperson mit sehbehinderungsspezifischen Rehabilitations-Fachkenntnissen beizuziehen.

24. Essen nach der Uhr anrichten und erklären. Unterstützung beim Essen einfühlsam gestalten.

Das Essen liegt auf dem Teller wie auf einem Zifferblatt: Die Beilage zwischen 12.00h und 3.00h, das Fleisch unten bei 6.00h, das Gemüse zwischen 9.00h und 12.00h. So ist es auch in Restaurants üblich. Das einzuhalten, hilft einem sehbehinderten Menschen, sich auf dem Teller leichter zurechtzufinden. Wenn er Mühe hat, sich das Zifferblatt auf dem Teller vorzustellen, kann die Information auch mit oben, unten, rechts, links oder vorne, hinten, rechts, links gegeben werden.

Solange die Sehbehinderung nicht ein gutes Stück weit akzeptiert ist, kann Essenshilfe oft nur schwer angenommen werden. Probleme damit, selbständig und «schön» zu essen, lösen in besonderem Masse Scham aus. Betroffene reagieren nicht selten aggressiv oder vermeiden Speisen, mit denen sie besondere Schwierigkeiten haben. Manche Menschen essen lieber nicht, als dass sie dafür Hilfe beanspruchen würden, z.B. beim Zerkleinern. Es bringt nichts, den Betroffenen zu sagen, wie unnötig die Scham ist. Damit verringern wir sie nicht, sondern verstärken das Gefühl von Unverständnis. Notwendig sind ein lernfreudiges Grundklima, sachliche Hilfsangebote und zugewandte Mitbewohnerinnen. Unter Umständen kann gerontopsychologische Unterstützung angebracht sein.

Zur Unterstützung gehören nicht nur Angebote wie Hilfe zum Zerkleinern, sondern auch das «Gluschtigmachen» zum Essen und Geniessen.

25. Auf Flecken auf den Kleidern aufmerksam machen und Hilfe anbieten zum Säubern.

Menschen mit einer Sehbehinderung möchten sich genauso gepflegt und sauber zeigen wie die anderen. Sie können Flecken oder schadhafte Stellen an der Kleidung aber nicht selbst feststellen und sind angewiesen darauf, dass wir sie (taktvoll und diskret) darauf hinweisen. Das erhöht die Sicherheit, die es braucht, um sich in die Öffentlichkeit zu trauen.

«Herr Wiesel, Sie haben da einen Fleck am rechten Ärmel. Vermutlich Konfitüre. Möchten Sie, dass ich ihn wegputze?»

Die meisten sehbeeinträchtigten Personen sind froh um den Hinweis, auch wenn sie verlegen reagieren.

D. Seelische Unterstützung und Hilfe

Uns Sehenden ist zumeist gar nicht bewusst, wie oft wir ganz gemächlich unsere Augen schweifen lassen und wie viel Welt wir damit aufnehmen. Menschen, die früh erblinden, lernen bald, in derselben Intensität die Welt über andere Sinne aufzunehmen. Wer erst im Alter sehbehindert wird, hat dieses Training nicht und fühlt sich oft vom Leben abgeschnitten, von Menschen und von Dingen. Das kann zu Rückzug, Depression oder auch Widerständen und Aggressivität führen.

26. Personen mit Sehbehinderung etwas zutrauen!

Menschen mit Sehbehinderung können meist viel mehr, als wir Sehenden meinen. Besonders im hohen Alter bewirkt eine neu auftretende Sehbeeinträchtigung – neben den beschriebenen seelischen Belastungen – Unsicherheit. Sicherheit gewinnen betroffene Personen wieder, indem sie sich bewegen und selbständig handeln, nicht indem wir Sehenden sie vor möglichen Schwierigkeiten bewahren. Auch wenn es für die Begleitperson abenteuerlich aussieht – die Erfahrung (auch des Missgeschicks) muss die sehbehinderte Person selbst machen.

Frau Hösli will ihre Schnittblumen selbst pflegen und hat ein Blumenmesser verlangt. Die Bemerkung: «Frau Hösli, das Blumenmesser, das ich bringe, ist scharf», reicht als Schutzmassnahme aus.

27. Sehbehinderte Personen und ihren Umgang mit der Sehbehinderung nicht miteinander vergleichen.

Sehbehinderte Menschen sind so verschieden voneinander wie Sehende. Wie sie mit der Sehbehinderung umgehen, ob sie phantasievoll oder mit Temperament an ihre Situation herangehen oder von vorneherein eher zurückhaltend und abwartend sind – wir wollen bzw. sollen sie nicht ändern. Sie sollen als die Person, die sie sind, Unterstützung bekommen.

