

Sachinformationen für Verkehrserziehende, Erziehende und Lehrkräfte

Sehen, Seheinschränkung und Blindheit, Umgang mit blinden oder seheingeschränkten Menschen, Barrierefreiheit und Formen der Orientierung, Blindenleitsysteme – was muss ich wissen?

1. Sehen

Was heißt hier blind?

Menschen, die nicht gut sehen, haben eine Seheinschränkung oder Sehbeeinträchtigung. Sie wird vom Augenarzt festgestellt.

Sehbeeinträchtigung versus Blindheit

Von einer Seheinschränkung spricht man, wenn die Sehschärfe unter 30 % liegt.

Von Blindheit spricht man, wenn die Sehschärfe unter 2 % liegt. Auch wenn der Visus besser ist, gilt man als blind, wenn das Gesichtsfeld unter 5 Grad liegt („Tunnelblick") oder vergleichbar schwere Ausfälle hat. Das heißt: Auch blinde Menschen können ein Restsehvermögen haben. Sie können beispielsweise noch hell oder dunkel wahrnehmen. Manchmal können sie sogar noch Zeitung lesen oder auf das Handy schauen.

Erst wenn das Sehvermögen komplett erloschen ist und der Betroffene gar keine visuelle Wahrnehmung mehr hat, spricht man von vollständiger Blindheit.

Übrigens
Der Begriff „Sehbehinderung" betont die Defizitperspektive und stigmatisiert die Betroffenen. Daher sind die Begriffe „Sehbeeinträchtigung" oder „Seheinschränkung" vorzuziehen. Sie betonen die individuellen Fähigkeiten und den gesellschaftlichen Kontext.

Formen der Seheinschränkung

Es gibt viele verschiedene Formen der Sehbeeinträchtigung. Die am weitesten verbreiteten Formen sind Weitsichtigkeit und Kurzsichtigkeit. Daneben gibt es viele weitere Augenerkrankungen, die die Sehfähigkeit sehr unterschiedlich einschränken, zum Beispiel:



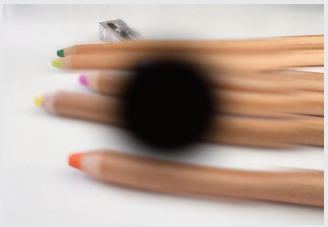
Weitsichtigkeit:
Weitsichtige Menschen sehen vor allem nahe Objekte unscharf oder verschwommen. Daher halten die Betroffenen die Gegenstände oft am ausgestreckten Arm auf Armlänge von den Augen weg. Denn Objekte in weiterer Entfernung sehen Betroffene meist gut. Weil das Lesen oder Betrachten naher Gegenstände anstrengt, reiben sich Betroffene oft die Augen, blinzeln, haben keine Lust zu lesen oder bekommen Kopfschmerzen. Der Fachbegriff lautet Hyperopie.



Kurzsichtigkeit:
Kurzsichtige Menschen sehen nahe Gegenstände klar, während entfernte Gegenstände verschwommen oder unscharf sind. Betroffene blinzeln oft oder kneifen die Augen zusammen, um schärfer sehen zu können.
Der Fachbegriff hierfür lautet Myopie.



Tunnelblick:
Betroffene sehen wie durch eine enge Röhre oder einen Tunnel. Sie sehen nur in der Mitte oder Gegenstände direkt vor ihnen noch relativ klar. Alles, was sich seitlich befindet, also in der Peripherie des Sehfelds, bleibt dunkel oder verschwommen. Um diese Gegenstände sehen zu können, muss der Betroffene den Kopf drehen. Die Folge: Betroffene können zwar vielleicht noch lesen, sich aber nicht mehr im Raum orientieren. Dunkelheit verstärkt die Probleme.



Dunkler Fleck im zentralen Sehen:
Bei manchen Erkrankungen können die Betroffenen in der Mitte des Sehfelds nicht mehr scharf sehen. Die Gegenstände erscheinen verzerrt oder sind komplett schwarz. Lesen oder Gesichter erkennen ist nicht möglich. Sie sehen nur noch die seitlichen Bereiche des Sehfelds.

Erworbene und ererbte Augenerkrankungen

Manche Augenerkrankungen sind ererbt. Das heißt, sie sind genetisch bedingt. Manche machen sich schon bei Kleinkindern bemerkbar, andere zeigen sich erst in späteren Jahren. Bisher gibt es nur für eine einzige genetisch bedingte Augenerkrankung eine Therapie.

Manche Augenerkrankungen sind altersbedingt. Das heißt, dass sie sich im Laufe des Lebens entwickeln, weil die Augen älter werden. Manche dieser Augenerkrankungen können gut behandelt werden, beispielsweise durch Operationen. Für andere wird noch an Therapien geforscht.

Manche Augenerkrankungen können sowohl ererbt werden als auch durch das Verhalten der Personen entstehen. Das ist beispielsweise bei Kurzsichtigkeit der Fall. Kinder, die sich wenig im Freien aufhalten, haben ein großes Risiko, kurzsichtig zu werden. Denn bei ihnen wächst der Augapfel durch das intensive Nahsehen in die Länge. Sind die Eltern kurzsichtig, erhöht dies die Gefahr, dass auch das Kind kurzsichtig wird. Umso wichtiger ist es, dass Kinder, die erblich vorbelastet sind und gerne lesen oder am Computer spielen, zum Ausgleich draußen spielen oder sich in der Natur aufhalten.

