

Augenblick mal...!

Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe Mai – Juni 2022

Foto: DBSV/Friese



Sehbehindertengottesdienst

BSVH in Aktion

Neustart FELIKS

Schnuppertag Segeln

Ohnsorg: Plattdütsch mit AD

BSVH 
Blinden- und Sehbehinderten-
verein Hamburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Louis-Braille-Center	4
Vorstand aktuell.....	4
In Hamburg sagt man Tschüss!.....	7
Sehbehindertengottesdienst an Pfingstmontag.....	9
Politik & Barrierefreiheit	12
Ukraine Nothilfe.....	12
Barrierefreiheit für die hvv App - Ihre Rückmeldung ist gefragt!.....	14
Interessenvertretung "In Action".....	15
Alltag & Mobilität	18
FELIKS Techniktreff.....	18
Neues aus der Hilfsmittelabteilung.....	19
SightCity Fachmesse für Hilfsmittel auch 2022 digital.....	20
Fragen Sie die EUTB-Beraterinnen!.....	21
Alltagstricks: Haushalt und Küche.....	23
Internationale Rehabilitations- und Mobilitätsmesse.....	25
Gesundheit & Sport	26
"Ich hoffe auch, dass wir einen Teil dazu beitragen...".....	26
Segeln auf der Alster – Schnupper-Workshop für Interessierte.....	33
Krieg in der Ukraine – Hilfe gegen Angst.....	35
Kultur & Freizeit	40
Dat Frollein Wunner.....	40
"Generalpause" mit Tastführung auf Kampnagel.....	41
Buchtipps.....	44
Augenblick mal...! – Das Quiz.....	45
Perspektivwechsel! Inklusive Tastführung.....	46
Aktive Senioren	48
AURA-Hotel Timmendorfer Strand	50
Hits for Kids	51
Kalender	53
Unsere Mitglieder	61
Anzeigen	62

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

■ vor zwei Monaten konnte ich Sie an dieser Stelle auf die Gründung einer neuen Fachgruppe im BSVH hinweisen, die sich mit dem Thema Kultur befasst und sich inzwischen zweimal getroffen hat. Auch heute gibt es gute Nachrichten aus den Fachgruppen. Initiiert durch unser Vorstandsmitglied Robbie Sandberg nimmt die Fachgruppe für elektronische Hilfsmittel, Information, Kommunikation und Service (FELIKS) ihre Arbeit wieder auf. An jedem ersten Donnerstag im Monat lädt diese zum Austausch über Technik im Alltag ein. Das Themenspektrum bei FELIKS reicht von barrierefreien Waschmaschinen, über Navigationsgürteln, bis zu Sprachausgaben für den Computer. Mehr Infos zum ersten Treffen am 5. Mai finden Sie in dieser Ausgabe von Augenblick Mal...!

Nicht nur den 5.5. sollten Sie sich vormerken, sondern auch den 6.6. Anlässlich des diesjährigen Sehbehindertentags findet am Pfingstmontag um 11 Uhr nämlich ein Sehbehindertengottesdienst in der Hauptkirche St. Jacobi statt. Der BSVH organisiert diesen gemeinsam mit der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge



Foto: BSVH

 Geschäftsführer Heiko Kunert

der Nordkirche, der Gemeinschaft der Hamburger Hauptkirchen und Pastor Bernd Lohse, der den Gottesdienst leiten wird. Menschen mit Seheinschränkungen sind in den gesamten Ablauf des Gottesdienstes eingebunden. Dagmar Holtmann, Diakonin der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge, hält die Lesung in Brailleschrift. Ihr Mann, Udo Holtmann, hält gemeinsam mit Pastor Lohse eine Dialogpredigt. Die blinde Sängerin Katharina Friese begleitet den Gottesdienst musikalisch. Wir freuen uns auf rege Teilnahme. Weitere Infos zum Sehbehindertensonntag finden Sie in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und einen wunderschönen Mai,
Ihr Heiko Kunert



Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2022 ist der 25. Mai 2022

Vorstand aktuell

■ Melanie Wölwer im Gespräch mit den Vorsitzenden des BSVH, Angelika Antefuhr und André Rabe.

Melanie Wölwer: Herzlich willkommen zu „Vorstand aktuell“. Ende März führte der Vorstand eine zweitägige Klausurtagung im AURA-Hotel Timmendorfer Strand durch. Nun interessiert die Mitglieder natürlich: Wie zufrieden seid ihr mit der bisherigen Umsetzung Eures Vorstandsprogramms? Was von dem, was Ihr euch vorgenommen habt, wurde schon erledigt?

André Rabe: Unter anderem haben wir den Auftrag bekommen, unsere Vereinssetzung fit zu machen, damit wir in Zukunft die Mitgliederversammlungen und sonstige Besprechungstreffen sowohl in hybrider als auch in ausschließlich digitaler Form durchführen können. Diesen Punkt haben wir so weit umgesetzt und die Ergebnisse an die Mitgliederversammlung übergeben.

MW: Und könnt ihr uns ein kleines Zwischenfazit geben? Wie zufrieden seid ihr mit der bisherigen Umsetzung eures Programms, was habt ihr euch vorgenommen und an welchen Stellen seid ihr bereits auf einem guten Weg?

A.R.: Wir können lediglich einzelne Punkte herausgreifen, da es sich um ein ziemlich großes und umfangreiches Programm handelt. Aber besonders an einem Beispiel kann man gut sehen, dass wir kontinuierlich dabei sind. Im vergangenen Jahr haben wir durchgesetzt, dass die vormals abgeschaltete Ampel am Jungfernstieg wieder zu einer für uns nutzbaren sogenannten Schlafampel aktiviert wurde. Die großen Schritte bei einer umfassenden Umrüstung der Lichtsignalanlagen konnten wir leider bisher nicht machen, aber wir bleiben in dieser Sache fleißig am Ball, um in Zukunft die notwendigen Fortschritte zu erzielen.

Angelika Antefuhr: Genau. Dem kann man noch hinzufügen, dass wir bereits 2021 sehr viele Aktionen zu diesem Themenkomplex Barrierefreiheit im öffentlichen Raum auf die Beine gestellt haben. Diese Anstrengungen werden wir fortsetzen. Dabei müssen wir stets darauf verweisen, dass wir mit all diesen Aktionen mit der tollen PR-Arbeit im Gefolge trotzdem immer nur kleine Schritte machen können. Wir sind aber keineswegs unzufrieden.

MW: Zu den Themen "Mitglieder", "Ehrenamt", "Finanzen" und "Angebote" hattet ihr Ende 2021 Arbeitsgruppen gegründet, an denen sich alle Interessierten mit ihren Ideen betei-

gen konnten. Diese Gruppen gaben Euch ihre Ergebnisse mit in die Klausur. Welche Erkenntnisse haben euch die AGs gebracht und was passiert nun damit?

A.A.: Wir konnten eine große Überschnidung der Ergebnisse aus der AG 2030 mit behandelten Themen in unserem Vorstandsprogramm feststellen. Es handelt sich um Schwerpunkte, die wir zum Teil auch bereits auf der Agenda hatten und die sogar teilweise schon angegangen wurden. Beispielhaft dafür steht der Bereich „Finanzen“. Wir haben geplant, das Thema Sponsoring und Spenden usw. ein bisschen auf größere Füße zu stellen und haben dafür bereits eine Stelle im LBC mit der Kollegin Lydia Wiebalk besetzt. Sie wird sich bald um diese Themen kümmern und dafür sorgen, dass wir in diesem Bereich weiter vorankommen. Ein weiterer Punkt, der bereits in unserem Vorstandsprogramm enthalten ist, ist die zielführende Stärkung unserer Willkommenskultur. Die AG Ehrenamt ist mit dem Wunsch auf uns zugetreten, dass wir uns da möglichst noch besser aufstellen. Dazu beginnen wir zum Beispiel demnächst damit, Treffen mit neuen Mitgliedern zukünftig in kürzeren Abständen zu organisieren, alles unter dem Gesichtspunkt, dass unsere Neuzugänge gut informiert sind und sich wohlfühlen.

MW: Das klingt sehr interessant und auf jeden Fall sehr zukunftsgerichtet. Dahin zielt auch meine nächste Frage. Welche nächsten Schritte habt ihr euch vorgenommen in eurem Vorstandsprogramm? Vielleicht könnt ihr uns kurz noch ein bisschen etwas über Schwerpunkte erzählen, die für das Jahr 2022 auf eurer Agenda stehen?

A.A.: Da will ich gerne einen Punkt herausgreifen, der für alle vielleicht auch besonders wichtig ist, nämlich ein Thema, das immer wieder in Unterredungen mit unseren Mitgliedern aufkommt und was wir ja auch selber häufig erleben: Barrierefreies Banking. Es bereitet zunehmend Schwierigkeiten, Online-Banking zu betreiben, Geld am Bankautomaten abzuholen und die Informationen auf der EC-Karte zu lesen. Eben aus dem Grund, weil die Dinge immer kleiner werden oder es kaum Automaten gibt, an denen man sich unter Zuhilfenahme von Kopfhörern Geld abholen kann. Und sollte das dann ausnahmsweise doch der Fall sein, dann ist diese Option durch die einzig vorgegebene Variante beschränkt: Man kann nicht wie alle anderen die persönlich bevorzugten Scheine wählen. Ebenso entwickelt sich das Online-Banking inzwischen zu einem Problem. In diesem Zusammenhang wollen wir vermehrt an die Banken herantreten und uns für einen gleichberechtigten Zugang stark

machen. Mit dem Ziel, dass auch wir mit unseren Bedürfnissen wahrgenommen werden und Banking wieder barrierefrei wird. Das ist ein wichtiges Thema im Jahr 2022.

MW: Ja, und ich glaube eines, das wirklich sehr viele unserer Mitglieder umtreibt.

Im Juni plant der BSVH ja auch noch eine ganz besondere Veranstaltung. Mögt Ihr etwas dazu erzählen?

A.R.: Ja, gerne. Am 6. Juni findet jedes Jahr der Sehbehindertentag statt. In diesem Jahr fällt dieser Tag auf den Pfingstmontag und es dreht sich sozusagen um das Thema "Kirchensonntag". Wir können in der Hauptkirche Jacobi einen barrierefreien Gottesdienst für Alle anbieten, in dem es Unterlagen in

Großdruck und Blindenschrift geben wird. Die Veranstaltung wird um 11 Uhr beginnen und ich wünsche mir, dass möglichst viele Mitglieder und Interessenten an dem schön gestalteten Gottesdienst teilnehmen können.

MW: Weitere Informationen zu diesem Gottesdienst finden Sie auch in dieser Ausgabe. Und ich bedanke mich für das Interview. Das ist ja wieder Einiges, was ihr an Plänen und an Vorhaben mitgebracht habt, die den Verein umtreiben. Wir werden an dieser Stelle weiter berichten und für heute sage ich erstmal herzlichen Dank.

Der Verwaltungsrat im BSVH

Haben Sie Anregungen oder Beschwerden?

Der Verwaltungsrat des BSVH ist satzungsgemäß die Anlaufstelle für solche Anliegen der Vereinsmitglieder.

Ihre Mitteilungen werden vertraulich behandelt und wir bemühen uns um eine schnelle Rückmeldung.

Sie erreichen uns unter der Tel. (040) 209 404 - 0
oder per Email: verwaltungsrat@bsvh.org

Ansprechpartner: Dr. Harald Falkenberg

In Hamburg sagt man Tschüss!

■ Zwei langjährige Mitarbeiterinnen, unsere Sozial- und Teilhabeberaterin Christin Becker und unsere Hilfsmittelberaterin Birgit Dütsch verabschiedeten sich Ende März in ihren wohlverdienten Ruhestand.

Frau Becker war seit 1989 und Frau Dütsch seit 2001 im BSVH beschäftigt. Beide haben unser Beratungs- und Dienstleistungsangebot maßgeblich geprägt.

Wir bedanken uns ganz herzlich für ihre wertvolle Arbeit zum Wohle blinder und sehbehinderter Menschen in Hamburg und wünschen Beiden alles erdenklich Gute!

Liebe Mitglieder,

■ lang, lang ist es her, dass ich am 1. November 1989 beim damaligen Blindenverein Hamburg meine Tätigkeit als Sozialarbeiterin aufgenommen habe. Und nun kommt der Moment, mich von Ihnen zu verabschieden.

Meine Arbeit im Sozialdienst des Vereins hat mir sehr viel Freude bereitet und ich blicke auf eine gute und schöne Zeit zurück. Vielen Ratsuchenden konnte ich in den unterschiedlichsten Angelegenheiten helfen, sei es bei Anträgen, bei Problemen mit Ämtern oder Krankenkassen und vieles mehr. Ihre Rückmeldungen haben mich in



Foto: BSVH

📷 Christin Becker war immer für Ratsuchende da

meinem Tun immer bestärkt und mir gleichzeitig gezeigt, wie wichtig es für Menschen mit Seheinschränkung ist, persönliche Ansprechpartner zu haben. Besonders Menschen mit neu eingetrettem Sehverlust benötigen diesen Austausch. Aber auch mir haben diese Gespräche mit Ihnen viele neue Erkenntnisse gebracht und weitergeholfen. Hierfür möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich bedanken.

Mit dem Ruhestand beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt für mich und ich blicke erwartungsfroh auf eine interessante und schöne Zeit.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie zuversichtlich!

Herzliche Grüße,
Ihre Christin Becker

Liebe Mitglieder,

■ Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiedete ich mich zum 1. April in den Ruhestand.

Auf diesem Wege möchte ich mich von Ihnen, liebe Mitglieder, verabschieden und „Danke“ sagen für Ihr Vertrauen und die netten Gespräche in meiner Beratungstätigkeit. Die Arbeit in der Hilfsmittelabteilung hat mir sehr viel Freude bereitet. Von daher fällt mir der Abschied nach 20 ½ Jahren im BSVH sehr schwer.

Auf der anderen Seite freue ich mich aber auch, die jetzt anstehende Freizeit genießen zu können.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute und viel Gesundheit!

Die allerherzlichsten Grüße,
Birgit Dütsch



Foto: BSVH

📷 Bei Birgit Dütsch fand jeder sein Hilfsmittel

i Haben Sie Fragen zur Mitgliedschaft beim BSVH?

Dann wenden Sie sich gerne an Wiebke Larbie.
Sie steht Ihnen für Fragen rund um Ihre Mitgliederangelegenheiten in der 3. Etage des LBC zur Verfügung.
Sie erreichen Frau Larbie unter Tel. (040) 209 404 -16 sowie per E-Mail: w.larbie@bsvh.org



Foto: DBSV/Friese

📷 Die Orientierung und Zugänglichkeit sind in Kirchen oftmals schwierig

Sehbehinderten- gottesdienst an Pfingstmontag in der Hauptkirche St. Jacobi

■ Anlässlich des diesjährigen Sehbehindertentags findet am Pfingstmontag den 6. Juni, um 11 Uhr ein Sehbehindertengottesdienst in der Hauptkirche St. Jacobi statt. Der BSVH organisiert diesen gemeinsam mit der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge der Nordkirche, der Gemeinschaft der Hamburger Hauptkirchen und Pastor Bernd Lohse, der den Gottesdienst leiten wird.

Menschen mit Seheinschränkungen sind in den gesamten Ablauf des Gottesdienstes eingebunden. Dagmar Holtmann, Diakonin der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge, hält die Lesung in Brailleschrift. Ihr Mann, Udo Holtmann, hält gemeinsam mit Pastor Lohse eine Dialogpredigt. Die blinde Sängerin Katharina Friese begleitet den Gottesdienst musikalisch.

Auch inhaltlich macht der Gottesdienst auf das Thema Sehbehinderung aufmerksam. Pastor Lohse und Udo Holtmann greifen in ihrer Dialogpredigt die Apostelgeschichte 9 auf, in der der Apostel Paulus durch ein helles Licht geblendet und später bekehrt

wird. Auch andere Bibelstellen lassen darauf schließen, dass er mit einer Seheinschränkung lebte.

Sehende Teilnehmende werden eingeladen, mit Simulationsbrillen ihre Perspektive zu wechseln und sich während des Gottesdienstes in die Situation eines Menschen mit Sehbehinderung zu versetzen. Die Inhalte des Gottesdienstes stehen in Großdruck und Brailleschrift zur Verfügung. Der BSVH ist mit einem Infostand vor Ort, um die Gemeinde im Anschluss an den Gottesdienst eingehender zu informieren.

Mehr dazu finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.bsvh.org/sehbehindertentag.html>. Dort finden Sie auch einen Erklärfilm zum Thema "Sehbehinderung im

Kirchenalltag".

Wir laden alle Mitglieder sehr herzlich ein, gemeinsam mit Angehörigen und Verwandten am Gottesdienst teilzunehmen, um möglichst viele Menschen für die Belange sehbehinderter Menschen zu sensibilisieren und einen Impuls für mehr Barrierefreiheit und Inklusion in der kirchlichen Arbeit zu geben.

Die Hauptkirche St. Jacobi befindet sich in der Innenstadt in der Nähe der Mönckebergstraße, Jakobikirchhof 22. Sie erreichen sie mit der U3, Haltestelle Mönckebergstraße sowie mit den Bussen der Linien 6, 16, 17, X35 und X80, Haltestelle Jakobikirchhof.

Louis-Braille-Center: Büros in der Beratungsetage renoviert

■ In den vergangenen Wochen haben wir den eingeschränkten Betrieb im Louis-Braille-Center abermals dazu genutzt, weitere Sanierungsmaßnahmen durchzuführen. Die Büros der Teilhabeberaterinnen Britta Block und Annette Schacht und das Büro der Hilfsmittelberatenden wurden neugestaltet. Dazu gehört ein zum Flur passender, neuer Bodenbelag und frisch gestrichene Wände. In Windeseile konnte die Renovierung durchgeführt werden. Unsere Beraterinnen und Berater freuen sich in ihren frischgestalteten Räumen nun auf zahlreiche ratsuchende Besucherinnen und Besucher.



Wer hat Lust in unserer neuen Gartengruppe mitzumachen?

■ Unser Vereinsgarten im Innenhof ist ein kleines Kleinod mitten in der Stadt.

Wir, Britta Block vom Sozialdienst und Wiebke Larbie aus dem Mitgliedercenter, möchten Sie herzlich dazu einladen, mit uns gemeinsam den Garten neu zu gestalten und mit neuem Leben zu füllen. Nicht nur Blumen und Sträucher sollen hier wachsen und erblühen, sondern z. B. auch Kräuter zum Ernten für einen leckeren Kräuterquark.

