



Mobil im Alltag

Schulung in
Orientierung &
Mobilität (O&M)

DBSV 
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mobil im Alltag

Schulung in Orientierung & Mobilität

Impressum

Mobil im Alltag

Schulung in Orientierung & Mobilität

Redaktionelle Bearbeitung:

Ottmar Kappen, Ulrike Schade,

Anja Schmidt

Gestaltung: Hahn Images, Berlin

Bildnachweis:

BOMBS (Seite 10 & 13)

DBSV-Archiv (Titel, Seite 4, 5, 6, 7, 8)

Bernhard Hug (Seite 5)

Nikolauspflge Stuttgart (Seite 8, 15)

Druck: Kehrberg Druck Produktion Service

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und

Sehbehindertenverband e.V.

Rungestraße 19

10179 Berlin

Telefon: (030) 28 53 87-0

Telefax: (030) 28 53 87-200

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Aktualisierte Auflage Dezember 2013

Mobil im Alltag

Wenn das Sehvermögen schlechter wird oder ganz verloren geht, werden auch die kleinsten Wege zum Problem. Denn Blindheit oder Sehbehinderung schränken die selbständige Orientierung und Fortbewegung in hohem Maße ein.

Die Schwierigkeiten fangen meist schon in der eigenen Wohnung an. Aber spätestens beim Verlassen der gewohnten Umgebung und mit der Teilnahme am Straßenverkehr werden sie so groß, dass die Betroffenen Hilfe und Unterstützung von sehenden Menschen benötigen.

Die Rückkehr zur Selbständigkeit im häuslichen Bereich und im Straßenverkehr ermöglicht eine Schulung in Orientierung & Mobilität (O&M). Dort lernen blinde und sehbehinderte Menschen den Gebrauch des weißen Langstockes zur Orientierung und Fortbewegung.

Ältere blinde oder sehbehinderte Menschen, Betroffene mit zusätzlichen Behinderungen sowie blinde und sehbehinderte Kinder werden je nach Bedarf in geeignete alternative Hilfsmittel oder auch individuell angepasste Mobilitätshilfen wie spezielle Langstöcke oder Rollwagen eingewiesen.



Wer kann teilnehmen?

An einer O&M-Schulung können sehbehinderte, geburtsblinde und spät erblindete sowie blinde und sehbehinderte Menschen mit weiteren Behinderungen unabhängig von ihrem Alter teilnehmen.

Wann sollte mit der Schulung begonnen werden?

Blinde und sehbehinderte Menschen im Erwachsenenalter sollten schnellstmöglich nach Eintritt der Blindheit oder Sehbehinderung an einer O&M-Schulung teilnehmen, um einen wesentlichen Teil ihrer Selbständigkeit bewahren zu können. Damit können gleichzeitig die mit der Behinderung einhergehenden psychischen Belastungen vermindert werden.

Bei blinden und sehbehinderten Kindern ist es wichtig, dass die O&M-Schulung bereits im Kindergartenalter begonnen und in unterschiedlichen, dem Entwicklungsstand des Kindes angepassten Intervallen fortgeführt wird. So steigen die Chancen der Kinder deutlich, als Erwachsene weitestgehend selbständig mobil zu sein.



Wer führt die Schulung durch?

Die Teilnehmer werden durch qualifizierte und anerkannte Rehabilitationslehrer/-innen geschult. Die Voraussetzungen dafür haben diese Fachkräfte in einer spezifischen blindenpädagogischen Zusatzausbildung erworben.



Wo findet die Schulung statt?

Die Schulung findet am jeweiligen Wohnort und dort statt, wo der Teilnehmer sich alltäglich aufhält. Das kann neben der Wohnung u. a. die Arbeitsstätte, der Kindergarten, die Schule oder die Werkstatt für Menschen mit Behinderung sein.

Außerdem gibt es in einigen Bundesländern die Möglichkeit eines mehrwöchigen Intensivkurses an einer Blindeneinrichtung mit anschließender mehrtägiger Einweisung in die Besonderheiten des eigenen Wohnortes.



Was kann man lernen?

