

GRUNDELEMENTE DER ORIENTIERUNG UND MOBILITÄT

Ein Leitfaden für RehabilitationslehrerInnen

**von
LLOYD WIDERBERG
und
RUTH KAARLELA**

**Vorwort
von
DONALD BLASCH**

**Begriffsliste
von
STANLEY SUTERKO**

**Western Michigan University
1970**

**bearbeitet und übersetzt
von
DENNIS CORY
BEATRICE FISCHER
JOCHEN FISCHER
IRIS Hamburg 1981**

**durchgesehen und verbessert
durch den
Rehabilitationslehrerkurs
im IRIS 1990-1991
ILSE LEWERENZ
JOCHEN JENTSCH
MARIA DI BERNARDO
SABINE BEINHÖLZL
UTE OELSCHLEGEL**

Inhalt

Vorwort

Einführung - Sehende Begleitung

- **Grundfertigkeiten - Sehende Begleitung**
- **Enge Stellen**
- **Begleitarm nach hinten und zur Rückenmitte gesteckt**
- **Begleitarm wird im rechten Winkel am Rücken gehalten**
- **Drehungen**
- **90° Drehung**
- **180° Drehung (auch "Richtungswechsel" genannt)**
- **Seitenwechsel**
- **Im Stehen**
- **Während des Gehens**
- **Türen - Einführung**
- **Tür rechts, drücken**
- **Tür rechts, ziehen**
- **Griffänderung - Halber Seitenwechsel**
- **Türöffnung durch TP**
- **Treppen**
- **Aufwärts**
- **Abwärts**

Platznehmen

- **Ausgangspunkt- Vor dem Stuhl**
- **Ausgangspunkt - Hinter dem Stuhl**
- **Ausgangspunkt - Hinter dem Stuhl am Tisch**

Einführung - Fertigkeiten zur selbständigen Orientierung

- **Körperschutz**
- **Gesichtsschutz**
- **Oberkörperschutz**
- **Unterkörperschutz**
- **Gleiten**
- **Ausrichten**
- **Im 90° Winkel zur Gehrichtung**
- **Parallel zur Gehrichtung**
- **Vertraut machen mit Zimmer**
- **Suchen von Gegenständen**

Grundbegriffe der Orientierung und Mobilität

Vorwort

Im Vorwort des Leitfadens "Basic Components of Orientation and Movement Techniques" schreibt Donald Blasch: "Die Bestimmung der Position in Raum, die Festlegung der räumlichen Beziehungen zu Personen und Gegenständen und die Fähigkeit, sich sicher und effektiv zu bewegen, sind für das persönliche Wohl eines blinden Menschen sowie für dessen erfolgreiche Bewältigung des Alltags entscheidend."

Die Durchführung eines Orientierungs- und Mobilitätstrainings mit Hilfsmitteln wie Langstock, Fährhund, elektronische Hindernismelder oder Umweltsensoren ist die Aufgabe ausgebildeter Orientierungs- und Mobilitätslehrer/innen.

Dieser Leitfaden beschreibt diejenigen Elemente der Orientierung und Mobilität, die auch in den Aufgabenbereich der Rehabilitationslehrer/innen fallen.

Hier werden Fertigkeiten vorgeschlagen, mit denen ein blinder Mensch sich in verschiedenen Alltagssituationen zurechtfinden kann.

Dieser Leitfaden ist kein Lehrbuch; er beschreibt nur die Fertigkeiten, die vermittelt werden können. Es wird vorausgesetzt, dass die Leserinnen dieses Heftes mit den Methoden des Unterrichts mit blinden Menschen vertraut sind.

Diese Bearbeitung hat eine frühere Arbeit der Übersetzer (Marburg 1976) als Grundlage. Sie erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Autoren.

Für die Mitarbeit der Teilnehmerinnen des IRIS Rehabilitationslehrerkurs 1990-1991 bei der Neugestaltung dieses Leitfadens bedanken wir uns sehr.

