

Erfahrungen mit Hilfsmitteln

Sven Fiedler

Warum ich die Reha im Taubblindenwerk in Hannover gemacht habe

Von Geburt an bin ich hochgradig schwerhörig. Meine Sehkraft ließ schon während der Schulzeit nach, aber ich konnte mich und andere noch lange Zeit täuschen. Aber ich musste mich mit der Diagnose Usher-Syndrom Typ 2 abfinden und den Tatsachen ins Auge sehen: Mein Sehen verschlechterte sich zunehmend. 2008 erhielt ich mein erstes Mobilitätstraining. Nach einem erneuten Schub habe ich mich zur Reha entschlossen. Ziel war es, dass ich Fertigkeiten erlerne, um meine Zeit als »Sehender« noch intensiv zu nutzen. Im Sommer 2009 ging ich nach Hannover. Dort habe ich mich selbst stark unter Druck gesetzt, wollte ich doch noch so viel lernen und erleben, bevor ich erblinde. Dieser Druck war so enorm, dass es mir nicht gelang, irgendetwas davon umzusetzen und zu erleben. War es dieser Stress, den ich mir selbst gemacht habe – ich kann es nicht sagen, aber kurz nach Weihnachten im selben Jahr bin ich nach einem erneuten Schub vollends erblindet. Nun war klar, dass ich mein Ziel, mit der verbliebenen Sehkraft noch einiges zu erleben, nicht mehr verfolgen kann. Wenn ich als taubblinder Mensch ein lebenswertes Leben haben wollte, musste ich mich ganz neu orientieren. Mein Ziel musste völlig neu definiert werden. Natürlich war es nicht immer einfach, aber davon soll hier nicht die Rede sein, sondern was als Fazit am Ende der Reha stand: Ja, es gibt ein Leben mit Taubblindheit. Es gibt Wege zur Selbstständigkeit zuhause und in der näheren Umgebung. Dafür sorgen diverse Hilfsmittel. Dank dieser Hilfsmittel kann ich viel unabhängig erledigen. Zum Teil bin ich auf Assistenz angewiesen.

Die Reha hat mir Mut und Kraft gegeben. Taubblindheit heißt nicht, dass das Leben nun vorbei ist. Sondern man muss umdenken, man kann lernen, aber anders als früher. Dank der Reha bin ich glücklicher, fröhlicher und entspannter.

Hilfsmittelerprobung in der Reha und mein täglicher Gebrauch

Die Reha in Hannover stellt ein breites Angebot für die Rehabilitanden bereit. Jeder kommt mit anderen Erwartungen und Bedürfnissen dorthin. Ich stelle hier nur Hilfsmittel vor, die ich selber seither nutze. Es gibt noch mehr

und in verschiedenen Ausführungen. Wichtig ist für alle taubblinden Personen, dass sie die Hilfsmittel in Ruhe vorher ausprobieren können. Was ich hier beschreibe, ist also nicht eine Empfehlung für alle taubblinden Menschen.

Punktschrift

Mir persönlich war das Erlernen der Punktschrift und die Bedienung des Computers sehr wichtig. Die Punktschrift lernen dauert mindestens drei Monate, oft sogar noch länger. Auch in der Freizeit musste ich weiter üben. Parallel dazu lernte ich am Computer das Zehnfinger-System auf der Tastatur und in der Folge Texte mithilfe der Braillezeile zu lesen.

Einstellungen am Computer

Beim Computer lässt sich die Schriftgröße, der Hintergrund und die Schriftfarbe sehr gut an die Sehfähigkeit des sehbehinderten Menschen anpassen. Bei der Sprachausgabe lassen sich unterschiedliche Stimmen, Höhen und Tiefen sowie die Sprechgeschwindigkeit einstellen.

Braillezeile

Zuhause habe ich zwei Braillezeilen: eine ist fest am Computer installiert, die zweite ist eine mobile Braillezeile (Brailino von Handytech). Mit dieser kann ich auch das Handy benutzen, ich kann sie unterwegs als Notizblock verwenden und sie verfügt auch über einen Taschenrechner. Die mobile Braillezeile funktioniert auch im Akkubetrieb.