«Frau Meyer macht es doch auch so», kann heissen: Ich habe gesehen, dass Frau Meyer eine Lösung gefunden hat, die funktioniert. Und diese Lösung möchten wir Herrn Wagner auch beliebt machen. Ob diese Lösung für Herrn Wagner aber passt, hängt von vielen Randbedingungen ab. Er kann die Aussage so verstehen, dass er es nicht so geschickt angeht wie Frau Meyer und das kann ihn entmutigen.

Vergleiche können uns vielleicht als Orientierungshilfe dienen, die uns in unserer Aufgabe sicherer machen. Die so gewonnene Sicherheit verstellt jedoch den Blick für das Wesentliche: das Besondere jedes und jeder Einzelnen. Ausdruck von Professionalität ist es, offen für dieses Besondere auf jeden Menschen zuzugehen.

28. Privatsphäre wahren. Vor dem Betreten des Zimmers anklopfen, die Aufforderung abwarten.

Auch in der Alterseinrichtung haben Menschen Anrecht auf Privatsphäre. Das Zimmer, auch Zweierzimmer, ist die Wohnung der Bewohnerinnen und Bewohner, die wir konsequent respektieren. Bei Menschen mit Sehbehinderung kommt das Gefühl von Ausgeliefertsein leicht auf. Die konsequente Wahrung der Privatsphäre wirkt dem entgegen und unterstützt das subjektive Gefühl von Sicherheit. Deshalb klopfe oder klingele ich, warte die Antwort ab und nenne beim Eintreten sofort laut und deutlich meinen Namen. Wenn ich das Gefühl habe, die Antwort komme nicht, weil mich der Bewohner oder die Bewohnerin nicht gehört hat, öffne ich die Tür ein wenig und frage ins Zimmer, ob es in Ordnung ist, wenn ich eintrete.

Klopfen und Namensnennung reichen bei Personen mit zusätzlicher Schwerhörigkeit oft nicht. Da bei ihnen das Gefühl von Ausgeliefertsein noch grösser sein kann, sollte mit ihnen gemeinsam überlegt und geklärt werden, welche Möglichkeiten es gibt, sich bei ihnen bemerkbar zu machen.

29. Zuhören!

Beim Zuhören ist aktives, engagiertes Zuhören gefragt. Den ganzen Arbeitstag hindurch so zuzuhören, ist anspruchsvoll, es ermüdet, ist Arbeit.

Dabei geht es daheim wie in der Alterseinrichtung darum, geduldig und vollständig zugewandt zuzuhören, auf der Basis einer ermunternden und solidarischen Grund-

stimmung. Ich sage der Person nicht, was sie zu tun hat, sondern unterstütze sie darin, wie sie das erreichen kann, was sie will oder braucht.

Zuhören bedeutet zunächst: wirklich hören, was meine Gesprächspartnerin auf der inhaltlichen Ebene sagt. Wenn ich nicht gefragt werde, ist meine Meinung zum Thema nicht wichtig. Signale aktiven Zuhörens (bei Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung bevorzugt akustische Signale wie «Mhm», «Ja was!», «Ich verstehe» u.Ä.) oder eine Vertiefungsfrage können Zeichen für mein Interesse sein.

Zuhören heisst auch: hinsehen, die ganze Person wahrnehmen. Stimmen Sach- und Gefühlsebene überein? Welches Gefühl habe ich? So kann ich zu verstehen suchen, was unter der geäusserten Oberfläche liegt. Dabei muss ich nicht alles sogleich interpretieren. Was ich wahrnehme, hilft mir dabei, im Gespräch sorgsam zu sein und beispielsweise nicht etwa da, wo ein Thema bereits aufwühlt, weiter nachzubohren. Mein Interesse und meine Präsenz allein sind bereits hilfreich.

30. Der sehbehinderten Person helfen, die Sinne zu benutzen: tasten, spüren, hören, riechen, schmecken.

Wer ein Leben lang über die Augen «funktioniert hat», schaltet nicht unbedingt automatisch auf andere Sinne um, wenn das Sehvermögen schwindet. Ständige, beiläufige kleine Anregungen sind hier gefragt: der Hinweis auf den Geruch beim Backen, der Hinweis auf das Rumpeln der Schubkarre des Gärtners, die Anregung, ganz bewusst auf den Lauchgeschmack der Suppe zu achten, beim Spaziergang den Wind auf der Haut zu spüren oder die verschiedenen Helligkeitsabstufungen von Wiese und Bäumen im Garten wahrzunehmen, die Anregung, eines der pelzigen Blätter des Salbeis zwischen die Finger zu nehmen, daran zu reiben und mit dem Geruch vielleicht Erinnerungen aufsteigen zu lassen (in solchen Momenten schliessen wir Sehenden oft die Augen, weil das Erleben dann intensiver wird).

