

# Augenblick mal...!

Magazin des Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Ausgabe September – Oktober 2023



Foto: AdobeStock

**Angebote für Angehörige**

**Besuch der Sozialsenatorin**

**Workshop "Digitale Barrieren melden"**

**Woche des Sehens**

**Theaternacht**

**BSVH** 

Blinden- und Sehbehinderten-  
verein Hamburg e.V.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	3
<b>Louis-Braille-Center</b>	4
Vorstand aktuell	4
Herzlich willkommen beim BSVH: Ein neues Gesicht am Empfang	6
Was macht eigentlich ein...?	7
Aufruf zur Gründung eines „AK Digitale Stadt“	12
Neuer Stammtisch in West	14
<b>Politik &amp; Barrierefreiheit</b>	15
Senatorin Melanie Schlotzhauer besuchte das Louis-Braille-Center	15
Gut gedacht – gut gemacht?	17
Tag der Verkehrssicherheit 2023	19
<b>Alltag &amp; Mobilität</b>	21
Messe Durchblick	21
iPhone: Beratung, Schulung, Übungen und mehr	22
Digitale Barrieren melden	24
Weitersehen 24: „Leben mit Sehverlust – Den Neubeginn wagen“	25
Was wir oft gefragt werden – Malte erzählt	26
<b>Gesundheit &amp; Sport</b>	27
Oktober-Resilienzkurs 2023 im BSVH	27
Ankündigung UKE Awareness-Kampagne	29
Ins Schwarze treffen - Schießsport	31
Kompaktkurs „10 Themen bei Sehverlust“	32
<b>Kultur &amp; Freizeit</b>	36
„Bei Anruf Kultur“ – Wir haben viel vor!	36
Theaternacht Hamburg 2023 – Mit Audiodeskription!	38
3, 2 ,1 los! – Theater Kassandra feiert erfolgreich Premiere	41
"Double Vision" V. Celmins / G. Richter in der Kunsthalle	46
<b>Aktive Senioren</b>	48
<b>AURA-Hotel Timmendorfer Strand</b>	50
<b>Hits for Kids</b>	51
<b>Kalender</b>	53
<b>Unsere Mitglieder</b>	63
<b>AnsprechpartnerInnen im LBC</b>	64

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder des BSVH,

■ im Juni dieses Jahres konnten die 1. Vorsitzende des BSVH, Angelika Antefuhr, und ich Hamburgs neue Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer erstmals im Louis-Braille-Center begrüßen. Sie unterstrich dabei, wie wichtig der Verein und seine Angebote für Menschen mit Sehbehinderung in Hamburg ist. „Selbsthilfe ist ein wichtiger Resonanzboden, um sich selbst wieder neu zu justieren. Sie schafft Verbindung und Gemeinschaft in einer Zeit, in der man sich selbst erst einmal nicht mehr wiedererkennt, in der man sich neu orientieren muss. Hier leistet der BSVH einen wichtigen Beitrag für die Betroffenen in Hamburg“, sagte Melanie Schlotzhauer nach dem Termin. Bei diesem war es u. A. um die schwierige Situation blinder und sehbehinderter Menschen auf dem Arbeitsmarkt, um fehlende Rehabilitationsangebote bei Sehverlust und um die Zukunft des Blindengeldes gegangen. Mehr hierzu lesen Sie in dieser Ausgabe von „Augenblick Mal...!“

Wie immer weisen wir auch diesmal auf eine Vielzahl spannender Termine hin. So zum Beispiel auf einen Online-Workshop zur digitalen Barrierefreiheit, den der BSVH gemeinsam mit dem Deutschen Blinden- und Seh-



Foto: BSVH

### Geschäftsführer Heiko Kunert

behindertenverband am 21. September anbietet. Öffentliche Stellen sind gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Webseiten und Apps barrierefrei zu gestalten. Wenn dies nicht der Fall ist, können Nutzerinnen und Nutzer digitale Barrieren in einem geregelten Verfahren melden und ihre Beseitigung einfordern. Wie das geht und was sie tun können, wenn die Barrieren nicht beseitigt werden, erfahren Interessierte im dreistündigen Workshop. Nähere Informationen zu Inhalten und zur Anmeldung finden Sie in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und dass der anstehende Herbst uns für den eher grauen Sommer etwas entschädigt,

Ihr Heiko Kunert



Redaktionsschluss für die Ausgabe 06/2023 ist der 25.09.2023

## Vorstand aktuell

■ Melanie Wölwer im Gespräch mit dem 2. Vorsitzenden André Rabe und dem Geschäftsführer Heiko Kunert.

**Melanie Wölwer:** Im BSVH gibt es einige personelle Veränderungen. Sowohl bei den hauptamtlich Mitarbeitenden, aber auch bei den ehrenamtlichen Ämtern. Gebt uns doch bitte einen kurzen Überblick.

**Heiko Kunert:** Insgesamt wird es drei neue Mitarbeitende in der Geschäftsstelle geben. Eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter am Empfang und zwei in unserem Projekt „Bei Anruf Kultur“, das von der Aktion Mensch gefördert wird. Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, welche Personen es konkret werden, aber sie werden sich in den kommenden Ausgaben von „Augenblick mal...!“ natürlich vorstellen.

Es wird auch ein bisschen voller in unserer Geschäftsstelle und in unseren Büros. Deshalb haben wir auch einige Umzüge, damit alle Platz finden. Aber darüber werden wir dann auch hier nochmal ausführlicher informieren. Aber wir freuen uns auf die neuen Kolleginnen und Kollegen.

**André Rabe:** Veränderungen im Ehrenamt sind durch den Tod von Hilding Kissler notwendig geworden, der den Vorstand in der Erich-Quenzel-Stiftung



○ André Rabe und Heiko Kunert informieren über das Wichtigste im BSVH

bereichert hat und unseren Hörfilmbeauftragten repräsentiert hat. Die Positionen waren jetzt vakant und werden in der Erich-Quenzel-Stiftung durch Axel Fandrey ausgefüllt, der vom Verwaltungsrat bekannt sein dürfte oder über die Bücher-Runde.

