

Selbsterfahrungsübung alle Kursarten
Alle Berufsgruppen

Selbsterfahrungsübungen Sehbehinderung

Parcours Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF)

Ziel

Erleben typischer Alltags-Herausforderungen für Menschen mit Sehbehinderung,
Ansätze hilfreicher Strategien erleben.

Übungsanlage

- **Was?**
Selbsterfahrung unter Simulationsbrille im Parcours an 4 Posten (Tischen)
- **Wie?**
4 Gruppen à 2-4 Personen unter Simulationsbrille + 1 Beobachtungsperson
Je Gruppe: 2 unterschiedliche Arten von Simulationsbrillen (starke Sehbehinderung, Röhrenblick, bei 4 Personen je 2x), Beobachtungsperson hat keine Brille
Wechsel der Simulationsbrillen nach 2 Posten. Nun erhält Beobachtungsperson eine Brille, eine andere Person der Gruppe übernimmt den Beobachtungsauftrag.
Wichtig: Brille immer aufbewahren, auch bei den Postenwechseln! Ausnahme:
Bei Auftreten von Schwindel o. Ä. wechselt die betroffene Person in die Beobachterrolle.
- **Wie lange?**
Dauer der gesamten Aufgabe: 75 Min.
Aktivitäten pro Posten: 15 Min.
Dann ins Freie/aus dem Raum gehen und 5 Min. Erfahrungsaustausch zu zweit – dabei Simulationsbrille immer aufbewahren!
Anschliessend zum nächsten Posten wechseln.
Nach dem letzten Posten zurück in den Kursraum zum Austausch im Plenum.
Anschliessende Auswertung im Plenum: 30 Min.

Auftrag

Die 4 Posten stellen Alltagssituationen dar: Küche, Esstisch mit Zusatzbeleuchtung, Badezimmer, Spieltisch.

Die TN unter Simulationsbrille gewinnen am jeweiligen Tisch zuerst einen «Überblick» über das, was da ist. Dann bereiten sie in der Küche etwas zu Essen vor, essen am Esstisch, waschen im Bad Hände, Zähne etc. und spielen am Spieltisch zu zweit oder zu viert, je nach Spiel.

Die Beobachtungsperson unterstützt nur, wenn es ausdrücklich gewünscht wird!

Nach 15 Min. gehen die TN gruppenweise zum Austauschen nach draussen. Sie teilen einander mit:

- Was fiel Ihnen leicht?
- Was konnten Sie nicht so gut?

Die Beobachtungsperson macht sich Notizen zu den Fragen:

- Welche Unsicherheiten tauchten auf? Bei der Beobachtungsperson selbst, bei den Personen mit Simulationsbrille?
- Was war überraschend, was erwartungsgemäss?

Auswertung

Zusammentragen der Erfahrungen im Plenum

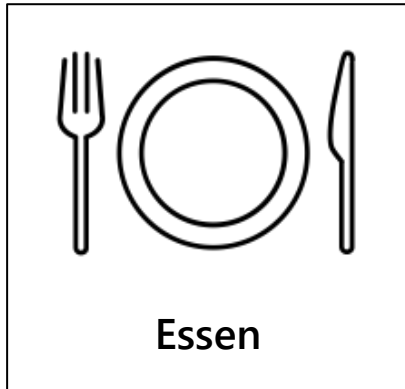
Postenreihenfolge

s. Schema im Anhang

Materialliste

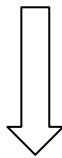
s. Liste im Anhang

Parcours



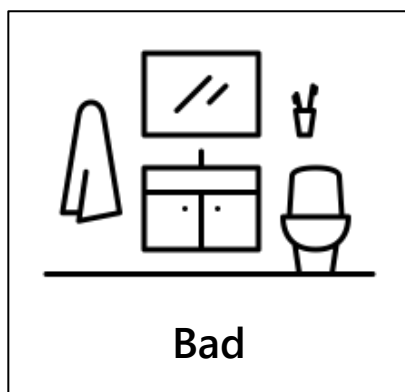
Runde | Gruppe

1 | 2
 2 | 1
 3 | 4
 4 | 3



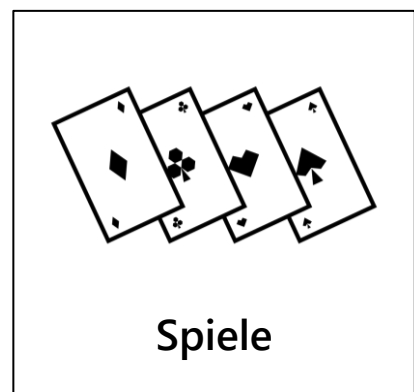
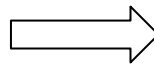
Runde | Gruppe

1 | 3
 2 | 2
 3 | 1
 4 | 4



Runde | Gruppe

1 | 1
 2 | 4
 3 | 3
 4 | 2



Runde | Gruppe

1 | 4
 2 | 3
 3 | 2
 4 | 1

Materialliste

Küche (produzieren)	Esstisch (konsumieren)	Bad (eliminieren)
Rolle Küchenpapier	Tischtuch weiss (Papier oder Stoff)	weisses Papiertuch als Unterlage
Fruchtpresse	farbige Sets (1–2)	weisse Frottéetüchli
4 Schneidebretter	Servietten: weisse + farbige	Lavette/Waschlappen weiss
2 Rüstmesser klein 2 Rüstmesser gross	Besteck: Dessertgabel und -löffel (Anzahl: Summe aller Kurs-TN)	2 Plastik-Becken
3 Esslöffel 3 Kaffeelöffel	Dessert-Teller weiss (Anzahl: Summe aller Kurs-TN), einige kontrastreiche Teller	Zahnbürsten
Spar-/Fruchtschäler	Gläser durchsichtig (Anzahl: Summe aller Kurs-TN), 3 farbige Gläser	Plastikbecher
3 Schüsseln	Eingiess-Hilfe/Flüssigstandsanzeiger*	Zahnpastatube weiss
2 Ananas		Handcrème Nivea
3 Bananen		Handcrème Tube weiss
3 Kiwi		Gesichtscreme weiss
3 Äpfel		Zahnseide
Datteln		Seife
Orangen		Handspiegel
3 Zitronen		2 Kämmе
Zucker	1 Händedesinfektion	
Orangensaft (5 dl)	Feuchttücher	
1 Händedesinfektion	Wasser-Krug	
Feuchttücher	Tischlampe, Verlängerungskabel	2 Wasserkrug
Abfallsack	Abfallsack	Abfallsack
1 Tischtuch zum Abdecken	1 Tischtuch zum Abdecken	1 Tischtuch zum Abdecken

Spiele (regenerieren)
Domino
Jass
Mühle
Backgammon

* Hilfsmittel Flüssigstandsanzeiger
z.B. aus dem Shop des SZBLIND
(<https://szb.abacuscitcity.ch/>)