Hamburg, im Dezember 1990

Beatrice Fischer Dennis Cory

Verwendete Abkürzungen folgenden Text:

- RL = 'RehabilitationlehrerIn
- TP = Trainingspartner
- BG = Begleiter

Einführung - Sehende Begleitung

Es ist wichtig, dass sich der RL ein Bild vom Vorgang der Orientierung bei blinden Menschen macht, weil diese Orientierung für die Bewältigung jeder sensorisch-motorischen Fertigkeit notwendig ist. Die Ziele der Rehabilitation umfassen auch die Entwicklung der sensorischmotorischen Fertigkeiten, die für die Ausführung lebenspraktischer Fertigkeiten ohne Sehen notwendig sind.

Für die Trainingspartner, die spät erblindet sind oder nicht an selbständige Fortbewegung gewöhnt sind, ist die Unterweisung in den Fertigkeiten "Gehen mit sehender Begleitung" oft die erste Möglichkeit für den RL helfend tätig zu sein.

Die Anwendung von Fertigkeiten "Gehen mit sehender Begleitung" sind auch dann von Nutzen, wenn ein RL mit TPn deren Umwelt erarbeitet. Das Ziel für das Erlernen dieser Fertigkeiten ist das verantwortliche und wirksame Gehen mit sehender Begleitung sowie die Entwicklung eines aktiven Orientierungsdenkens während des Gehens.

I. Grundfertigkeiten - Sehende Begleitung

1. Um Kontakt mit dem TP aufzunehmen, kann der Begleiter mit seinem Arm den Arm des TP direkt berühren, oder der TP kann den Arm des BGs finden, indem er:

- die Position des BGs akustisch ortet; - sich neben dem BG stellt;
- die zum BG näher liegende Hand auf dem eigenen Bauch legt und
- in dieser Höhe Handrücken zum BG führt bis Kontakt hergestellt worden ist.

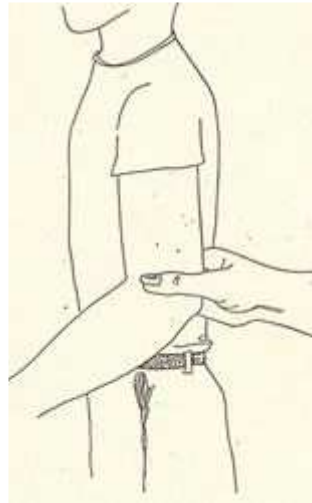
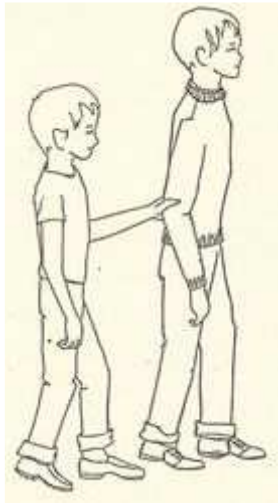
2. Der Schüler fasst den Arm des BGs direkt oberhalb des Ellenbogengelenks.

3. Der Daumen des TP liegt außen am Arm des BGs, und die Finger liegen innen, der so genannte Gabelgriff.

4. Der Ellenbogen des TP ist gebeugt, der Oberarm liegt am Oberkörper an; der Arm des BGs ist entweder angewinkelt oder gestreckt und sein Oberarm liegt ebenfalls am Oberkörper an.

5. Der TP sollte eine Position einen halben Schritt hinter und seitlich vom BG einnehmen, so dass seine Schulter direkt hinter der Schulter des BGs ist

6. Es ist wichtig, dass der TP die Position des Oberarms einhält - vor allem bei Drehungen. So vermeidet er, dass er aus dem Schutzbereich des BGs herauskommt.



II. Enge Stellen

A. Begleitarm nach hinten und zur Rückenmitte gesteckt:

1. Der TP streckt ebenfalls den Arm, so dass er einen ganzen Schritt hinter dem BG ist und direkt hinter dem BG gehen kann. Beim Passieren von engen Stellen soll der TP darauf achten, dem BG nicht in die Fersen zu treten. Dies kann erreicht werden, wenn er den Haltearm richtig streckt.
2. Wenn der BG wieder die normale Armposition einnimmt, weiß der TP, dass der Weg wieder breiter ist. Er geht dann wieder halb hinter und seitlich vom BG.
3. Der TP soll darauf achten, dass er nicht "überkorrigiert" und dadurch auf die andere Seite des BGs "herausschwingt".