Hela Michalski ist unsere neue Hörfilmbeauftragte und das trägt auch schon erste Früchte. Auf dem Hamburger Filmfest gibt es zwei sogenannte Hörfilme, also Filme mit Audiodeskription. Nähere Informationen kommen über unseren Newsletter BSVH-Kompakt oder über das Infotelefon.

**Melanie Wölwer:** Der BSVH lebt unter anderem von Spenden. Ihr habt Euch im Vorstand gerade damit intensiver beschäftigt. Daher die Frage: Welche Schwerpunkte wollt ihr hier setzen?

**Heiko Kunert:** Ja, am 1. August dieses Jahres feierte Lydia Wiebalk, unsere

Fundraiserin, bereits ihr zweijähriges Jubiläum hier bei uns. Das haben wir zum Anlass genommen, um uns einmal einen Überblick über unsere laufenden Aktivitäten zu verschaffen. Da geht es zum Beispiel um die Betreuung der einzelnen Spenderinnen und Spender und um die Dankeskultur gegenüber diesen. Und es geht um das Thema der Fördermittelakquise. Da haben wir in den letzten zwei Jahren auch neue Quellen genutzt und Förderanträge auch dort gestellt, wo wir es in der Vergangenheit noch nicht getan haben. Wir haben uns auch mit dem Thema der Nachlässe befasst. Das ist eine wichtige Säule, gerade für die langfristige Stabilisierung und Sicherung des BSVH. Viele Leserinnen und Leser wissen, dass wir als Verein Immobilien haben. Die stammen zu großen Teilen aus Erbschaften und sind eine ganz wichtige Säule für die Vereinsfinanzierung und für die Sicherstellung unserer vielen Angebote im Verein. Dort wollen wir auch in der Zukunft noch aktiver werden als BSVH. Wir haben uns mit grundsätzlichen Weichenstellungen befasst, wie wir das Thema Umgang mit Erbschaften zukünftig behandeln wollen und transportieren. Es geht jetzt erstmal darum ein Konzept zu erarbeiten, was die verschiedenen Facetten des Themas behandelt. Das ist ein Schwerpunkt aus dem Vorstandssprogramm, also ein Schwerpunktthema auch für die kommenden

Jahre. Das war ein sehr guter Austausch mit unserer Lydia Wiebalk zu dem Thema. Wir werden in Zukunft natürlich auch wieder berichten über weitere Aktivitäten in diesem Bereich.

**Melanie Wölwer:** Seit einiger Zeit engagiert sich unsere Sozialberaterin Britta Block dafür, eine aktive Jugendarbeit im Verein auf die Beine zu stellen. Sie berichtete kürzlich im Vorstand über den Stand der Dinge.

**André Rabe:** Ja, Britta hat mit Begeisterung berichtet, wie der junge BSVH, wie wir das gerade nennen, Fahrt aufgenommen hat. Es war schon immer unser Ziel, wieder junge Menschen für unseren Verein zu gewinnen und auch für diese Gruppe Angebote zu machen. Also es gibt eine kleine, aber aktive Gruppe junger Menschen, die anscheinend hier ihr neues Zuhause im Verein gefunden haben und jetzt müssen wir dran arbeiten, das zu verstetigen und vielleicht noch größer werden zu lassen.

**Melanie Wölwer:** Vielen Dank für den Einblick und bis zum nächsten Mal.

# **Herzlich willkommen beim BSVH: Ein neues Gesicht am Empfang...**

**... und weitere Veränderungen**

■ Wenn diese Ausgabe erscheint, ist schon September und diejenigen von Ihnen, die uns im LBC besuchen, werden sich vielleicht erst einmal wundern. Denn es begrüßt Sie ein neues Gesicht am Empfang. Bei Redaktionsschluss steht noch nicht fest, wer das sein wird, da die Bewerbungsgespräche noch in vollem Gang sind. Fest steht jedoch, es wird nicht mehr Marion Bonken sein, die Sie mit ihrer herzlichen Art willkommen heißt. Wir sind uns aber sicher, dass wir eine Person ausgewählt haben, die Sie ebenso freundlich begrüßen wird.

Natürlich bleibt Marion Bonken dem aber BSVH erhalten. Und das als neue Hilfsmittelberaterin. Ab sofort bilden Frau Bonken und Claas Rosenberg das neue Team der Hilfsmittelabteilung, das Sie ausführlich und neutral zu Hilfsmitteln rund um den Alltag oder Technik berät. Unter anderem können sich Ratsuchende hier zum Thema Lösungen für Seniorenhandy und Smartphone informieren.

Spielen Sie dann mit dem Gedanken, sich ein iPhone zuzulegen, sind sich aber nicht sicher, ob das Gerät auch tatsächlich das richtige für Sie ist, probiert Katja Löffler gern mit Ihnen aus, ob Sie sich damit wohlfühlen.

Wenn ja, können Sie zur Einführung bei Katja Löffler eine iPhone mit VoiceOver Einzelschulung buchen. Auf diese Aufgabe wird sich Frau Löffler zukünftig ausschließlich fokussieren, daher die Entscheidung, dass Marion Bonken ihre Position in der Hilfsmittelberatung übernehmen wird. Bei Frau Löffler können Sie in ca. 10 Stunden das iPhone kennenlernen und die Bedienung üben.

Sie erreichen Frau Bonken zukünftig unter der Tel. 040 209404-17 und Frau Löffler unter Tel. 040 209404-10. Diese Nummern treten in Kraft, sobald die neuen Positionen eingenommen werden, also wenn der Empfang neu besetzt ist.

## Was macht eigentlich ein...

### Leiter im Arbeitskreis Umwelt und Verkehr, André Rabe?

■ Als Leiter des Arbeitskreises versuche ich, dass alle Informationen an die Teilnehmenden gelangen, und somit möglichst alle den gleichen Wissensstand haben. Ich organisiere aber auch unsere regelmäßigen Treffen

### Was macht für Sie die Arbeit im BSVH so besonders?

Hmm... da muss ich überlegen... Ich denke, dass ich mit sehr verschiedenen Menschen zu tun habe, bei der Arbeit im Verein, aber auch mit den Menschen draußen. Also Planenden, Menschen in den Behörden usw. Aber auch, dass wir zwar ehrenamtlich arbeiten, aber dabei versuchen möglichst professionell zu agieren. Wir beraten viele externe Stellen – Behörden, Planer und bekommen auch private Anfragen zu Baumaßnahmen. Diese Anfragen muss ich sichten, mit dem Kompetenzzentrum für ein Barrierefreies Hamburg abstimmen, natürlich in unserer Fachgruppe darüber informieren und auch bei schwierigen Fragen ein Meinungsbild bilden. Weiter kommen bei uns Anfragen von Betroffenen rein. Dabei muss ich bewerten, in wieweit wir direkt helfen können oder wohin wir Betroffene vermitteln müssen.



