



## „Die kleinen Helfer des Alltags“ Zur Woche des Sehens vom 08. – 15. Oktober

### Anmoderationsvorschlag:

Wie viel Salz habe ich in den Topf getan? Passt das T-Shirt zur Hose? Habe ich die richtige Nummer gewählt? Für Sehbehinderte kann der Alltag manch unerwartetes Hindernis bereithalten. Mit etwas Fantasie, guten Ideen und kleinen Helfern kann aber fast jedes Hindernis überwunden werden. Viele technische Hilfsmittel, hat unser Kollege Jens Breuer herausgefunden, bieten in alltäglichen Situationen wertvolle Unterstützung und geben ein Stück Selbstständigkeit zurück...

### KURZFASSUNG / 01:43 Min.

**Sprecher:** Wenn die Augen schwächer werden und das Sehvermögen merklich nachlässt, quält Betroffene häufig ein Gedanke: Werde ich meinen Alltag zukünftig selbstständig bewältigen können?

**O-Ton 1:** (Annette Schacht) „Zunächst erstmal ist es wichtig, dass man die Ängste ernst nimmt und dass man den Menschen mit einer Sehschwäche die Gewissheit gibt, dass sie trotzdem weiter selbstständig leben können und die Lebensqualität erhalten bleibt.“

**Sprecher:** Annette Schacht vom Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg kennt die Sorgen sehbehinderter Menschen. Besonders in der „Woche des Sehens“ vom 08. – 15. Oktober ist es ihr wichtig, über zahlreiche Möglichkeiten und Hilfsmittel zu informieren, die Betroffenen das Leben leichter machen, die ihnen Unabhängigkeit und Sicherheit geben.

**O-Ton 2:** (Annette Schacht) „Nehmen wir mal an, Sie wollen einen Eierkuchen backen. Dann brauchen Sie dafür Mehl und Zucker. Da gibt es zum Glück eine sprechende Küchenwaage, die Ihnen sagt wie viel Gramm Mehl Sie schon in die Schüssel eingeschüttet haben und für Milch, die sie auch dafür brauchen, können Sie einen Füllstandsanzeiger benutzen.“

**Sprecher:** Nicht nur im Haushalt lösen kleine Helfer große Probleme. Farberkennungsgeräte unterstützen die Wahl der Kleider, Telefone mit extra großen Tasten oder Sprachwahlboxen garantieren hohe Bedienfreundlichkeit. Und im medizinischen Bereich beugen verschiedene Hilfsmittel Gefahren vor. Der Griff zur falschen Tablette kann also verhindert werden.

**O-Ton 3:** (Annette Schacht) „Man kann zum Beispiel kleine Tablettenboxen benutzen, wo man die Tabletten einsortieren kann. Wenn man Augentropfen nehmen muss, kann man einen kleinen Tropfenzähler benutzen, der dann durch ein akustisches Signal sagt ob genügend Tropfen benutzt wurden. Es gibt sprechende Fieberthermometer, Blutdruckmessgeräte und für Diabetiker Blutzuckermessgeräte.“

**Sprecher:** Das Angebot der Hilfsmittel ist groß. Doch jede Behinderung des Sehvermögens ist individuell und bedarf einer individuellen Beratung.

**O-Ton 4:** (Annette Schacht) „Es gibt in Deutschland über 250 Beratungsstellen der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe, wo Sie sich ausführlich und ganz in Ruhe informieren und beraten lassen können.“

### Abmoderationsvorschlag:

Die Beratungsstellen des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes sind unter folgender Telefonnummer zu erreichen: 01805 – 666 456. Dort kann auch eine umfangreiche Broschüre zum Thema Hilfsmittel bestellt werden. Alles zur der „Woche des Sehens“ vom 8. bis 15. Oktober finden Sie unter [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de).