B. Begleitarm wird im rechten Winkel am Rücken gehalten:

1. Der Ellenbogen wird im 90° Winkel soweit es noch bequem ist, zur Rückenmitte gebracht.
2. Der TP streckt ebenfalls den Arm, so dass er einen ganzen Schritt hinter dem BG ist und direkt hinter dem BG gehen kann. Beim Passieren von engen Stellen soll der TP darauf achten, dem BG nicht in die Fersen zu treten. Dies kann erreicht werden, wenn er den Haltearm richtig streckt

3. Wenn der BG wieder die normale Armposition einnimmt, weiß der TP, dass der Weg wieder breiter ist. Er geht dann wieder halb hinter und seitlich vom BG.

4. Diese Fertigkeit (in beiden Varianten) kann, da sie mehr Schutz bietet, auch dann angewendet werden, wenn der TP den BG nicht kennt oder sich bei ihm nicht sicher fühlt.

III. Drehungen

A. 90° Drehung

1. Der BG dreht sich mit genauen Vierteldrehungen, um dem TP das Orientierungsdenken zu erleichtern.

- Zuerst mit "Innendrehung", also der TP dreht sich auf der Stelle und der BG dreht sich mit einem Schritt um 90° zum TP hin. Dann mit
- "Außendrehung", also der BG dreht sich auf der Stelle vom TP weg.

2. Die Drehungen sollen gleichmäßig und nicht zu schnell gemacht werden. (Zentrifugale Wirkung vermeiden!)

B. 180° Drehung (auch "Richtungswechsel" genannt)

1. Der BG sagt die Drehung an.

2. BG und TP bleiben stehen.

3. Sie drehen sich zueinander (Gesicht zu Gesicht), also um 90

4. Bei diesem ersten Teil der 180' Drehung wechselt der TP den Führarm.

5. Nach dem Umgreifen drehen sich beide weiter um 90°.

6. Der BG stellt die Grundposition für das Weitergehen durch einen Vorwärtsschritt wieder her.

IV. Seitenwechsel

A. Im Stehen

1. Der TP fasst den Führarm des BGs mit der freien Hand.

2. Mit der nun frei gewordenen Hand gleitet der TP über den Rücken des BGs und erfasst dessen freien Ellenbogen.

3. Beide nehmen die Grundposition erneut an.

B. Während des Gehens

1. Der TP verfährt wie bei IV.A.1. - 3. wobei er beim Seitenwechsel die Arme streckt, um dem BG nicht in die Fersen zu treten.
2. Der BG reduziert die Geschwindigkeit, um den TP diesen Seitenwechsel zu erleichtern.

V. Türen - Einführung

Die Verhaltensweisen für das Passieren von Türen sind von der Art der Tür und von der Öffnungsrichtung abhängig. Es gibt vier Grundmöglichkeiten für die Richtung:

- Drücken, Türbänder rechts
- Drücken, Türbänder links
- Ziehen, Türbänder rechts
- Ziehen, Türbänder links

Für den Anfänger sind die Lernschritte weniger kompliziert, wenn man zuerst mit Türen übt, die zu drücken sind und zu der Seite des BGs sich öffnen, auf der der TP schon geht. Wenn die Tür erreicht wird, soll der BG anhalten. Dem TP wird gesagt, in welche Richtung die Tür öffnet. Wenn es besondere Merkmale in Bezug auf Sicherheit gibt, oder, wenn es aus anderen Gründen ratsam scheint, beschreibt der BG die Tür und/oder macht den TP mit diesen Merkmalen der Tür vertraut.

A. Tür rechts, drücken

1. Der BG drückt die Tür mit der freien Hand auf. Gleichzeitig gibt er dem TP das Zeichen für "Enge Stellen".
2. Der TP nimmt Oberkörperschutzhaltung an. Die Fingerspitzen der Schutzhand berühren dabei die Schulter oder den Oberarm des BGs. Der BG passiert die Tür; beim ersten Schritt des BGs vorwärts, führt der TP seinen Arm zur Tür hin, wobei die Finger gebeugt sein müssen. Durch den Beginn dieser Bewegung am Arm des BGs, wird der TP vor einem Zusammenstoß mit der Schmalseite der Tür geschützt.
3. Wenn die Tür sich nicht selbsttätig schließt, muss der TP den Türdrücker suchen, um die Tür zu schließen.