Foto: BSVH

■ André Rabe - Leiter im Arbeitskreis Umwelt und Verkehr.

### Was machst du gerne, neben deiner Tätigkeit im BSVH?

Ich lese sehr gern, und da auch sehr vielseitig und in jeder Form. Also quasi vom Familien-Roman oder -Hörspiel über Science-Fiction bis Grusel, aber auch mal Kinder oder Jugendliteratur. Und ich gehe gern mit Freunden essen.

### Wie führte dich dein Weg zum BSVH?

Als ich volljährig wurde, dachte ich, es sei an der Zeit den damaligen BVH (Blindenverein Hamburg) durch meinen Eintritt zu stärken. Das aktive Mitarbeiten kam dann ein Jahr später, als ich gefragt wurde, eine Jugendgruppe zu gründen.

## Information und Austausch für Angehörige und Freunde

■ Angehörige und andere Unterstützrinnen und Unterstützer von Menschen, die von einem Sehverlust betroffen sind, fühlen sich häufig überfordert und hilflos. Partnerschaften verändern sich manchmal, ebenso andere Rollen innerhalb der Familie oder in Freundschaften. Es kann hilfreich sein, sich darüber zu informieren, was Sehverlust bedeutet, wie er sich auch psychisch auswirken kann und welche Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfe es gibt. Der Austausch mit anderen kann sowohl inspirierend als auch entlastend sein.

Gerade hierfür ist unser Treffen für Angehörige und andere unterstützende Personen von Menschen mit Sehverlust gedacht - daneben ist natürlich auch Raum für fachliche Fragen.

### Wann:

14. September 2023, 14:30 - 16:30 Uhr

### Wo:

Raum Alster im BSVH,  
Holsteinischer Kamp 26,  
22081 Hamburg

Bitte melden Sie sich bei Interesse gerne bei Christiane Rupp für dieses Treffen an und nutzen Sie dafür die folgenden Kontaktdaten:

E-Mail: [c.rupp@bsvh.org](mailto:c.rupp@bsvh.org),  
Tel. 040 51322720



## Spenden

■ Der BSVH erhält keine Zuwendungen aus öffentlicher Hand. Durch die Spenden unserer Förderer sind wir in der Lage, Betroffenen in schwierigen Situationen beizustehen und uns als Interessensvertretung für mehr Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe einzusetzen.

Wenn auch Sie das Engagement des BSVH unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00

BIC: BFSWDE33XXX

Online: <http://spenden.bsvh.org>



■ Gemeinsam auf Augenhöhe: Die Teams von VW und BSVH

## Fundraising

Liebe Leserin, lieber Leser,

■ der eine oder die andere mag sich gefragt haben: Was war denn Anfang Juni im Garten des Louis-Braille-Center los? Fremde Menschen haben Rasen gemäht, gebuddelt und genauestens an den Hochbeeten gewerkelt?

An diesem sonnigen Tag schwitzten in unserem Garten sieben Gäste aus der Konzernzentrale von Volkswagen in Wolfsburg. Üblicherweise beschäftigen sie sich dort mit der Produktmarktforschung. Einmal im Jahr werden sie von

ihrem Arbeitgeber freigestellt, um sich als Team gemeinsam sozial zu engagieren.

Solche Aktivitäten bieten zahlreiche Unternehmen aus der freien Wirtschaft, dem Bankensektor, Handel und Handwerk ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an. Ein sogenannter Social Day oder Day of Caring – ich sage lieber „Ehrenamtstag“ – ist dort ein festgelegter einmaliger oder sich regelmäßig wiederholender Aktionstag, an dem Mitarbeiterteams für das Gemeinwesen tätig sind. Dabei unterstützen sie soziale Einrichtungen oder auch soziale Ideen, oder helfen im Umwelt-

bereich. Ziel solcher Aktivitäten ist es, Brücken zu schlagen, Austausch und Begegnung zwischen Unternehmen und gemeinnützigen Einrichtungen und Organisationen zu ermöglichen.

Jedoch geht es noch um mehr. Seit 2017 unterliegen bestimmte Unternehmen durch eine EU-Verordnung der sogenannten CSR-Berichtspflicht. CSR steht für die internationale Bezeichnung „Corporate Social Responsibility“. Übertragen ist mit dem Begriff die gesellschaftliche Unternehmensverantwortung oder Unternehmerische Sozialverantwortung gemeint; der freiwillige Beitrag der Wirtschaft zu einer nachhaltigen Entwicklung, der über die gesetzlichen Forderungen hinausgeht. Die verpflichteten Unternehmen sollen sich im Rahmen ihrer allgemeinen Berichtspflicht - in den Lageberichten oder separaten Nachhaltigkeitsberichten - eben auch über das verantwortliche unternehmerische Handeln in der eigentlichen Geschäftstätigkeit, über die Berücksichtigung und Implementierung ökologisch relevanter Aspekte bis hin zu den Beziehungen und Entwicklungschancen der Mitarbeiterschaft sowie zum Austausch mit den relevanten Anspruchs- bzw. Interessengruppen (Stakeholdern) erklären. Die IHK in Frankfurt am Main erläutert dazu: „Mit der Berichtspflicht soll ein nachhaltigeres und verantwortungsbewussteres Handeln der betroffenen Unternehmen unterstützt und



Foto: BSVH

Selbst ausprobieren war die Aufgabenstellung für das Team von VW

gefördert werden. Die ökologischen und sozialen Auswirkungen der Geschäftstätigkeit darstellen zu müssen, soll als Hebel für nachhaltige Entwicklung im Unternehmen dienen.“

Ein Aspekt dieser Berichterstattung betrifft also die Arbeitnehmerbelange. Betrachten wir den VW-Ehrenamtstag vor diesem Hintergrund, ist die Reise des Marktforschungs-Teams nach Hamburg in unseren Garten vermeintlich „nur“ eine Maßnahme von vielen, die der Arbeitnehmerzufriedenheit in einem solchen Großkonzern dient. Schauen wir aber einmal genauer hin:

Alle VW-Teams werden von ihrem Arbeitgeber eingeladen, sich selbst ein Projekt auszusuchen, in dem sie sich gemeinsam tatkräftig einbringen wollen. Der Leiter der Konzernmarktforschung und ich haben uns zufällig bei einer Fundraising-Veranstaltung

kennengelernt. Wir kamen ins Gespräch und entwickelten eine mögliche Idee zu „IHREM“ Ehrenamtstag, bei dem es nicht nur um tatkräftige Unterstützung gehen sollte, sondern auch um den Austausch zu Verkehrs- und Mobilitätsthemen, von denen blinde und sehbehinderte Menschen betroffen sind.