«Frau Moradini, ich habe Ihnen hier frischen Lavendel aus dem Garten gebracht. Riechen Sie ihn?»

Weil Menschen, die unter dem Sehverlust leiden, manchmal kaum offen sind für anderes, geben wir solche Anregungen immer wieder, ohne uns durch anfängliches Desinteresse entmutigen zu lassen. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser, denn bei alten Menschen lassen oft auch Gehör und Geruchsinn nach. Die Aufmerksamkeit für die vielen Möglichkeiten schult auch unser eigenes Wahrnehmungsvermögen.

Bewusstes Wahrnehmen kann geübt werden und die Verminderung der Wahrnehmungsfähigkeit hinauszögern. Werden die Sinne angeregt, kann der Erlebnisbereich der sehbeeinträchtigten Personen erweitert und im besten Fall ihre Neugier aufs Leben erneut geweckt werden.

E. Körperkontakt

Im Umgang mit Menschen mit Sehbehinderung und ganz besonders mit zusätzlicher Schwerhörigkeit ist Körperkontakt noch wichtiger als mit sehenden Menschen. Die Haut ist ein Wahrnehmungsorgan, das mithilft, die ausfallende Sehkraft zu ersetzen. Die Wahrnehmung von Körperkontakt ist individuell sehr verschieden. Sie hängt von der Situation, der Persönlichkeit und der Beziehung zwischen den Beteiligten ab. Immer und in jedem Fall sind die persönlichen Grenzen zu respektieren.

31. Die Person zuerst ansprechen, erst anschliessend berühren.

Sehbeeinträchtigte Menschen sind vor jeder Berührung anzusprechen und darauf vorzubereiten, dass und wie ich sie anfasse, sonst können sie erschrecken. Dies ersetzt akustisch die visuelle Wahrnehmung sehender Personen und erlaubt, sich auf die Berührung gefasst zu machen.

32. Körperkontakt als Information gestalten.

Für sehbehinderte Menschen kann der zusätzliche Informationskanal des Körperkontakts wichtig sein, weil sie Anteilnahme, Besorgnis und Aufmunterung nicht aus unserer Mimik ablesen können. Je nach Situation und Beziehung ist es durchaus erlaubt und wichtig, jemandem anteilnehmend oder aufmunternd die Hand auf die Schulter zu legen, die Hand oder den Arm zu drücken.

Körperkontakt ist im Arbeitsumfeld immer als Information zu gestalten, sei sie sachlich («Hier ist der Handlauf, die Stuhllehne.») oder emotional («Ich bin da, ich fühle mit.»). Berührungen sollen sorgsam und wertschätzend sein. Es geht immer um das Befinden der sehbeeinträchtigten Person, nicht um mein eigenes Befinden.

33. Art eines Körperkontakts der sehbehinderten Person überlassen, dabei eigene Grenzen klar einhalten.

Manche Menschen mit Sehbehinderung möchten die fehlende visuelle Information durch Anfassen ersetzen oder Herzlichkeit über Körperkontakt ausdrücken. Es kann sein, dass jemand mein Gesicht abtasten oder meine Hand streicheln möchte. Solange die sehbeeinträchtigte Person den Kontakt wählt und bestimmt und solange dabei meine Grenzen nicht überschritten werden, kann ich das zulassen.

Ich habe aber nicht nur das Recht, sondern auch die Pflicht, meine eigenen Grenzen dabei klar zu vertreten. Diese Klarheit nimmt das Gegenüber ernst, auch wenn es seinem Wunsch vielleicht nicht entspricht, und trägt zur eindeutigen Gestaltung des Körperkontaktes bei.

Herr Rossi möchte mein Gesicht und meine Frisur abtasten. «Herr Rossi, das möchte ich im Moment nicht.»

Impressum

2., überarbeitete Auflage 2018

© 2013 KSiA – Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter, Zürich
Fatima Heussler, Magdalena Seibl, Judith Wildi

Foto: Christoph Dill, gedankengestalter