



Wieder selbstständig im Alltag

Schulung in
Lebenspraktischen
Fähigkeiten (LPF)

DBSV 
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V.

Wieder selbstständig im Alltag

Schulung in Lebenspraktischen
Fähigkeiten (LPF)

Mit freundlicher Unterstützung durch



Für die Inhalte der Veröffentlichung
übernimmt die KKH keine Gewähr.
Auch etwaige Leistungsansprüche
sind daraus nicht ableitbar.

Inhalt

Selbstständig im Alltag	3
Die Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)	4
Wer kann teilnehmen?	5
Wann soll mit der Schulung begonnen werden?	6
Wer führt die Schulung durch?	7
Wo findet die Schulung statt?	8
Was lernen die Teilnehmenden?	9
Umgang mit Hilfsmitteln	14
Wie lange dauert die Schulung?	15
Zusätzliche Behinderungen	15
Alter der Teilnehmenden	16
Wer trägt die Kosten?	18
Wie bekommt man eine LPF-Schulung?	19
Impressum	20
Weitere DBSV-Publikationen	21

Selbstständig im Alltag

Wenn das Sehvermögen nachlässt oder ganz verloren geht, werden bisher selbstverständliche Tätigkeiten und Handgriffe im Alltag zur großen Herausforderung:

- eine Tasse Kaffee eingießen
- telefonieren
- mit Bargeld zahlen
- eine Unterschrift leisten
- das passende Hemd zum Anzug aussuchen
- die morgendliche Dusche
- den Boden reinigen
- einen Knopf annähen

Fast nichts mehr kann so gemacht werden, wie es sehende Menschen gewohnt sind – spontan, schnell, ohne viel nachzudenken.

Durch das Sehen können eigene Handlungen nur eingeschränkt oder nicht mehr gesteuert werden, und es fehlen visuelle Informationen über die Umwelt. Für vieles ist dann die Hilfe und Unterstützung anderer Menschen nötig.

Dennoch bleibt der große Wunsch, wieder eigenständig zu leben und die täglich

notwendigen Handgriffe unabhängig und sicher erledigen zu können.

Die Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)

Ziel der Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten ist der Erhalt oder die Wiedererlangung der Selbstständigkeit. Sie richtet sich an sehbehinderte und blinde Menschen und ist auch sinnvoll, wenn andere Einschränkungen hinzukommen, zum Beispiel beim Hören, in der Bewegung oder bei der Lernfähigkeit.

Wer an der Schulung teilnimmt, erlernt spezielle Techniken und Methoden für das häusliche Umfeld, die auf die individuelle Situation abgestimmt sind. Auch die Anleitung zum Umgang mit speziellen Hilfsmitteln und Alltagshilfen wie sprechenden Haushaltsgeräten, tastbaren Markierungen oder kontrastreicher Raumgestaltung gehört zum Programm. Besonderer Wert wird auf die Fähigkeit gelegt, eigene Lösungsstrategien zu entwickeln.

Dank der LPF-Schulung fallen Dinge wie die Körperpflege, die Haushaltsführung, die Kontaktaufnahme zu anderen sowie das Lesen und Schreiben wieder leichter.

Wer kann teilnehmen?

An einer LPF-Schulung können Menschen mit geringer oder fehlender Sehfähigkeit teilnehmen, auch wenn sie zusätzliche Beeinträchtigungen haben:

- unabhängig von ihrem Alter
- unabhängig davon, ob die Behinderung sehr früh oder später eingetreten ist,
- unabhängig von der individuellen Lebenssituation



Wann soll mit der Schulung begonnen werden?

Erwachsene sollten schnellstmöglich nach Eintritt der Seheinschränkung mit der Schulung beginnen. So finden sie schneller zu einem selbstbestimmten Leben zurück und leiden viel weniger an den Folgen ihres Sehverlustes.

Auch für Kinder ist es wichtig, möglichst früh am LPF-Unterricht teilzunehmen. Die Schulung sollte regelmäßig entsprechend der Entwicklung des Kindes fortgeführt werden. Dadurch steigen die Chancen der Kinder deutlich, als Erwachsene weitestgehend selbstständig ihren Alltag zu bewältigen.



Wer führt die Schulung durch?

LPF-Schulungen werden von qualifizierten und anerkannten Rehabilitationslehrerinnen und -lehrern für Lebenspraktische Fähigkeiten durchgeführt. Zur Ausübung ihrer wichtigen Tätigkeit haben sie eine besondere Zusatzausbildung absolviert.



Wo findet die Schulung statt?

