



# Sehende Begleitung

Leitfaden zur Begleitung von  
blinden und sehbehinderten  
Menschen

**DBSV**   
Deutscher Blinden- und  
Sehbehindertenverband e.V.

# Sehende Begleitung

Leitfaden zur Begleitung von blinden und sehbehinderten Menschen

Die Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die KKH-Allianz. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung übernimmt die KKH-Allianz keine Gewähr. Auch etwaige Leistungsansprüche sind daraus nicht ableitbar.



# Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

Rungestr. 19

10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0

Telefax: (0 30) 28 53 87-2 00

E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org)

Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Text: Nadine König

Beitrag „Sehende Begleitung“: Ilse Lewerenz und Ralf Wicke

Redaktion: Anja Schmidt

Fotos: DBSV (Fotograf: Andreas Friese)

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: Kehrberg Druck Produktion Service

Erste Auflage 2012

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	4
Was bedeutet „Sehende Begleitung“?	6
Die Kontaktaufnahme	8
Die Grundtechnik	11
Das richtige Gehtempo	13
Die Richtung wechseln	14
Die Seite wechseln	16
Wenn es eng wird	17
Durch eine Tür gehen	19
Die Treppe nehmen	21
Einen Sitzplatz anzeigen	25
Mitfahren im Auto	27
Unterwegs mit Bus und Bahn	29
Das Anzeigen von Gegenständen	30
Bitte daran denken	31

# Einführung

Viele blinde und sehbehinderte Menschen können heute bereits ein weitestgehend selbstständiges und damit selbstbestimmtes Leben führen. Eine Vielzahl von Hilfsmitteln und Hilfen in der Umwelt unterstützt sie dabei, Leitstreifen, hörbare Ampeln, sprechende Aufzüge, Blindenführhunde, spezielle Lupen und Sehhilfen, Markierungssysteme für den Haushalt, Vorlesegeräte, Computerzubehör und vieles mehr. Zudem gibt es Schulungen für die selbstständige Mobilität (O&M) oder die selbstständige Lebensführung (LPF).

Aber es gibt für jeden blinden oder sehbehinderten Menschen Situationen, in denen er die Unterstützung oder auch Begleitung eines sehenden Menschen braucht. Wie viel Unterstützung der Einzelne benötigt, hängt von der individuellen Lebenssituation ab. Hierbei können unter anderem das Lebensalter, das Alter beim Eintritt der Blindheit oder Sehbehinderung, das Vorhandensein weiterer körperlicher Einschränkungen, persönliche Möglichkeiten und Ziele sowie nicht zuletzt die Gegebenheiten am Wohnort eine Rolle spielen.

In jedem Fall ist es sehr wichtig, dass die Unterstützung durch eine sehende Begleitperson ausschließlich da ansetzt, wo sie wirklich erforderlich ist, und auch nur im nötigen Umfang. Sie soll im respektvollen Einklang mit der Persönlichkeit des blinden oder sehbehinderten Menschen stehen. Seine Selbstständigkeit soll gefördert und unterstützt werden.

Wenn auch in bester Absicht, endet die Hilfe manchmal leider darin, dass sehbehinderte oder blinde Menschen hingebacht, hingestellt, hingesezt, gezogen oder geschoben werden. Aber es ist für die Betroffenen sehr wichtig, ihren Alltag aktiv zu erleben und zu gestalten.

Es gibt Techniken für das Führen und Begleiten von blinden und sehbehinderten Menschen, die genau darauf abgestimmt sind. Sie werden den Bedürfnissen der zu führenden Person gerecht und ermöglichen gleichzeitig ein sicheres Führen und Begleiten durch sehende Begleitpersonen. Sie werden als Techniken der „Sehenden Begleitung“ bezeichnet.

Dieser Leitfaden stellt diese Techniken in detaillierten Beschreibungen und mit vielen Abbildungen vor. Es wurden Situationen ausgewählt, in denen sehende Begleitung und Unterstützung häufig benötigt wird.