B. Tür rechts, ziehen

1. Die Position und die Fertigkeiten des TPs sind die gleichen wie oben, mit der Ausnahme, dass es eventuell nötig sein wird, dass beide (BG und TP) zuerst einen Schritt zurück machen müssen, um die Tür aufmachen zu

können. Bei dieser Art von Türen wird auf der Türfläche nie mit der Hand geglitten, da man leicht mit den Fingern in die Türbänder kommen kann.

C. Griffänderung - Halber Seitenwechsel

1. Sollten BG und TP die Tür so anlaufen, dass der TP nicht auf der Seite der Türbänder ist, muss der TP die richtige Position einnehmen, indem er den Führarm mit der freien Hand anfasst und mit der dadurch freigewordenen Hand die Tür lokalisiert (wiederum mit der Schulter oder mit dem Oberarm des BGs als- Ausgangspunkt für die Oberkörperschutzhaltung). Nach Passieren der Tür nehmen beide die Grundposition wieder ein.

I. Türöffnung durch TP

1. Der TP muss auf der Seite der Türbänder sein
2. Der BG hält vor dem Türdrücker an und legt die Führhand auf den Drücker.
3. Der TP fährt mit der Hand am Arm des BGs zum Türdrücker hin und öffnet die Tür.
4. Der BG passiert die Tür zuerst und der TP kommt nach und schließt die Tür.

VI. Treppen

1. Aufwärts

1. Der BG nähert sich den Treppen im 90° Winkel und sagt die Treppe an.
 - Anzeigevariationen für Treppen:
 - verbale Ansage
 - Auf- oder Abwärtsbewegung der Schulter
 - (bei Kindern) Händedruck
2. Der TP richtet sich neben dem BG aus.
3. Der BG beginnt die Treppe aufwärts zu gehen.
4. Der TP geht stets eine Stufe hinter dem BG.
5. Das Gewicht des TPs soll leicht nach vorne verlagert werden.
6. Am Ende der Treppe bleibt der BG stehen, als Zeichen für den TP, dass die Treppe zu Ende ist. Der TP muss also noch eine Stufe gehen und kann durch dieses Zeichen einen "Luftschritt" vermeiden.

2. Abwärts

1. Der BG geht im 90° Winkel auf die Treppe zu und halt an.
2. Der TP richtet sich neben dem BG aus.
3. Der BG beginnt die Treppe abwärts zu gehen.
4. Der TP geht stets, eine Stufe hinter dem BG.
5. Das Gewicht des TPs soll leicht nach hinten verlagert werden.
6. Am Ende der Treppe bleibt der BG stehen, als Zeichen für den TP, dass die Treppe zu Ende ist. Der TP muss also noch eine Stufe gehen und kann durch dieses Zeichen einen "Extraschritt nach unten" vermeiden.

Nachdem der TP mit diesen Fertigkeiten sicher ist, kann man ohne anzuhalten hinauf- oder hinab gehen; man verzögert lediglich das Schrittempo etwas als Zeichen für die kommende Treppe. Der TP muss dann die Bewegung des Ellenbogens des BGs richtig ausdeuten. Auch ob- oder unten angekommen verzögert man nur noch oder nimmt einen langen Schritt als Zeichen für das Ende der Treppe.

Ein vorhandener Handlauf oder ein Geländer dürfen benutzt werden, vor allem wenn zusätzliche Behinderungen das Gehen erschweren.

VII. Platznehmen

Eine Situation, in der die "Behandlung" blinder Menschen von sehenden Menschen oft unnötig, falsch und/oder ungeschickt ist, ist beim Platznehmen. Hier geht es hauptsächlich darum, festzustellen: Form, Größe, Typ und Stabilität der Sitzgelegenheit und ob sie frei ist. Alle diese Aufgaben kann der blinde Mensch selbständig durchführen. Eine sehende, Begleitung erfolgt also nur bis an der Sitzgelegenheit heran; ab dann ist der blinde Mensch "zuständig".