## „Die kleinen Helfer des Alltags“ Zur Woche des Sehens vom 08. – 15. Oktober

### Anmoderationsvorschlag:

Wie viel Salz habe ich in den Topf getan? Passt das T-Shirt zur Hose? Habe ich die richtige Nummer gewählt? Für Sehbehinderte kann der Alltag manch unerwartetes Hindernis bereithalten. Mit etwas Fantasie, guten Ideen und kleinen Helfern kann aber fast jedes Hindernis überwunden werden. Viele technische Hilfsmittel bieten in alltäglichen Situationen wertvolle Unterstützung und geben ein Stück Selbstständigkeit zurück. Ich begrüße nun Annette Schacht vom Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg, die sicher einige gute Tipps geben kann.

### O-TON-PAKET / 03:58 Min.

**Begrüßung: Schönen guten Tag, Frau Schacht!**

**O-Ton:** „Guten Tag!“

**Frage 1:** **Wenn die Augen schwächer werden, glauben viele Menschen, dass sie ihren Alltag kaum mehr selbstständig bewältigen können. Ist diese Angst gerechtfertigt?**

**O-Ton 1:**  
00'26 (Annette Schacht) „Wichtig ist, dass man die Ängste ernst nimmt und dass man den Menschen mit einer Sehschwäche die Gewissheit gibt, dass sie weiterhin trotzdem selbstständig leben können und die Lebensqualität erhalten bleibt. Gerade jetzt, in der ‚Woche des Sehens‘, die vom 8. bis zum 15. Oktober stattfindet möchten wir gerne auf Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen um eben diese Lebensqualität zu erhalten. Es gibt in Deutschland über 250 Beratungsstellen der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe, wo man sich ausführlich beraten lassen kann.“

**Frage 2:** **Allein die Arbeit im Haushalt stelle ich mir schon ungeheuer schwierig vor. Welche Erleichterungen gibt es da?**

**O-Ton 2:**  
00'43 (Annette Schacht) „Es gibt zum Glück viele Hilfsmittel, denn leider sind viele Geräte so gestaltet, dass sie zwar schick sind und gut aussehen, aber für sehbehinderte Menschen viel zu schlecht bedienbar sind. Wenn Sie zum Beispiel einen Eierkuchen backen wollen, dann ist das für sehbehinderte Menschen schwierig, aber es gibt ein kleines Hilfsmittel, eine sprechende Küchenwaage, da können Sie zum Beispiel das Mehl abwägen. Ich führ Ihnen das mal vor, das hört sich zum Beispiel so dann an: ‚84 Gramm‘. Bei Flüssigkeiten, wie bei der Milch, gibt es ein kleines Gerät, einen Füllstandsanzeiger, den hängen Sie in den Topf und dann gibt es ein Signal, dass Sie wissen: jetzt hab ich genügend Milch eingeschüttet. Das ist eine tolle Sache, so können Sie weiter selbstständig kochen und backen.“

**Frage 3:** **Ein anderes Alltagsproblem, das mir gerade in den Sinn kommt, ist die Kleiderwahl.**

**O-Ton 3:**  
00'36 (Annette Schacht) „Das kann ein Problem sein. Manche haben Schwierigkeiten Farben auseinander zuhalten. Zum Glück gibt es da ein kleines Wunderwerk, ein Farberkennungsgerät, was ich an meine Kleidung anhalten kann und dann sagt es mir was ich an habe. Ich habe heute zum Beispiel dieses hier an: ‚dunkelgrün‘. Damit sollte auf jeden Fall kein modischer Fauxpas mehr passieren und Sie können zum Beispiel Ihre Kleidung einfach nach Farben sortiert im Kleiderschrank sortieren. Eine weitere kleine praktische Hilfe ist der Sockenhalter, wo Sie die beiden Socken dann zusammen rein tun können, sodass es Ihnen nicht passieren sollte, dass Sie zum Beispiel eine blaue und eine schwarze Socke anhaben. Übrigens auch für Nicht-Sehbehinderte eine ganz prima Hilfestellung.“