Weiterführende Informationen zum Thema „Sehende Begleitung“ und zu allen anderen Themen für blinde und sehbehinderte Menschen sind bei den Beratungsstellen der Landesvereine im DBSV und beim Bundesverband der Rehabilitationslehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V. (Orientierung & Mobilität / Lebenspraktische Fähigkeiten) erhältlich.

Die Adressen finden Sie unter **[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)**. Dort stehen auch alle Publikationen des DBSV zum Download bereit.

## Was bedeutet „Sehende Begleitung“?

Mit dem Fachausdruck „Sehende Begleitung“ sind die Techniken gemeint, die der sehende Begleiter eines blinden bzw. sehbehinderten Menschen beim Führen anwenden soll. Diese Techniken ermöglichen es, die zu begleitende Person sicher und wirksam zu führen, und unterstützen ihre aktive Teilnahme.

Über den sogenannten Führarm erhält die zu begleitende Person dabei alle notwendigen Informationen.

Die vorgestellten Techniken basieren auf den neuesten Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Betreuung behinderter Menschen. Personen, die beruflich oder privat mit blinden und sehbehinderten Menschen umgehen, werden detailliert angeleitet. Alle Techniken lassen sich auch durchführen, wenn die zu begleitende Person einen Langstock bei sich hat. Bei Bedarf wird dann der Langstock zwischen Führhand und Führarm festgeklemmt.

**Die einheitliche Anwendung der Techniken ist von großer Bedeutung.**

Am sinnvollsten und effektivsten für alle Beteiligten ist es, wenn die Techniken der „Sehenden Begleitung“ von allen Begleitern aus dem professionellen, aber auch privaten Umfeld der zu begleitenden Menschen einheitlich angewendet werden.

Zum einen bieten die einheitlichen Methoden für den blinden oder sehbehinderten Menschen eine große Erleichterung, da alle Abläufe gleich sind und er sich nicht bei jeder Begleitperson auf neue, unbekannte Techniken einstellen muss. Zum anderen bedeutet dies auch für die Begleiter eine umfassende Sicherheit, da sie alle Situationen beim Führen und Begleiten sicher beherrschen können. So wird auch die Sicherheit und das Vertrauen zwischen den betreffenden Personen gefördert und die Wirksamkeit im Alltag erhöht.

Haben die zu führenden Personen zusätzlich Einschränkungen beim Gehen, gibt es besondere Stütztechniken. Hierzu gibt es die DBSV-Broschüre „Führen und Stützen“, sie ist ebenfalls bei den DBSV-Landesvereinen oder im Internet erhältlich.





# Die Kontaktaufnahme

## 1. Ankündigung

Der Begleiter kündigt sich rechtzeitig hörbar an. Das heißt, er nennt seinen Namen und spricht die blinde oder sehbehinderte Person mit ihrem Namen direkt an. Der richtige Zeitpunkt richtet sich nach der individuellen Situation der zu begleitenden Person, nach Art und Umfang der Seheinschränkung und nach ihren Bedürfnissen und Wünschen. Diese ergeben sich im Gespräch oder aufgrund der gemeinsamen Erfahrungen.

Wenn beispielsweise zusätzlich eine Höreinschränkung vorliegt, ist darauf zu achten, nicht direkt ins Ohr zu sprechen, sondern die Anrede erfolgt in ausreichender Lautstärke schon ein bis zwei Meter vor dem Kontakt. Zusätzlich kann durch Vibrationen am Tisch, Fußboden etc. das Herankommen angekündigt werden.

## 2. Absprachen

Einige Dinge sollten zu Beginn falls erforderlich besprochen werden:

- Kennen sich die zu begleitende Person und die Begleitperson oder muss sich die Begleitung vorstellen?