Nach einem Hühnerstallbau vor zwei und einem gemeinsamen Backtag mit Seniorinnen und Senioren im vergangenen Jahr stand nun die Arbeit in unserem Garten an: Der Rasen wurde gemäht, ein Schneckenzaun und eine Bewässerungsanlage installiert und die Sitzbank gestrichen. Nachmittags trafen sich die Automobilfachleute mit Mitgliedern unseres AK Umwelt & Verkehr und tauschten sich gemeinsam zu den mitgebrachten Fragen aus. Vor allem aber die Zeit, in der sie durch Annette Schacht und Katja Löffler zum Thema Seheinschränkung sensibilisiert wurden, hinterließ einen bleibenden Eindruck: Unter Simulations- und Dunkelbrille und bei der Orientierung mit dem Langstock nahmen sie für einen Moment hautnah teil an dem Erleben blinder und sehbehinderter Menschen. Ziel des Ehrenamtstages war, miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Alle waren sich einig, dass dies sehr gut und nachhaltig gelungen ist.



Foto: BSVH

⌚ Gemeinsame Gartenarbeit: Die Gäste packten kräftig an

Doch was hat diese Aktion nun mit Fundraising zu tun? Vorher unbekannte Menschen unterstützen uns mit ihrer freiwilligen Zeit. Sie fuhren voller positiver Erlebnisse und berührender Erfahrungen wieder nach Hause. Ihrem Netzwerk erzählen sie von dem je individuell erlebten Moment, in dem sie nicht Besucher, sondern Teil des BSVH waren. Dieses Weitererzählen macht sie zum Fundraisingschatz: Für die Anliegen blinder und sehbehinderter Menschen – hier und überall!

Herzliche Grüße, Ihre Lydia Wiebalk

## Aufruf zur Gründung eines „AK Digitale Stadt“

■ Willy Laudehr, Beratungsbereich Information und Kommunikation im Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg, regt die Gründung eines neuen Arbeitskreises im BSVH an. Er steht allerdings nicht selbst als verantwortliche Leitung zur Verfügung.

### Warum so ein Arbeitskreis?

Immer mehr Lebensbereiche werden maßgeblich von digitalen Angeboten und Problemlösungsideen durchdrungen. Insbesondere für Menschen mit Sehbehinderungen oder blinde Menschen bietet die Digitalisierung große Chancen zur besseren Teilhabe, die anzutreffenden Lösungen sind aber in der Regel nicht ohne Weiteres mit individuellen Einschränkungen und technischen Hilfsmitteln zu nutzen.

Zunehmend gibt es Lebensbereiche, in denen ohne eigene Digitalkompetenz und -ausstattung Teilhabe nicht oder zumindest nur erschwert möglich ist. Menschen mit Behinderungen und hieraus entstehende besonderen Anforderungen an digitale Lösungen laufen stets Gefahr, übersehen und von Entwicklungen abgekoppelt zu werden. Sie sollten sich im Rahmen der Selbstvertretung, z.B. unter dem Dach des BSVH, aktiv mit Themen des digitalen Wandels auseinandersetzen und

Neuerungen kritisch und öffentlich hörbar begleiten.

Themen für einen solchen Arbeitskreis könnten aus z.B. folgenden Bereichen stammen:

Internet-Banking, Bankterminals, Dienstleistungen von Ämtern und Behörden, Informationen zu Kultur- und Sportangeboten, Informationen im Bereich des öffentlichen Nahverkehrs. Diese Aufzählung kann natürlich nicht abschließend sein, zeigt aber die mögliche Breite. Überschneidungen z.B. mit dem bereits bestehenden AK Umwelt und Verkehr, sollten nicht als Konkurrenz verstanden, sondern als Möglichkeit zur Kooperation gesehen werden.

### Warum leitet nicht das Kompetenzzentrum diesen Arbeitskreis?

Ein Arbeitskreis in diesem Sinne muss die Stimme der Selbsthilfe ungefiltert wiedergeben können und Gesprächsbedarfe aus dem Kreis betroffener Menschen unabhängig von externen Interessen aufgreifen. Organisation und Leitung können in diesem Sinne nur bei der Selbsthilfe liegen. Das Kompetenzzentrum kann aber natürlich gerne als mehr oder minder ständiger externer Begleiter und fachlicher Berater zur Verfügung stehen.

## **Wer soll sich durch diesen Aufruf angesprochen fühlen?**

Da die umrissenen Themen im Grunde jede und jeden betreffen, wird der Mitgliederkreis offen gehalten. Allerdings wird ein Arbeitskreis zu Digitalthemen, und nicht eine regelmäßige Unterhaltungsreihe angestrebt. Somit sind nicht technisches Verständnis oder bestimmte Fertigkeiten gefordert, sondern eher der Wille zur konstruktiven Befassung mit teilweise neuen Themen und die Bereitschaft Zeit und Ideen in die Belange der Selbsthilfe zu investieren.

## **Und nun?**

Wer an der Gründung des Arbeitskreises gerne mitwirken möchte, kann bereits jetzt über die neu eingerichtete Mailadresse [ak-digitales@bsvh.org](mailto:ak-digitales@bsvh.org) Kontakt aufnehmen. Das Datum für einen ersten Termin wird Ende des Sommers über den Newsletter des BSVH bekannt gegeben.



