



Bayerischer Blinden-
und Sehbehindertenbund
e.V. (BBSB)



Selbstständig im Alltag

Rehabilitation für blinde
und sehbehinderte Menschen



Blindheit und Sehbehinderung – kein Einzelschicksal

Das Augenlicht ganz oder teilweise zu verlieren, ist kein Einzelschicksal. In Bayern leben rund 100 000 blinde und sehbehinderte Menschen.

Etwa 70 % der Betroffenen sind älter als 60 Jahre. Für jeden einzelnen ist dies ein gravierender Einschnitt ins Leben.

Wenn das Sehvermögen schlechter wird oder gar verloren geht, können die kleinsten Verrichtungen zum Problem werden. Die einfachsten Handgriffe fallen schwer, wie z. B.:

- ein Getränk eingießen
- telefonieren
- mit Bargeld zahlen
- eine Unterschrift leisten
- Kleidung zusammenstellen
- einen Knopf annähen

Die Organisation des gesamten Tagesablaufs bereitet größte Schwierigkeiten. Fast nichts kann mehr so gemacht werden wie früher: spontan, schnell, ohne nachzudenken.

Schulung für jeden

Wer trotz Sehbehinderung und Blindheit seinen Alltag wieder selbstbestimmt und möglichst selbstständig gestalten möchte, kann an einer Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) teilnehmen.

Diese ist unabhängig vom Lebensalter und der Seheinschränkung.

Auf Wunsch werden Angehörige, Freunde und Bekannte mit einbezogen und bei Bedarf ebenfalls geschult.

**Wir helfen Ihnen, den
Alltag wieder zu meistern.**

Wer? Wo? Wann?

Die Rehabilitationslehrenden für blinde und sehbehinderte Menschen vermitteln Ihnen Lebenspraktische Fähigkeiten und unterstützen Sie, Ihr Sehvermögen optimal einzusetzen.

Der Rehabilitationsbedarf sowie die persönlichen Bedürfnisse, Vorkenntnisse und Fähigkeiten des blinden oder sehbehinderten Menschen bestimmen den Umfang, den Verlauf und auch den Inhalt der Schulung.

Die Schulung findet in Ihrer gewünschten Umgebung statt: in Ihrer Wohnung, im Heim, an Ihrem Arbeitsplatz ...

Von Mensch zu Mensch

Das Gespräch von Mensch zu Mensch ist oft der erste Schritt hin zu neuem Lebensmut und neuer Selbstständigkeit. Die selbst blinden und sehbehinderten Beratenden des BBSB helfen bei der Bewältigung des Sehverlustes und dem Akzeptieren der Behinderung.

Selbstständig leben

– dank Vermittlung von Alltagskompetenzen

Während der Schulung in LPF erlernen Sie z. B.:

- Umgang mit Geld (Erkennen des Wertes von Münzen und Geldscheinen, systematische Aufbewahrung)
- Essensfertigkeiten (sichere Nutzung von Besteck)
- Zubereiten von Mahlzeiten, insbesondere Schäl- und Schneidetechniken
- Eingießen von Flüssigkeiten



📷 Eine Frage der Übung: blind Obst schneiden.

- Nutzung vorhandener Elektrogeräte wie Herd, Backofen, Spülmaschine, Waschmaschine – unter Zuhilfenahme fühlbarer und optischer Markierungen
- einfache Handnährarbeiten wie einen Faden einfädeln, einen Knopf annähen etc.

Durch Kommunikationstechniken wie z. B.:

- Erlernen der Blindenschrift
- Unterschreiben
- Telefonieren
- Informationen zu wichtigen APPs



📷 Die Handy-Sprachausgabe in Anwendung.

Mobilität im und ums eigene Wohnumfeld herum, z. B.:

- Orientierung im eigenen Zimmer und in der Wohnung
- Einüben spezieller Wege innerhalb des Hauses z. B. zur Toilette, Eingangstür, Speisesaal, Briefkasten, Gartenbank, etc.