- An welchem Arm möchte die zu begleitende Person geführt werden? Gegebenenfalls sind Sicherheitsaspekte zu bedenken, die eine bestimmte Position der Begleitperson erfordern.
- Gibt es zusätzliche gesundheitliche Einschränkungen?
- Ziel des begleiteten Weges
- Weginformationen, z. B. Fahrstuhl, Treppen, Verkehrsmittel etc., damit die zu begleitende Person die folgenden Geschehnisse einordnen kann
- mögliche Wegwünsche

### **3. Körperkontakt**

Während der Ankündigung und der Absprachen befindet sich der Begleiter zunächst nur in der Nähe des Betroffenen. Der Begleiter sollte den blinden oder sehbehinderten Menschen nicht sofort berühren, damit sich dieser auf die Berührung einstellen kann. Durch die Ankündigung macht die Begleitperson in der Regel auch ihre räumliche Position deutlich hörbar. Falls nicht, muss dies noch gesondert geschehen.

Entweder nimmt dann der blinde oder sehbehinderte Mensch Körperkontakt zu der Begleitperson auf, indem er seinen Arm auf den eigenen Bauch legt und den Arm dann langsam im rechten Winkel zum Begleiter bewegt. Oder die Begleitperson kündigt ihre Aktion verbal an und berührt danach mit dem Handrücken die Außenseite des Oberarmes bzw. Unterarmes oder den Handrücken der zu führenden Person.

Fragen Sie den blinden oder sehbehinderten Menschen, an welchem dieser Punkte es ihm am angenehmsten ist, berührt bzw. geführt zu werden!



# Die Grundtechnik

Die zu begleitende Person greift mit der Hand ihres Führarms im sogenannten „Zangengriff“ den Führarm des Begleiters. Über den Führarm erhält sie alle erforderlichen Informationen während der Begleitung.

**Wichtig:** Der Oberarm des Führarms der zu begleitenden Person liegt an ihrem Körper an und der Unterarm zeigt geradeaus in Gehrichtung. Der Führarm des Begleiters hängt locker herab und bleibt ruhig hängen.



Bei ungefähr gleicher Körpergröße wird der Arm etwa in Ellenbogenhöhe gegriffen. Ist die Begleitperson kleiner, bietet sich eher der Oberarm oder sogar die Schulter an. Falls die Begleitperson größer ist, sollte die sehbehinderte oder blinde Person den Unterarm des Begleiters anfassen.



Durch diese Haltung ist automatisch der richtige Abstand zueinander gewährleistet. Die zu begleitende Person geht ca. eine Schrittlänge hinter dem Begleiter und ist so rechtzeitig über bevorstehende Wegänderungen, Hindernisse oder Ereignisse informiert.

An welcher Seite die zu begleitende Person geführt wird, kann sich nach deren Wünschen und Vorlieben richten, es sei denn, Sicherheitsaspekte müssen berücksichtigt werden. So geht die Begleitperson zum Beispiel auf einem Fußweg an der Seite, die zur Straße oder zum Radweg zeigt.

## Das richtige Gehtempo

Das richtige Gehtempo bestimmt die zu begleitende Person selbst. Durch leichtes Schieben des Führarms nach vorne kann die zu begleitende Person signalisieren, dass sie schneller gehen möchte.

Durch leichtes Ziehen am Führarm macht sie deutlich, dass sie langsamer gehen möchte.



Natürlich kann die Abstimmung des Tempos auch durch Ansagen erfolgen, jedoch ermöglicht die Methode über den Führarm, gerade laufende Gespräche ohne Unterbrechung zu führen. Dies wird von vielen sehr geschätzt.

# Die Richtung wechseln

## Abbiegen

Damit die zu begleitende Person die Orientierung behalten kann, ist es notwendig, beim Abbiegen 90°-Drehungen zu machen, statt langgezogene Kurven zu laufen. So kann die zu begleitende Person den Weg gedanklich mitverfolgen. Sie behält eine Vorstellung, wo sie gerade ist, und kann zukünftig ggf. die Strecke auch allein bewältigen. Das Abbiegen wird nur über den Führarm signalisiert. Es erfolgt keine gesonderte Ansage.