Die Früchte des kleinen Pflaumenbaums wollen im Spätsommer geerntet werden und bestimmt reicht die Ernte für ein gemeinsames Pflaumenkuchen-Backen.

Wenn Sie Lust haben mitzumachen, seien Sie am 3. Mai um 15:00 Uhr mit dabei und melden sich bei mir unter Tel. (040) 20 94 04-16 oder E-Mail an w.larbie@bsvh.org.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Britta Block und Wiebke Larbie



Haben Sie etwas im LBC vergessen oder verloren?

Wenn Sie bei Ihrem Aufenthalt im Louis-Braille-Center etwas verlieren oder vergessen sollten, wenden Sie sich gerne an Marion Bonken am Empfang. Sie erreichen Sie telefonisch unter (040) 209 40 40 oder per E-Mail an m.bonken@bsvh.org.

Ukraine Nothilfe: Eine geglückte Rettung und weitere Unterstützungsmöglichkeiten des DSBV und in Hamburg

■ Am Freitag, den 11. März, erreichte den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DSBV) ein Hilferuf von polnischen Flüchtlingshelfern, dass blinde und sehbehinderte Kinder und Erwachsene aus dem Rehabilitationszentrum der zerbombten ostukrainischen Stadt Charkiw auf der Flucht sind und dabei dringend Unterstützung benötigen. Unter Federführung des DSBV fand sich ein Team mehrerer Blinden- und Sehbehindertenorganisationen zusammen, das sich um die Evakuierung nach Deutschland, die Erst-Unterbringung in Berlin und die nächsten Stationen kümmerte.

Einen Audiobericht zum Ablauf der Aktion können Sie in der Podcast-Reihe „Sichtweisen“ online nachhören.

Aber es wird aktuell nicht nur Hilfe für die Zivilbevölkerung im Kriegsgebiet benötigt, sondern vor allem auch hier vor Ort. Der DSBV hat dazu im Rahmen seiner Ukraine-Nothilfe wertvolle Ratschläge zusammengetragen, wie die ankommenden Geflüchteten bei der Unterkunftssuche und der Alltagsbewältigung ganz praktisch unterstützt werden können:



- Nehmen Sie Geflüchtete in freien Wohnungen oder Wohnplätzen oder bei sich zu Hause auf.
- Unterstützen Sie Geflüchtete bei der Versorgung, bei der Orientierung in ihrem neuen Umfeld, bei Behördenangelegenheiten und mit sozialen Kontakten.
- Helfen Sie uns als Dolmetscherin bzw. Dolmetscher, wenn Sie Ukrainisch oder Russisch können - auch aus der Ferne über Telefon.
- Haben Sie intakte Hilfsmittel, beispielsweise Langstöcke, Sehhilfen oder Smartphones? Dann freuen wir uns über Ihre Sachspenden-Angebote! Wir ermitteln, wo Sachspenden benötigt werden, so dass Sie diese dann direkt an Bedürftige schicken können. (Bitte keine Sachspenden an den DSBV schicken!)

Hilfe in Hamburg

Auch wir möchten Betroffene, die in

Hamburg ankommen, so gut wie möglich unterstützen. Hierzu haben wir bereits Kontakt mit der Sozialbehörde aufgenommen, damit Menschen mit Unterstützungsbedarf diesen so schnell, wie möglich erhalten. Darüber hinaus soll eine Basis-Information zu den Leistungen des BSVH übersetzt und an die Sozialbehörde übermittelt werden, damit Betroffene die notwendigen Informationen erhalten, um sich an uns zu wenden.

Weiterhin gibt es einige zivilgesellschaftliche Initiativen in Hamburg, die regelmäßig aktualisierte Listen mit benötigten Sachspenden online stellen und die jederzeit Bedarf an ehrenamtlicher Unterstützung haben, etwa Hanseatic Help oder das neue Geflüchtetenzentrum im ehemaligen Sofitelhotel am Alten Wall (spenden@rollingtaste.de, freiwillige@rollingtaste.de).

Nützliche Übersetzungs-App

Eine der größten Barrieren beim Umgang mit den Vertriebenen ist die Sprach-Barriere. Der DBSV hat verschiedene Apps getestet, die Sprache in Echtzeit übersetzen. Die App SayHi hat

die Testenden schließlich überzeugt und sehr bei der Kommunikation geholfen. Für Leute, die persönlich mit Vertriebenen zu tun haben, wurde eine Anleitung auf <https://offsite.de/viewtopic.php?f=21&t=279> bereitgestellt

Taktile Ukraine-Karte

Während Sehende in den Nachrichten ständig mitverfolgen können, wo die Kriegshandlungen in der Ukraine gerade stattfinden, ist eine geografische Orientierung für blinde Menschen schwieriger. Der DBSV bietet daher eine mit einfachen Mitteln erstellte taktile Karte der Ukraine mit großen Städten, den Regionen Donezk und Luhansk, der Krim und der Lage der Nachbarländer an.

Diese Karte mit Legende kann kostenfrei bei Elena Levina bestellt werden. Der DBSV bittet aber um eine Spende zugunsten seiner Ukraine-Nothilfe.

Ansprechpartnerin für Ihre Hilfsangebote oder für Rückfragen beim DBSV:

Elena Levina, E-Mail: e.levina@dbsv.org oder Tel. (030) 28 53 87-174

Sollte Ihnen die aktuelle Situation Sorge bereiten und Ängste hervorrufen, haben unsere Psychologin Christiane Rupp und unsere Seniorenberaterin Franziska Diesmann hilfreiche Ratschläge und Tipps zur Angstbewältigung zusammengestellt. Diese finden Sie in der Rubrik "Gesundheit und Sport".

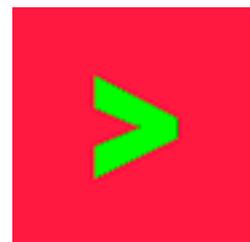
Barrierefreiheit für die hvv App - Ihre Rückmeldung ist gefragt!

■ Mit dem Launch der neuen hvv App im letzten Jahr integrierte der HVV eine komplett neue Auskunft mit dem Ziel, dass jede Zielgruppe noch einfacher und intuitiver die passende Verbindung finden kann. In Bezug auf die Barrierefreiheit der App bitten die Verantwortlichen nun um eine Rückmeldung der Nutzenden, um diese weiter auszubauen und zu verbessern. Wo steht die hvv App in Bezug auf Barrierefreiheit?

Hierzu schreibt das App-Team des HVV:

"Mit der Neuentwicklung der Auskunft richten wir uns an Standards, die in Bezug auf Barrierefreiheit eingehalten werden müssen und achten auf eine barrierefreie Gestaltung bezüglich Schriftgröße, Farben und Kontraste. Außerdem unterstützt die hvv App bereits die Sprachausgabefunktionen Voice Over und Talkback. Hier achten wir auf eine sinnvolle und kontextbezogene Sprachausgabe von Elementen.

Natürlich gibt es, gerade nach einem größeren Launch, noch Verbesserungspotential und Fehler, die behoben werden müssen. Deshalb benötigen wir Feedback zu der Usability und zum Nutzungserlebnis der App von Nutzenden, die auf barrierefreie Funktionen



angewiesen sind. Wir möchten erfahren,

- wann Probleme durch die App auftauchen, welche im Alltag hinderlich sind,
- welche Elemente eventuell nicht funktionieren, unverständlich oder mühsam auffindbar sind,
- ob Funktionen oder Einstellungen fehlen,
- wie das Nutzungserlebnis im Allgemeinen bewertet wird
- und ob es Verbesserungsvorschläge gibt, die für eine intuitivere Nutzung sorgen würden

Idealerweise nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr mit der hvv App und können Feedback aus Ihrem Alltag heraus geben. Wir freuen uns allerdings auch auf Meinungen von Neueinsteigern, die noch keine Erfahrung mit der hvv App gemacht haben oder eine alternative App nutzen. Sie möchten Ihr Feedback loswerden? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an barrierefrei@hvv-app.de und teilen uns Ihre Meinung mit. Damit helfen Sie enorm, die Barrierefreiheit der hvv App zu optimieren! Ihr hvv-App Team"

Interessenvertretung "In Action"

■ In den vergangenen zwei Jahren war es dem BSVH kaum möglich, bei Aktionen in der Öffentlichkeit auf sich und die Belange blinder und sehbehinderter Menschen aufmerksam zu machen. Dies ändert sich 2022 und so können wir Ihnen hier einen Überblick über die derzeit geplanten Aktionen geben.

Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

Am 5. Mai machen Organisationen in Europa mit Aktionen auf die Belange behinderter Menschen aufmerksam. In Hamburg finden dazu ebenfalls Aktionen statt. So präsentiert die LAG für behinderte Menschen eine Foto-Ausstellung im neubezogenen Haus der Barrierefreiheit auf dem Gelände der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Die Fotos bebildern jeweils eine konkrete Forderung für mehr Barrierefreiheit, Teilhabe und Inklusion. Hier bringt auch der BSVH drei Fotos mit Forderungen zu den Themen "Barrierefreier ÖPNV", "Sichere Gehwege" und "Rehabilitation bei Sehverlust" ein.

Bereits am 30. April macht eine Aktion darauf aufmerksam, dass Schwimmbäder für Menschen mit Behinderungen nicht gut zugänglich

sind. Initiiert ist diese unter anderem vom Verein "Leben mit Behinderung". Hierzu haben wir gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg (KoBa) und dem Ingenieur Peter Woltersdorf einen Forderungskatalog erstellt und eingebracht, der die Bedarfe blinder und sehbehinderter Schwimmerinnen und Schwimmer berücksichtigt.

FitMediDay 2022 in der Führungsakademie der Bundeswehr

Am 31. Mai veranstaltet die Führungsakademie der Bundeswehr einen "Fit-MediDay", bei dem es neben Aktionen zur Gesundheit und Fitness auch darum gehen soll, zu bestimmten Einschränkungen zu sensibilisieren. Teilnehmende sind nationale und internationale militärische Nachwuchsführungskräfte und Angehörige des Akademiestabes. In Abstimmung mit unserem Vorstandsmitglied Andreas Gärtner, der in der Akademie in einer Art Pilotprojekt zur Wiedereinstellung und Integration von einsatzgeschädigten ehemaligen Soldat*innen tätig ist, entwickeln wir derzeit gemeinsam mit dem KoBa ein passendes Informations- und Aktionsangebot für diesen Tag.

Sehbehindertengottesdienst

Anlässlich des diesjährigen Sehbehindertentags findet am Pfingstmontag den 6. Juni, um 11 Uhr ein Sehbehindertengottesdienst in der Hauptkirche

St. Jacobi statt. Der BSVH organisiert diesen gemeinsam mit der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge der Nordkirche, der Gemeinschaft der Hamburger Hauptkirchen und Pastor Bernd Lohse. Menschen mit Seheinschränkungen sind in den gesamten Ablauf des Gottesdienstes eingebunden. Sehende Teilnehmende werden eingeladen, mit Simulationsbrillen ihre Perspektive zu wechseln. Der BSVH ist mit einem Infostand vor Ort, um die Gemeinde im Anschluss an den Gottesdienst eingehender zu informieren. Lesen Sie mehr zum Gottesdienst in dieser Ausgabe.

Tag der Verkehrssicherheit

Im vergangenen Jahr hatte der BSVH eine durch die Stadt durchgeführte "Verkehrssicherheitsaktion für E-Scooter" in der Hamburger Innenstadt deutlich kritisiert. Die Aktion hatte die Sicherheit der Nutzenden thematisiert, die Sicherheit der Zufußgehenden dabei aber ignoriert. "Die Sicherheit von Menschen mit Seheinschränkung, Seniorinnen und Senioren und mobilitätseingeschränkten Menschen wird von der Stadt Hamburg in diesem Zusammenhang konsequent benachteiligt behandelt", so der Verein.

Die Kritik zeigte ihre Wirkung und so werden wir an einem weiteren Verkehrssicherheitstag, der am 18. Juni stattfinden soll, in die Planung eingebunden und können Ideen für die Sen-

sibilisierung von Nutzenden einbringen und vor Ort umsetzen. Wo und wann genau die Aktion durchgeführt, ist zu Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Sporttag Inklusiv

Die Barrierefreiheit von Sportstätten, Teilhabe an Breitensportangeboten oder die Zugänglichkeit von Sportvereinen – das sind Themen, die den BSVH ebenfalls beschäftigen. Dazu ist der Verein unter anderem im Austausch mit dem Hamburger Sportbund (HSB). Lesen Sie dazu auch das interessante Interview mit Andreas Karras, zuständig für Inklusion/ Sportentwicklung beim HSB. Dieser veranstaltet am 3. September nach zwei Jahren Pause wieder einen Sporttag Inklusiv, bei dem Menschen nicht nur ihr Sportabzeichen machen können, sondern auch viele barrierefreie Sportmöglichkeiten ausprobieren möchten. Die Tischballgruppe des BSVH wird bei dieser Aktion ihre beliebte und inklusive Sportart vorstellen.

Aktionstag in der Aktionswoche Selbsthilfe

Vom 3. bis 11. September 2022 findet zum zweiten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe statt. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Der BSVH

nutzt diese Gelegenheit, sich Neube-
troffenen, Ratsuchenden und Interes-
sierten vorzustellen. Unter dem Motto
des Vereins "Gemeinsam weitersehen"
veranstaltet der BSVH am Samstag, den
10. September 2022 einen Tag der
Offenen Tür im Louis-Braille-Center, um
Menschen mit Sehverlust und Augen-
patienten, deren Augenerkrankung zu

einem Sehverlust führen könnte, über
die Angebote und Dienstleistungen
der Selbsthilfeorganisation zu infor-
mieren.

Wer hat Lust, mitzumachen?

Alle Aktionen des BSVH werden von hauptamtlichen sehenden Mitarbei-
ten vorbereitet und begleitet. Für eine authentische Außenwirkung der
Selbsthilfe als Interessenvertretung ist es darüber hinaus wichtig, dass Betrof-
fene, also ehrenamtliche Vereinsmitglieder, Aktionen vor Ort unterstützen.
Wenn Sie sich grundsätzlich vorstellen können, mal bei einem Infostand dabei
zu sein oder sich anderweitig bei Aktionen zu beteiligen, melden Sie sich ger-
ne bei unserer Pressesprecherin Melanie Wölwer, Tel. (040) 20 94 04-29, E-Mail:
m.woelwer@bsvh.org



FELIKS Techniktreff am 05.05.2022

■ Die Fachgruppe für elektronische Hilfsmittel, Information, Kommunikation und Service (FELIKS) nimmt ihre Arbeit wieder auf. An jedem ersten Donnerstag eines Monats lädt diese ein zum Austausch über Technik im Alltag:

- Welche Waschmaschinen sind barrierefrei?
- Nützt mir ein Navigürtel bei der Orientierung?
- Wie formatiere ich ein Word Dokument?
- Wie finde ich Dateien auf meinem Computer?
- Welche Sprachausgaben gibt es und was taugen sie?

Willkommen sind nicht nur Menschen, die solche und ähnliche Fragen haben, sondern auch Menschen, die bereits Erfahrung damit haben und ihr Wissen mit anderen teilen möchten. So soll ein reger Austausch im besten Sinne der Selbsthilfe entstehen.

Beim ersten FELIKS-Techniktreff werden Themenwünsche und Fragen gesammelt, um hieraus Inhalte für zukünftige FELIKS-Veranstaltungen zu entwickeln.

Außerdem wird bei diesem Techniktreff vorgeführt, wie man die DBSV-Inform online hören kann. Viele erhalten die DBSV-Inform als DAISY-CD. Sie ist die gemeinsame Informationsplattform des DBSV und seiner Landesvereine. Seit kurzem gibt es die Möglichkeit, die enthaltenen Bücher online zu hören oder runterzuladen. Bei FELIKS erfahren Sie, wie das geht.

Das erste Treffen findet am Donnerstag, den 5. Mai, ab 17:00 Uhr im Raum Goldbek statt. Die Veranstaltung wird hybrid angeboten. Für die Teilnahme vor Ort gelten die jeweils aktuellen Coronaregeln im LBC.

Um sich anzumelden, schicken Sie bitte eine E-Mail an Robbie Sandberg, r.sandberg@bsvh.org.

Bitte geben Sie an, ob Sie vor Ort, online oder telefonisch teilnehmen möchten.



Neues aus der Hilfsmittelabteilung

Vocally - ein sprachgesteuertes Telefonwahlgerät

■ Ein stimmenaktiviertes Wahlgerät wandelt Ihr Festnetz-Telefon in ein sprachgesteuertes Telefon um. Die einfache Plug-und-Play-Geräte ermöglichen, ohne Tasten zu drücken, die volle Kommunikation über das Telefon. Es muss lediglich der Telefonhörer abgenommen werden bzw. die Freisprecheinrichtung aktiviert werden. Dann ist es einfach: Nehmen Sie den Telefonhörer ab und sagen Sie nach der Aufforderung den Namen, den Sie anrufen möchten. Vocally wird nun die zugehörige Nummer wählen.

ActiVocal`s Plug & Play-Produkte stellen die Verbindung zu jedem Festnetz-Telefon her und ermöglichen die Sprachwahl durch einfaches Sprechen des Namens der Person, die Sie anrufen möchten. Dies kann durch das Abheben des Telefonhörers oder über die

Freisprecheinrichtung (je nach Telefonmodell) erfolgen. Während des gesamten Prozesses gibt es kein Grund zur Eingabe von Zahlen oder zum Drücken einer beliebigen anderen Taste. Das elegante, leicht zu bedienende Gerät, von der Größe einer kleinen Tafel Schokolade kann Ihnen eine große Hilfe und Verbesserung in Ihrem Leben geben.

Funktionen:

- Speichert und wählt bis zu 45 Telefoneinträge
- Sehr einfach und leicht zu bedienen
- Sehr schnelle Wahl ohne Fehler
- Funktioniert mit jedem Festnetztelefon
- Interaktives Sprachmenü
- Gespeicherte Namen werden wiedergegeben
- Kleines und elegantes Gehäuse
- Hochwertige Sprachaufnahme und -wiedergabe.

Hilfsmittelberatung

Unser Hilfsmittelberater hilft Ihnen neutral und herstellerunabhängig bei der Auswahl des geeigneten Hilfsmittels.