Die fest installierte Braillezeile hat den Vorteil, dass ich undeutlich gesprochene Wörter der Sprachausgabe noch einmal nachlesen kann.

Beide lassen sich auch auf Kurzschrift einstellen. Wer mit der mobilen oder der fest installierten Braillezeile arbeiten will, sollte sich unbedingt vorher in einem Fachgeschäft beraten lassen. Nicht jedes Handy ist mit jeder Braillezeile kompatibel.

Die Braillezeile wird von einem Vertreter einer Hilfsmittelfirma erklärt. In meinem Fall ist er zuerst nach Hannover gekommen und später auch zu mir nach Hause, um auch meinen eigenen PC entsprechend zu programmieren und alles einzustellen. Er hat mir im Anschluss auch das Brailino erklärt. Oftmals denken blinde Menschen, dass sie »mal eben schnell« die Punktschrift am Brailino lernen können. Aber erstens dauert es Wochen und Monate, die Punktschrift zu erlernen, und zweitens ist der Vertreter der Hilfsmittelfirma nur für die technische Seite zuständig, sowie für die Erklärung des Gerätes und deren Benutzung, aber nicht für das Erlernen der Punktschrift.

Interessant ist, dass der Vertreter selbst auch vollblind ist.

Die Braillezeile wurde von der Krankenkasse bezahlt. Eine weitere Kostenübernahme lehnte sie ab. Das Brailino wurde in meinem Fall nach Antragstellung über Eingliederungshilfe bezahlt.

Handy

Bei einem Handy lässt sich nur die Sprechgeschwindigkeit und die Schriftgröße des Displays einstellen. Beim i-Phone ist eine Spracheingabe zwar möglich, aber es ist nicht generell zu empfehlen, da viele Menschen, insbesondere auch schwerhörige, dazu neigen, zu nuscheln. Dadurch leidet das Sprechbild und daraus folgend die Hörqualität.

Uhr

Uhr und Wecker sind für hörsehbehinderte Menschen sehr wichtig. Ich selber benutze einen »sprechenden Wecker«. Die Lautstärke lässt sich individuell einstellen und so erfährt man das Datum, den Wochentag und die Uhrzeit. Die Bedienung ist blindengerecht. Ein Tipp für blinde Personen, die schwerhörig sind: Ist der Lautsprecher hinten angebracht – und das ist er in der Regel –, dann kann man die Uhr mit dem Display nach hinten drehen, so ist der Lautsprecher nach vorne gerichtet.

Rauchmelder

Rauchmelder sind mittlerweile Pflicht. Für gehörlose Menschen stehen verschiedene Fabrikate zur Verfügung. Allerdings funktionieren diese mit Lichtsignalen. Da ich auf Vibration angewiesen bin, bleibt mir nicht viel Auswahl. Außerdem konnte der Hörgeräteakustiker nur ein Modell bestellen, und so blieb mir nichts anderes übrig, als darauf zu hoffen, dass ich damit klar komme. Ich habe es ausprobiert und kann sagen: Mit diesem Vibrationskissen wird jeder Taubblinde wach! Nachteil dieses Kissens ist die Handhabung der Bedienknöpfe. Generell ist die Einstellung »Knopf reindrücken = an. Knopf drücken, dass er wieder herauskommt = aus.« Bei meinem Rauchmelder ist es genau umgekehrt. Steht der Knopf heraus, ist der Rauchmelder betriebsbereit. Drückt man ihn rein, ist er ausgeschaltet (zum Beispiel im Urlaub).

Farberkennung

Das Farberkennungsgerät benutze ich auch regelmäßig, aber es sagt nicht immer die richtige Farbe an. Dunkelblau und schwarz ist oftmals nicht eindeutig zu unterscheiden. Dieses Gerät gibt es nur mit Sprachausgabe und ist somit nur von taubblinden Menschen mit einem Hörrest zu nutzen.