A. Ausgangspunkt - Vor dem Stuhl

1. Der BG führt den TP bis einen halben Schritt vor den vorderen Rand des Stuhles und informiert ihn über Position und Entfernung des Stuhles.
2. Der TP geht langsam nach vorn, um so durch seine Beine Kontakt mit dem Stuhl herzustellen.
3. Der TP untersucht die Sitzfläche des Stuhls mit der Hand im Kreuzmuster, um feststellen zu können, ob die Fläche frei ist und ob der Stuhl Arm- und Rücklehnen hat.. Dabei nimmt er die Haltung für Gesichtsschutz` mit der freien Hand ein.

4. Der TP richtet sich mit den Waden am Sitz aus.
5. Der TP kann beim Hinsetzen den Stuhl halten und sein Gleichgewicht kontrollieren, indem er sich entweder am Sitz oder an vorhandenen Lehnen festhält.

A. Ausgangspunkt - Hinter dem Stuhl

1. Der BG führt den TP bis einen halben Schritt hinter dem Stuhl und informiert ihn über Position und Entfernung des Stuhles.
2. Der TP geht mit der Unterkörperschutzhaltung langsam nach vorn, um so durch seine Hand Kontakt mit der Rücklehne des Stuhles herzustellen. Der BG kann aber auch die Fährhand auf der Rücklehne des Stuhles legen. Dann fährt der TP mit der freien Hand am Arm des BGs bis zum Kontakt mit der Rücklehne.
3. Der TP untersucht beim Herumgehen um den Stuhl die Sitzfläche mit der Hand im Kreuzmuster, um feststellen zu können, ob die Fläche frei ist und ob der Stuhl Arm- und Rücklehnen hat.. Dabei nimmt er die Haltung für Gesichtsschutz mit der freien Hand ein.
4. Der TP richtet sich mit den Waden am Sitz aus.
5. Der TP kann beim Hinsetzen den Stuhl halten und sein Gleichgewicht kontrollieren, indem er sich entweder am Sitz oder an vorhandenen Lehnen festhält.

B. Ausgangspunkt - Hinter dem Stuhl am Tisch

Diese Fertigkeit ist eine Variation "Ausgangspunkt - Hinter dem Stuhl". Wichtig wird jetzt das Verhältnis vom Stuhl zum Tisch - dazu kommen noch die Gegenstände, die sich eventuell auf dem Tisch befinden.

1. Der BG führt den TP bis einen halben Schritt hinter dem Stuhl und informiert ihn über Position und Entfernung des Stuhles, sowie über die Position des Tisches.
2. Der TP geht mit der Unterkörperschutzhaltung langsam nach vorn, um so durch seine Hand Kontakt mit der Rücklehne des Stuhles herzustellen.
3. Der TP stellt mit der freien Hand Kontakt zum Tisch her und untersucht beim Herumgehen um den Stuhl die Sitzfläche mit der Hand im Kreuzmuster, um feststellen zu können, ob die Fläche frei ist und ob der Stuhl Arm- und Rücklehnen hat. Dabei nimmt er die Haltung für Gesichtsschutz mit der freien Hand ein.
4. Der TP zieht den Stuhl so weit wie nötig vom Tisch entfernt und richtet sich mit den Waden am Sitz aus.

5. Der TP kann beim Hinsetzen den Stuhl halten und sein Gleichgewicht kontrollieren, indem er sich entweder am Sitz oder an vorhandenen Lehnen festhält. Er behält ebenfalls mit dem Handrücken den Kontakt zur Tischunterkante.

6. Nachdem er sitzt, richtet sich der TP mit den Handrücken an der Tischunterkante aus.

Einführung - Fertigkeiten zur selbständigen Orientierung

Der RL sollte in der Lage sein, einem blinden TP die Fertigkeiten für die selbständige, sichere und effektive Fortbewegung innerhalb eines bekannten Gebäudes zu vermitteln.

Diese Fertigkeiten dienen dazu, dass der blinde Mensch so sicher wie möglich zum Ziel kommt, ohne dass es dabei zu Zusammenstößen, Stolpern oder Verletzungen kommt. Genauer gesagt, muss der blinde Mensch Fertigkeiten für das Gehen entlang einer Leitlinie (Gleiten) beherrschen. Ferner muss er geradeaus gehen können (Ausrichten: im 90° Winkel und parallel) und die Wahrnehmung von Gegenständen durch das Gehör oder durch Schutzhaltungen (Gesicht-, Oberkörper- und Unterkörperschutz eingeübt haben).