2. Blindenleitsysteme am Beispiel Bodenleitstreifen

Was sind Bodenleitstreifen?

Bodenleitstreifen – als Teil von Blindenleitsystemen – sind tastbare Orientierungshilfen im Boden. Sie helfen blinden und stark seheingeschränkten Menschen, sich im öffentlichen Raum, in Gebäuden oder an Haltestellen selbstständig und sicher zu bewegen. Die Strukturen können mit dem Blindenführstock (weißer Stock oder Langstock) oder mit den Füßen ertastet werden. Starke Kontraste (Leuchtdichtekontrast) helfen dabei, die Orientierung für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen zu erleichtern.

Wozu dienen Bodenleitstreifen?

Leitstreifen haben mehrere wichtige Funktionen:

- **Informieren:** Sie markieren wichtige Punkte wie Einstiege in Bus oder Bahn.
- **Leiten:** Sie zeigen sichere Wege zu wichtigen Zielen, z. B. Eingängen, Treppen oder Haltestellen.
- **Aufmerksam machen:** auf Treppen, Straßen, Übergänge, Gefahrenstellen.
- **Orientieren:** Sie helfen, Abzweigungen oder Richtungsänderungen zu erkennen.

Das Ziel ist eine durchgehende Orientierung – eine sichere „Wegekette" für blinde und seheingeschränkte Menschen.



3. Wie funktionieren Bodenleitstreifen?

Bodenleitstreifen bestehen meist aus zwei unterschiedlichen Strukturen:

- **Rippen** (Streifen): Längliche, tastbare Streifen zeigen die Laufrichtung an und führen entlang eines Weges.
- **Noppen** (Punkte): Runde Erhebungen machen auf besondere Stellen aufmerksam, z. B. auf eine Kreuzung, eine Treppe oder eine Querung.

Blinde Menschen ertasten diese Strukturen mit dem Blindenführstock (weißer Stock oder Langstock) oder mit den Füßen. Gleichzeitig sind die Elemente meist kontrastreich gestaltet, damit sie auch von Menschen mit Sehrest erkannt werden können.

- **Wo und wie lernen seheingeschränkte und blinde Menschen die Bodenleitstreifen zu nutzen?**

Die Bedeutung des Leitsystems und der sichere Umgang mit dem Blindenführstock werden im **Orientierungs- und Mobilitätstraining (O&M)** vermittelt. Dieses Training führt z. B. unser Projektpartner, der Bundesverband der Rehabilitations–lehrer /-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V., durch. Die Schulung wird individuell angepasst und findet meist im persönlichen Umfeld des Betroffenen, etwa auf Arbeits- oder Schulwegen, statt. Sie umfasst in der Regel **20 bis maximal 60 Stunden** und kann bei veränderten Lebensbedingungen erneut beantragt werden. Die Teilnahme ist zudem wichtig für die Kostenübernahme des Blindenführstocks durch die Krankenkasse.

Die wichtigste Technik bei der Orientierung mit dem Blindenführstock ist das so genannte Pendeln. Hierbei wird der weiße Stock 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 Bodenleitstreifen für blinde und seheingeschränkte Menschen, aber auch an Wänden und Bürgersteigkanten entlangzugehen.

4. Das Zwei-Sinne-Prinzip

Barrierefreie Orientierung funktioniert nach dem **Zwei-Sinne-Prinzip:** Informationen werden über mindestens zwei Sinne wahrnehmbar gemacht – zum Beispiel **Tasten und Sehen** oder **Tasten und Hören.** Bodenleitstreifen erfüllen dieses Prinzip, weil sie sowohl tastbar als auch visuell gut erkennbar sind.

5. Warum ist Rücksicht wichtig?

Bodenleitstreifen funktionieren nur, wenn sie frei zugänglich sind. Werden sie zugestellt oder blockiert (z. B. durch Fahrräder, Werbeschilder, Koffer oder anderes), können blinde Menschen ihre Orientierung verlieren. Deshalb sollten Leitstreifen immer frei bleiben.

Jeder und jede kann einen Beitrag hierzu leisten – in jedem Alter.

Wie das gehen kann, verraten wir Ihnen in unseren Ideen für den Unterricht.

Weitere Informationen zu Blindenleitsystemen finden Sie auf der Website **www.bodenleitstreifen.de**

Informationen zum Leben mit Sehbeeinträchtigungen und Blindheit finden Sie auf der Website **www.pro-retina.de**.

Über die Infothek der PRO RETINA können Sie viele Materialien rund um die Themen Augenerkrankungen, Sehbeeinträchtigung und Blindheit kostenlos bestellen.

Außerdem finden Sie auf der Seite **www.pro-retina.de/schulprojekt** weitere Informationen über das PRO RETINA-Schulprojekt und die Kontaktdaten der Ansprechpartner, um einen Besuch in Ihrer Schule zu vereinbaren.

1. Auflage, Stand 11/2026, Druckerei: Wir machen Druck, Bildnachweise: contrastwerkstatt – stock.adobe.com (Titel) / GA! Graphic&Art (S. 2) / Andi Weiland (S. 3), Gestaltung: www.ga-graphic-art.de

Herausgeber:
PRO RETINA Deutschland e. V.
Mozartstraße 4 – 10, 53115 Bonn
Tel. (0228) 227 217-0
info@pro-retina.de
www.pro-retina.de

KOMM MIT!
Ein Projekt von PRO RETINA Deutschland e.V.
Gefördert durch AKTION MENSCH