



SICHTBAR – Der Podcast

Adventskalender Türchen 23 – Wie funktioniert ein „Mobilitätstraining“? –

Fragen ist wichtig, wenn man Antworten haben möchte. In unserem Audio-Adventskalender sammeln wir 24 Fragen (und Antworten), die uns das Jahr über erreicht haben oder die wir auch selbst schon immer beantwortet haben wollten. Viel Spaß dabei!

Orientierung gehört zu einem selbstbestimmten Leben dazu. Für Menschen mit Sehbehinderung gibt es hierbei aber bestimmte Hürden. Sie können ein so genanntes „Mobilitätstraining“ absolvieren, wo eine dafür ausgebildete Lehrperson Hinweise und Tipps gibt, wie man sich allein in der Stadt, im Kaufhaus usw. zurechtfinden kann. Wir haben mit Renate über ihre Erfahrungen beim Mobilitätstraining gesprochen.

Antwort Renate: Erstmal muss man die Handhabung des Stockes erlernen, die Technik des „Stockführens“. Bei mir war es zum Beispiel so, dass ich es nicht am Heimatort gemacht habe, ich war damals in Berlin. Aber günstig ist es, wenn man es am Heimatort machen kann, weil man dann gleich die entsprechenden Wege, die man oft geht mit einbauen kann. In der eigenen Stadt, die Dinge, die man oft besucht zum Beispiel. Die Stückführung funktioniert so, dass ich den Stock vor meinem Körper führe. Und wenn ich mit dem linken Bein nach vorne gehe, pendle ich mit dem Stock nach rechts und umgekehrt. Und du musst also den Stock immer mindestens auf Körperbreite den Stock pendeln, wenn nicht noch etwas breiter, um alle Hindernisse mitzukriegen.

Zum Mobilitätstraining gehört außerdem die Orientierung, worauf ich achten muss. Also ich muss ja mein Gehör einsetzen und auch meinen Geruchssinn. Ich muss alle Sinne einsetzen. Das muss trainiert werden und das lernt man. Wenn ich zum Beispiel vom Fußweg langgehe, orientiere ich mich an einer Leitlinie. Und wenn über mir plötzlich ein Balkon ist, dann sind die Geräusche andere. Oder wenn ich über die Straße gehe und es parkt ein Auto falsch. Ich habe gelernt, dass ich es einfach spüre, wenn da ein Auto steht. Das kann ich schlecht erklären, das muss man lernen. Und dann ist es aber auch wichtig, dass man regelmäßig übt, wenn man ein Mobilitätstraining gemacht hat. Auch wenn ich vielleicht noch ein bisschen

was sehe, darf ich den Stock nicht zu selten nehmen, weil es einfach eine Frage der Routine und Übung ist. Je mehr ich mich drauf konzentriere und mit dem Stock gehe und ihm wirklich konsequent einsetze, umso schneller bekomme ich eine gewisse Routine.

Nachfrage: Gibt es denn etwas, was für dich immer wieder mal problematisch ist, wenn du dich in der Stadt bewegst?

Antwort Renate: Baustellen sind immer eine Herausforderung. Das ist nach wie vor ein großes Problem. Wenn die Baustellen nicht ordentlich abgesichert sind, nur mit einem Fähnchen abgesteckt. Keine feste Abgrenzung und solche Dinge, das ist also immer schwierig. Was zunehmend besser wird, ist die Ausrüstung von Ampeln und mit Akustik. Also das ist eine sehr hilfreiche Angelegenheit. Und auch dass immer im Ampelbereich ein gewisses Leitsystem dahin führt und es dann Richtungsfelder gibt, wie ich die Straße überqueren muss. Das war früher schwierig. Ich habe zum Beispiel nach vielen Jahren noch das Überqueren einer Kreuzung nur nach Gehör gelernt und das ist natürlich anstrengend. Da sind wir jetzt mit den Ampeln doch schon viel besser ausgestattet.

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem SICHTBAR-Podcast. Wir stellen dieses Transkript zum Nachlesen unter anderem für Menschen mit einer Höreinschränkung bereit. Sollten Sie Fehler in dem Transkript finden, dann nehmen Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns auf. Vielen Dank!

HörMal Audiodeskription gUG

Lindenthaler Straße 58

04155 Leipzig

www.hoermal-audio.org

mail@hoermal-audio.org