Die Schulung erfolgt als Einzelunterricht in der gewohnten Umgebung der Teilnehmenden. Das kann die eigene Wohnung, das Seniorenheim, das Wohnheim, die Werkstatt für behinderte Menschen, die Schule oder der Kindergarten sein.



Außerdem werden auch mehrwöchige Intensivkurse oder Schulungen für bestimmte Zielgruppen angeboten.

Was lernen die Teilnehmenden?

Mit den erlernten Techniken sind viele Tätigkeiten auch mit geringer oder fehlender Sehfähigkeit möglich, zum Beispiel:



- Orientierung in der Wohnung: Ordnen und Markieren von Gegenständen, Suchtechniken
- Nutzung von Hilfsmitteln: sprechende oder tastbare Uhren, Diktiergeräte, sprechende Waagen, Hörbuchabspielgeräte
- Einkaufen: Erkennen und Markieren von Lebensmitteln
- Ernährung: sichere Benutzung von Besteck, Essen zubereiten und kochen, Abwasch, Ordnung in der Küche



- Kleidung: sortieren, markieren und erkennen, Wäsche waschen und bügeln
- Reinigen der Wohnung: Boden, Tisch und Arbeitsflächen wischen
- Häusliche Reparaturen: Nägel einschlagen, Schrauben eindrehen, Leuchtmittel wechseln
- Körperpflege und Babypflege
- Gesundheit: Kontrollieren des Blutdrucks und Blutzuckers, Einnahme von Medikamenten
- Umgang mit Geld: Münzen und Scheine erkennen
- Kommunikation: Telefonnummern wählen und verwalten, Punkschrift, Handschrift und Unterschrift
- Freizeitgestaltung: Handarbeit, Handwerk, Gartenarbeit und vieles mehr



Anhand der persönlichen Situation, der Fähigkeiten und der Wünsche wird entschieden, welche Inhalte in der Schulung behandelt werden.

Grundlagen, die unter Umständen anfangs erlernt werden müssen, sind der gezielte Einsatz des Tastsinns, eine gute eigene Körperwahrnehmung, die strukturierte Planung von Handlungsabläufen und die richtige Organisation des Arbeitsplatzes.

Die Kontrolle vieler Tätigkeiten erfolgt vor allem durch Tasten und Hören. Daher wird der Schulung dieser beiden Sinne viel Aufmerksamkeit gewidmet. So lernt man unter anderem zu erkennen, wann ein Gefäß voll ist, das Wasser kocht, das Steak durch ist oder am Klang der Echos, in welchem Raum man sich gerade

befindet. Auch durch den Geruchs- und Geschmackssinn kann viel wahrgenommen werden.

Eine ebenfalls wichtige Rolle spielt die Tiefensensibilität. Sie umfasst die Eigenwahrnehmung des Körpers, zum Beispiel die Position im Raum oder der Körperteile sowie das Erkennen der Bewegungsrichtung und des nötigen Kraftaufwandes.



Die Teilnehmenden lernen zudem, ihre Wohnung durch verbesserte Kontraste und Lichtverhältnisse zu optimieren sowie vergrößernde Sehhilfen und andere Hilfsmittel zu nutzen. So und mit weiteren Techniken können sie viele alltägliche Handlungen mit wenig oder ganz ohne visuelle Kontrolle ausführen.



Neben der Sehbehinderung kommen oft weitere Einschränkungen hinzu, zum Beispiel aufgrund des Alters. Manche Menschen haben nicht mehr genug Kraft in den Händen oder können nicht mehr so gut tasten oder hören. Anderen fällt langes Stehen schwer. Vielleicht lässt auch das Gedächtnis nach oder komplizierte Sachverhalte werden nicht mehr so leicht verstanden. Eine LPF-Schulung geht darauf ein und vermittelt alternative Strategien, sodass die Betroffenen trotzdem viele Dinge erlernen, die das Leben erleichtern.

Eine LPF-Schulung für Kinder wird kindgerecht durchgeführt.



Umgang mit Hilfsmitteln

Es gibt viele sprachgestützte, akustische, tastbare, vibrierende und optische Hilfsmittel, die bei Verrichtungen im Haushalt und anderswo helfen. Manche sind ganz einfach zu bedienen, andere kompliziert und sehr leistungsfähig. In der Schulung werden die notwendigen und geeigneten Hilfsmittel ausgewählt und der Gebrauch wird eingeübt. Auch normale Alltagsgegenstände können sehr hilfreich sein, vor allem wenn sie etwas angepasst werden.



Wie lange dauert die Schulung?