Kontakt:

Claas Rosenberg, Tel. (040) 209 404 – 11, E-Mail: c.rosenberg@bsvh.org

SightCity Fachmesse für Hilfsmittel auch 2022 digital

■ Vom 18. bis 20. Mai 2022 findet die größte internationale Fachmesse für Blinden- und Sehbehindertenhilfsmittel statt – allerdings erneut in rein digitaler Form.

Basierend auf der großen Resonanz des letzten Jahres (2021: 78 Aussteller; täglich 1750 Besuchende) und in Reaktion auf zahlreiche Verbesserungsvorschläge der Teilnehmenden werden in diesem Jahr die Informationsmöglichkeiten, Veranstaltungen und Online-Events deutlich erweitert. Das SightCity Forum informiert in Fachvorträgen über neueste wissenschaftliche, medizinische Entwicklungen und sozialrechtliche Aspekte und wird als interdisziplinäre Fachtagung die SightCity auch dieses Jahr begleiten.

Neben den Vorträgen des Forums haben die Aussteller nun die Möglichkeit Vorträge zu Themen Ihrer Produkte zu halten. Hierfür werden alle Aussteller einheitlich die technisch für Blinde und Sehbehinderte gut zugängliche Plattform Zoom nutzen. Sie erhalten zentral eine Übersicht aller angebotenen Online-Vorträge in einem Kalender auf der Webseite und müssen nicht zwischen unterschiedlichen technischen Plattformen zur Teilnahme an diesen Vorträgen wechseln. Auf diese Weise möchten wir Ihnen die interaktiven und informativen Elemente der Messe attraktiv und zeitgemäß gestalten.

Eine Übersichtsliste der diesjährigen Aussteller, mit einer Präsentation ihrer jeweiligen Angebote finden Interessierte auf der Webpräsenz sightcity.net/fachmesse/aussteller

Jahresmitgliedschaft im BSVH

Die Kosten für die Jahresmitgliedschaft beim BSVH beträgt 120,00 Euro. Wenn Sie uns hierfür eine Einzugsermächtigung erteilen möchten, steht Ihnen Frau Larbie unter Tel. (040) 209 404-16 oder per E-Mail w.larbie@bsvh.org jederzeit zur Verfügung.

Bedürftige Menschen haben die Möglichkeit, eine Ermäßigung zu beantragen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an die Teilhabeberatung des BSVH unter Tel. (040) 209 404 - 44 oder -55.

Für Überweisungen lauten IBAN und BIC:

IBAN: DE07 2512 0510 0007 4600 00

BIC: BFSWDE33XXX

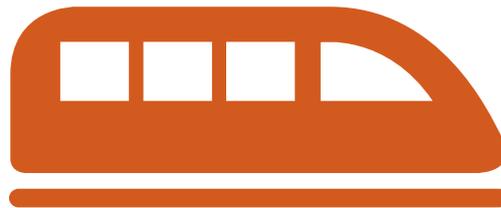
Fragen Sie die EUTB-Beraterinnen!

Mobilitätsservice für unterwegs – welche Hilfestellungen kann ich nutzen?

■ Reisen zu können, bedeutet Freiheit. Für Menschen mit einer Seh Einschränkung kann das Abenteuer Reisen aber auch zu einer Herausforderung werden. Wir stellen Ihnen einige Hilfestellungen vor, damit Sie selbstständig und stressfrei an Ihr Ziel kommen.

Begleitperson darf kostenlos mit:

Sollten Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“ besitzen, kann das Reisen für Sie entspannter sein, denn eine Begleitperson darf kostenlos und ohne Zuschlag in der gleichen Wagenklasse mit Ihnen fahren. Das gilt in allen innerdeutschen Zügen des Nah- und Fernverkehrs, auf Buslinien, in Zügen der sonstigen Eisenbahnen, auf dem Bodensee, Bereich Überlinger See und im Nordseeinselnverkehr, aber darüber hinaus auch bei vielen Anbietern im Ausland, darunter z.B. Dänemark, Frankreich, Irland, Portugal, Kroatien und Griechenland. Für die Begleitperson muss dafür dann eine Fahrkarte ohne Fahrpreisberechnung (Nullpreis-Fahrkarte) ausgestellt werden, die man in den DB Reisezentren oder über die



Mobilitätsservice-Zentrale erhält. Es empfiehlt sich, sich vor Ihrer Abreise genau darüber zu erkundigen.

Auf den Strecken der Deutschen Bahn wird neben dem Begleiter auch ein Führhund unentgeltlich befördert, wenn der Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen B oder Bl enthält.

Die meisten deutschen Linienfluggesellschaften befördern notwendige Begleitpersonen von Menschen mit Behinderungen mit Merkzeichen B im innerdeutschen Flugverkehr kostenlos, es gibt jedoch keinen gesetzlichen Anspruch darauf. Steuern und Gebühren müssen aber auch von der Begleitperson bezahlt werden. Ausgebildete Begleit- und Assistenzhunde können mit in die Passagierkabine genommen werden, wenn sie in den Fußraum des Passagiers passen, dort während des Fluges bleiben und angeleint bzw. mit einem Geschirr gesichert sind. Die Mitnahme eines Begleithundes muss min-

destens zwei Tage vor dem Flug bei der Fluggesellschaft angemeldet und die Einreisebestimmungen des Ziellandes müssen beachtet werden.

Mobilitätsservice-Zentrale:

Die Mitarbeitenden der Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ) sorgen dafür, dass Sie Hilfe beim Ein-, Um- und Aussteigen erhalten. Telefonisch erreichen Sie die MSZ unter (030) 6521 28 88. Auch Ihr Koffer wird bei Bedarf kostenlos transportiert. Damit alles reibungslos funktioniert, vergessen Sie jedoch nicht, die Mitarbeitenden der Mobilitätsservice-Zentrale rechtzeitig zu informieren. Innerhalb von Deutschland reicht die Anmeldung bis spätestens 20 Uhr am Vortag der Reise meistens aus. Im Ausland müssten Sie mindestens zwei Tage im Voraus planen.

Bahnhofsmision Hamburg:

Wenn Sie durch eine Sehbehinderung oder Blindheit eingeschränkt sind, Ihnen die Orientierung im Hamburger Hauptbahnhof fehlt, um schnell von einem Zug zum nächsten zu wechseln, oder nur möchten, dass man sich um Sie und Ihren Nächsten kümmert, können Sie bei der Bahnhofsmision Hamburg eine Umsteigehilfe bestellen.

Teilen Sie dort mit, wann Sie ankommen, und man erwartet Sie direkt auf dem Bahnsteig. Telefonisch erreichen Sie die Bahnhofsmision unter (040) 855 98 40 40.

Mit Handicap am Flughafen Hamburg - Mobilitätsservice und Begleitung:

Die Betreuung mobilitätseingeschränkter Fluggäste übernehmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Deutschen Roten Kreuz. Um einen reibungslosen Mobilitätsservice in Anspruch nehmen zu können, muss 48 Stunden vor Abflug bzw. Ankunft eine Anmeldung über das Reisebüro oder die Fluggesellschaft eingegangen sein. Am besten teilen Sie Ihren Bedarf direkt bei der Buchung mit. Diese übermittelt Ihre Anmeldung an das DRK am Hamburg Airport. Ohne Voranmeldung kann kein rechtzeitiger Service für mobilitätseingeschränkte Passagiere gewährleistet werden.

Seien Sie bitte mindestens 2 Stunden vor Abflug am Flughafen. Nach dem Check-In bzw. Ihrer Ankunft wird Sie einer der Mitarbeitenden innerhalb von 30 Minuten (nur bei einer Voranmeldung) abholen und je nach Bedarf bis ins Flugzeug bzw. zum Ausgang begleiten. Es findet auch ggf. eine Hilfestellung bei der Sicherheitskontrolle, Zollkontrolle und den Einreiseformalitäten statt. Bei Bedarf erfolgt auch eine Unterstützung beim Weg zur Toilette.

Wir wünschen eine schöne Reisezeit,
Britta Block, Tel. (040) 20 94 04-44 und
Annette Schacht, Tel. (040) 20 94 04-55.

Alltagstricks: Haushalt und Küche

■ In diesen Alltagstricks geht es rund ums Abmessen, Backen, Eingießen, Essen mit Genuss, Kochen uvm.

Die Alltagstricks wurden zusammengestellt vom Hessischen Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung im Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e. V. und dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, die wir freundlicherweise verwenden dürfen. Für „Augenblick Mal...!“ ausgewählt und bearbeitet von André Rabe.

Haben Sie liebe Lesenden und Hörenden noch einen Trick, den Sie in unserer Liste, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, nicht finden, freuen wir uns, wenn Sie uns diesen zukommen lassen. Per Mail an: redaktion@bsvh.org oder schriftlich an die Adresse unserer Geschäftsstelle (siehe Impressum).

Gern können Sie auch in unsere Hilfsmittelausstellung ins LBC kommen. Unser Hilfsmittelberater Herr Rosenberg zeigt Ihnen gern eine Auswahl von Haushaltshelfern.

Rund um den Herd

Beim Neukauf von Haushaltsgeräten, die mit Tasten bedient werden, ist es günstig, darauf zu achten, dass sie keine Sensortasten haben und dass die

Tasten gut fühlbar sind. Oft ist es nützlich, Tasten/ Drehknöpfe/ Schalter von Küchengeräten, die nicht über Einrastmöglichkeiten verfügen, zu markieren. Das gilt auch für einrastende Regler. Geeignete Möglichkeiten sind z. B. das Anbringen von Klebepunkten (diese gibt es u. a. im LBC), Tesa- bzw. Dymo-bandstreifen oder Glasmalpaste, das leichte Einfeilen oder Anbohren der Tasten oder das Markieren der Tasten mit einem heißen Nagel, so dass sie gut fühlbar werden.

Weiterhin macht es Sinn, einen Ordner für Geräteinfos anzulegen und dort Folgendes abzuheften: eigene Notizen zu den wichtigsten Daten (Gerätebezeichnung, wann, wo, zu welchem Preis gekauft), die Quittung sowie die Gebrauchsanleitung. Ob Sie die Unterlagen mit Blindenschrift markieren oder z. B. mit Barcodes, um sie leichter ohne fremde Hilfe finden zu können, entscheiden Sie nach eigenem Bedarf.

Wichtige Hinweise zum Thema „Herd“

- Um zu prüfen, ob der Topf richtig auf der Heizplatte eines Ceranfeldes steht, kann man ein feuchtes Tuch benutzen, kommt dieses direkt mit der Heizplatte in Berührung, zischt es.
- Sollte es nötig sein, kurz auf die Herdplatte zu fassen, um zu prüfen, ob das Kochgeschirr richtig

platziert ist, die Finger kurz anfeuchten. Das Wasser unter den Fingern verdunstet und bildet so ein Dampfpolster.

- Herde haben in der Regel ein Kontrolllämpchen, das leuchtet, wenn der Herd eingeschaltet ist. Deshalb sollten sehbehinderte Menschen beim Einkauf darauf achten, dass das Lämpchen gut sichtbar ist. Blinde Menschen können mit Hilfe eines Lichtsensors kontrollieren, ob die Lampe am Herd leuchtet (Fragen Sie ruhig unsere Hilfsmittelberatenden danach).
- Ceranfelder an Herden haben den Vorteil, dass die Töpfe nicht kippen können und sich der Herd besser säubern lässt. Manche Ceranfelder sind leicht gerillt, sodass gut erkennbar ist, wie der Topf platziert werden muss.
- Zum Erhitzen von Milch und anderen Speisen, die nicht gekocht werden sollen, kann man einen Simmertopf, einen doppelwandigen Topf ohne Deckel benutzen. Der Raum zwischen Außen- und Innenwand wird zu etwa einem Drittel der Höhe mit Wasser gefüllt. Da die Innenwand keinen direkten Kontakt mit der Herdplatte hat, erreicht sie nirgends eine Temperatur über 100°C. Wenn man sterilisiertes oder gefiltertes

Wasser verwendet, spart man sich - wie beim Dampfbügeleisen - das Entkalken. Zum Einfüllen nimmt man am besten einen Trichter. Wenn das Wasser kocht, hört man Dampf aus dem Ventil entweichen und braucht kein Überkochen des Topf-Inhalts zu befürchten. Je eher man dann den Topf vom Herd nimmt, desto seltener braucht man das Wasser zu erneuern, da immer nur ein ganz geringer Teil verdampft.

- Induktionsherd: Die Platten selbst werden nicht beheizt, wodurch man sich daran nicht verbrennen kann. Im Topfboden werden durch ein Magnetfeld Eisenmoleküle bewegt und dadurch entsteht Wärme. Die Arbeitsfläche auf dem Herd ist leicht zu reinigen. Außerdem ist es egal, welche Herdplattengröße man benutzt, es wird nur dort warm, wo auch der Topf Kontakt mit dem Kochfeld hat. Ein Induktionsherd von Neff hat Drehknöpfe, um die Temperatur zu regeln, nicht wie üblich nur Sensortasten. Wenn man ausschaltet, ist die Hitze sofort weg. Beim Fleisch braten kann man die Platte zum Umdrehen des Fleisches kurz ausschalten, dann spritzt das Fett nicht so.

„Internationale Rehabilitations- und Mobilitätsmesse für Alle (IRMA)“ in Hamburg

■ Am 5. Mai 2022 startet, nach zwei Coronajahren, wieder für drei Tage die Messe IRMA, die „Internationale Rehabilitations- und Mobilitätsmesse für Alle“. Die Veranstalter haben dem BSVH großzügig Freikarten zur Verfügung gestellt. Diese erhalten Interessierte bei Marion Bonken im LBC, Tel. (040) 20 94 04-0.

Die erste Präsenzmesse ihrer Art seit Beginn der Pandemie. Über 130 Aussteller aus Deutschland, Dänemark, Österreich und der Schweiz, präsentieren auf ca. 9.000 barrierefreien Quadratmetern ihre innovativen und

neuesten Produktentwicklungen. Dazu gehören technische Hilfsmittel wie Rollstühle, Exoskelette, Automobilumbauten und KI-Produkte ebenso wie Beratungs- und Vermittlungsangebote zum Thema „barrierefreies Arbeiten“, zu Reise und Kultur, Bildung und Leben.

Ob selbst von einer Behinderung betroffen, ob Angehöriger, ob im Gesundheitswesen, der Versorgungstechnik oder Beratung tätig; die Besucherinnen und Besucher erwartet ein reiches und breites Spektrum. Auch das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Leben und der Verein Barrierefrei Leben e.V. werden als Aussteller vor Ort sein.

Erfahren Sie mehr unter <https://irma-messe.de/>

Wer hat Lust zu wandern?

■ Seit einem halben Jahr sind wir aktiv. Wir treffen uns 1 bis 2mal im Monat, um uns an der frischen Luft zu bewegen und dabei nett miteinander zu klönen. Jeder kann seine Ideen und Ausflugsziele in und um Hamburg einbringen.

Wir freuen uns über weitere Wanderfreunde und -freundinnen in unserer lockeren Gruppe. Wäre das nicht was für Sie? Eine gewisse Mobilität ist natürlich Voraussetzung.

Wenn Sie Interesse oder Fragen haben, rufen Sie mich gerne an, Manfred Preuschoff, Tel. (0151) 218 960 69.

"Ich hoffe auch, dass wir einen Teil dazu beitragen, dass die Gesellschaft inklusiver wird!"

■ **Melanie Wölwer** spricht mit **Andreas Karras** vom Hamburger Sportbund, zuständig für das Thema Inklusion im Sport.

Melanie Wölwer: Herzlich willkommen Andreas.

Andreas Karras: Vielen Dank. Ich freue mich, hier zu sein.

M.W.: Wir freuen uns darüber, heute ein bisschen über Sport zu quatschen und wo wir so stehen in Hamburg. Auch wenn Sport die letzten zwei Jahre über auf allen Ebenen zu kurz kam, ist es trotzdem ein wichtiges Thema für uns. Du bist verantwortlich für den Bereich Inklusion und Sportentwicklung beim Hamburger Sportbund (HSB). Willst du kurz erklären, worin genau deine Aufgaben bestehen?

A.K.: Das muss ich direkt ein bisschen eingrenzen. Also ich bin zuständig für den Bereich Inklusion, der im Referat Sportentwicklung angesiedelt ist. Ich bin – grob gesagt - dafür zuständig, Inklusion im Breitensport voranzutreiben. Im Speziellen haben wir genau für diese Aufgabe im Jahr 2014 schon einen Aktionsplan für Inklusion und Sport aufgestellt, den wir dann im Jahr 2019 evaluiert haben. Diesen haben wir darauf

für die Jahre 2020 bis 2024 erweitert bzw. neu aufgelegt. Und in diesem Aktionsplan haben wir fünf Handlungsfelder festgelegt und diese wiederum mit Maßnahmen versehen, die zu mehr Inklusion im und durch Sport beitragen sollen. Das ist meine Aufgabe: diese Maßnahmen umzusetzen bzw. dafür zu sorgen, dass sie umgesetzt werden.

M.W.: Zu diesem Zeitpunkt gestaltete es sich coronabedingt sicherlich schwierig, mit der Planung anzufangen, im ständigen Reigen von Lockdown, Lockerung, Lockdown, Lockerung ... Sind euch die ersten Schritte trotzdem gelungen?

A.K.: Ja, in den bestehenden Handlungsfeldern gab es trotzdem viele Schritte, die man unabhängig von den Einschränkungen durch den Lockdown machen konnte. Zum Verständnis: Wir haben fünf Handlungsfelder: Das erste ist Sportpraxis, in dem es darum geht, Vereine zu inklusiven Strukturen und Angeboten zu bewegen. Das ist zugegebenermaßen im Rahmen der Pandemie schwierig. Gerade in der Lockdownzeit gab es nicht die Möglichkeit, bei einem Verein mit der Frage anzuklopfen: Hey, habt ihr schon mal darüber nachgedacht, ein inklusives Angebot zu machen? Weil die dann antworten: Wir würden gerne überhaupt erst einmal unser Angebot fortführen. Das zweite Handlungsfeld nimmt das Thema Qualifizierung in den Blick. Darin geht es darum, Übungsleitende im

organisierten Sport im Bereich Inklusion fort-, weiter- und auszubilden. Da kann man strukturell einiges vorbereiten, damit wir das Thema in unsere Aus- und Fortbildungsformate integrieren. Da sind wir auch gut vorangekommen, gerade im letzten Jahr. Nebenbei muss ich dazu auch noch sagen, ich bin erst 2021 eingestiegen. Ich mache das noch nicht seit 2020. (Lacht)

M.W.: Was die Evaluation betrifft: Ich habe mich bei der Vorbereitung auf unser Gespräch gefragt: Wo stehen wir denn, wo steht der Sport in Hamburg, wenn es um die Inklusion geht?