## Zurückgehen

Um die Gehrichtung um 180° zu ändern – also zurückzugehen –, wird vom Begleiter „Richtungswechsel“ angesagt. Beide bleiben



stehen und drehen sich zueinander. Die zu begleitende Person führt nun ihre freie Hand an den freien Arm des Begleiters und die bisherige Begleithand lässt den bisherigen Führarm des Begleiters los.

Nun drehen sich beide in die neue Richtung wieder auseinander und der Begleiter macht einen kleinen Schritt nach vorne, damit ist die Grundposition wiederhergestellt .

Für Menschen mit einer zusätzlichen Höreinschränkung ist es möglich, den Richtungswechsel um 180° mit einem Körperzeichen anzukündigen. Dieses Zeichen muss vorher abgesprochen werden, da es hier bisher keine einheitliche Verwendung gibt. Üblich ist, dass der Begleiter seinen Begleitarm an den Körper drückt. Die zu begleitende Person spürt den Druck an ihrer Führhand und kann entsprechend wie oben beschrieben reagieren.





## Die Seite wechseln

Um auf die andere Seite des Begleiters zu kommen, greift die zu begleitende Person mit der freien Hand an den aktuellen Führarm des Begleiters. Nun kann die erste Hand gelöst werden. Die nun freie Hand fährt entlang des Rückens an den anderen Arm des Begleiters und greift ihn. Dann kann die Hand vom vorherigen Führarm gelöst werden und greift nun den neuen Führarm. Die Grundposition ist wiederhergestellt und es kann weitergehen.

**Wichtig:** Die Technik kann auch während des Gehens angewandt werden. Dabei muss die zu begleitende Person besonders darauf achten, dass sie den Kontakt zum Begleiter stets behält.



## Wenn es eng wird

Um gefahrlos an einer engen Stelle vorbeizukommen, streckt der Begleiter seinen Führarm nach hinten. Die zu begleitende Person merkt diese Bewegung, streckt ihren Arm aus und geht hinter dem Begleiter her. Sollte der Abstand zwischen beiden dabei zu dicht sein, kann der Führarm weiter unten angefasst werden.



Wenn die enge Stelle vorüber ist, nimmt der Begleiter seinen Arm langsam wieder nach vorne und die zu begleitende Person nimmt wieder die Grundposition ein.

An einer längeren engen Stelle, wie z. B. einem schmalen Flur, empfiehlt es sich, einen halben Seitenwechsel zu vollziehen und hintereinander zu gehen. Dazu greift die zu begleitende Person mit der freien Hand an den Führarm des Begleiters und die vorherige Führhand lässt den Begleitarm los. Die Hand der zu begleitenden Person kann auch auf der Schulter des Begleiters liegen.



**Wichtig:** Die zu begleitende Person streckt ihren Arm aus, damit sie dem Begleiter nicht in die Hacken tritt.

Auch hier gibt es für Menschen mit einer Höreinschränkung ein übliches Körperzeichen. Der Begleiter kündigt durch zweimaliges Antippen der Hand eine lange enge Stelle an. Auf die gleiche Weise kündigt er auch das Ende der langen engen Stelle an.

## Durch eine Tür gehen

Damit beide geschickt und effektiv durch eine Tür gehen, kündigt der Begleiter diese rechtzeitig an. Einige Schritte vor der Tür schaut der Begleiter zunächst, auf welcher Seite sich die Scharniere befinden, und sagt dies dann an, z. B. „rechts“.

Die zu begleitende Person muss dann dafür sorgen, dass ihre rechte Hand frei ist. Wenn sie frei ist, muss nichts weiter beachtet werden. Sollte sie aber am Führarm sein, so muss ein Seitenwechsel vollzogen werden.



Über die Bewegung des Führarms merkt die zu begleitende Person, in welche Richtung sich die Tür öffnet, nach vorn oder nach hinten. Erst wenn die Tür ganz geöffnet ist, legt der Begleiter seinen Führarm auf die Türklinke. Die zu begleitende

Person fährt nun mit der freien Hand am Arm entlang bis zur Klinke und übernimmt die Tür.