Langstock

Den Langstock habe ich oft in Gebrauch, aber es gibt viele Situationen, in denen die Handhabung schwierig ist. In hohem Schnee, oder wenn die Wege nicht geräumt sind. Hier muss ich die »Spuren« suchen. Dies ist mit dem

Langstock möglich, sodass ich in der Laufspur der Vorgänger meinen Weg finden kann. Nach dem Winter liegt oft noch viel Splitt auf den Gehwegen. Dies ist sehr unangenehm und anstrengend, ich muss mich sehr konzentrieren. Die Orientierung ist eingeschränkt. Schlecht gepflegte Gehwege sind auch hinderlich beim Gehen. Rottweil, wo ich wohne, ist eine alte Stadt und im Stadtkern sind die Straßen gepflastert. Mit der großen Kugel komme ich hier besser zurecht, als mit anderen Endstücken. Die große Kugel des Langstocks ist nicht geeignet für die Gehwegplatten für blinde Menschen (Bodenindikatoren). Sie springt über die Rillen hinweg. Hierfür ist die Scheibe besser geeignet. Hinderlich können auch Menschen sein. Meistens sind es ältere Männer, die unbeholfen im Weg stehen und warten, dass ich ausweiche. Frauen sind aufmerksamer. Auch Plakatständer und Aufsteller stehen oft mitten auf dem Gehweg.

Bisher hatte ich Glück am Zebrastreifen. Allerdings gab es schon »Beinahe-Unfälle«. Wenn ein langer Lastzug noch halb auf dem Zebrastreifen steht, bemerke ich es nicht. Hierbei wäre ich schon beinahe unter die Räder gekommen. Zum Glück haben Passanten mich gewarnt.

Füllstandsanzeiger

Den Füllstandsanzeiger benutze ich auch regelmäßig. Er ist geeignet für alle Flüssigkeiten. Diesen gibt es mit Summton oder Vibration. Der Summton ist für mich als Hörgeräteträger nicht geeignet, da der Ton eine sehr hohe Frequenz hat und ich diese nicht wahrnehme. Leider ist zu beobachten, dass Geräte mit Vibration allmählich aus dem Sortiment verschwinden. Ersatz zu finden ist schwieriger geworden.

Finger

Ich will auf keinen Fall auf meine Finger verzichten. Zum Beispiel nehme ich meinen Zeigefinger, um Kaffeewasser einzufüllen. Ich spüre mit meinem Finger, wie viel Wasser ich benötige. Natürlich nur für meinen eigenen Gebrauch. Habe ich Besuch, fülle ich Wasser in eine Tasse und schütte sie in den Kaffeeautomat. So habe ich auch immer die richtige Menge.

Dafür ist Handhygiene unabdingbar! Niemals lange Fingernägel – wegen der Hygiene und weil das Tastgefühl darunter leidet.

Ein weiterer Tipp: Ich spritze Spülmittel auf die Hand, dann weiß ich, wie viel ich verwende.

Messbecher

Messbecher oder Messlöffel müssen nicht zwingend in einem Hilfsmittelgeschäft gekauft werden. Auch in Kaufhäusern, Haushaltswarengeschäfte oder auf Messen finden sich diese Küchenhelfer; oder man verwendet den guten alten Teelöffel.

Markierungen in der Wohnung

Ein Teppich kann zur Orientierung dienen: Genau vor der Spüle in der Küche liegt rechtsbündig ein waschbarer Teppich. Im Wohnzimmer bin ich häufig gegen die Wand oder an einem Schränkchen gestoßen. Seit dort ein kleiner Teppich liegt, spüre ich ihn unter den Füßen und weiß, wo ich hin laufen muss. Es dient mir sozusagen als »Laufspur«.

Auf dem Balkon gegenüber der Balkontüre ist eine Schnur am Geländer angebracht. Stehe ich am Geländer, weiß ich genau, dass gegenüber die Tür ist.