A.K.: Das ist nicht einfach zu beantworten. Wir haben im HSB mehr als 800 Vereine organisiert. Natürlich habe ich nicht den Überblick, inwiefern alle Vereine jetzt auch inklusiv tätig sind bzw. inklusive Angebote haben. Es gibt aber wirklich tolle Leuchtturmprojekte oder Vorreiter wie z.B. den SV Eidelstedt, die zeigen, dass man in diesem Bereich sehr viel machen kann.

M.W.: Das ist auch ein Breitensportverein? Bietet dieser Verein auch mehrere inklusive Sportangebote an?

A.K.: Die haben eine ganze Inklusions-sportabteilung. Die ist auch einzigartig in Hamburg, würde ich sagen, ohne mich zu weit aus dem Fenster lehnen zu wollen. Grundsätzlich muss aber gesagt werden, dass Menschen mit Behinderung im Sport noch deutlich unterrepräsentiert sind. Ich glaube, im

Bundesteilhabereport 2021 war auch die Rede davon, dass über die Hälfte von Menschen mit Behinderung gar keinen Sport treibt. Und dieser Umstand lässt sich auch auf Hamburg übertragen und dementsprechend gibt es Luft nach oben.

M.W.: Man hört immer von einzelnen Leuchtturmprojekten und oft basieren solche Projekte auf einer persönlichen Geschichte, also jemand kennt jemanden in einem Sportklub, hat eine persönliche Beziehung zu einem Menschen mit Behinderung und eröffnet Räume der Teilhabe. Ist es für euch als Sportbund nicht schwierig, solche Entwicklungen zu erfassen?

A.K.: Total. Unsere wichtigste Ressource in dem Bereich sind die Übungsleitenden. Wir müssen es schaffen, dass sie Berührungängste verlieren, dass sie eine Haltung zu inklusiven Angeboten und Diversität einnehmen und offen dafür sind, alle Menschen zu integrieren und am Training teilhaben zu lassen. Der Punkt Qualifizierung ist auch deshalb so wichtig, weil wir auf diesem Feld den größten Einfluss auf die Ressource "Übungsleitende" nehmen können. Mal abgesehen davon, dass wir im gesamten Sport Übungsleitende benötigen, da gerade das Ehrenamt unsere Basis bildet.

M.W.: Da sind wir ähnlich aufgestellt hier bei uns im BSVH. Aber du sagtest es gerade, du bist nur bis zum zweiten

Handlungsfeld gekommen. Magst du uns noch die anderen Handlungsfelder verraten?

A.K.: Sehr gerne. Unser drittes Handlungsfeld ist das Thema Barrierefreiheit. Das ist ein komplexes Thema und auch für mich eines der schwierigsten Felder, weil sehr viele Akteure - gerade in dem Bereich Bauliche Barrierefreiheit - mitwirken. Aber wir versuchen, Einfluss darauf zu nehmen, dass unsere Sportvereine und -verbände barriereärmer werden. Dann haben wir noch das Handlungsfeld Interessenvertretung und Bewusstseinsbildung. Selbstverständlich versuchen wir in Sachen Inklusion und Sport auf die Politik einzuwirken und das Thema auch in unserer Öffentlichkeitsarbeit wahrnehmbarer und wirksamer zu machen. Damit wir nicht immer in unserer kleinen Bubble bleiben, sondern im besten Fall der gesamten Bevölkerung zeigen: Hier sind wir!

M.W.: Und kannst du dafür ein konkretes Beispiel nennen? Für dieses Ringen um Aufmerksamkeit, für dieses Ziel der erhöhten Wahrnehmung eurer Anliegen?

A.K.: Da bin ich dran. Wir versuchen zunächst einmal das Thema in unsere Pressearbeit mit einfließen zu lassen. Ich bin heute hier, das ist ja schon mal ein Anfang. Wir sind gerade auch dabei, die Themen der verschiedenen Vereine und Verbände zu bündeln und dann in einer

gemeinsamen Kommunikation nach außen zu tragen. Das wird aber wahrscheinlich erst in diesem Jahr Früchte tragen, weil wir uns noch in der Vernetzung befinden. Und dann werden wir versuchen, das verstärkt anzugehen. Es gibt immer vereinzelte Projekte, auch Videobeiträge, Social Media Beiträge und auf diesen Kanälen planen wir, die Kommunikation noch zu verstärken. Und hoffentlich auch noch wahrnehmbarer zu machen, so dass mehr als "nur" die Sportwelt etwas davon mitbekommt.

M.W.: Eine Maßnahme ist das inklusive Sportfest, das immer im Sommer stattfindet ...

A.K.: ... der Sporttag Inklusiv.

M.W.: Da haben wir uns mit unserer Showdowngruppe beteiligt und fanden, dass es eine schöne Veranstaltung ist. Wird es diese in Zukunft auch wieder geben?

A.K.: Wir mussten ja 2020 coronabedingt einmal aussetzen, haben es aber bereits im letzten Jahr geschafft, das Event wieder auf die Beine zu stellen, in abgespeckter Version wohlgemerkt. Wir mussten an einigen Stellen Stationen streichen, damit wir Abstände einhalten konnten. Aber es hat erfolgreich stattgefunden. Und wir wollen das auf jeden Fall in Zukunft fortführen. Deshalb versuchen wir, den Sporttag Inklusiv so weit wie möglich in Hamburg bekannt zu machen. Aber wie das immer so ist in

der ÖA, es gibt immer Luft nach oben!
[Anmerkung der Redaktion: Der Sporttag Inklusiv findet am 3. September 2022 statt]

M.W.: Haben wir noch ein Handlungsfeld vergessen?

A.K.: Ja, ein sehr Wichtiges, das Handlungsfeld der Vernetzung und Kooperation. Da schlummert meines Erachtens sehr viel Potenzial drin. Wir haben es zum Beispiel geschafft, ein neues Projekt zu kreieren, das seit dem 1. Januar unter dem Titel "Vereint durch Vielfalt im Sport" läuft. Es wird gefördert durch die Aktion Mensch und in diesem Rahmen bin ich als sogenannter "Sport-Inklusionslotse" tätig.

M.W.: Willst du das näher erklären?

A.K.: Ich spreche dieses Projekt mit Blick auf das Thema Vernetzung an, weil wir gerade in seinem Rahmen versuchen, Behinderteneinrichtungen und Selbsthilfeorganisationen stärker mit dem organisierten Sport zu vernetzen. Oft gestaltet es sich noch nach folgendem Muster: Ich trete an die Vereine heran und sage: Macht doch mal! Aber auf der anderen Seite fehlen dann Menschen mit Behinderung, die mitmachen wollen und überhaupt davon wissen. Aus diesem Grund glauben wir, dass hier eine größere Vernetzung notwendig ist. Wir pflegen im Rahmen des Projekts auch eine Kooperation mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, die ebenfalls eine Sportlotsin angestellt hat. Da sieht man

schon, wie wichtig es ist, zwischen den unterschiedlichen Organisationen Kooperationen hinzubekommen. Das Ziel besteht darin, was im Moment noch ein bisschen schwierig ist, nämlich zu sehen: welche Bedarfe gibt es überhaupt, was fehlt Menschen mit Behinderung in dieser Stadt? Natürlich haben wir flächenmäßig noch nicht alles abgedeckt, aber es gibt sicherlich noch Bedürfnisse, die wir bisher mit dem organisierten Sport nicht decken. Und wenn wir diese Bedarfe herausgefunden haben, müssen wir darauf entsprechend mit Vereinssportangeboten reagieren.

M.W.: Wir werden das gerne auch mit großem Interesse begleiten. Wo siehst du denn die größten Herausforderungen, was sind aus deiner Sicht die größten Hürden, die es anzugehen gilt. Ich nehme an, Barrieren gibt es in allen Themenfeldern, aber worin siehst du die Größten, sind es die baulichen oder die menschlichen Hindernisse?

A.K.: Ich glaube, das steht alles schon miteinander in Verbindung. Die größte Herausforderung besteht darin, die Berührungängste zu nehmen. Viele Menschen ohne Behinderung haben keinen Kontakt zu Menschen mit Behinderung. Und ich merke oft in meinen Gesprächen, dass sich viele Leute nicht vorstellen können, wie ein inklusives Angebot ablaufen soll. Und viele Menschen meines Erachtens zu viele Gedan-

ken machen. Denn es ist ja kein Hexenwerk, wie wir beide wissen ...

M.W.: ... stimmt.

A.K.: Deswegen sprach ich eben von den Übungsleitenden als wichtigster Ressource, denen sich die Aufgabe stellt, genau das zu vermitteln. Das ist die große Aufgabe! Und dann reicht es am Ende auch nicht, nur inklusive Sportangebote zu initiieren, diese müssen auch zugänglich sein, auch und gerade in der Kommunikation. Nur weil das Angebot barrierefrei ist, heißt das nicht, dass Menschen mit Behinderung die Info darüber erhalten. Weil es oft an der Barrierefreiheit der Kommunikation scheitert.

M.W.: Und auch an der Ansprache der Zielgruppe. Das erleben wir auch oft, dass jemand auf uns zukommt und sagt: Wir haben das Angebot jetzt für Menschen mit Seheinschränkung zugänglich gemacht, aber gerade diese kommen nicht. Ja, dann ist es gut, dass wir darüber sprechen, da können wir unsere Kanäle zu Verfügung stellen. Meines Erachtens ist es eben auch wichtig, dass man das dann wirklich öffentlich macht und konkret ankündigt: für wen ist es denn eigentlich zugänglich. Und diese kleine Zusatzinfo auf der Internetseite unter "Barrierefreiheit" wird ganz am Ende der Kette oftmals leider vergessen.

A.K.: Es ist natürlich nicht damit getan, dass ein Verein sagt: wir sind offen für Alle und sich dann darauf ausruht.

Besonders wenn wir das Thema Barrierefreiheit auf Webpräsenzen ansprechen, ist es auch logisch, dass das im Ehrenamt nicht mal so nebenbei mitgemacht werden kann. Wir beide wissen, was das für einen Aufwand darstellt. Und dementsprechend braucht es da auch finanzielle Hilfe und personelle Ressourcen.

M.W.: Ich weiß nicht, ob du das in deiner Arbeit auch so wahrnimmst, aber häufig spielt diese Angst eine Rolle: wir können ja nicht alles richtig machen, also machen wir möglichst erst mal gar nichts. Dass man einfach anfängt und sich sagt, wir können nicht alles auf einmal, das kann man von den vorhandenen Ressourcen und Kapazitäten nicht erwarten, aber wir möchten uns total gerne auf den Weg machen und wir fangen mal mit einem Bereich an. Wir stellen auch oft in unserer Arbeit fest, dass eine sehr wichtige Aufgabe gerade darin besteht, den Leuten Mut zu machen, damit sie die Hürden in Angriff nehmen, dass man den Leuten die Ängste nimmt, dass sie sich auf dem Weg Richtung Inklusion machen und nicht gleich alles ganz perfekt umsetzen müssen. Sondern dass es vor allem wichtig ist, dass sie mit einer Maßnahme überhaupt beginnen.

A.K.: Ja, das ist ein ganz, ganz wichtiger Appell: Macht euch einfach mal auf euren Weg! Einfach mal anfangen! Das verhält sich auch so, wenn ich mit Verei-

nen über die Frage von inklusiven Angeboten spreche. Dann merkt man oft diese Angst. Die Leute beginnen zu diesem Zeitpunkt schon darüber nachzudenken: wer könnte am Ende dann vor mir stehen und wie muss ich darauf reagieren? Anstatt einfach zu sagen: Kommt mal her! Und dann gucke ich mal, wer vor mir steht und kann mir immer noch überlegen, wie ich damit umgehe ...

M.W.: ... Oder wir sprechen einfach darüber.

A.K.: Genau! Das wäre natürlich DER Ansatz, der dahintersteht. Aber es wird sich dann ausgemalt, was da alles passieren könnte und eigentlich müsste man einfach nur loslegen.

M.W.: Und keine Angst haben. Da sind wir uns einig.

A.K.: Aber dafür bedarf es der Möglichkeit, dass Übungsleitende mehr in Kontakt mit inklusiven Sportgruppen kommen und mit Menschen mit Behinderung im Sport Kontakt haben. Und dann werden sie auch sehen: Alles ist nicht so ein Hexenwerk, wie sie es sich zunächst vorgestellt haben. Aber darin spiegelt sich auch das gesamtgesellschaftliche Thema wider, dass Menschen mit Behinderung noch zu unsichtbar sind.

M.W.: Daran schließt sich noch eine interessante Frage. Beispielsweise im Bereich unseres Vereins gibt es sicherlich

auch viele Menschen, die sagen: Ach, ich würde so gerne diese oder jene Sportart ausüben. Was können diese Menschen denn machen, um für die Vereine sichtbarer zu werden?

A.K.: Am besten wenden sie sich erst mal an mich (Lachen). Das hatte ich mit der Vernetzung angesprochen, das ist unser großes Ziel: Die Bedarfe in diesem Fall zu erkennen, zu sagen, was uns denn noch fehlt und dann darauf zu reagieren und dementsprechend auf die Vereine zuzugehen. Man bekommt oft das Feedback von den Vereinen – zur Klarstellung bei Weitem nicht von allen: Es gibt gar keine Menschen mit Behinderung, die bei uns mitmachen wollen, wofür sollen wir denn jetzt ein inklusives Angebot initiieren? Und auf der anderen Seite stellt sich natürlich die Frage: Warum sollte ein Mensch mit Behinderung zu einem Verein gehen, der nichts anbietet, woran er teilnehmen kann?

M.W.: ... das Henne-Ei Problem!

A.K.: Genau. Das ist die große Schwierigkeit, die große Herausforderung.

M.W.: Das siehst du also als deine Aufgabe: Eben diese Verknüpfung zu schaffen?

A.K.: Deswegen ist es wichtig, eine "Anlaufstelle" zu haben, bei der sich Menschen mit Behinderung melden und darauf aufmerksam machen können: Da fehlt es absolut! Und dafür sehe ich

mich als Anlaufstelle. Ich kann nicht jedem Einzelnen von heute auf morgen ein Angebot vermitteln, aber ich kann dadurch die dringenden Bedarfe erkennen, die wir decken müssen.

M.W.: Und wie können sich diese Menschen an dich wenden?

A.K.: Über die klassischen Kontaktmöglichkeiten per Telefon oder E-mail. Das wäre die Tel. (040) 419 081 33 oder per Mail an a.karras@hamburger-sportbund.de.

M.W.: Ich wollte dich noch um ein konkretes Beispiel bitten, in welchen Bereich der HSB aktiv Inklusion fördert. Der Sportverein in Eidelstedt, der bereits viel macht. Ist das auch ein Verein, wo der HSB gezielt fördert?

A.K.: Wir fördern im Allgemeinen alle Vereine, die inklusive Sportangebote machen wollen. Wir haben einen Fördertopf, aus dem wir auch finanziell die Vereine und konkret die inklusiven Sportangebote unterstützen. Im Rahmen dieses Fördertopfs unterstützen wir auch inklusive Sportveranstaltungen und Qualifizierungsmaßnahmen auf finanziellem Wege.

M.W.: Wenn ein Verein mit dem Angebot auf euch zukommt, einen Übungsleiter anzustellen, der sich in dem Bereich Inklusion weiterbildet, dann würdet ihr das fördern?

A.K.: Jein. Es geht bei der Förderung eher darum, Vereine, aber auch Verbände vor

allem dazu zu bringen, wiederum innerhalb des Verbands oder Vereins inklusive Qualifizierungsmaßnahmen anzubieten. Wenn wir inklusive Sportangebote fördern, dann kann jedoch darüber auch eine Qualifizierungsmaßnahme der Übungsleiter*innen mit abgedeckt werden.

M.W.: Das heißt: Nicht nur die Menschen, die Sport treiben wollen und dafür spezielle Angebote brauchen, sondern eben auch Vereine und Sportarten, die sich im Bereich Inklusion weiterentwickeln wollen, sind bei dir an der richtigen Adresse?

A.K.: Ja, definitiv. Im HSB fungiere ich in erster Linie als Ansprechpartner für die Vereine und Verbände.

M.W.: Wir drücken dir und dem HSB und allen Sportvereinen und den Menschen mit Behinderung die Daumen, dass sich in den nächsten Jahren da noch ganz viel entwickelt.

A.K.: Ich glaube, wir sind da an vielen Stellen gut dabei und ich hoffe auch, dass wir einen Teil dazu beitragen, dass die Gesellschaft inklusiver wird.

M.W.: Das ist ein super Schlusswort. Daran arbeiten wir weiter, Andreas! Wir wünschen dir für diese spannende Aufgabe viel Erfolg und alles Gute!

A.K.: Herzlichen Dank.



 Inklusives Segeln - 2022 erstmals auch auf der Kieler Woche

Segeln auf der Alster – Schnupper-Workshop für Interessierte

■ Der Rotary Club Hamburg Deichtor lädt unter fachkundiger Anleitung zu einem aktiven Segelnachmittag in den Norddeutschen Regatta Verein ein. Ein Segelboot zu erfahren, den Wind zu spüren und aktiv erste Schritte zu lernen, um sich mit dem Wind fortbewegen zu können – wer darauf Lust hat, ist hier genau richtig. Der Schnupper-Workshop kann bei Interesse auch der Auftakt zu einer aktiven Ausübung

des Segel-Sports im Norddeutschen Regatta Verein sein.

Am Samstag, den 2. Juli geht es um 10:30 Uhr auf den Stegen des NRV an der Schönen Aussicht 37 in Hamburg, los. Offenes Ende ab ca. 16:30 Uhr.

In Zusammenarbeit mit dem Norddeutschen Regatta Verein (NRV) wird zunächst in den Clubräumen in Theorie des Segelns und den Aufbau eines Segelbootes eingeführt. Der Spaß steht im Vordergrund und sorgt für ein zwangloses Hereinschnuppern in diesen wundervollen Sport.