Umgang mit Hilfsmitteln

Im Mittelpunkt der Schulung steht die Einweisung in den Gebrauch des Hilfsmittels Blindenlangstock. Der Teilnehmer lernt mit dem Langstock Hindernisse und Untergrundstrukturen wahrzunehmen. Mit Hilfe der verschiedenen Langstocktechniken können Umweltinformationen wie Orientierungspunkte und Gefahren rechtzeitig gefunden bzw. erkannt werden. Sehbehinderten Teilnehmern wird zusätzlich die Anwendung von zur Orientierung wichtigen Hilfsmitteln wie Monokular, Lupe und Kantenfiltergläser vermittelt.



Einsatz der verbleibenden Sinne

In der O&M-Schulung werden aber auch die verbleibenden Sinne geschult. Zusätzlich zu den Informationen, die der Teilnehmer über den Blindenlangstock erhält, müssen z. B. über das Gehör Schalländerungen wahrgenommen werden.

Diese Wahrnehmung ist die wesentliche Grundlage für den Aufbau einer Raumvorstellung und Richtungsorientierung. Sehbehinderten Menschen werden Möglichkeiten aufgezeigt, das vorhandene Restvermögen optimal zu nutzen.

Orientierung und Fortbewegung

Die Schulung erfolgt sehr praxisnah. Der O&M-Lehrer vermittelt Techniken und Bewegungsabläufe zum sicheren Fortbewegen mit und ohne Langstock bzw. der Hilfe eines sehenden Begleiters.

Der Einsatz des Blindenlangstocks wird in Gebäuden, innerhalb von ruhigen Wohngebieten, im Einkaufsviertel, bei lebhaftem Fußgänger- und Straßenverkehr, in der Innenstadt und bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel geübt. Die wichtigste Technik ist das so genannte Pendeln.



Hierbei wird der Langstock vor dem Körper hin und her pendelnd, mit seinem Ende auf den Boden bewegt. So können Unebenheiten und Hindernisse rechtzeitig bemerkt werden. Zudem wird geübt, an speziellen Leitlinien für blinde und sehbehinderte Menschen, aber auch an Wänden und Bürgersteigkanten entlang zu gehen. Außerdem werden verschiedene Möglichkeiten zur Analyse des Verkehrsgeschehens, zur Beurteilung von Verkehrsabläufen und sich daraus ergebende Gefahren sowie das sichere Überqueren einer Straße erlernt. So kann man beispielsweise an Ampeln ohne Signalton am Geräusch

des Verkehrsflusses erkennen, wann eine Fußgängerampel auf Grün schaltet.

Darüber hinaus wird der Teilnehmer zum Aufbau einer räumlichen Orientierung und Reorientierung angeleitet. Der O&M-Lehrer vermittelt in diesem Zusammenhang den Umgang mit tastbaren Plänen oder Modellen.

Das Schulungsprogramm wird somit stets an die Anforderungen, denen der Teilnehmer im wirklichen Leben ausgesetzt ist, und an seine persönlichen Zielstellungen zur eigenständigen Fortbewegung angepasst.

Wie lange dauert die Schulung?

Der Stundenumfang einer O&M-Schulung, aber auch die Zeitspanne, in denen die Schulungsstunden umgesetzt werden, hängen von der individuellen Situation des Teilnehmers ab. Sie kann am Block oder im Intervall stattfinden. Unter anderem haben die folgenden Faktoren auf den notwendigen Stundenumfang und die Dauer der Schulung Einfluss.

Art und Auswirkung der Seheinschränkungen bei sehbehinderten Menschen

Dass die Schwere einer Sehbehinderung für den notwendigen Umfang an Schulungsstunden mitentscheidend ist, liegt nahe. Doch sie hat auch entscheidende Auswirkung auf die Gesamtdauer der Schulung. So ist für einige sehbehinderte Menschen der Einsatz des Langstockes zum Erkennen von Hindernissen bei guten Lichtverhältnissen nicht nötig. Schon bei bedecktem Himmel, Dämmerung oder Dunkelheit, aber auch Blendung sind sie auf dieses Hilfsmittel angewiesen. In solchen Fällen erfolgt die Schulung vor allem bei den für den Betroffenen problematischen Lichtverhältnissen. So werden die Schulungstermine von so schwer kalkulierbaren Voraussetzungen wie Witterungseinflüssen abhängig.