## „Die kleinen Helfer des Alltags“ Zur Woche des Sehens vom 08. – 15. Oktober

**Frage 4: Gibt es auch beim Telefonieren technische Hilfsmittel?**

**O-Ton 4:**  
00'29

(Annette Schacht) „Ja, telefonieren ist schwierig für viele Menschen, weil die Telefone einfach zu klein sind und die Tasten unhandbar sind. Es gibt so genannte Großtastentelefone, wo die Tasten sehr kontrastreich dargestellt sind und eben entsprechend größer. Zum Beispiel ein weißes Telefon mit schwarzen Tasten kann man ganz gut erkennen. Gut ist auch, wenn man Telefonnummern einspeichern kann, das ist auch schon sehr viel einfacher für sehbehinderte Menschen und es gibt auch mittlerweile sogar Mobiltelefone, die größer dargestellt sind oder schnurlose Telefone.“

**Frage 5: Gerade, wenn man krank ist, fühlt man sich besonders hilflos. Gibt es Hilfsmittel im Gesundheitsbereich?**

**O-Ton 5:**  
00'37

(Annette Schacht) „Zum Glück gibt es im gesundheitlichen Bereich Hilfsmittel, denn wenn Sie daran denken Sie müssen Tabletten einnehmen und nehmen die falsche ist das schon sehr fatal. Es gibt kleine Tablettenboxen, wo man Medikamente einsortieren kann, sodass man auch die Richtige dann wirklich nimmt. Dann gibt es für Personen, die Augentropfen nehmen müssen, Tropfenzähler, das heißt, dass ein akustisches Signal abgegeben wird, wie viel Tropfen Sie jetzt schon benutzt haben und es gibt auch viele sprechende Hilfsmittel im gesundheitlichen Bereich, zum Beispiel ein sprechendes Fieberthermometer oder ein sprechendes Blutdruckmessgerät und für Diabetiker, auch ganz wichtig, ein sprechendes Blutzuckermessgerät. Also da ist die Bandbreite Gott sei Dank groß.“

**Frage 6: Ich stelle mir vor, dass eine Augenschwäche auch die Freizeitgestaltung nicht gerade einfacher macht. Zum Beispiel, wenn man mit den Enkelkindern eine Runde Mau Mau spielen möchte.**

**O-Ton 6:**  
00'50

(Annette Schacht) „Das geht, Gott sei Dank, weiterhin. Sie dürfen weiterhin mit Ihren Enkeln Mau Mau spielen, denn es gibt viele Kartenspiele die extra groß gestaltet sind, sodass man es noch erkennen kann. Es gibt viele Brettspiele die umgerüstet sind, dass sehbehinderte Menschen und sehende gemeinsam spielen können. Auch Würfelspiele, also da ist eine große Bandbreite, die mittlerweile auf dem Markt vorhanden ist. Ein weiteres Hobby für viele Menschen ist ja das Lesen und das fällt gerade sehbehinderten Menschen ja schon sehr schwer. Auch da gibt es eine Alternative. Es gibt heutzutage ja ganz, ganz viele Hörbücher, ist ja groß im Kommen in Deutschland und speziell für sehbehinderte Menschen gibt es ein Format das nennt sich ‚Daisy‘, heißt dass Sie für ein Hörbuch auch nur eine CD benutzen, was in der Handhabung dann sehr einfach ist. Es gibt Hörbüchereien wo man sich diese Bücher ausleihen kann. Eine ganz tolle Sache, kann man nur jedem empfehlen.“

**Verabschiedung: Frau Schacht, vielen Dank für das Gespräch.**

**O-Ton:** „Sehr gerne!“

### **Abmoderationsvorschlag:**

Die Beratungsstellen des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes sind unter folgender Telefonnummer zu erreichen: 01805 – 666 456. Dort kann auch eine umfangreiche Broschüre zum Thema Hilfsmittel bestellt werden. Alles zur der „Woche des Sehens“ finden Sie unter [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de).