Vom Steg aus steigen dann die Teilneh-

menden in die Kielboote und lernen erst einmal ausgiebig das Boot und dessen Funktionsweise kennen. Dann geht es aufs Wasser. Jedes Boot wird von erfahrenen Seglern begleitet und betreut, so dass sich alle entspannt dem Vergnügen und der Erfahrung auf dem Boot hingeben können.

Phillip Goltermann von RC Deichtor: „Es soll für alle ein unvergesslicher Nachmittag werden; das Segeln für alle zu ermöglichen und Kontakte zu schließen in dieses spannende Metier!“

In Zusammenarbeit mit dem BSVH werden die sehenden Teilnehmenden des Rotary Club Hamburg Deichtor und des Norddeutschen Regatta Vereins die Gelegenheit haben, ebenfalls die Perspektive zu wechseln und neue Erfahrungen zu sammeln. Sie haben die Gelegenheit, sich mit Simulationsbrillen – also mit einer Seheinschränkung – auf dem Boot und im Club zu orientieren.

Wer Lust hat, die Erfahrung weiter zu vertiefen, kann dies beim NRV anschließend gerne tun. Der NRV hat in Kooperation mit dem FC St. Pauli in den letzten Jahren bereits erfolgreich eine

Segelgruppe aufgebaut, in der blinde und sehbehinderte mit sehenden Seglerinnen und Segler inklusiv aktiv sind, das „Bat Sailing Team“, die sich regelmäßig trifft und sogar an Regatten teilnimmt.

Leider ist die Teilnehmerzahl begrenzt, daher bitten wir um Ihre Anmeldung bei Marion Bonken unter Tel. (040) 20 94 04-0 oder E-Mail m.bonken@bsvh.org. Der NRV bittet darum, die Mitnahme von Führhunden für die Planung vor Ort anzugeben.

Teilnahmevoraussetzung: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen schwimmen können und eine gewisse Sportlichkeit mitbringen.

Die nächstgelegene ÖPNV-Verbindung (8 Minuten) ist am Hofweg die Haltestelle „Zimmerstraße“ der Buslinien 6 und 17. Um 10:10 Uhr gibt es einen Treffpunkt, um von der Bushaltestelle mit sehender Begleitung zum NRV zu gelangen.

Krieg in der Ukraine – Hilfe gegen Angst

„Es kommt alles wieder hoch!“
„Ich weiß ganz genau, wie sich das anfühlt!“
„Ich dachte, das hätten wir hinter uns gelassen.“
„Ich kann nicht mehr schlafen, habe Alpträume von damals.“

■ Das sind Sätze, die wir im Moment häufig zu hören bekommen. Zum Teil von Menschen, die den letzten Krieg als Kinder miterlebt haben. Aber auch von jüngeren Menschen, die sich während des kalten Krieges für Abrüstung und ein anderes Umgehen miteinander eingesetzt haben.

Bei vielen Menschen löst der Krieg in der Ukraine viele Emotionen aus. Einige fühlen sich an Situationen erinnert, die sie als Kinder erlebt haben und in denen sie viele Ängste spürten. Andere fühlen sich ohnmächtig und hilflos oder haben das Gefühl, dass ihre Friedensdemonstrationen von damals zu nichts geführt haben.

Dazu kommt, dass wir zwei sehr anstrengende Jahre hinter uns haben. Bereits in den letzten beiden Jahren brauchten wir viel innere Kraft, um optimistisch zu bleiben und unsere Zuversicht zu bewahren. Wir haben erlebt, wie wichtig Solidarität ist. Nun brauchen wir all dies erneut.

In solchen Zeiten ist es wichtig, darauf zu achten, ob wir bei uns selbst oder bei Menschen, die uns nahestehen, beobachten, dass Ängste so groß werden, dass ein Umgang damit schwer wird.

Wir haben daher einige Hinweise zusammengestellt, die im Umgang mit Ängsten sinnvoll und hilfreich sein können.

Dazu gehört das Selbstgespräch gegen die Angst, es nennt sich „10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch“. In diesen Regeln wird sowohl auf körperliche Reaktionen hingewiesen, die mit Angst zusammenhängen können (das können z.B. Herzerasen oder auch gesteigerte muskuläre Anspannung sein) als auch Gedanken, die in innerer Angst bewusst in unserem Denken immer wieder auftauchen. Gehen Sie die 10 Punkte für sich in Ruhe durch und verinnerlichen Sie die Regeln für sich, so oft Sie das Gefühl haben, diese Regeln könnten Ihnen jetzt hilfreich sein. Es kann ein kleiner Leitfaden sein, um mit diesen körperlichen und psychischen Symptomen konstruktiv umzugehen.

Ebenso stellen wir Ihnen auch ein kostenfreies Video als Link auf YouTube mit einer gesprochenen Übung zum Entspannen zur Verfügung, das als ein weiteres Modul zur Angstlinderung helfen kann.

Eine selbst entwickelte Audioanlei-

tung mit Entspannungsübungen wird in Kürze folgen.

Darüber hinaus können Sie aber auch noch einige andere Dinge tun, die Ihnen dabei helfen können, besser durch diese Zeit zu kommen.

1. Finden Sie eine gute Balance zwischen Information und Abstinenz. Informationen können zur Verarbeitung hilfreich sein. Aber auch Auszeiten, Abstand von der Information können wichtig sein, um seine innere Kraft zu bewahren.
2. Häufig haben Menschen, die den letzten Krieg miterlebt haben nur sehr wenig über das damals Erlebte gesprochen. Nun können solche Erlebnisse bzw. die damit verbundenen Gefühle wiederbelebt werden. Versuchen Sie nicht, das mit sich allein abzumachen. Suchen Sie das Gespräch mit anderen. Teilen Sie Ihre Gefühle mit Ihrer Familie oder Freunden.
3. Machen Sie gezielt Dinge, die Ihnen guttun! Bewegung, gutes und gesundes Essen, Aufenthalt in der Natur, Musik, ein schönes Hörbuch - was immer Sie stärkt, ist jetzt genau richtig.
4. Sollten Sie sich aber manchmal von den Ängsten geradezu überwältigt fühlen, sollten Sie Reaktionen wie Konzentrationsschwierigkeiten,

Schlafstörungen, Albträume, überwältigende Erinnerungen, Reizbarkeit, anhaltende Kopfschmerzen oder anderes an sich feststellen, dass Sie sonst nicht an sich beobachten, dann kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe zu suchen.

Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, vielleicht einen Seelsorger oder auch gerne hier die psychologische Beratung im BSVH.

5. Versuchen Sie, feste, in Ihrem Alltag verankerte, Ihnen guttunende Aktivitäten weiterhin aufrecht zu erhalten. Eine geregelte Tages- und Wochenstruktur wirkt stabilisierend und ablenkend.

Es gibt noch eine Sache, die im Augenblick sehr wohltuend ist. Es wird sehr deutlich, welche Kraft Menschen entwickeln können, wenn sie sich einig und solidarisch sind. Wo immer Sie die Gelegenheit haben, Solidarität zu zeigen, dann tun Sie das. Auch das hilft Ihnen bei der Bewältigung einer solchen Situation, weil Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit dadurch verringert werden.

Es folgt der Link zur Entspannungsübung gegen Ängste und die „10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch“:

<https://youtu.be/ZQD9dRqz-EU>

10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch

1. Meine Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind nichts anderes als eine „Übersteigerung“ einer normalen Körperreaktion in einer Stresssituation.
2. Solche vorübergehenden Gefühle und Körperreaktionen sind zwar sehr unangenehm, aber weder gefährlich, noch in irgendeiner Weise schädlich. Nichts Schlimmes wird geschehen!
3. Ich steigere mich in Angstsituationen nicht selber durch Gedanken wie: „Was wird geschehen“ und „Wohin kann das führen“ in noch größere Ängste hinein.
4. Ich konzentriere mich nur auf das, was um mich herum und mit meinem Körper wirklich geschieht – nicht auf das, was in meiner Vorstellung noch alles geschehen könnte.
5. Ich warte ab und gebe der Angst Zeit vorüberzugehen. Ich lasse meine Angst zu! Ich bleibe in der Situation! Ich akzeptiere meine Angst!
6. Ich beobachte, wie meine Angst von selbst wieder abnimmt, wenn ich beginne, mich auf die Realität um mich herum zu konzentrieren.
7. Ich denke daran, dass es für mich beim Üben nur darauf ankommt zu lernen, mit meiner Angst umzugehen – nicht sie zu vermeiden. Nur so gebe ich mir eine Chance, Fortschritte zu machen.
8. Ich halte mir meine inneren Ziele vor Augen und denke an die Fortschritte, die ich trotz aller Schwierigkeiten bereits gemacht habe. Ich denke daran, wie zufrieden ich sein werde, wenn ich auch dieses Mal Erfolg habe.
9. Ich beende eine Übung erst dann, wenn ich merke, dass meine Angst merklich nachlässt.
10. Erst danach beginne ich mit der nächsten Übung.
Eigene hilfreiche Sätze bilden:
Für mich ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass... entgegen.

Yoga am Nachmittag

■ Rund 720 Atemzüge pro Stunde nehmen wir, ohne uns darum zu kümmern. Bewusstes Atmen in Verbindung mit Bewegung und volle Aufmerksamkeit auf diese Synchronisation - das ist Yoga.

Jeden Mittwoch von 16:30 bis 18:00 Uhr praktizieren wir Yoga in fröhlicher Runde. Dabei kommen wir in Kontakt mit den eigenen Möglichkeiten, werden feinfühler und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Yoga hilft, sich selbst neuen Halt zu geben. Über Atemübungen reinigen

wir die Atemorgane, zentrieren uns und verbinden Herz und Verstand.

Wir flexibilisieren die Gelenke und Bänder, kräftigen die Muskulatur und arbeiten an unserer aufrechten Haltung. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei der Yogalehrerin Barbara Lehmann, Tel. (0163) 698 55 08 oder Sie melden sich im Mitgliedercenter bei Wiebke Larbie, Tel. (040) 20 94 04-16 oder per E-Mail: w.larbie@bsvh.org.

Mobiler sozialer Dienst

Fällt es Ihnen schwer alleine einzukaufen und wohnen Sie im Großraum Hamburg? Dann können wir Ihnen weiterhelfen!

Sie haben die Möglichkeit den mobilen sozialen Dienst einmal in der Woche zu einem festgelegten Termin für 2 oder 3 Stunden in Anspruch zu nehmen oder nach flexibler Vereinbarung.

- 2 Stunden kosten 16,00 €,
- 3 Stunden 24,00 €.

Aufgeschlossene und engagierte Helfer kommen zu Ihnen nach Hause und gehen für Sie einkaufen.

Unsere Helfer sind nicht motorisiert.

Haben Sie Interesse an dieser Hilfeleistung?

Dann rufen Sie uns gerne an:

Annette Schacht, Tel. (040) 209 404 - 55.

Skateboard Kurse für Menschen mit Behinderung vom Skateboard e.V. Hamburg

■ Mit erfahrenen Trainerinnen und Trainern können erste Versuche auf dem Brett unternommen werden, auch ganz ohne blutende Knie. Schutzausrüstung und Bretter kann man sich vor Ort ausleihen.

Geplante Termine (unter Vorbehalt):

8. Mai, 12. Juni, 10. Juli, 14. August

Ort:

Rollschuhbahn Pflanzen un Blumen,
Holstenwall 30,
20355 Hamburg (im Park)

Zeit:

11:00-12:30 Uhr

Webseite Skateboard e.V.:

www.skateboardev.de

Instagram

Johannes Bruckmeier:

www.instagram.com/johannesthebruckmeier



 Blind skaten: Johannes Bruckmeier macht es vor

Dat Frollein Wunner

 Von Brigitte Kukies

■ Im Mai und Juni wird es zwei Auführungen mit Audiodeskription im Ohnsorg-Theater geben:

Auf dem Programm am Sonntag 29.5. um 16 Uhr und am Sonnabend 4.6. um 20 Uhr steht „Dat Frollein Wunner“. Es ist eine Geschichte, die sich Ende der 40er Jahre - angereichert mit vielen Liedern aus den 30er und 40er Jahren - um ein Vorsingen, neudeutsch Casting, für die Gründung einer Damenband dreht.

Für die Audiodeskription, die von Marit Bechtloff und Hela Michalski vorbereitet und von Marit Bechtloff live eingesprochen wird, muss die App „Mobile Connect“ von Sennheiser installiert sein. Im Theater kann man sich auch vorinstallierte iPods ausleihen. Eigene Kopfhörer, die anschließbar sind, müssen mitgebracht werden.

Ticketreservierungen, bei denen auch angegeben werden muss, wenn man mit Führhund kommen möchte, sind unter dem Stichwort „Hörtheater“ bei kasse@ohnsorg.de oder unter Telefon (040) 35 08 03 21 möglich.

Ticketpreise einschließlich HVV-Fahrkarte betragen am Sonntag 25 – 32 € und am Sonnabend 26,50 – 34,50 €. Für Sehbehinderte mit Merkzeichen B und ihre Begleitungen gibt es Ermäßigungen.

Dat Frollein Wunner

Übersetzung von Marianne Ehlers

Op dat Programm an’n Sünndag, 29.5., nameddags Klock 4 un an’n Sünnavend, 4.6., avends Klock 8 steiht „Dat Frollein Wunner“. Dat is en Geschicht, de an’t Enn vun de 40er Johren speelt. Vele Leder ut de 30er un 40er Johren sünd dorbi. Dor geiht dat um en Vörsingen, vundaag seggt man „Casting“ dor-to, wo en Damenband grünnt warrn schall.

Marit Bechtloff un Hela Michalski maakt allens för dat akustische Bildbeschrieben torecht, Marit Bechtloff snackt denn „live“ de Texten in. Dorförmutt man de App „Mobile Connect“ vun Sennheiser installeert hebben. In’t Theater kann man sik I-Pods, wo allens al installeert is, utleihen. Jedereen mutt sien egen Kopfhörer mitbringen – de mutt man ok dor ansluten könen.

Tickets kann man ünner dat Stickwoort „Hörtheater“ bi kasse@ohnsorg.de oder ünner Telefon 040- 35 08 03 21 reserveren. Wenn man sien Führhund mitbringen müch, schall man geern Bescheed seggen.

Ticketpriesen, wo de HVV-Fohrkoort dorbi is, sünd an’n Sünndag 25 – 32 € un an’n Sünnavend 26,50 – 34,50 €. För Sehbehinderten mit Markteken B un ehr Lüüd, de mitgaht, is de Pries daalsett.

"Generalpause" mit Tastführung auf Kampnagel

■ Am 4. März folgte ich einer Einladung zur Aufführung „Generalpause“ mit Bühnen-Tastführung – Erfahrungsbericht von André Rabe.

Das Frankfurter Kollektiv „Matter of Facts Studio“ lud sehbehinderte und blinde Besuchende am Freitag, den 4. März um 18:30 Uhr auf Kampnagel zu einer Tastführung vor der Konzert-Performance von „Generalpause“ ein.

Inhalt des Stücks

Kuriose Instrumente und Körper, die Klang erzeugen: das performative Konzert und die Rauminstallation „Generalpause“ versucht neues, spielerisches Musiktheater.

Ein Dickicht aus Metall besiedelt die Bühne, zusammen mit einem Ensemble tradierter Instrumente und ihrer abgewandelten Verwandten, bespielt von Körpern und Motoren. Inmitten dieser Landschaft verbreiten und übertragen sich Klänge und Licht, als Teilchen und Wellen, funzelnd, glimmend, leuchtend, strahlend, verbunden mit dem Rauschen, Krachen, Schlagen, Kreischen, Surren und Zirpen der Dinge.

Das schreiben die Künstler und Künstlerinnen: „Generalpause kann man verstehen und genießen, wenn man nicht sieht. Die performativen Aspekte

haben immer auch eine klangliche Dimension. Außerdem arbeiten wir sehr materialorientiert, was wir in der Tastführung zusätzlich erfahrbar machen möchten.“

Ich muss sagen, ich war skeptisch ob dieser Beschreibung, dachte mir aber, dass ich mir dieses Konzert zusammen mit der Bühnenführung auf keinen Fall entgehen lassen sollte. Darum habe ich mich zusammen mit einer Tante angemeldet.

Ein Besuch auf Kampnagel ist eigentlich immer ein tolles Erlebnis. Schon nach der Einlassprozedur, als uns noch nicht ganz klar war, wo wir warten mussten, traf man hilfreiche Menschen, die uns umgehend den Weg wiesen. Schon vor der Bühnenführung wurde über Ansagen vermittelt, dass dieses Konzert in vielerlei Hinsicht etwas besonders sein würde. Denn man hatte sich nicht nur auf den Besuch blinder und sehbehinderter Menschen eingestellt, sondern auf eine Vielzahl Einschränkungen. So gab es Hinweise auf mögliche Trigger, die epileptische Anfälle auslösen könnten, und auch dass während der gesamten Vorführung das Licht im Zuschauerraum an bleiben würde, damit man jederzeit die Vorführung verlassen oder wieder besuchen konnte.

Vier interessierte sehbehinderte Besuchende hatten sich eingefunden, um sich vor dem Konzert die Bühne zeigen

zu lassen.

Zunächst wurde eine kurze Einführung gegeben. Zusammen mit den sechs Künstlern und Künstlerinnen erkundeten wir dann die Bühne. Eine Besonderheit war schon, dass es keine klassische Bühne war, sondern der Bereich eigentlich nur optisch vom Zuschauerraum abgesetzt war. Es gab also keine Kletterpartien, um auf die Bühne zu gelangen. Der Bühnenraum war überwiegend in Weiß gehalten.

Wir konnten uns alle sechs Stationen intensiv anschauen und auch ausprobieren. Mit Hilfe von großen Stricknadeln konnten die verschiedenen Objekte, die alle aus Metall gefertigt waren, zum Klingen gebracht werden. Es gab aber auch drei Podeste, die schräg gestellt waren, wie eine Art Rampe oder Rutsche, die mit dem gesamten Körper der Künstlerinnen zum Klingen gebracht werden sollte. In einem Podest ist ein Mikrofon eingebaut, das die Geräusche verstärkt und auch verändert. Die anderen beiden werden mit Licht angestrahlt, so dass bei Bewegung interessante Videoeffekte entstehen.