## **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 209404-16 oder per E-Mail [w.larbie@bsvh.org](mailto: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 Sozial- und Teilhabeberatung des BSVH unter Tel. 040 209404-44 oder -55.

Für Überweisungen lauten IBAN und BIC:

**IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00**

**BIC: BFSWDE33XXX**

## Neuer Stammtisch in West

### ■ Liebe Leserinnen und Leser!

auch in Hamburgs Nordwesten könnte ein bereits vor Corona bestandener Stamm- und Infotisch wieder eröffnet werden. Bei genügend Interesse Ihrerseits würden wir versuchen, den Stamm- und Infotisch in der Kursana-Residenz in Niendorf-Nord, Ernst-Mittelbach-Ring 47, 22455 Hamburg, neu zu beleben. Es ist angedacht, diesen voraussichtlich im Oktober oder November zu starten, Woche und Tag stehen noch nicht final fest, voraussichtlich aber Mittwoch ab 15:00 Uhr.

Wer an diesem wohnortnahen Treffen des BSVH in Niendorf Interesse hat, melde sich bitte bei mir telefonisch unter Tel. 040 8316401. Bitte auch meinen AB besprechen, so dass ich mich bei Ihnen zurückmelden kann. Dann können wir feststellen, ob diese Veranstaltung wieder in Schwung kommt und an welchem Tage. Unter Umständen könnten wir uns auch mit sehbehinderten Bewohnerinnen und Bewohnern der Kursana-Seniorenresidenz treffen.

Über ein reges Interesse Ihrerseits würde sich die Bezirksgruppe West freuen. So verbleibe ich mit freundlichem Gruß,

Ulli Staniullo, Stadtteilbetreuer der Bezirksgruppe West.



## 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 209404-16 sowie per E-Mail: [w.larbie@bsvh.org](mailto:w.larbie@bsvh.org)

## Senatorin Melanie Schlotzhauer besuchte das Louis-Braille-Center

■ Im Juni war die neue Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer erstmals im Louis-Braille-Center zu Gast. Sie unterstrich dabei, wie wichtig der Verein und seine Angebote für Menschen mit Sehbehinderung in Hamburg ist. „Selbsthilfe ist ein wichtiger Resonanzboden, um sich selbst wieder neu zu justieren. Sie schafft Verbindung und Gemeinschaft in einer Zeit, in der man sich selbst erst einmal nicht mehr wiedererkennt, in der man sich neu orientieren muss. Hier leistet der BSVH einen wichtigen Beitrag für die Betroffenen in Hamburg.“

Heiko Kunert, Geschäftsführer des BSVH, nutzte die Gelegenheit, der Senatorin noch einmal persönlich dafür zu danken, dass sie die Schirmherrschaft für das regionale Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ übernommen hat. Mit dem Zusammenschluss möchte der BSVH die notwendigen Expertinnen und Experten in Hamburg vernetzen, um sich der Herausforderung einer Volkskrankheit – dem Sehverlust im Alter – zu stellen. „Wir machen uns stark für eine Rehabilitation nach Sehverlust. Hier sehen wir ein wichtiges Zukunftsthema und wir hoffen auch mit dem Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ wichtige Weichen stellen zu können, um Betroffene in Hamburg besser unterstützen zu können.“



📷 Hoher Besuch: Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer im LBC

Die 1. Vorsitzende des BSVH, Angelika Antefuhr und Heiko Kunert nutzten den Termin auch, um mit der Senatorin über die Schwierigkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen sprechen, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. „Noch immer sind digitale Barrieren bei Arbeitsplatzanwendungen und zu lange Bewilligungsverfahren für Arbeitsplatzausstattungen oder eine Arbeitsplatzassistenz große Hürden beim Zugang blinder und sehbehinderter Menschen zum Arbeitsmarkt.“

Hier muss es dringend eine strukturelle Veränderung geben", gab Angelika Antefuhr der Senatorin mit auf den Weg.

Auch die Novellierung des Blindengeldgesetzes stand auf der Agenda.

Hierzu versprach die Senatorin: „Wenn wir die Novellierung des Blindengeldgesetz im Sommer angehen, werden wir diesen Prozess gerne im Dialog mit Ihnen als Interessenvertretung angehen. Dies können wir Ihnen heute zusagen.“

## Spenden

Der BSVH erhält keine Zuwendungen aus öffentlicher Hand. Durch die Spenden unserer Förderer sind wir in der Lage, Betroffenen in schwierigen Situationen beizustehen und uns als Interessensvertretung für mehr Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe einzusetzen.

Wenn auch Sie das Engagement des BSVH unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00

BIC: BFSWDE33XXX

Online: <http://spenden.bsvh.org>

# Gut gedacht – gut gemacht?

 von Achim Becker

■ Der SPIEGEL war des Lobes voll: Ende 2019 berichtete die Zeitschrift von einem „Vorzeigeprojekt“: In einer Stadt im Hamburger Umland wurden Straßenschilder für blinde und sehbehinderte Menschen eingeführt.

Nachdem dies auch für Hamburg immer wieder diskutiert wird, machten sich André Rabe und Karsten Warnke zusammen mit Achim Becker vom Kompetenzzentrum auf, um sich diese Schilder einmal anzusehen.

Nach einer längeren Fahrt, bei der gleich auch wieder einmal die Vorzüge und Tücken des ÖPNV studiert werden konnten, fanden sie Folgendes vor:

An einzelnen Masten, an denen auch die herkömmlichen Straßenschilder montiert sind, befanden sich kleine, blaue Kästen, auf denen der Straßenname in einer weißen Schrift verzeichnet war. Die Schrift ist erhaben, so dass sie grundsätzlich auch von blinden Menschen ertastet werden kann.

Hier wurde das erste Problem deutlich: Für blinde Menschen ist zum Ertasten eine Schrift, die ausschließlich aus Großbuchstaben besteht, wesentlich besser. Sehbehinderte Menschen dagegen brauchen die Groß- und Kleinschreibung, um eine Schrift besser erkennen zu können – zusätzlich zu



Foto: BSVH

 In welcher Straße befinde ich mich? André Rabe befühlt das Schild

einem guten Kontrast und einer geeigneten Gestaltung.