Diese Fertigkeiten bieten Schutz und/oder taktile Orientierungshilfen mit Informationen über Gegenstände der Umwelt innerhalb der Reichweite des Körpers. Sie werden in einer Umgebung, in der sich der blinde Mensch frei bewegen möchte, angewendet, um sich zu schützen und um Gegenstände und/oder Zielpunkte zu erkennen. Diese Fertigkeiten können gleichzeitig angewendet werden.

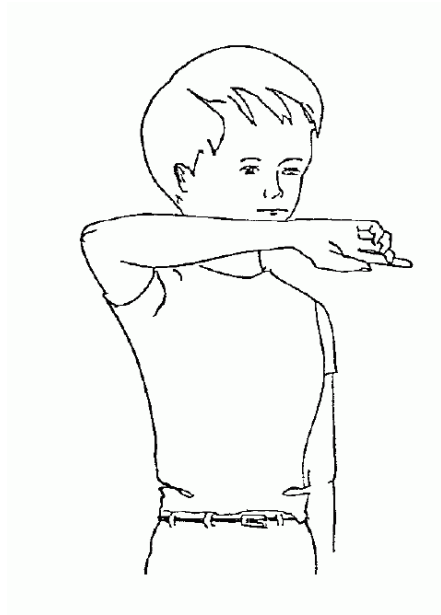
VIII. Körperschutz

A. Gesichtsschutz

1. Die Hand wird mit der Handinnenfläche nach vorn vor dem Gesicht gebracht. Die Finger sind gebeugt und der Handballen ist weiter nach vorn als die Finger. Der Ellenbogen wird vor die Brust gehalten

B. Oberkörperschutz

1. Der TP bringt den Arm in Schulterhöhe waagrecht vor der Brust mit der Handinnenfläche nach vorn, die Fingerspitzen in einer Linie mit der gegenüberliegenden Schulter und der Handballen weiter vor als der Ellenbogen.



C. Unterkörperschutz

1. Der TP streckt einen Arm nach unten diagonal vor dem Körper mit dem Handrücken nach vorn und die Hand in Körpermitte. So kann man die Gegenstände wahrnehmen, die in dieser Höhe sind.

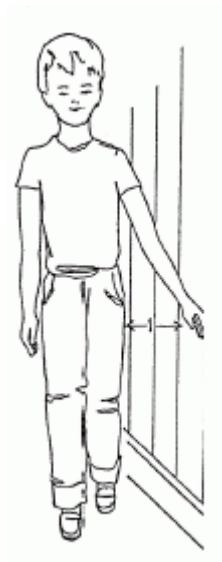
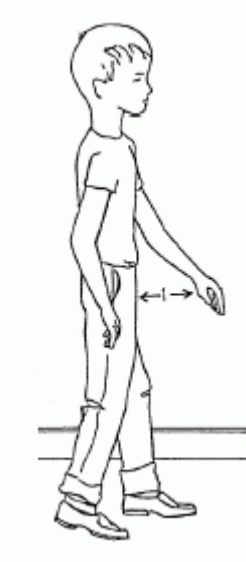


Kombination von Oberkörper- und Unterkörperschutz



D. Gleiten

1. Die "Wandarm" wird mit der Hand in Gürtelhöhe nach vorn gestreckt. Der Handrücken berührt die Wand; mit leicht gebeugten Fingern gleitet der TP an der Wand entlang.



2. Bei Öffnungen, z.B. Türrahmen, kann die Haltung für Gleiten mit Oberkörperschutz kombiniert werden.

IX. Ausrichten

A. im 90° Winkel zur Gehrichtung

1. Um sich auszurichten, steht der TP mit dem Rücken zur Wand neben der Tür und bringt mindestens zwei Körperteile in Kontakt mit der Wand (beide Fersen, Schulter und/oder Gesäß).
2. Das Körpergewicht wird beim Losgehen nach vorne verlagert, um eine zusätzliche Hilfe für das Geradeausgehen zu geben.