Der Begleiter geht zuerst durch die Tür, die zu begleitende Person folgt und schließt die Tür. Beim „Türdrücken“ erfolgt das Öffnen und Hindurchgehen parallel. Beim „Türziehen“ erfolgt beides nacheinander. Dabei muss der Begleiter weit genug vor der Tür stehen bleiben.

## Die Treppe nehmen

Das Überwinden einer Treppe ist für viele blinde und auch sehbehinderte Menschen besonders mit der Angst verbunden, zu stolpern oder zu fallen. Es ist deshalb besonders wichtig, hier einfühlsam und genau vorzugehen.

Über den Führarm erhält die zu begleitende Person auch hier die notwendigen Informationen. Ein Ansagen der Treppe ist nicht unbedingt notwendig. Allerdings fühlen sich einige Menschen sicherer, wenn sie vorher wissen, dass nun eine Treppe z. B. nach unten führt. „Treppe runter“ wäre dann die passende Ansage. Sind es nur wenige Stufen, bis ca. vier, kann auch die Anzahl angesagt werden. Sehr hilfreich ist es auch zu sagen, ob die Stufen hoch oder niedrig sind.

Einige Menschen benutzen beim Treppensteigen zusätzlich gerne den Handlauf. Hierfür ist es wichtig, dass die zu begleitende Person an der Seite des Handlaufs steht. Eventuell muss vorher ein Seitenwechsel durchgeführt werden.

Der Begleiter tritt dann an die Treppe heran und legt seinen Führarm auf den Handlauf. Die zu begleitende Person gleitet mit der freien Hand an diesem Arm entlang bis zum Handlauf.

Es gibt auch sehbehinderte und blinde Personen, die nur zur Treppe geführt werden möchten und dann bis zum Ende der Treppe alleine weitergehen.



## Treppe aufwärts



Wenn die zu begleitende Person zusätzlich den Handlauf benutzt oder alleine am Handlauf geht, ertastet sie mit dem Fuß, in welcher Entfernung die erste Stufe liegt.

Für Menschen, die den Handlauf nicht benutzen müssen oder möchten, tritt der Begleiter direkt an die Treppe heran und wartet, dass die zu begleitende Person mitkommt. Erst dann geht er flüssig weiter.

Am sichersten ist der Wechselschritt, das heißt immer nur einen Fuß auf jeder Stufe aufsetzen. Manchmal muss dies erst geübt werden. Die zu begleitende Person geht immer eine Stufe hinter dem Begleiter.

Der Begleiter kommt zuerst oben an und macht einen größeren Schritt als normal, damit die zu begleitende Person Platz hat, auf den Treppenabsatz zu treten.

Der Begleiter bleibt kurz stehen und gibt damit das Signal, dass die Treppe nun zu Ende ist, ggf. wird dies auch angesagt. Dann kann der Weg wie gewohnt fortgesetzt werden.

**Wichtig:** Nicht auf der Treppe stehen bleiben. Das ist immer das Signal dafür, dass die Treppe zu Ende ist. Geschieht dies mitten auf der Treppe, kann es zu Unfällen kommen.

## **Treppe abwärts**

Das Hinuntergehen kostet viele Menschen mehr Überwindung. Oft haben sie bereits negative Erfahrungen gemacht, sind gestolpert oder gar eine Treppe hinabgestürzt.

Der Begleiter sagt „Treppe abwärts“ an und beide gehen direkt bis zur Treppe vor und bleiben dann stehen – bei wenigen Stufen ggf. Ansage der Anzahl. Wünscht die zu begleitende Person den Handlauf, legt der Begleiter zunächst wieder seinen Führarm an den Handlauf. Die zu begleitende Person



gleitet den Führarm mit ihrer freien Hand hinab und greift den Handlauf. Dann ertastet sie mit dem Fuß die Stufenhöhe und geht allein oder mit dem Begleiter weiter.

Der Begleiter nimmt die erste Stufe abwärts. Die zu begleitende Person bleibt noch stehen und geht erst dann los, wenn der Begleiter die zweite Stufe hinabgeht. So ist der Begleiter immer eine Stufe voraus.