In unserem Team waren beide Gruppen vertreten und so konnten wir die Schilder auch aus diesem Blickwinkel testen. Ergebnis: Es geht, wenn auch ein bisschen mühsam für alle Beteiligten. So sind z.B. die tastbaren Buchstaben zu eng gesetzt.

Auf Braille-Schrift wurde übrigens mit dem Argument verzichtet, immer weniger Menschen würden Braille nutzen.

Schade eigentlich.

Ein viel größeres Problem ergab sich damit, die Schilder überhaupt aufzufinden. Die Masten für Straßenschilder stehen meist nicht mitten auf dem Gehweg, sondern an dessen Rand oder gar im Grünstreifen. Daher sind auch die taktilen Schilder – zumindest für jene, die auf den Langstock angewiesen sind, eher versteckt. In dicht bebauten Gebieten, wie vielfach in Hamburg, sind die herkömmlichen Straßenschilder gar nicht an Masten angebracht, sondern an Hauswänden...

Auch die Richtung der angezeigten Straße war nicht immer eindeutig zu erkennen. Zudem waren an den Masten, z.T. in Kopfhöhe, auch andere Schilder angebracht, was nicht ungefährlich ist.

Fazit: Die Informationen im Straßenraum für blinde und sehbehinderte Menschen zu verbessern, ist eine gute Idee und auch ihr Geld wert. Dies sollte aber in einem schlüssigen Gesamtkonzept erfolgen und nicht in Form einzelner Maßnahmen.



■ Taktile Straßenschilder? Ein gelungenes Konzept?

Taktile Straßenschilder können ein guter Beitrag sein, haben aber auch ihre Grenzen. Ob und wie man sie einsetzt, muss sorgfältig geplant werden. BSVH und Kompetenzzentrum sind bereits in die Vorgespräche eingebunden und werden sich auch an den Planungen beteiligen.



Foto: BSVH

Tag der Verkehrssicherheit: Mit dabei: der BSVH und das KoBa informieren gemeinsam

## Tag der Verkehrssicherheit 2023

von Sylvia Lenz

Am 20.06.2023 fand der Tag der Verkehrssicherheit auf dem Fischmarktgelände in Hamburg-Altona statt. Der Tag wurde von der Innenbehörde Hamburg organisiert. Joachim Becker vom Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg (Koba) sowie ich, vom BSVH hatten einen Infostand und einen Hindernisparkour aufgebaut. Es waren interessierte Jugendliche und Erwachsene am Stand. Einige fuhren mit dem

Rollstuhl einen abgesteckten Slalom, was durchaus mühsam war, um dann an einer scheinbar kleinen Kante von 5 cm zu scheitern. Diese erwies sich als aus eigener Kraft unüberwindbar, was sehr lehrreich war. Für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, ist das der Alltag. Einige ließen sich von mir zeigen, wie man mit einem Blindenlangstock geht und probierten es auch selbst aus. Manche setzten sich dazu eine Simulationsbrille auf, die eine Sehbehinderung darstellen soll. Viele Fragen wurden uns gestellt wie: „Warum habt ihr denn eine Leiter aufgebaut?“ Diese diente dazu, das ein Hindernis in Brusthöhe im Weg steht

und man feststellt, das man mit dem Stock oft zu spät gegen die Leiter kommt und sich möglicherweise verletzen kann. Eine Dame war besonders interessiert und bot an, bei einem Stadtlauf Spenden für den Blinden- und Sehbehindertenverein zu sammeln.

Auch wenn das Wetter sehr heiß war und nicht so viele Menschen am Stand waren, freuten wir uns, dass wir denjenigen, die Interesse zeigten hoffentlich viele neue Eindrücke und Erfahrungen mit auf den Weg geben konnten. Das Publikum war jedenfalls eine bunte Mischung: Familien mit Kindern, interessierte Touristen und ganze Junggesellenabschiede haben uns besucht und einiges gelernt.

Mein Dank geht an Melanie vom BSVH, und Achim, die uns unseren Aufenthalt mit Sonnenschirm, Sitzgelegenheiten und dem Infostand des BSVH gut organisiert haben, sowie Frau Müller von der Innenbehörde und allen anderen Organisatoren, die beteiligt waren. Es war für mich eine interessante Erfahrung und ein schöner Tag.

## Leserpost

- Sollten Sie Anregungen zum Inhalt haben oder uns Ihre Meinung zu einem Artikel mitteilen wollen, freuen wir uns über Ihre Zuschriften an [redaktion@bsvh.org](mailto:redaktion@bsvh.org) oder per Post an

BSVH e.V.  
Redaktion „Augenblick mal...!“  
Holsteinischer Kamp 26  
22081 Hamburg



## Messe Durchblick

■ Es ist wieder soweit! Die Messe Durchblick findet in der „Woche des Sehens“ (8. Bis 15. Oktober) am Mittwoch, den 11. Oktober 2023 von 10:00 -17:00 Uhr im Louis Braille Center statt. Bei der Messe „Durchblick“ können Sie sich über vergrößernde Sehhilfen und helfende Beleuchtung informieren.

Auf „Low Vision“ spezialisierte Optiker zeigen Ihnen Sehhilfen und beraten Sie gern. Verschiedene Selbsthilfegruppen stellen ihre Angebote vor.

Zusätzlich runden Vorträge zum Thema das Programm ab. Die Experten stehen während der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Aussteller, Vorträge und die Referentinnen und Referenten werden noch auf der BSVH-Internetseite und dem Newsletter bekannt gegeben.



## Hilfsmittelberatung

■ Unsere Hilfsmittelberatung hilft Ihnen neutral und herstellerunabhängig bei der Auswahl des geeigneten Hilfsmittels.

### Kontakt:

Katja Löffler, Tel. 040 209404-17, E-Mail: [k.loeffler@bsvh.org](mailto:k.loeffler@bsvh.org)  
Claas Rosenberg, Tel. 040 209404-11, E-Mail: [c.rosenberg@bsvh.org](mailto:c.rosenberg@bsvh.org)



Foto: DBSV

 Smartphones erleichtern den Alltag blinder und sehbehinderter Menschen

## iPhone: Beratung, Schulung, Übungen und mehr

■ Damit Menschen mit Sehverlust nicht von der modernen Kommunikation abgehängt werden, bietet der BSVH allen, die ein iPhone nutzen möchten, ein individuelles Beratungs-, Schulungs- und Übungsangebot.