Eine Station bestand aus etwa 13 verschieden großen Becken, wie sie Bestandteil eines Schlagzeugsets sind. Weiterhin war noch ein Vibraphon (eine Art Xylofon) aufgebaut und eine Installation aus Neonröhren, die allerdings nicht klingen sollten, sondern für

Lichteffekte gebraucht wurden.

Der überwiegende Teil des Ensembles kennt sich aus dem Musikstudium in Frankfurt/Main. Seit ungefähr fünf Jahren erarbeitet die Gruppe in wechselnder Besetzung verschiedene Theaterprojekte.

Die Bühnenführung war ein tolles Erlebnis. Alle Beteiligten haben sich sehr viel Mühe gemacht, um die Installation zu erläutern und auch das Ausprobieren hat diese Führung zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

Der einzige Wermutstropfen war die Tatsache, dass sich nur so wenig Interessierte zu dieser Führung angemeldet hatten. Allerdings hatte dies für uns den Vorteil, dass wir die einzelnen Stationen für uns allein erkunden konnten. Und auch der Austausch mit den Mitgliedern des Ensembles war dementsprechend sehr direkt.

Ankündigung: Weitere Stücke mit AD auf Kampnagel

OHREN SEHEN – EINE TANZ- UND AUDIO-REISE IN UND UM DAS THEATER FÜR ALLE AB 8 JAHREN

Mitte Juni lädt K3 | Tanzplan Hamburg zu den Vorstellungen Ohren sehen auf das Kampnagelgelände ein. Das Stück wurde von der Schweizer Choreographin Lea Moro entwickelt und wird im Rahmen von explore dance präsentiert, einem Projekt, in dem zeitgenössische Tanzstücke für junges Publikum entste-

hen. Ein besonderes Merkmal des Projekts besteht darin, dass Kinder und Jugendliche in die Konzeption und Proben der Stücke eingebunden werden. Die Zielgruppe ist also nicht allein Zuschauer*in, sondern agiert in der Entwicklung auch als Expert*in der eigenen Lebensrealität.

Bei der angeleiteten Audio-Reise Ohren sehen müssen die Sinne wie feinfühlig Antennen ausgestreckt werden. Die feuchte Luft wird beschnuppert und der modrige Erdboden ertastet. Was ist hörbar vom städtischen Untergrund? Wer lebt da im Erdboden, in Tunneln und Kanälen? Die Stadt ist ein Lebensraum für viele Lebewesen, Tiere und Pflanzen. Und wir sind immer mittendrin. Wenn Du ganz Ohr wirst, kannst du ihren Stimmen und Geschichten lauschen: Wovon träumt der Regenwurm? Wie überlebt eine Schlange in der Kanalisation? Und wollen Flechten nur noch tanzen? Am Ende beschließt die Stadt, dass es Zeit ist, aufzubrechen und eine neue Form und Lebensweise zu (er-)finden. Aber wer sind dann wir, und was können wir dazu beitragen?

Ohren sehen macht den Vorschlag, der Umwelt besser zuzuhören, um ein Zusammenleben in der Zukunft möglich zu machen.

Begleitet von Performer*innen kann sich das Publikum mit Kopfhörern selbstständig durch die Performance bewegen und sich an der integrierten Audiodeskription und auditiven Leit-systemen orientieren. Diese findet bei jedem Wetter statt. Also Regenschirm nicht vergessen, falls es regnet!

Wir empfehlen das Stück für Besucher*innen ab 8 Jahren, aber es eignet sich durchaus auch für ältere Kinder sowie Eltern, Großeltern oder Begleitpersonen.

Aufführungsdaten in Hamburg:

- 16.06., 11:00 Schulvorstellung, K1 Kampnagel, Hamburg
- 17.06., 11:00 Schulvorstellung, K1 Kampnagel, Hamburg
- 18.06., 16:00 Familienvorstellung, K1 Kampnagel, Hamburg

Buchtipp



Petra Oelker: Im schwarzen Wasser

■ Endlich! Nach 10 Jahren hat Petra Oelker den 11. Teil der erfolgreichen Krimireihe um die Komödiantin Rosina veröffentlicht.

Rosina ist inzwischen sesshaft geworden und wohnt mit Mann und Pflege Sohn in Hamburg, trauert aber ihrer Zeit als Schaustellerin hinterher. Als Lehrling Jakob an einem Morgen im Mai 1774 die Gerberei an der Kleinen Alster betritt, liegt ein Leichnam in der ätzenden Lohebrühe. Der Stadtphysikus stellt fest, dass er ermordet wurde. Der Tote war Erfinder mechanischer Geräte und fremd in der Stadt – wem konnte er im Weg gewesen sein? Dem Gerberlehrling? Oder unbekanntem Auftraggebern?

Weddemeister Wagner und Komödiantin Rosina konzentrieren ihre Ermittlungen schnell auf das Eimbecksche Haus, das Ratsweinkeller und Auktionshaus beherbergt und wo der Tote verkehrte – sowie die Totenkammer der Stadtleichenfrau, für die Entsorgung der Verstorbenen ebenso zuständig wie für die Bergung ausgesetzter Säuglinge. Die neugierige Leichenfrau

pfllegt diskrete Verbindungen in alle Kreise. Und ist kurz darauf spurlos verschwunden.

Petra Oelker ist eine souveräne Erzählerin, der man gern in ihren dichten bunten Kosmos aus privaten Verstrickungen, Geschäft und gesellschaftlichen Konventionen folgt. Sie stellt detailliert, bildhaft und atmosphärisch Hamburg und das Leben in jener Zeit in allen Schichten dar. Das macht den Charme all ihrer Bücher aus: Oelker gibt Einblicke in vergangene Zeiten, wirkt aber nie angestaubt. Eigentliche Heldin ihrer historischen Kriminalromane ist immer die Stadt: Hamburg am Ende des 18. Jahrhunderts.

Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2020

Das Hörbuch ist 760 Minuten lang, die Sprecherin ist Marta Dittrich, die Ausleihnummer ist 62700

Norddeutsche Hörbücherei e. V.
Georgsplatz 1
20099 Hamburg

Tel. (040) 22 72 86-0

E-Mail: beratung@norddeutsche-hoerbuecherei.de

www.blindenbuecherei.de



Augenblick mal...! – Das Quiz

■ Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei knifflige Fragen. Wer alle drei richtig beantwortet, hat die Chance auf einen attraktiven Preis. Aus allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gelost.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück!

Jetzt brüten gerade die Vögel, deshalb dreht sich diesmal alles um das Thema Ei.

Und hier unsere Fragen:

1. Was ist der lateinische Name für Ei?
2. Wie viele Hühnereier ersetzt ein Straußenei?
3. Wie lange muss eine Amsel brüten, bis die Küken schlüpfen?

Senden Sie die richtigen Antworten bitte an:

E-Mail: redaktion@bsvh.org

oder per Post an:

BSVH e.V.

Redaktion AM

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

Auflösung des letzten Quiz:

1. Der Ort Welle (eigenständige Gemeinde) liegt in Niedersachsen, der Ortsteil Welle der Ortschaft Dahlen der Hansestadt Stendal liegt in Sachsen-Anhalt.
2. Polynesier gelten als die Erfinder des Wellenreitens, sie brachten es nach Hawaii, wo es eine wichtige religiöse und gesellschaftliche Bedeutung hatte. Im zwanzigsten Jahrhundert entdeckten es dann Touristen als Freizeitsport.
3. Bei einer grünen Welle sind die Ampeln so geschaltet, dass man bei einer bestimmten Geschwindigkeit an jeder Ampel auf Grün trifft und ohne anzuhalten durchfahren kann.

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Klara Mai

Perspektivwechsel! Inklusive Tastführung für Menschen mit und ohne Seheinschränkung

■ Führung zur Ausstellung Von Mischwesen. Skulptur in der Moderne mit Claudia Böhme, Kulturvermittlerin mit Sehbeeinträchtigung, und Dr. Andrea Weniger, Leiterin Bildung & Vermittlung

- Fr., 20.05., 16 -17:30 Uhr
- Fr., 10.06., 16-17:30 Uhr
- Fr., 08.07., 16-17:30 Uhr

Treffpunkt: Lichtwarkgalerie / Altbau-
treppenhaus / Empore

Seit über 20 Jahren zeigt die Hamburger Kunsthalle erstmals wieder eine reine Skulpturen-Ausstellung: Von Mischwesen. Skulptur in der Moderne (25. April 2021 bis 31. Juli 2022, Lichtwark-Galerie): Die von Jasper Warzecha aus dem Bestand der Klassischen Moderne kuratierte Präsentation versammelt rund 25 Werke international renommierter Bildhauer*innen, darunter Julio González, Karl Hartung, Marino Marini sowie Henry Moore. Da sich Skulpturen besonders dazu eignen, im wahrsten Sinne des Wortes begriffen zu werden, haben wir gemeinsam einige der präsentierten Skulpturen ausgewählt, die im Rahmen von drei öffentlichen, inklusiven Tastführungen

mit Handschuhen und im Beisein einer Restauratorin ertastet werden dürfen.

Die in der Ausstellung Von Mischwesen gezeigten Werke stammen mehrheitlich aus den 1940er- und 1950er-Jahren. Zahlreiche europäische Künstler*innen folgten nun nicht mehr der Tradition, sondern gestalteten vor dem Hintergrund eigener Kriegserfahrungen eindrucksvolle, neuartige Werke. In ihnen ist die menschliche Figur nicht mehr unversehrt, sondern meist Prozessen der Verwandlung ausgesetzt und mit Zersetzung oder Auflösung konfrontiert: Menschliche Körperteile gehen über in gestaltlose, mehrdeutige Formen oder werden um tierische oder pflanzliche Glieder ergänzt. Die Metamorphose (Umgestaltung, Verwandlung) wurde in den Künsten zu einem Epochenphänomen: In ihm verbanden sich die tiefe Krise der Gegenwart und ein hoffnungsvoller Aufbruch in die Zukunft.

Inhaltlich geht es also um Mischwesen. Hybrid werden wir auch dieses Angebot gestalten und zwar insofern, als eine Vermittlerin mit Seheinschränkung, Claudia Böhme, und eine sehende Vermittlerin, Dr. Andrea Weniger, die Führungen gemeinsam umsetzen. Damit möchten wir sowohl den Gedanken der Inklusion abbilden und sichtbar machen als auch die Zielgruppe, ein inklusives, gemischtes Publikum, widerspiegeln.

4 Euro zzgl. Eintritt; Personen mit Ausweis (ab GDB 50) erhalten ermäßigten Eintritt, Begleitpersonen (Ausweis B) erhalten freien Eintritt.

Blindenhunde sind erlaubt, Sitzgelegenheiten vorhanden, Fotografieren mit Zoomfunktion erlaubt.

Mindestteilnehmer*innenzahl 5 Personen, maximale Teilnehmer*innenzahl 16 Personen; Anmeldung erforderlich bis 7 Tage vor dem jeweili-

gen Termin über Email (andrea.weniger@hamburger-kunsthalle.de) oder über ticketmaster. Bitte geben Sie an, ob Sie in Begleitung kommen beziehungsweise einen Blindenführhund dabei haben werden.

Gefördert von: Fonds KULTUR FÜR ALLE! der Hildegard und Horst Röder-Stiftung sowie der Stiftung Kulturglück in Kooperation mit der Behörde für Kultur und Medien.

i Donnerstags-Treff „Stricken und Klönen“

Es geht wieder los! Wer hat Lust in gemütlicher Runde zu stricken, zu häkeln und zu klönen? Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr im. Raum Goldbek im LBC.

Der erste Termin ist der 16. Juni 2022.

Für weitere Informationen und Anmeldung steht Ihnen Birgit Militzer, Tel.: (040) 644 50 33 gern zur Verfügung.



Liebe Seniorinnen und Senioren,

■ Die Senioren- und Gedächtnistrainingsgruppen treffen sich in der Zeit der Coronakrise regelmäßig im Louis-Braille-Center im Raum Goldbek unter Einhaltung der im LBC vorgegebenen Corona-Maßnahmen.

Durch die Corona-Situation kann es im Laufe des Jahres vielleicht auch immer wieder einmal Veränderungen geben. Umso mehr freuen wir uns, dass unsere Gruppen nun wieder tagen können, denn der persönliche Austausch untereinander ist gerade in dieser Zeit besonders wichtig.

Wenn Sie neugierig geworden sind an einer Teilnahme an den Seniorengruppen oder am Gedächtnistraining, melden Sie sich bitte vorher bei mir telefonisch an:
Tel. (040) 209 404 33

Termine für Senioren

In gemütlicher Runde können Sie sich jede Woche einmal wöchentlich in einer der drei Seniorengruppen treffen zu einer schönen Zusammenkunft bei Kaffee und Kuchen, zum miteinander Reden, sich austauschen und Vorlesen:

- montags, 13:30 bis 15:30 Uhr
- mittwochs, 13:30 bis 15:30 Uhr
- donnerstags, 13:30 bis 15:30 Uhr

Gedächtnistraining:

Zweimal wöchentlich findet im Raum Goldbek Gedächtnistraining statt.

Beim Gedächtnistraining erhalten Sie Informationen über das Gedächtnis und erlernen Techniken, mit denen Sie sich Dinge besser merken können.

Gruppe 1:

Montag 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Gruppe 2:

Donnerstag 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ausflüge:

Freitag, 3. Juni:

Spaziergang im Hamburger Stadtpark

Um einmal wieder ein wenig in die sommerlich grüne Natur rauszukommen, werden wir einen kleinen Spaziergang im herrlichen Hamburger Stadtpark unternehmen, der mit seiner üppigen bunten Pracht im Sommer einfach ein wunderschöner Ort ist. Wir werden unseren Weg in Richtung der großen Wiese zum Planetarium einschlagen und dort im Café des Planetariums eine kleine Kaffeepause einlegen und dann wieder langsam zurück in Richtung U-Bahn Borgweg laufen.

Lassen sie uns ein wenig raus in die „Grüne Lunge“ der Stadt gehen und die herrliche Natur im Stadtpark genießen. Voraussetzung ist natürlich eine gewisse Mobilität bei den Teilnehmenden.

Wir treffen uns um 10:30 Uhr im Borgweg, direkt oben am Eingang der U3 - Borgweg (Stadtpark), also direkt vor dem Eingang zur U- Bahn. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt auf 12 Personen.

Bitte melden Sie sich am Dienstag, den 17.05. bei mir ab 08:30 Uhr an unter der Telefonnummer (040) 209 404 33, Franziska Diesmann, Seniorenberatung



Foto: BSVH

 Franziska Diesmann bietet wöchentlich mehrere Termine für Gedächtnistraining und Seniorentreffen an

Meerverliebt – Maritime Woche

18.06. – 25.06.

■ Zum Glück liegt der Timmendorfer Strand direkt an der Ostsee und im Gegensatz zur Nordsee ist unser Wasser immer da.

Wir veranstalten an den längsten Tagen des Jahres eine Maritime Woche. Zum Teil werden Sie selber aktiv beim Stand Up Paddeln, Tretboot und Kanu fahren oder

Sie „lassen fahren“ – mit dem Schnellboot auf der Ostsee oder bei einer gemütlichen Fahrt auf dem Elbe-Lübeck-Kanal durch die Donnerschleuse.

Außerdem geht es mit einer Fähre der TT-Line von Travemünde nach Rostock.

Leitung: Hans Nickel und Christiane Jörger

Angebot

- 7 x Übernachtung mit Halbpension
- eine Kanutour
- eine Fahrt mit dem Tretboot
- eine Schnupperstunde Stand Up Paddeln



- eine Fahrt auf dem Elbe-Lübeck-Kanal durch die Donnerschleuse oder mit dem Schnellboot von Grömitz auf die Ostsee
- mit der Fähre von Travemünde nach Rostock
- Preis: 899,00 €

Bei Interesse oder wenn Sie etwas genauer wissen wollen, rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

AURA  **HOTEL**
Timmendorfer Strand

Strandallee 196
23669 Timmendorfer Strand
Telefon: (04503) 600 20
E-Mail: info@aura-timmendorf.de



Foto: Robert Kneschke / Fotolia.com

■ Der Erste Mai ist seit 1919 in Deutschland ein Feiertag. Wisst ihr, warum ihr an diesem Tag frei habt? Hier erfahrt ihr Spannendes zu dem Thema. Viel Spaß beim Lesen wünscht euch Annette Schacht.

1. Mai: Tag der Arbeit

In vielen Ländern ist der 1. Mai ein Feiertag. An diesem Tag muss man nicht zur Schule oder zur Arbeit gehen, obwohl er "Tag der Arbeit" heißt. Am 1. Mai werden Protestveranstaltungen abgehalten und es kommt besonders in den großen Städten auch zu Unruhen und Randalen. Das hängt mit dem Ursprung des Feiertages zusammen, denn dieser geht auf die Arbeiterbewegung zurück.

Der 1. Mai war nicht immer der Tag der Arbeit. Erst seit 1886 wird dieser Tag als solcher gefeiert. Seinen Ursprung finden wir in den USA: Im 19. Jahrhundert waren die Bedingungen für die Arbeiter noch sehr hart. Die Menschen mussten zehn Stunden und mehr am Stück arbeiten und erhielten dafür nur einen sehr geringen Lohn, von dem sie gerade so überleben konn-

ten. Selbst Kinder mussten hart arbeiten und so etwas wie Urlaub, geschweige denn Urlaubsgeld, gab es nicht. Als Arbeiter hatte man kaum Rechte und man wurde regelrecht ausgebeutet. Die Arbeit in den Fabriken war zudem sehr gefährlich, es gab kaum Sicherheitsvorkehrungen. Hinzu kam noch, dass es sehr laut und schmutzig war.

Die Arbeiter mussten also nicht nur körperliche Schwerstarbeit verrichten, sondern gefährdeten auch noch ihre Gesundheit. Wenn sie krank wurden, mussten sie trotzdem weiterarbeiten. Denn eine "Lohnfortzahlung" bei Krankheit, wie wir sie heute kennen, gab es nicht - erschien man nicht zur Arbeit, dann gab es auch kein Geld. Aber die Arbeiter waren auf ihren mickrigen Hungerlohn angewiesen und konnten es sich nicht leisten, ihre Rechte einzufordern und zu riskieren, dass man sie feuerte. Die Arbeitsbedingungen waren also sehr unfair und unmenschlich. Daher begannen mit der Zeit immer mehr Arbeiter, sich gegen diese Bedingungen zu wehren. Aber nur wenn genügend Menschen protes-

tieren würden, bestand die Chance, etwas zu erreichen und zu verändern. Schließlich waren die Fabrikbesitzer darauf angewiesen, dass sie genügend Arbeiter hatten.