Auch wenn der Handlauf nicht genutzt wird, ist es üblich, dass die zu begleitende Person an der Seite des Handlaufs geht, damit sie sich im Notfall dort zusätzlich festhalten kann.

Unten angekommen, muss der Begleiter wieder einen größeren Schritt machen, damit die zu begleitende Person Platz hat, auch nach unten zu treten. Der Begleiter bleibt kurz stehen und signalisiert somit, dass die Treppe zu Ende ist, oder er sagt es zusätzlich an.



## Einen Sitzplatz anzeigen

Der Begleiter zeigt einen Sitzplatz an, indem er die Hand seines Führarms auf die Stuhllehne legt. Dann kann die zu begleitende Person mit ihrer freien Hand am Arm des Begleiters entlanggleiten und die Lehne finden. Sie kann selbst mit einer Kreuzbewegung die Sitzfläche abtasten, um sicherzugehen, dass sich nichts auf dem Stuhl befindet.



Soll eine Bank oder ein Hocker ohne Lehne angezeigt werden, legt der Begleiter seine Führhand direkt auf die Sitzfläche. Die zu begleitende Person gleitet mit der freien Hand hinunter und kann auch hier mit der Kreuzbewegung prüfen, ob die Sitzfläche frei ist.

## **In einer Sitzreihe**

Um in einer Sitzreihe Platz zu nehmen, zum Beispiel im Theater, drehen sich der Begleiter und die zu begleitende Person seitlich zur Sitzreihe. Beide gehen nun seitlich nebeneinander bis zu den freien Plätzen. Der Begleiter geht dabei vor.

Der Begleiter zeigt mit seiner Führhand die freie Sitzfläche an. Die zu begleitende Person kann sich selbstständig hinsetzen.

## Mitfahren im Auto

Damit die zu begleitende Person möglichst selbstständig in ein Auto einsteigen kann, öffnet der Begleiter mit der Hand seines freien Arms die Tür und legt dann die Hand seines Führarms an den Türrahmen. Die zu begleitende Person gleitet mit der freien Hand am Führarm entlang bis zum Rahmen. Sie lässt die Hand dort, damit sie weiß, wo der Rahmen beginnt und sie sich nicht den Kopf stößt. Mit der Hand am Rahmen kann sie überprüfen, ob die Sitzfläche frei ist. Mit der freien Hand fährt sie kreuzförmig über die Sitzfläche.

Um nun ins Auto einzusteigen, kann sie den Türrahmen loslassen, da sie die Höhe nun einschätzen kann. Jetzt hält die zu begleitende Person mit einer Hand selbst die Tür des Autos fest, damit sie nicht zufallen kann. Zudem weiß sie dann, wie herum das Auto steht, und hat damit eine bessere Orientierung.



Beide müssen miteinander absprechen, wer die Tür schließt, um Gefahren zu vermeiden. Hat die zu begleitende Person einen Langstock dabei, wird dieser beim Einsteigen zwischen Tür und Fingern festgehalten. Erst wenn sie sitzt, wird der Langstock mit ins Auto genommen. Dazu wird der Langstock eingeklappt und dann in den Fußraum gelegt. Auf keinen Fall den Langstock in die Mitte zwischen Fahrer und Beifahrer legen, da er dort stört.

**Wichtig, beim Aussteigen aus dem Auto gilt:** Niemals darf die zu begleitende Person ohne Nachfrage beim Begleiter die Tür öffnen. Erst wenn der Begleiter sagt, dass die Tür gefahrlos geöffnet werden kann, darf sie geöffnet werden. Ist ein Langstock mit dabei, wird dieser zuerst aus dem Fahrzeug gestreckt, um anderen Verkehrsteilnehmern zu signalisieren, dass hier ein blinder Mensch aussteigt.

Dann steigt die zu begleitende Person selbst aus und hält sich dabei mit einer Hand am Türrahmen fest, um zu erkennen, wo sie sich befindet, und sich nicht den Kopf zu stoßen.