Markierungspunkte habe ich am Herd und an der Waschmaschine, sowie an den Heizungskörpern. Damit ich die Punkte an die richtige Stelle klebe, bin ich auf die Hilfe einer Assistenz angewiesen. Der Punkt an einem Licht- oder Steckdosenschalter zeigt mir, in welcher Position das Gerät eingeschaltet ist.

Auch mittels dem Beschriftungsgerät für Braille-Klebeetiketten (Tape Queen) habe ich manches markiert. So kann ich Hefte, Zettel, oder meinen Parkausweis so kennzeichnen, dass ich weiß, was angezeigt wird (zum Beispiel oben, Vorderseite).

Auf der Tastatur sind die wichtigsten Tasten markiert. Zum Beispiel auch die Leertaste und die Entertaste sind mit unterschiedlichen Punktschriftzeichen gekennzeichnet, aber auch andere für mich wichtige Tasten. CDs, Videos, Bücher und Ordner sind genauso mit Etiketten mit Punktschrift versehen, und ich finde alles mit einem Griff.

Bei Notizzetteln mache ich ganz unkonventionell ein »Eselsohr« in die rechte obere Ecke.

Beim Kleiderkauf achte ich sowohl auf die Farben (hell und dunkel) und auf den Halsausschnitt. T-Shirts haben stets einen runden Ausschnitt, dagegen haben Schlafanzüge immer einen V-Ausschnitt, damit ich tagsüber nicht aus Versehen im Schlafanzug herumlaufe. Außerdem ist meine Oberbekleidung immer dunkel, da man auf weißen Teilen Flecken schneller sieht, aber mir fallen sie ja nicht auf. Dunkle Oberbekleidung ist unempfindlicher. Dagegen sind T-Shirts grundsätzlich weiß.

Ich kaufe nur schwarze Socken. Da ich in meinem Ein-Personen-Haushalt nur einmal die Woche wasche, kann ich vorher entsprechend die Wäsche schon vor dem Anziehen nach Farben sortieren.

Lebenspraktische Fertigkeiten und Hilfsmittel im Selbstversuch

Ein paar Dinge lehrt einen das tägliche Leben. Dies sind keine Hilfsmittel, sondern gute Tipps oder zweckmäßige Erfindungen:

- So gebe ich die Zahnpasta nicht auf die Zahnbürste, sondern nehme sie direkt in den Mund. Hierbei spüre ich schnell, wie viel ich verwende.
- In meiner Wohnung war eine Glastür zwischen Flur und Wohnzimmer. Die Glastür hatte scharfe Kanten, und sie kann schneller kaputtgehen. Nun steht sie im Keller und ich habe sie durch einen Vorhang ersetzt. Überhaupt sind Türen tückisch. Wichtig: Türen und Schranktüren immer ganz geschlossen halten oder ganz offen (mit Ansage).
- Bei der Auswahl von Schränken kann man schon auf die Türart achten. Es gibt Schiebetüren, die, im Gegensatz zu Flügeltüren, nicht im Weg sind.
- Meine Herdplatte ist aus Glaskeramik. Ich habe befürchtet, dass mir etwas drauf fallen könnte und die Glasplatte einen Sprung bekommt. Deshalb habe ich vom Schreiner eine Holzplatte anfertigen lassen.

Ein Wort zu meinem Hobby, dem Schnitzen. Es gibt Werkzeuge, die nicht elektrisch bedient werden, sondern konventionell von Hand. Dazu gehören zum Beispiel eine Handbohrmaschine oder Handsägen. Auch als taubblinder Mensch braucht man keine Angst vor scharfen Werkzeugen haben. Wir entwickeln eine andere Art, mit dem Werkzeug umzugehen.

Mein Wunsch an das Taubblindenwerk in Hannover

Jetzt im Nachhinein hätte ich mir gewünscht, dass mehr Gebärdensprache und taktile Gebärdensprache vermittelt würde. Natürlich kommuniziere ich noch lautsprachlich, aber ich bewege mich als Taubblinder unter Taubblinden. Und ein Teil benutzt die Gebärdensprache.