### Beratung

In der Hilfsmittelberatung bei Marion Bonken und Claas Rosenberg können sich Ratsuchende zum Thema Lösungen für Seniorenhandy und Smartphone informieren.

Sind Sie sich nicht sicher, ob es tatsächlich ein iPhone sein soll, können Sie es vorher zusammen mit Katja Löffler ausprobieren, bevor Sie sich eines zulegen.

### Einzel-Schulungen für iPhone mit VoiceOver

Vorausgesetzt, Sie haben sich beraten lassen und sind sich sicher, dass es ein iPhone sein soll, können Sie bei Katja Löffler eine Einzel-Schulung mit VoiceOver buchen. Einmal in der Woche nehmen Sie eine Stunde, in ca. 10 Stunden lernen Sie das iPhone kennen und mit der Sprachausgabe VoiceOver zu bedienen. Nach jeder Stunde erhalten Sie eine individuelle Zusammenfassung des Gelernten. Eine Stunde kostet 25 €. Wenn Sie Grundsicherung erhalten, kann es einen Zuschuss geben.

### Kontakt

Katja Löffler, Tel. 040 209404-17,  
E-Mail: [k.loeffler@bsvh.org](mailto:k.loeffler@bsvh.org)

## **iPhone-Treff**

Jeden vierten Dienstag in ungeraden Monaten findet der offene iPhone-Treff von 16:30 bis 18:30 Uhr im Raum Goldbek statt. Haben Sie Probleme mit der iPhone-Bedienung oder wollen Sie wissen, wie Sie etwas über die Bedienung erfahren, dann sind Sie hier herzlich willkommen! Hier treffen Sie erfahrene iPhone-Nutzerinnen und -nutzer, die Ihnen helfen können. Bitte melden Sie sich vorher an unter Tel. 040 2094040 oder per E-Mail: anmeldung@bsvh.org.

## **Unsere Selbsthilfeangebote:**

### **Einzelübungen**

Bei Bedarf können Sie nach einer Einzelschulung bei Katja Löffler und in Absprache mit ihr die Bedienung mit VoiceOver mit Unterstützung von Hans Appel oder Manfred Preuschoff im LBC weiter üben.

Die Einzelübungen sind auf ein Jahr begrenzt, damit auch andere Interessierte diese nutzen können.

### **Übungsgruppe**

In einer Gruppe bis zu sechs Personen können Sie die Bedienung mit VoiceOver üben. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 13:00 Uhr im Raum Alster.



### **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 2094040 oder per E-Mail an [m.bonken@bsvh.org](mailto:m.bonken@bsvh.org).

## Digitale Barrieren melden

Ein Workshop in Zusammenarbeit vom BSVH mit dem Projekt Durchsetzungsbegleitung digitaler Barrierefreiheit des DBSV

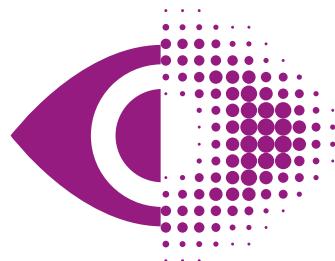
■ Täglich begegnen uns Barrieren im Web, beim Ausfüllen von Formularen oder beim Durchstöbern von Inhalten auf Webseiten. Was kann man dagegen tun?

### Digitale Barrieren kann man melden!

Öffentliche Stellen sind gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Webseiten und Apps barrierefrei zu gestalten. Wenn dies nicht der Fall ist, können Nutzerinnen und Nutzer digitale Barrieren in einem geregelten Verfahren melden und ihre Beseitigung einfordern.

Das Projekt Durchsetzungsbegleitung digitaler Barrierefreiheit beschäftigt sich mit der Thematik und bietet dazu online einen dreistündigen Workshop an.

Im Rahmen der kostenfreien Veranstaltung erfahren Interessierte sehbehinderte und blinde Menschen, wie sie digitale Barrieren melden können sowie Wissenswertes dazu, was sie tun können, wenn gemeldete Barrieren nicht behoben werden. Auch besteht die Möglichkeit, sich über eigene Erfahrungen mit digitalen Barrieren auszutauschen.



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

Der Workshop beinhaltet neben konkreten Schritten zum Melden von Barrieren auch Näheres zu rechtlichen Rahmenbedingungen auf Landesebene.

Am Donnerstag, den 21. September findet der Workshop Online via Zoom von 16:00 bis 19:00 Uhr statt.

Bei Interesse schreiben Sie eine E-Mail an: [digital-barrierefrei@dbsv.org](mailto:digital-barrierefrei@dbsv.org)

Weitere Informationen zum Projekt sind zu finden im Internet unter:

□ [www.dbsv.org/digitale-barrieren-melden.html](http://www.dbsv.org/digitale-barrieren-melden.html)

Das Projekt „Durchsetzungsbegleitung digitaler Barrierefreiheit“ wird gefördert von der Aktion Mensch und der Techniker Krankenkasse.

## Weitersehen 2024: „Leben mit Sehverlust – Den Neubeginn wagen“

■ Weitersehen 2023 – die Jahrespublikation des DBSV erschien zum Thema „Volkskrankheit Sehverlust? Wenn die Augen älter werden“ (erhältlich im LBC). Im Oktober wird die neue Ausgabe erscheinen, die mit ihrem Leitthema „Rehabilitation nach Sehverlust“ an diese Ausgabe anknüpft. Sie beschäftigt sich in vielfältiger Weise mit den Lebensumständen, Bedarfen und Forderungen von Menschen nach einem Sehverlust.

Lesen Sie darin interessante Erfahrungsberichte von Menschen, die sich mit einem Sehverlust neu orientieren mussten und was ihnen dabei geholfen hat. Sie finden in dieser Ausgabe auch einen Beitrag zum Kurs „Zehn Themen bei Sehverlust“, den der BSVH seit einigen Jahren als Rehabilitationsmaßnahme anbietet. Lesen Sie mehr zum aktuellen Kursangebot in dieser Ausgabe.