Vorhandensein, Art und Umfang von zusätzlichen Behinderungen

Kommt zur Blindheit oder Sehbehinderung eine zusätzliche geistige oder körperliche Behinderung oder die Einschränkung eines weiteren Sinnes, wie beispielsweise des Hörens hinzu, können die Betroffenen.

die Einschränkungen ihres Sehsinns wesentlich schwerer ausgleichen. Deshalb benötigen blinde und sehbehinderte Menschen mit weiteren Behinderungen in der Regel eine besondere Schulung und damit auch eine deutlich höhere Stundenzahl als Menschen, bei denen ausschließlich der Seh Sinn eingeschränkt oder nicht vorhanden ist.



Alter der Teilnehmer

Mit zunehmendem Alter wird es für Menschen schwerer, sich auf vollkommen neue Situationen einzustellen und neue Dinge zu lernen. Oft kommen auch weitere altersbedingte Erkrankungen hinzu. Teilnehmer im hohen Lebensalter benötigen deshalb in vielen Fällen mehr Schulungsstunden in Orientierung & Mobilität als jüngere Menschen.

Besonders Kinder benötigen aber deutlich mehr Schulungsstunden als erwachsene Teilnehmer. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, Fähigkeiten sind in der Entwicklung und sie sammeln laufend neue Erfahrungen für den Lebensalltag. Entsprechend müssen die Inhalte der Schulung ihrem Lebensalter und Entwicklungsstand angepasst, anders aufbereitet und öfter wiederholt werden.

Persönliche Ziele und Motivationen

Während es für einen Schulungsteilnehmer ausreichend ist, sich innerhalb der eigenen Wohnung zurechtzufinden, muss ein anderer Einkäufe in der nahen Wohnumgebung tätigen, in einer Großstadt über

verkehrsreiche Kreuzungen gehen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Auch dadurch kann die notwendige Stundenzahl sehr unterschiedlich ausfallen.

Aufgrund all dieser individuellen Voraussetzungen wird der Umfang und die Dauer der O&M-Schulung stets vorab in einem persönlichen Beratungsgespräch ermittelt und die Schulung stets im Einzelunterricht durchgeführt.



Wer trägt die Kosten?

Die Teilnehmer benötigen eine Verordnung vom Augenarzt, in der die Notwendigkeit der Schulung in Orientierung & Mobilität mit Diagnose bescheinigt wird.

Die Kosten für die O&M-Schulung werden nach Beantragung und Genehmigung von den gesetzlichen und abhängig von der Vertragsgestaltung von vielen privaten Krankenkassen übernommen. Je nach individueller Situation können auch andere Kostenträger zuständig sein. In Frage kommen die Sozialhilfeträger, Rententräger, die Agentur für Arbeit, die Berufsgenossenschaften.

Weitere DBSV-Publikationen

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) gibt eine Vielzahl weiterer Broschüren und Falblätter heraus, u. a.:



Ich sehe so, wie du nicht siehst

Wie lebt man mit einer Sehbehinderung?

Format – DIN A4, 40 Seiten, mit farbigen Abbildungen

Wieder selbstständig im Alltag

Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)

Format – DIN lang hoch, 20 Seiten mit Abbildungen



Sport und Spiele

Für blinde und sehbehinderte Menschen

Format – DIN A5, 72 Seiten, mit farbigen Abbildungen

Informationen zur Schulung in Orientierung & Mobilität (O&M) erhalten Sie beim:

Bundesverband der
Rehabilitationslehrer/-
lehrerinnen für Blinde
und Sehbehinderte e.V.



(Orientierung & Mobilität /
Lebenspraktische Fähigkeiten)

Tel.: 07000 - 2 66 27 38

E-Mail: info@rehalehrer.de

E-Mail: referat-om@rehalehrer.de

Internet: www.rehalehrer.de

oder

bei den Beratungsstellen der
DBSV-Landesvereine. Ihre nächstgelegene
Beratungsstelle erreichen Sie unter der
bundesweit einheitlichen Rufnummer:

01805 – 666 456

0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min. (Stand 12/2013)