Durch individuelle Beratung über:

- spezielle Hilfsmittel
- weiterführende Fachdienste und
- Facheinrichtungen (Netzwerke)

Rehabilitationsdienst

Unsere mobilen Reha-Dienste werden im Rahmen der überregionalen offenen Behindertenarbeit (üOBA), von den bayerischen Bezirken und dem Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales (StMAS) gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Low-Vision-Beratung

Diese beinhaltet vor allem

- Abklärung des funktionellen Sehvermögens
- Ermitteln des Vergrößerungsbedarfs
- Erprobung geeigneter vergrößernder Sehhilfen
- Umgang und Einsatzmöglichkeit der Sehhilfen
- Beratung zu individuell angemessener Beleuchtung

Dies dient vor allem dazu, vorhandenes Sehvermögen optimal zu nutzen und umfasst u. a. Monokulartraining, Umgang mit Lupen, Lupenbrillen und elektronischen Lupen sowie mit Bildschirmlese- oder auch Vorlesegeräten. Die Beratung zu kontrasteicher Gestaltung und Beleuchtung ist ebenso Teil der Rehabilitation.

Ihre persönliche Situation steht für uns im Vordergrund.

Kosten

Sie können unsere Reha-Dienste kostenlos in Anspruch nehmen, unabhängig von Ihrem Alter und einer Mitgliedschaft im Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Fortbildung

Unsere Fortbildungen richten sich an Mitarbeitende von

- Einrichtungen
- Ausbildungsstätten
- Firmen

sowie an Augenärzte und deren Mitarbeitende, die mit blinden und sehbehinderten Menschen zu tun haben sowie gerne mehr über den Umgang mit dieser Personengruppe erfahren und erlernen möchten.

Fordern Sie unsere spezielle Broschüre „Fortbildungsreihe – Selbsterfahrung und Information“ an.



Ganz in Ihrer Nähe

Die Beratungsstellen des BBSB mit ihren Fachdiensten

Allgäu

Hirnbeinstraße 8, 87435 Kempten
Tel.: 0831 23310 | Fax: 0831 25017
kempten@bbsb.org

Mittelfranken

Bahnhofplatz 6, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911 236 00-0 | Fax: 0911 236 00-36
nuernberg@bbsb.org

Niederbayern

Bahnhofplatz 6, 94447 Plattling
Tel.: 09931 890575 | Fax: 09931 9127990
plattling@bbsb.org

Oberbayern-München

Arnulfstraße 22, 80335 München
Tel.: 089 55988-111 | Fax: 089 55988-148
muenchen@bbsb.org

Oberbayern-Rosenheim

Luitpoldstraße 5, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 32555 | Fax: 08031 32688
rosenheim@bbsb.org

Oberfranken

Carl-Schüller-Straße 10, 95444 Bayreuth
Tel.: 0921 151260-0 | Fax: 0921 151260-29
bayreuth@bbsb.org

Oberpfalz

Bahnhofstraße 18, 93047 Regensburg
Tel.: 0941 59565-0 | Fax: 0941 59565-29
regensburg@bbsb.org

Schwaben-Augsburg

Schaezlerstraße 13 1/2, 86150 Augsburg
Tel.: 0821 455415-0 | Fax: 0821 455415-29
augsburg@bbsb.org

Unterfranken-Aschaffenburg-Miltenberg

Hanauer Straße 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 29393 | Fax: 06021 325228
aschaffenburg@bbsb.org

Unterfranken-Würzburg

Juliuspromenade 40-44, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 465295-0 | Fax: 0931 465295-28
wuerzburg@bbsb.org

**Wir machen uns für Ihre
Bedürfnisse und Ziele stark.**

Rat und Hilfe

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an!

Rufnummer (kostenpflichtig)

089 55988-0

BBSB

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.

Landesgeschäftsstelle

Arnulfstraße 22, 80335 München

Telefon 089 55988-0 | Fax 089 55988-266

info@bbsb.org | www.bbsb.org



Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN DE98 3702 0500 0007 8317 00



Mitglied im Deutschen Blinden-
und Sehbehindertenverband e.V.

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