Der große Protest vom 1. Mai 1886

So kam es am 1. Mai 1886 erstmalig zu einem großen Protest in den USA, bei dem mehr als 340.000 Arbeiter auf die Straßen gingen und streikten - sie weigerten sich also zu arbeiten. Die wütenden Menschen forderten bessere Arbeitsbedingungen, einen kürzeren Arbeitstag und mehr Lohn für ihre Arbeit. Die Arbeiter konnten zunächst keine Verbesserung für sich erzielen und so kam es immer wieder zu Protesten, auch in Europa. Denn auch in Deutschland, England, Frankreich und anderen Staaten waren die Bedingungen für die Arbeiter sehr schlecht. Erst einige Jahre später wurden die Arbeitsbedingungen allmählich besser. 1889 wurde in Paris ein internationaler Arbeiterkongress abgehalten, auf dem man beschloss, dass die Arbeiter auf der ganzen Welt am 1. Mai 1890 streiken sollten. Auch in Deutschland ging man 1890 auf die Straßen und demonstrierte. Die Menschen, die an diesem Tag streikten, bewiesen eine Menge Mut, denn man drohte ihnen, dass sie ihre Arbeit verlieren und auf eine "Schwarze Liste" kommen würden. Die Arbeiter, die auf dieser Liste standen, wurden von den Unternehmern nicht

mehr in ihren Firmen aufgenommen. Diese Menschen erhielten also keine neue Arbeitsstelle und wurden mittellos. Trotzdem gingen sie auf die Straßen und demonstrierten.

Bessere Arbeitsbedingungen

Die Arbeitsbedingungen wurden sowohl in Deutschland als auch weltweit allmählich besser. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde in Deutschland zur Zeit der Weimarer Republik die Arbeitszeit auf acht Stunden am Tag reduziert. 1919 beschloss man in Deutschland, dass der 1. Mai offiziell zum Feiertag werden sollte.

Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges rufen die Gewerkschaften am 1. Mai zu Kundgebungen für die Rechte der Arbeiter auf. Nicht nur in Deutschland hat der Tag eine Bedeutung, denn auch international denkt man an diesem Datum an die Opfer der Kämpfe in den USA und an die entscheidenden Rechte der Arbeiter. Auch heute noch gibt es große Missstände auf dem Arbeitsmarkt. Nicht wenige verdienen in ihrem Job so schlecht, dass sie später eine sehr geringe Rente erhalten und von Altersarmut bedroht sind. Besonders Menschen ohne Abschluss oder Ausbildung sowie "gering ausgebildete" Arbeiter haben es auf dem Arbeitsmarkt schwer, finden keinen Job oder arbeiten zu sehr schlechten Bedingungen.

von Tanja Lindauer für
www.helles-koepfchen.de



Termine

Sonntag, 5. Juni,
13:00 Uhr

Pfingstgrillen der Bezirksgruppe Südost

im AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Das traditionelle Pfingstgrillen der Bezirksgruppe Südost findet wieder an der Ostsee im AURA-Hotel Timmendorfer Strand statt. Wir bieten Ihnen einen schönen Tag und Meer.

Für alle, die unser AURA-Hotel noch nicht kennen, wird eine Haus-Führung stattfinden.

Der Bus startet um 10:00 Uhr ab Sander Markt in Bergedorf und um 10:30 Uhr ab LBC, Holsteinischer Kamp 26. Rückfahrt ist ca. 17:30 Uhr.

Im Preis von 35,00 € sind enthalten: der Bustransfer, 1 Grillteller, ein alkoholfreies Getränk sowie Kaffee und Kuchen.

*Bitte melden Sie sich bis zum 25. Mai an bei Frau Bonken,
Telefon (040) 209 40 40*



AK Kultur

■ Der neugegründete AK Kultur wird sich ab sofort regelmäßig treffen. Bis Redaktionsschluss stand jedoch leider noch nicht fest, in welchem monatlichen Turnus. Sollten Sie Interesse an kulturellen Themen haben und sich am neuen AK „Kultur“ beteiligen wollen, melden Sie sich gerne bei Ulrike Gerstein unter Tel. (040) 609 50 126.

Veranstaltungsreihe am Dienstag

Im Frühjahr können wir Ihnen wieder zwei Veranstaltungen im Louis-Braille-Center anbieten.

**Dienstag, 24. Mai,
ab 16:30 Uhr im LBC**

Kleine Reismesse

Es gibt verschiedene Reiseanbieter, die sich darauf spezialisiert haben, barrierefreie Reisen für sehbehinderte Menschen anzubieten. Doch was bieten sie an? Zusammen mit Reinhard Bugarski, dem Tourismusbeauftragten des Vereins, möchten wir verschiedene Reiseveranstalter vorstellen.

Bisher haben vier zugesagt:

- Vision Outdoor
- Anders sehen
- Weitsprung
- Aura-Hotel Timmendorf

Die Messe beginnt um 16:30 Uhr, um 17:00 Uhr beginnen die Kurzvorträge, anschließend haben Sie noch die Gelegenheit, die Stände der Veranstalter zu besuchen und Fragen zu stellen.

Das Info-Telefon des BSVH

Unter der Rufnummer (040) 209 404 66 erreichen Sie das Info-Telefon des BSVH. Hier erfahren Sie Aktuelles aus dem BSVH.

Mit Ihrem Anruf gelangen Sie ins Hauptmenü des Info-Telefons. Durch Eingabe einer der nachfolgenden Nummern auf Ihrem Telefon können Sie sich über verschiedene Themenbereiche informieren.

- #1: Aktuelle Informationen zu Beratungen im Louis-Braille-Center
- #2: Veranstaltungstermine
- #3: „BSVH-Kompakt“ - der Newsletter des BSVH
- #4: „Bei Anruf Kultur“ - aktuelle Termine
- #5: Newsletter-Archiv - die letzten 3 Ausgaben von „BSVH-Kompakt“
- #0: Mit der „0“ gelangen Sie von überall wieder ins Hauptmenü

Bei Fragen zur Bedienung oder bei Anregungen wenden Sie sich gern an Norbert Antlitz, Tel. (040) 209 404 - 22 oder n.antlitz@bsvh.org.

**Dienstag, 28. Juni, 17:00 Uhr,
im LBC, Raum Goldbek**

Schlecht zu Fuß – wie Menschen auf Gehwegen behindert werden und was dagegen getan werden muss.

Gehwege sind oftmals die Stiefkinder der Verkehrsplanung. Sie gehören nicht umsonst zu den sogenannten „Nebenflächen“, die – zusammen mit Radwegen, Parkstreifen und anderem – irgendwie ihren Platz neben breiten Fahrbahnen für den Autoverkehr finden.

Gehwege sind oft in einem schlechten Zustand: zu schmal, voller Stolperfallen, abgestellter Fahrräder, E-Scooter etc. Aber auch neu geplante Gehwege weisen oft eklatante Mängel auf, die

lästig und manchmal auch gefährlich sind. Dies betrifft besonders Menschen mit Behinderungen, aber auch Familien mit Kindern.

Sonja Tesch von Fuss e.V. informiert über das Thema „Sicherheit für Fußgänger – Forderungen von Fuss e.V.“

Joachim Becker vom Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg stellt noch die besonderen Sicherheitsanforderungen unserer Mitglieder dar.

Nach einer kurzen Pause haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.

Für alle Termine der Dienstagsreihe ist eine Anmeldung bei Frau Bonken, E-Mail m.bonken@bsvh oder Tel. (040) 20 94 04-0 unbedingt erforderlich.



Wie sollen wir Sie anschreiben?

Liebe Mitglieder, immer mal wieder kommt es vor, dass wir Ihnen Post zusenden (Einladung zur Mitgliederversammlung, wichtige Informationen). Wir sind hierbei immer bemüht, Ihnen die Anschreiben in der für Sie am besten geeigneten Form zu liefern. Die Schreiben werden bisher automatisch in der Art versandt, wie Sie die Zeitschrift „Augenblick mal...!“ erhalten. (Großdruck, Braille, Daisy-CD oder digital per E-Mail).

Wenn Sie zukünftige Schreiben des BSVH in einer von „Augenblick mal...“ abweichenden Form erhalten möchten, wenden Sie sich bitte an Herrn Antlitz, Tel. (040) 209 404 - 22, E-Mail n.antlitz@bsvh.org., der die nötigen Änderungen vornimmt.

Stamm- und Infotische

Goldbek-Treff

Am 1. Dienstag im Monat, um 15:00 Uhr, im Louis-Braille-Center, Raum Goldbek.

Bei Kaffee und Kuchen können Sie Bekannte wiedertreffen und neue Vereinsmitglieder kennenlernen.

Die nächsten Treffen sind am 3. Mai und 7. Juni.

Olga Warnke, Tel. (040) 520 98 94

Treffen in Harburg

Am 1. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr im Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12-14. Sie erreichen das Lokal mit der Buslinie 141, Haltestelle Talweg oder 340, Haltestelle Jägerhof. Bei Bedarf kann ein entsprechender Treffpunkt vereinbart werden.

Die nächsten Treffen sind am 5. Mai und 2. Juni.

Anja Peters, Tel. (040) 30 03 47 10

Stammtisch Bergedorf

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr im Holstenhof, Lohbrügger Landstr. 38. Sie erreichen das Lokal mit den Bussen 31 und 232 (Haltestelle Lohbrügger Kirchstr.)

Die nächsten Treffen sind am 11. Mai und 8. Juni.

Jutta Schaaf, Tel. (0151) 75 00 29 86

„After-Work-Treff“ in Harburg

Am 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Restaurant „Zur Außenmühle“, Vinzenzweg 20 in Harburg. Sie erreichen das Lokal mit den Buslinien 14, 141, 143, 241 und 443, Haltestelle Reeseberg.

Die nächsten Treffen sind am 19. Mai und 16. Juni.

Sabine Schütt, Tel. (040) 60 92 55 36

Stammtisch Langenhorn

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr im Restaurant „Dialog“, Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt).

Die nächsten Treffen sind am 11. Mai und 8. Juni.

Olga Warnke, Tel. (040) 520 98 94

Nordlichter-Treffen

Am 2. Donnerstag im Monat um 15:30 Uhr im Restaurant-Café Harmonie in der Alsterdorfer Straße 579, Nähe U/S-Bahnhof Ohlsdorf.

Die nächsten Treffen sind am 12. Mai und 9. Juni.

Birgit Militzer, Tel. (040) 644 50 33

Stammtisch in Wandsbek-Hin-schenfelde

Am 2. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr im Restaurant „Jannis“, Walddörfer Straße 115 - zu erreichen mit den Buslinien 8 und 116, Haltestelle Walddörfer Straße. Das Restaurant befindet sich direkt bei der Haltestelle.

Die nächsten Treffen sind am 11. Mai und 8. Juni.

Rolf Schilling, Tel. (040) 652 25 94

Info-Treff Volksdorf

Am Freitag, den 27. Mai um 16:00 Uhr im Le Rustique, Claus-Ferck-Straße 14, Nähe U-Bahnhof Volksdorf. Bitte melden Sie sich bei mir an.

Dieter Fiedelak, Tel. (040) 644 03 83



Orientierung und Mobilität

■ Eine 12-tägige Intensivschulung für RP-Betroffene bietet IRIS vom 20.11. – 02.12 2022 an.

Der Lehrgang findet in Timmendorfer Strand und Hamburg statt. Er richtet sich vorwiegend an Menschen, die um 5° Gesichtsfeld verfügen, sich in manchen Situationen unsicher fühlen und in der Dunkelheit große Mobilitätsprobleme haben. Melden Sie sich früh an!

Da eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich ist, übernehmen wir die Beantragung!

Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter
Marschnerstraße 26
22081 Hamburg

Tel. (040) 229 30 26

E-Mail: info@iris-hamburg.org



Bei Anruf Kultur

Weitere Informationen zu den Inhalten der einzelnen Führungen finden Sie auf unserer Internetseite im Terminkalender und auf www.beianrufkultur.de

Eine Anmeldung ist erforderlich unter E-Mail: buchung@beianrufkultur.de, oder Tel. (040) 20 94 04-29.

Mai

**Dienstag, 3. Mai,
11:00 Uhr**

Museum für Kunst & Gewerbe: Die Bedeutung von Bildwerken, Schrift und Ornament im Christentum, Judentum und Islam

**Samstag, 7. Mai,
15:00 Uhr**

Kunsthalle Bremen: "Remix - Die Sammlung neu sehen"

**Dienstag, 10. Mai,
17:00 Uhr**

Altonaer Museum: "Meeresbilder. Ansichten aus dem Altonaer Museum"

**Mittwoch, 11. Mai,
10:00 Uhr**

Willy-Brandt-Haus: "Willy Brandt und die Medien - Licht und Schattenseiten einer engen Beziehung"

**Donnerstag, 12. Mai,
17:00 Uhr**

Bergedorfer Museumslandschaft, Schloss: "Stadt, Land und Schloss"

**Samstag, 14. Mai,
16:00 Uhr**

Weserberg Museum für moderne Kunst, Bremen: "Menschenbilder in der zeitgenössischen Kunst"

**Dienstag, 17. Mai,
16:00 Uhr**

Museum für Hamburgische Geschichte: "Füer! Füer in de Diekstraat. Der große Brand 1842 - Hintergründe und Folgen"

**Mittwoch, 18. Mai,
17:00 Uhr**

Kunsthalle Wilhelmshaven: "Rinnzeke-te bee bee nnz krr müü? Kurt Schwitters' Ursonate in der Kunst von heute"

**Donnerstag, 19. Mai,
16:00 Uhr**

LIB, Museum der Natur Hamburg: "Facettenreiche Insekten: Vielfalt - Gefährdung - Schutz"

**Montag, 23. Mai,
19:00 Uhr**

Kunsthalle Bremen: "Remix - Die Sammlung neu sehen"

**Mittwoch, 25. Mai,
15:00 Uhr**

Museum der Arbeit: "Konflikte. Die Ausstellung: Warum Konflikte für unsere Gesellschaft wichtig sind"

**Freitag, 27. Mai,
16:00 Uhr**

Deutsches Hafenumuseum: "Die PEKING. Ein Schiff erzählt Globalisierungsgeschichte"

**Dienstag, 31. Mai,
18:00 Uhr**

Bundeskanzler Helmut-Schmidt-Stiftung: "Schmidt! Demokratie leben"



Der BSVH-Treff im Hamburger Lokalradio

Jeden 1. Sonntag im Monat, von 12:05 bis 14:00 Uhr können Sie den „BSVH-Treff“, die Radiosendung des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V., im Hamburger Lokalradio auf UKW 96,0 hören.

Wiederholung der Sendung am zweiten Sonntag im Monat um 07:00 Uhr. Auf DAB+ (Kennung HLRdigi) ist die Sendung am zweiten Mittwoch im Monat um 12:05 Uhr zu hören.

Der BSVH-Treff berichtet über Aktuelles aus dem BSVH, aus Hamburg und über Neues aus der Behinderten- und Sozialpolitik. Ein regelmäßiger Service des HVV und der Hochbahn gehören ebenfalls zum Programm. Aber auch, wenn es neue Entwicklungen bei Hilfsmitteln gibt, wird darüber berichtet. Und die Kultur darf natürlich auch nicht fehlen. Hören Sie doch einfach mal rein!

Bei Fragen oder wenn Sie gerne selbst bei den „Radioaktiven“ mitmachen möchten, wenden Sie sich bitte an Ralf Bergner, Tel. (0172) 401 28 88, E-Mail: r.bergner@bsvh.org

Juni

**Donnerstag, 9. Juni,
17:00 Uhr**

Bergedorfer Museumslandschaft, Rieck
Haus: "Den Brotkorb höher hängen"

**Freitag, 10. Juni,
17:30 Uhr**

Bucerius Kunst Forum: "Minimal Art"

**Samstag, 11. Juni,
15:00 Uhr**

Kunsthalle Bremen: "Gebadet im Licht.
Impressionisten in der Kunsthalle Bre-
men"

**Dienstag, 14. Juni,
17:00 Uhr**

Museum für Kunst und Gewerbe:
"MADE IN CHINA"

**Freitag, 17. Juni,
15:00 Uhr**

Willy-Brandt-Haus Lübeck: "1972 –
Bewährungsproben für die Demokra-
tie"

**Samstag, 18. Juni,
19:00 Uhr**

Kunsthalle Bremen: "Remix – Die
Sammlung neu sehen"

**Dienstag, 21. Juni,
15:00 Uhr**

Altonaer Museum: Work in Progress.
Aus dem Holzschiffbau

Dienstag, 21. Juni,

17:00 Uhr

KZ-Gedenkstätte Neuengamme:
"„KoLaFu“: Konzentrationslager und
Polizeigefängnis Fuhlsbüttel"

**Donnerstag, 23. Juni,
17:00 Uhr**

Polizeimuseum: "Von Udels, Krimisches
und Ganoven"

**Freitag, 24. Juni,
17:00 Uhr**

Internationales Maritimes Museum:
"Sammlung Peter Tamm sen."

**Montag, 27. Juni,
18:00 Uhr**

Bundeskanzler-Helmut-Schmidt-Stif-
tung: "Der Weg zur Kanzlerschaft"

**Dienstag, 28. Juni,
16:00 Uhr**

Museum für Hamburgische Geschichte:
"Hamburgs Wallanlagen – von der
modernsten Festung Europas zum grü-
nen Gürtel um die Stadt"

**Mittwoch, 29. Juni,
18:00 Uhr**

Internationales Maritimes Museum
Hamburg: "Damals und heute. Schiff-
fahrt und Hafen im Wandel der Zeit"

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gruppe Ost

- Gesa Kruse
- Ute Lagerfeld
- Egon Niemann
- Ingeborg Niemann
- Peter Scheithe
- Ute Simonsen

Gruppe Südost

- Beate Staaden

Gruppe West

- Karin Krooß
- Helmut Niemann

Gruppe Süd

- Renate Frank
- Björn Peters

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

Gruppe Ost

- Karl-Heinz Kuhnt, 82 Jahre
- Jürgen Nagorny, 89 Jahre
- Susi Schnell, 91 Jahre
- Friedrich-Maria Tessmer, 65 Jahre

Gruppe Südost

- Sigrid Hänel, 87 Jahre
- Helga Nolte, 76 Jahre
- Peter Urban, 77 Jahre

Gruppe West

- Inge Buchholz, 83 Jahre
- Ingeborg Krogmann, 99 Jahre
- Nadia Sannow-Kosmiadi, 98 Jahre
- Carola von Manteuffel, 84 Jahre

Kleinanzeigen

Zu verschenken

Hörbücher verschiedener Autoren, z.B. Frank Schätzing, Maria Hengelmann und Michael Crichton zu verschenken. Ich bin ab 14.00 Uhr erreichbar unter Tel. (0176) 21 25 41 27, Pia Fritzsche.