B. Parallel zur Gehrichtung

1. Es ist anzunehmen, dass ein Gegenstand (Schreibtisch, Tisch, Schrank usw.) Bezugspunkt für die Orientierung zu anderen Gegenständen sein kann. Der TP muss sich dann nicht nur im 90° Winkel sondern auch parallel ausrichten können, um Strecken zwischen solchen Gegenständen gehen zu können.
2. Mit dem Handrücken stellt er die Richtung des Gegenstandes mit eine Klärbewegung ab.
3. Er kann dann parallel zu der entsprechenden Seite des Gegenstandes gehen.
4. Paralleles Ausrichten kann auch anhand einer akustischen Leitlinie wie Straßenverkehrsgeräusche erfolgen.

X. Vertraut machen mit Zimmer

Es ist sehr wichtig, dass man im Zimmer einen markanten Punkt festlegt. Dabei ist es für die meisten Zimmer logisch, einen Punkt neben der Tür zu nehmen, durch die man den Raum betreten hat. Man muss sich dann ausrichten, um von diesem Punkt aus in eine bestimmte Richtung gehen zu können.

Der TP macht sich mit dem Zimmer vertraut und beschreibt dann die markanten Punkte an den Wänden. Dabei wird besonders die Lage der Punkte in Relation zum Ausgangspunkt betont. Die Benennung der Wände (entweder mit Himmelsrichtungen oder mit Nummern) ist hier sehr hilfreich.

Um taktile Informationen über Form und Größe des Zimmers und über die Gegenstände im Raum zu bekommen, können die oben beschriebenen Fertigkeiten (Körperschutz, Gleiten) eingesetzt werden. Dabei ist es wichtig, systematische Suchstrecken durch das Zimmer zu machen. Diese können als Raster- oder Kreuzmuster durchgeführt werden.

XI. Suchen von Gegenständen

Ein allgemeines Problem bei blinden Menschen ist das Suchen von heruntergefallenen Gegenständen. Es folgen einige Vorschläge zur Lösung dieses Problems:

1. Durch das Geräusch des Aufpralls kann man die Richtung feststellen.
2. Der TP soll sich so drehen, dass er diese Richtung einnimmt.
3. Wenn der Gegenstand nach dem Fallen rollt, soll der TP sich zum Geräusch hin drehen und dann warten, bis der Gegenstand liegen bleibt. Dabei soll der die Schallquelle lokalisieren.
4. Der TP geht zu der Quelle und macht eine Kniebeuge mit dem Oberkörper möglichst senkrecht, um den Kopf nicht zu gefährden.



5. Sollte es nötig sein, sich nach vorn zu beugen, kann der Kopf durch die Gesichtsschutzhaltung geschützt werden.



6. Um den Gegenstand zu suchen, bewegt der TP die Hand in immer größer werdenden Kreisen von dem Punkt aus, wo er den Gegenstand vermutet. Die Finger sind dabei leicht gebeugt und nicht gespreizt.
7. Wenn der Gegenstand nicht gefunden wird, dreht sich der TP um 90° und wiederholt das Suchmuster

Grundbegriffe der Orientierung und Mobilität

Orientierung

- der kognitive Vorgang, unter Anwendung aller zugänglichen Sinnesinformationen, die eigene Position in Relation zu allen anderen wichtigen Objekten der Umwelt zu bestimmen.

Mobilität

- die Fähigkeit, Fertigkeit und Bereitschaft, sich in der Umwelt fortzubewegen.

Orientierungs- und Mobilitätstraining

- eine Ausbildung, deren Ziel die Vergrößerung der Selbständigkeit und Sicherheit des Bewegungsverhaltens blinder und hochgradig sehbehinderter Menschen ist. Dabei ist das Verhalten im Straßenverkehr ein Schwerpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Schulung der Orientierungsfertigkeiten.

Begriff

- konkrete Vorstellung von etwas.

Körperschema

- Vorstellung vom eigenen Körper, Kenntnis über Bewegungsmöglichkeiten und -formen des Körpers in Raum und Zeit.

Umweltmuster

- Begriffe von der Umwelt, deren Strukturen, Zusammensetzung und Organisationsabläufe nach Generalisierung immer wieder als gleich erkennbar sind. Umweltmuster sind z.B. X-Kreuzung, Kopfbahnhof, Zebrastreifen, parkende Autos, Tankstelle.