## Unterwegs mit Bus und Bahn

Der Begleiter geht beim Ein- und Aussteigen immer voran. Möchte der blinde oder sehbehinderte Mensch einen Handlauf oder Griff an der Tür benutzen, legt der Begleiter die Hand seines Führarms darauf. Die zu begleitende Person kann sich dann über den Arm mit ihrer freien Hand bis dorthin vortasten.

Der weitere Ablauf erfolgt wie beim „Treppensteigen“, siehe Seite 21. Im Verkehrsmittel sollte die zu begleitende Person aus Sicherheitsgründen einen Sitzplatz einnehmen.



## Das Anzeigen von Gegenständen

Wer stark sehbehindert oder blind ist, kann häufig nur über Tastbewegungen einen Gegenstand finden. Es gibt eine einfache Möglichkeit für den Begleiter, der zu begleitenden Person dabei zu helfen. Dazu wird die Hand des Führarms an das Objekt gelegt, z. B. eine Garderobe. Nun kann die zu begleitende Person mit ihrer freien Hand den Führarm entlangleiten und hat die Garderobe gezielt gefunden.



So kann es in vielen alltäglichen Situationen eine große Hilfe sein, über die Hand des Begleiters die Gegenstände schnell und sicher zu finden.

Kleinere Gegenstände, wie beispielsweise ein Glas oder einen Salzstreuer auf einem Tisch, sucht die Person am besten selbst. Dafür geeignete Techniken werden in Schulungen für blinde und stark sehbehinderte Menschen vermittelt, wie Schulungen in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) oder in Orientierung und Mobilität (O&M).

## Bitte daran denken

- Der Begleiter darf die zu begleitende Person nicht allein lassen, ohne dies vorher anzusagen. Sie kann sich so darauf einstellen und spricht ggf. nicht ins Leere. Gerade wenn es viele Nebengeräusche gibt, ist es nicht immer sicher, dass die zu begleitende Person hört, wenn der Begleiter weggeht.
- Wenn der sehbehinderte oder blinde Mensch für einen Zeitraum in unbekannter Umgebung ohne seine Begleitung ist, sollten ihm kurz die Gegebenheiten beschrieben werden. Er kann so Geschehnisse und Geräusche besser einordnen.
- Ist die Begleitung kurzzeitig abwesend oder in der Nähe anders beschäftigt und es ist keine Sitzgelegenheit vorhanden, muss der Kontakt zu einem festen Bezugspunkt hergestellt werden, z. B. einer Wand oder einem Geländer. So entsteht eine Orientierung im Raum und die zu begleitende Person steht sicher, wenn andere Menschen vorbeigehen.
- Beim Beschreiben sollten Worte verwendet werden, die auch ohne das Sehen eine räumliche Vorstellung vermitteln: „Das Fenster ist links von Ihnen“, „Ihre Tasche steht rechts neben Ihrem Sitz“ etc.



- Erfolgt die Begleitung auch in den Wohn- oder Arbeitsbereich, muss der Begleiter darauf achten, Dinge an ihren festen Platz zu räumen. Nur so kann die zu begleitende Person später alles wiederfinden.
- Fragen Sie im Zweifelsfall immer nach, welche und wie viel Unterstützung die zu begleitende Person im Einzelfall wünscht. Es ist sehr wichtig, dass sie so viel wie möglich allein macht und damit ihre Selbstständigkeit bewahrt.

Viele weitere hilfreiche Tipps finden Sie in der Broschüre „Nicht so, sondern so – Kleiner Ratgeber für den Umgang mit blinden Menschen“.



## Rat und Hilfe

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen  
unter der bundesweiten Rufnummer

**01805 – 666 456 \***

\*0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 01/2012

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen  
Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes  
verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- rechtliche Themen (Rehabilitation, Schwerbehindertenausweis,  
gesetzliche Leistungen, Arbeitsrecht etc.),
- Bildungsangebote,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen  
in Ihrer Nähe.