Zu verkaufen

Lesegerät der Marke Optelec für 400 Euro zu verkaufen. Tel. (040) 763 49 63.

Vorlesegerät von Optelec

Biete ein gebrauchtes Vorlesegerät des Herstellers Optelec zum Verkauf an. Es handelt sich um das Modell ClearView + LS20 CR+. Das Vorlesegerät verfügt über eine extrem schnelle Texterkennung und ist sogar transportabel. Die Bedienung ist über die gut unterscheidbaren Tasten sehr einfach. Es handelt sich um ein gebrauchtes Vorlesegerät, das mit Rechnung und Bedienungsanleitung verkauft wird. Das Gerät funktioniert einwandfrei. Gerne können Sie das Gerät in Hamburg testen. Der Verhandlungspreis des Geräts beträgt 1000 €, dies sind 25 % des Anschaffungspreises. Kontakt über folgende Mobilfunknummer: (0151) 57 20 62 19

Seniorentelefon von Humantechnik

Biete ein gebrauchtes Seniorentelefon von Humantechnik. Es handelt sich um das Modell Scalla 3 Combo. Mit dem Scalla 3 Combo erleben Sie Telefonkomfort auf höchstem Niveau! Das ers-

te Telefon-Set von Humantechnik besteht aus einem schnurgebundenen Basis-Telefon und einem schnurlosen Mobiltelefon. Die Besonderheit: Ob Hörverstärkung oder integrierte Notruftaste – mit beiden Geräten genießen Sie dieselben Leistungen! Mit den großen Bedientasten lassen sich alle Einstellungen und Anrufe spielend leicht tätigen. Das Gerät funktioniert einwandfrei. Gerne können Sie das Gerät in Hamburg testen. Der Verhandlungspreis des Geräts beträgt 50 €. Kontakt über folgende Mobilfunknummer: (0151) 57 20 62 19

OrCam My Eye

Sehr wenig benutzt, da Benutzer verstorben. Neupreis ca. 6000 € (mit Sprachsteuerung), gekauft bei Fa. Joh. To Settel in Ahrensburg. Mit Ladegerät, Brillengestell, Etui, Halsschlaufe, div. Ersatzteilen. Seriennr. 07031815. Zu verkaufen für 1100 € von Peter Preuße Tel. (0157) 72 96 61 16

Trophosan Visiobalance 360 Kapseln

Laut Augenarzt soll das Produkt helfen, AMD-Fortschritt aufzuhalten. NP ca. 100 €. Gebe die Dose für 40 € (ggf. zzgl. Porto) ab. Anfrage bitte an Tel. (040) 200 54 59.

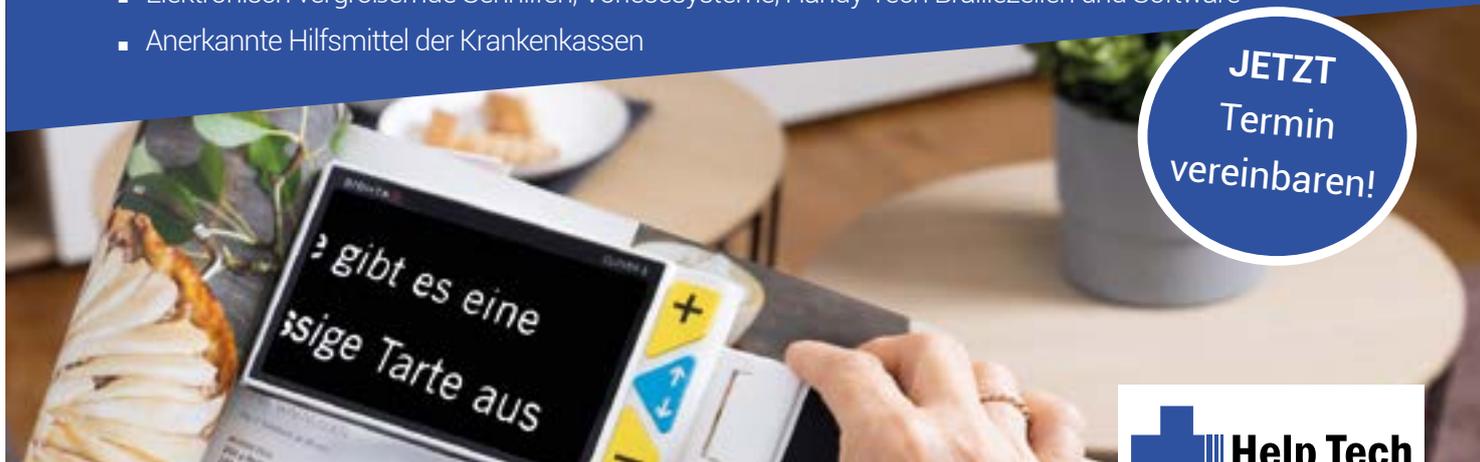
Ergotron LX Desk Mount LCD-Arm für Tischmontage. (neu originalverpackt) für 70,00 € plus Versandkosten abzugeben. Heike Peters, Tel. (04141) 408 49 60.

Moin, moin: Help Tech ist jetzt auch in Hamburg für Sie da

Das **zentral gelegene Beratungszentrum** bietet eine **große Auswahl** an **Hilfsmitteln für Zuhause, Schule und Arbeitsplatz.**

- Elektronisch vergrößernde Sehhilfen, Vorlesesysteme, Handy Tech Braillezeilen und Software
- Anerkannte Hilfsmittel der Krankenkassen

JETZT
Termin
vereinbaren!



040 879 631 21-0 | hamburg@helptech.de | www.helptech.de
Wandsbeker Chaussee 2-4 | 22089 Hamburg



Impressum

Augenblick mal...! - Die Mitgliederzeitschrift des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. erscheint zweimonatlich und ist Bestandteil der DAISY-CD DBSV-Inform, die die Mitglieder aller DBSV-Landesvereine kostenfrei abonnieren können.

Herausgeber

BSVH e.V.
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel. (040) 209 404 - 0
E-Mail: redaktion@bsvh.org

1. Vorsitzende: Angelika Antefuhr,
Geschäftsführer: Heiko Kunert (V.i.S.d.P).

Redaktion: Norbert Antlitz, Heiko Kunert, André Rabe, Melanie Wölwer.

Grafik und Realisation:
Geschäftsstelle des BSVH

Druck Schwarzschrift: ac europoint gmbh,
Hamburg

Druck Blindenschrift: Geschäftsstelle des BSVH
DAISY-CD-Produktion: Geschäftsstelle des BSVH

Verwaltung Kleinanzeigen: Norbert Antlitz,
Tel. (040) 209 404 - 22,
E-Mail: redaktion@bsvh.org.

Private Kleinanzeigen sind kostenfrei.

Verwaltung gewerbliche Anzeigen:
Melanie Wölwer, Tel. (040) 209 404 - 29,
E-Mail: m.waelwer@bsvh.org. Für Informationen zu den gewerblichen Anzeigen bitte die Metadaten anfordern.

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE07 2512 0510 0007 4600 00
BIC: BFSWDE33HAN

AURA **HOTEL**

Timmendorfer Strand



Ferienhotel für Blinde und Sehbehinderte

Barrierefreiheit, Gemütlichkeit und Komfort. Das bieten Ihnen die Zimmer im AURA-Hotel Timmendorfer Strand - damit Sie sich rundum wohl fühlen!

Mit eigenem Strandabschnitt 200 Metern vom Haus entfernt

Restaurant, Bar

Tagungsräume

Bibliothek mit Hörbüchern

Daisyplayer in jedem Zimmer

TV mit Audiodeskription

Sauna, Massagen

Taktile Hilfen im ganzen Haus.

Kontrastreiche Farben

Internet in jedem Zimmer

AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Strandallee 196

23669 Timmendorfer Strand

Tel.: (04503) 600 20

Fax.: (04503) 600 272

E-Mail: info@aura-timmendorf.de

www.aura-timmendorf.de



Hilfsmittel für sehbehinderte und blinde Menschen

Der Deutsche Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH (DHV) mit Sitz in Hannover vertreibt Hilfsmittel für hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen aller Altersgruppen für den täglichen Bedarf in Haushalt, Beruf oder Hobby. Unsere Produkte und Dienstleistungen sollen den Alltag erleichtern und ihnen ein weitgehend selbstständiges Leben ermöglichen.

Gerne sind wir Ihnen auch bei der Beantragung geeigneter Hilfsmittel über diverse Kostenträger, wie z. B. gesetzliche Krankenkassen behilflich.

Der Deutsche Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH ist als gemeinnützig anerkannt. Seine Arbeit dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen, mildtätigen oder wissenschaftlichen Zwecken und verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Interessen.

Bei uns arbeiten sehbehinderte sowie blinde Mitarbeiter gemeinsam mit normal sehenden Kollegen eng zusammen, was uns eine besondere Perspektive auf unsere Produkte und Dienstleistungen ermöglicht. Alle unsere Hilfsmittel sind somit auf ihre Bedienbarkeit sowie Praktikabilität geprüft und sorgfältig ausgewählt. Sie können unseren gesamten Hilfsmittelkatalog als Druckvariante und auf Hör-CD erhalten, oder besuchen Sie uns im Internet.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Deutscher Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH
Bleekstraße 26
30559 Hannover
Tel: 0511 95465 -0
Fax: 0511 95465 -37

E-Mail: info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de
Internet: www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Mittwoch 08:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstag 08:00 bis 18:00 Uhr

Freitag 08:00 bis 12:45 Uhr

Unser Ladengeschäft in Hannover ist Dienstag und Donnerstag geöffnet, oder auch gern nach Absprache

Unsere freundlichen Mitarbeiter sind direkt per Telefon für Beratung und Bestellservice für Sie da.

Unser täglicher Postversand garantiert eine schnelle Lieferung Ihrer Hilfsmittel.

DHV Hannover kompetent - schnell - mit Kassenzulassung

Feelware®

Barrierefreie Haushaltsgeräte von Feelware.
Für alle, die warmes Essen und saubere
Kleidung schätzen.

Neu: Geräte mit Sprachausgabe, z.B.

Waschmaschinen und Wäschetrockner,
Einbauherde mit Topferkennung,
Einbaubacköfen und Minibacköfen.

Geräte mit taktiler Umrüstung, z.B.

Heißluftfritteusen, Kaffeeautomaten,
Kochfelder und vieles mehr.

Produktbeschreibungen im Telefonkatalog:

0241 980 967 40

www.feelware.eu



non-24.de

Sind Sie völlig blind?

Fühlen Sie sich oft nicht fit und
unkonzentriert?

Schlafen Sie nachts schlecht und sind
tagsüber sehr müde?

Die mögliche Ursache: Ihre innere Uhr

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr.
Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Es
setzt die innere Uhr immer wieder auf exakt 24
Stunden zurück. Völlig blinden Menschen fehlt
die Lichtwahrnehmung, deshalb kann es dazu
kommen, dass der Körper nicht mehr zwischen
Tag und Nacht unterscheiden kann. Diese Men-
schen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-
Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24**.

Wie äußert sich Non-24?

Betroffenen fällt es phasenweise sehr schwer,
sich tagsüber wachzuhalten und zu konzentri-
eren. Nachts hingegen signalisiert der Körper
oftmals kein Schlafbedürfnis.

Werden Sie aktiv:

Ein Termin bei einem Arzt
ist der nächste Schritt oder
informieren Sie sich in
unseren Tele-Vorträgen.
Die Termine finden Sie
unter dem Punkt Infor-
mationen auf non-24.de.

QR Code unterhalb:



Rufen Sie das Team des Non-24 Service an.

Die erfahrenen Mitarbeiter finden den richtigen
ärztlichen Ansprechpartner in Ihrer Nähe und
beantworten Ihre individuellen Fragen. **Sie sind
rund um die Uhr erreichbar unter der kosten-
freien Telefonnummer 0800 24 321 08 oder
per E-Mail non24@patient-plus.com.**

NON-24

Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung
bei völlig blinden Menschen

Dies ist ein Service der Firma Vanda Pharmaceuticals Germany GmbH

HTL-02003

LHZ

Telefon-Hotline:
+49 (351) 80 90 624

Ihr Landeshilfsmittelzentrum in Dresden

- Sprechende und tastbare Alltagshilfen
- Diktiergeräte & Daisyplayer
- Verkehrsschutz & Orientierung
- Punktschriftmaschinen & Zubehör
- Medizintechnik
- Karten- und Brettspiele
- Hörmedien
- Text-, Grafik- & Audioservice
- und vieles mehr...

Öffnungszeiten Ladengeschäft:

Mo + Fr 9 - 12.30 Uhr | Di + Do 9 - 18 Uhr | Mi 13 - 18 Uhr

Fordern Sie unseren Katalog in Großdruck,
Punktschrift oder als Daisy-CD an und
besuchen Sie unseren Online-Shop unter:
www.lhz-dresden.de

Blinden- & Sehbehindertenverband
Sachsen e.V. Landeshilfsmittelzentrum
Louis-Braille-Str. 6, 01099 Dresden
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Web: www.landeshilfsmittelzentrum.de
facebook.com/landeshilfsmittelzentrum
twitter.com/lhz_dresden



Kompetenz & Beratung Inklusive!



UNSER WIR FÜR IHREN HILFSMITTEL NOTFALL

NEUE
TELEFON-
NUMMERN
ab 1. Januar

kostenfreie Hotline:
+49 2304 205 250

PAPENMEIER
RehaTechnik

F.H. Papenmeier GmbH & Co. KG
Talweg 2 · 58239 Schwerte
www.papenmeier-rehatechnik.de

Tel.: +49 2304 205 0
info.reha@papenmeier.de

Einfach SynPhon!

Die SynPhon GmbH entwickelt einfach zu bedienende elektronische Hilfsmittel, die blinden und sehgeschädigten Menschen das Leben erleichtern.

Der EinkaufsFuchs

Blinde Menschen stehen täglich vor dem Problem: Was befindet sich in Verpackungen? Welche ist die Lieblings-CD, und wie kann ich erkennen, ob es der gesuchte Gegenstand ist? Hier hilft der EinkaufsFuchs. Nur drei Bedienschalter machen den kompakten Produkterkennner leicht und einhändig bedienbar. Er liest die Informationen von den Strichcodes, die sich auf praktisch allen Handelsgütern befinden, mit klarer Stimme vor. Seine interne Datenbank umfasst bereits viele Millionen Produktinformationen und ist durch regelmäßige Updates stets aktuell. Der EinkaufsFuchs schafft mühelos Übersicht in Haushalt und Büro. Alles, was man verwechslungsfrei kennzeichnen möchte, kann ohne Aufwand auch selbst beschriftet werden. Besonders wichtig: Der EinkaufsFuchs ist als Blinden-Hilfsmittel von den Krankenkassen anerkannt und ist gegen Rezept vom Augenarzt erhältlich.

Piep ...
Hallo



Die Fledermaus Orientierungshilfe

Diese Weltneuheit aus dem Hause SynPhon erweitert den Aktionsradius des Langstockes entscheidend, schützt dabei Kopf und Oberkörper und ermöglicht es, sich selbstbewusst und zielgerichtet zu bewegen. Die Fledermaus erlaubt es, mobil und orientiert zu bleiben ohne zu tasten oder zu berühren. Erstmals werden hier die Vorteile von Infrarot und Ultraschall in einem handlichen und intuitiv zu bedienenden Gerät kombiniert. Das Besondere: Die Fledermaus kann sowohl Glastüren erkennen und entfernte Gegenstände verorten, als auch Öffnungen, wie etwa offene Türen, Durchgänge oder Lücken zwischen geparkten Autos. Sie reagiert zudem auf weiche Objekte wie Polstermöbel, Felle oder flauschige Stoffe. All dies geschieht vollautomatisch, ohne dass irgendwelche Einstellungen vorgenommen werden müssen.

Weitere Informationen erhalten Sie sehr gerne bei SynPhon unter der Telefonnummer 07250 929555 oder per Mail an E-Mail synphon@t-online.de. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



SYNPhon

www.synphon.de

Der EinkaufsFuchs Produkterkennner

Sagt was Sache ist.

Die Fledermaus Orientierungshilfe

Zeigt wo es lang geht.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie an!



**Telefon
07250 929555**

SynPhon
Elektronische Hilfen für
Sehgeschädigte GmbH

Im Steinig 6
76703 Kraichtal





OrCam MyEye

So unabhängig wie nie zuvor!

Mehr Selbstständigkeit für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

OrCam unterstützt im Alltag

OrCam MyEye ist eine Minikamera, die per Magnet am Brillenbügel befestigt wird. Sie liest blinden und sehbehinderten Menschen jeden gedruckten und digitalen Text vor.

Die Kamera erkennt zudem die Gesichter Ihrer Liebsten, Produkte im Supermarkt, Farben und Geldscheine. Steuern Sie das Gerät jetzt auch bequem per Sprachbefehl.

Offiziell anerkanntes Hilfsmittel

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die OrCam MyEye als offizielles Hilfsmittel. Ihr lokaler Händler berät Sie dazu gerne.

Neugierig geworden?

Kontaktieren Sie uns, um mehr zu erfahren und die OrCam MyEye bei Ihrem Händler zu testen!



„Endlich kann ich wieder meine Lieblingsbücher lesen. Und auch zusammen mit meinem Enkel - eine unglaubliche Freude.“

Christel ist stolz und überglücklich über Ihre neue Freiheit - dank ihrer neuen OrCam MyEye.



ORCAM

OrCam GmbH | orcam.com/de

0800 - 540 1003 | germany@orcam.com



Blinden- und Sehbehinderten-
verein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg

Tel. (040) 209 404 0

Fax (040) 209 404 30

E-Mail: info@bsvh.org

Internet: www.bsvh.org

 www.facebook.com/bsvh.ev

 www.twitter.com/bsvh