Verhaltensmuster

- Bezeichnung für eine Reihe von einzelnen Reaktionen, die gehäuft und in einer bestimmten zeitlichen Reihenfolge miteinander vorkommen. Im O&M Training: die Verhaltenseinheiten mit ihren Verhaltenssequenzen, die zu erfolgreichem und sicherem Verhalten in Umweltmustern erforderlich sind, z.B. Überquerung am geparkten Auto.

Sinne

- Alle Sinneskanäle, die nach der Sehschädigung mehr oder weniger erhalten geblieben sind und durch ein systematisches Training auswertbar sind. Diese sind Gehör, Geruch, Geschmack, Tastsinn, Kinästhetischer Sinn, Raum-Lage Sinn, Temperatursinn, Gesichtssinn.

Schallprinzipien

- Bei der Orientierung durch das Gehör werden folgende Schallprinzipien angewendet:

- a) Schallokalisierung - Wo ist die Schallquelle?
- b) Echolokalisierung Wie weit weg ist - der Reflektor?
- c) Schalldiskriminierung - Was ist das für Geräusch?
- d) Schallschatten - Was ist zwischen mir und Schallquelle?
- e) Richtung nehmen - Wohin bewegt sich die Schallquelle?

Leitlinie

- Jede Art von Linie, die geeignet ist, die Fortbewegung in einer bestimmten Richtung zu unterstützen, z.B. Wände, Kanten, Ränder, Schall.

- a) Innere Leitlinie: innere Begrenzung des Gehsteiges, z.B. Zäune, Häuser, Grasrand.
- b) Äußere Leitlinie: äußere Begrenzung des Gehsteiges, z.B. Bordsteinkante, Grasrand, Parallelverkehr.

Markanter Punkt

- Stimulus der Sinne, der geeignet ist, eine Information über die Umwelt zu geben, aus der die derzeitige Position geschlossen werden kann. Dieser Stimulus muss leicht erkennbar sein und eine bekannte, exakte und dauerhafte Position in der Umgebung haben.

Hinweis

- Jeder Stimulus, der Information über die Position oder Bewegungsrichtung geben kann. Auch dieser Stimulus muss leicht erkennbar sein und eine bekannte, exakte Position in der Umgebung haben. Er ist aber nicht immer vorhanden, z.B. Verkehrsgeräusch.

Sehende Begleitung

- Eine Reihe von Techniken, die den Umgang mit und die Führung durch einen sehenden Begleiter erleichtern.

Körperschutztechniken

- Hand- und Armhaltungen, mit denen der Körper vor dem unmittelbaren Zusammenprall mit Gegenständen geschützt werden kann.

Gleiten

- Eine Fortbewegungsart, bei der eine Hand oder ein Stockteil (Krucke oder Spitze) an einer Leitlinie entlang gleitet, um so

- a) ein besonderes Objekt zu finden, und/oder
- b) eine parallele Gehrichtung zu halten und/oder c) eine Positionsbestimmung im Raum vorzunehmen.

Richtung nehmen (Ausrichten)

- Eine Technik, um eine gewünschte Richtung gehen zu können durch

- a) paralleles Ausrichten, d.h. die Fortsetzung der Bewegung in gleicher Richtung wie der Richtungsgeber, und
- b) senkrechtes Ausrichten, d.h. die Bewegung wird im 90 Grad Winkel zum Richtungsgeber aufgenommen.

Richtungsgeber

- Jedes gerade Objekt, das geeignet ist, eine parallele oder senkrechte Richtung anzugeben, da die Verlängerung seiner linearen Strukturen zu einem gewünschten Punkt zeigen oder im 90 Grad Winkel zu diesem verlaufen.

Route

- Eine durch verbale oder taktile Informationen festgelegte Wegstrecke, die von einem Startpunkt zu einem Endpunkt führt.

Vertraut machen

- Techniken, die es dem blinden Menschen ermöglichen, sich selbständig, wirksam und möglichst schnell mit einem unbekanntem Raum oder Gegenstand vertraut zu machen, z.B. Hotelzimmer, Auto, Kaufhaus.

Stocktechniken

- Die Handhabung des Langstockes, damit ein wirksamer Körperschutz erzielt wird.

a) Diagonaltechnik: der Stock wird diagonal vor dem Körper geführt.

b) Pendeltechniken: der Stock sichert mittels einer Pendelbewegung vor dem Körper den nächsten Schritt ab.

Bearbeitung: [franz nagel](#)