Der Stundenumfang einer LPF-Schulung und die Zeitspanne, in der die Schulung umgesetzt wird, hängen von der individuellen Situation ab. Die Schulung kann am Stück oder in mehreren ein- oder mehrstündigen Einheiten stattfinden.

Im Allgemeinen brauchen sehbehinderte Menschen weniger Unterricht als blinde. Geburtsblinde Menschen benötigen oft eine intensivere und grundlegendere Unterweisung, weil sie über keine sehende Erfahrung verfügen.

Zusätzliche Behinderungen

Kommen bei blinden oder sehbehinderten Menschen noch Beeinträchtigungen hinzu, können sie die Einschränkungen ihres Sehsinns nicht so gut ausgleichen. Dazu zählen beispielsweise körperliche Behinderungen, Schwierigkeiten beim Lernen oder die Verminderung eines weiteren Sinnes. In diesen Fällen sind in der Regel speziell konzipierte Schulungen und damit auch eine deutlich höhere Stundenzahl notwendig.



Alter der Teilnehmenden

Mit zunehmendem Alter wird es für Menschen schwerer, sich auf vollkommen neue Situationen einzustellen und unbekannte Dinge zu lernen. Zudem kommen oft weitere altersbedingte Erkrankungen hinzu. Teilnehmende im hohen Lebensalter benötigen deshalb in vielen Fällen mehr Schulungsstunden in Lebenspraktischen Fähigkeiten als jüngere Menschen.

Auch Kinder brauchen deutlich mehr Schulungsstunden als Erwachsene im jungen und mittleren Lebensalter. Ihre körperliche, geistige und soziale Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen. Ihre Fähigkeiten bilden sich erst heraus und sie sammeln laufend neue Erfahrungen für den Lebensalltag.

Daher müssen die Inhalte der Schulung ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend anders aufbereitet und häufiger wiederholt werden.

Besonders für geburtsblinde Kinder ist das Erlernen üblicher Alltags- und Kulturtechniken schwierig. Denn sie können sich beispielsweise das Essen mit Messer und Gabel, die Körperpflege und das Ankleiden oder den Einsatz der Körpersprache nicht von anderen „abschauen“.



So müssen sie zuerst die jeweiligen grob- und feinmotorischen Bewegungsabläufe erlernen und die Zusammenhänge zwischen ihrem Handeln und dem daraus folgenden Ergebnis begreifen. Nur so können sie komplexe Abläufe planen, durchführen und auch kontrollieren.

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten für die LPF-Schulung können je nach individueller Situation von der Krankenkasse, dem Träger der Eingliederungshilfe oder im Rahmen einer beruflichen Rehabilitation übernommen werden.



Eine LPF-Schulung kann auch Teil einer umfassenden so genannten blindentechnischen Grundausbildung sein.

Wie bekommt man eine LPF-Schulung?

Lassen Sie sich ausführlich zur LPF-Schulung, zur Finanzierung und zu möglichen Lehrkräften beraten durch den Blinden- und Sehbehindertenverein in Ihrer Nähe. Aktuelle Ansprechpartner finden Sie unter:

Telefon: (0 18 05) 66 64 56

E-Mail: info@dbsv.org

www.dbsv.org

Informationen zur Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) erhalten Sie auch beim Bundesverband der Rehabilitationslehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V. (Orientierung & Mobilität / Lebenspraktische Fähigkeiten)

Telefon: (0 70 00) 2 66 27 38

E-Mail: vorstand@rehalehrer.de

www.rehalehrer.de



Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e. V.

Rungestraße 19

10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0

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

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Text: Reiner Delgado, Regina Beschta

Redaktion: Irina Gragoll

Bildnachweis:

DBSV/Friese: Titel, S. 5 oben, 7, 8 oben,
10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18

DBSV/Schmülgen: S. 5 unten, 6

DBSV/Schwering: S. 8 unten

DBSV/Stephan: S. 9

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: produtur GmbH, Berlin

Überarbeitete Auflage 2017

Weitere DBSV-Publikationen



Ich sehe so, wie du nicht siehst
Wie man mit einer Sehbehinderung lebt

Hilfsmittel und Alltagshilfen

Von Hilfsmitteln über Ansprechpartner bis zur Finanzierung



Mobil im Alltag
Über die Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M)

Nicht so, sondern so
Tipps zum richtigen Umgang mit blinden Menschen

Noch mehr Broschüren finden Sie unter www.dbsv.org

Unser Engagement – Ihr Engagement

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine unterstützen Menschen, die von einem Sehverlust bedroht oder betroffen sind. Mit zahlreichen Aktivitäten setzen wir uns dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit. Informationen finden Sie unter

www.engagement.dbsv.org

Wir freuen uns auf Sie!