Sie finden in der Ausgabe auch interessante Fachinterviews, z.B. mit Prof. Dr. med. Klaus Rohrschneider, dem Sprecher der Kommission „Ophthalmologische Rehabilitation“ der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) und des Berufsverbands der Augenärzte (BVA). Oder mit Prof. Dr. med. Kathleen S. Kunert, der Chefärztin

der Ophthalmologie-Abteilung der REGIOMED Rehaklinik Masserberg, der einzigen deutschen Klinik für ophthalmologische Rehabilitation.

Weitersehen 2024 beschäftigt sich auch intensiv mit dem Thema Rehabilitationstraining. Eine Reportage nimmt Sie mit zum O&M-Training. Eine Studie beschäftigt sich mit der Frage, wie LPF-Schulungen an die Bedarfe älterer Menschen angepasst werden können. Und Christiane Möller, Rechtsreferentin und stellvertretende Geschäftsführerin des DBSV informiert in ihrem Beitrag über die Zukunft der Rehafachkräfte in Deutschland.

Lesen Sie auch einen spannenden historischen Artikel zur beruflichen Rehabilitation blinder Menschen im 20. Jahrhundert, der Ihnen einen Überblick über deren Entwicklung in Deutschland gibt, von Betty Hirsch bis zur Wiedervereinigung.

Diese und weitere Beiträge rund um das Thema „Leben mit Sehverlust – Den Neubeginn wagen“ finden Sie in Weitersehen. Die neue Ausgabe ist ab Oktober (Woche des Sehens) ebenfalls im LBC am Empfang erhältlich.

## Was wir oft gefragt werden – Malte erzählt

■ Manche Menschen bedauern mich sehr. Sie glauben, dass ich den ganzen Tag im Dienst bin, und mich niemand liebhat. Wer mich denn versorgen würde, wird mein Frauchen gefragt. Dass meine Menschen das selbstverständlich selbst machen, können sich viele Leute nicht vorstellen. Mein Frauchen füttert mich, geht mit mir Gassi, pflegt mein Fell, und geht mit mir im Führgeschirr überall dahin, wo wir eben hinwollen. Sie merkt, wenn ich krank bin, geht mit mir zum Tierarzt, und pflegt mich gesund. Ich bekomme alles, was ich für ein gutes Hundeleben brauche.

Am Ende meiner Ausbildung gab es für mein Frauchen und mich eine Einarbeitung. In dieser Einarbeitung lernen die blinden und sehbehinderten Menschen, mit uns Blindenführhunden umzugehen, uns zu füttern, zu pflegen und wie Hund und Mensch gut zusammenarbeiten und leben. Sie lernen alles für uns zu tun, was wir brauchen. Das ist Teil der Ausbildung. Danach sind wir ein Team und gehen alle Wege gemeinsam. Frauchen sagt wo es lang geht und ich passe auf! Jedes Gespann ist dabei etwas Besonderes.

Manche Leute glauben, Blindenführhunde könnten, wie Postkutschenpferde, geliehen und ausgewechselt werden. In jeder Stadt ein anderer Blin-

denführhund, der die Wege kennt. Das ist falsch. Wir werden gezielt für unsere Menschen ausgesucht. Wir bleiben bei unseren Menschen und leben mit ihnen rund um die Uhr. Ich begleite mein Frauchen überall hin, auch auf Reisen.

Komische Dinge müssen wir uns anhören: Mein Frauchen wird oft gefragt, ob ich denn auch mal Freizeit hätte. Der Dienst sei doch so anstrengend. Und ich armer Hund könnte doch nicht den ganzen Tag arbeiten. Seid beruhigt, das tue ich auch nicht. Neben meiner Tätigkeit als Blindenführhund gibt es regelmäßig Auslauf mit Kontakt zu Artgenossen. Auch Spiel und Spaß, mit meinen Menschen, gehört dazu.

Ob ich ihr denn auch in der Wohnung die Toilette zeigen würde. Nee Freunde, da habt ihr eine blühende Fantasie. Mein Frauchen hat die Wohnung selbst, nach ihren Bedürfnissen eingerichtet, und kennt sich darin bestens aus! Zu Hause bin ich einfach ein Hund. Der Dienst findet draußen statt.

Ich apportiere gerne und freiwillig. Und wenn ich meinem Frauchen etwas bringe, dann freut sie sich. Ich freue mich dann auch. Denn es gibt immer eine Belohnung. Natürlich wird zu Hause gekuschelt. Mehr passiert in der Wohnung nicht. Also entspannt euch, meine Hundewelt ist in bester Ordnung!

*Euer Malte mit Frauchen Susanne Aatz!*

## Oktober-Resilienzkurs 2023 im BSVH

### Kurs zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft

- Resilienz ist in der Psychologie als die „psychische Widerstandskraft“ beschrieben.

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Sie nutzen sie sogar durch den Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für ihre persönliche Entwicklung.

Unsere psychische Widerstandskraft kann beispielsweise durch belastende Erlebnisse aus der Kindheit und auch durch uns belastende Lebensereignisse im Erwachsenenalter geschwächt werden. Dazu gehören auch chronische Erkrankungen und Verlusterlebnisse, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Wie ein Mensch mit Krisen, Belastungen und Stress umgeht, ist außerdem von seiner individuellen psychischen Verletzlichkeit und auch von Risikofaktoren aus der Umwelt abhängig, die die psychische Widerstandsfähigkeit schwächen können.

Nun aber die positive Nachricht: An der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, kann man ein Leben lang arbeiten und sie in jedem Alter trainieren. Man lernt, sich mit entsprechen-

den Übungen und Hilfestellungen von außen in persönlichen Stresssituationen selbst wieder zu stabilisieren.

Heute spricht man von den „Sieben Säulen der Resilienz“, den psychischen Schutzfaktoren und Förderschwerpunkten, an denen man arbeiten kann, um seine psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Diese sind:

Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung.

Da der Sehverlust bei vielen Augenpatienten häufig in eine emotional tiefe Krise führt, die nicht selten in Angstsymptomatik oder Depression münden kann, bieten wir für die seelische Widerstandskraft nun wieder einen Resilienzkurs in jeweils 2 Doppelstunden über drei Wochen zu folgenden Schwerpunktthemen im LBC, Raum Goldbek an:

### 1. Dienstag, 10. Oktober von 10.30 bis 12.30 Uhr:

Was ist Resilienz? Einführung in das Thema

### 2. Dienstag, 17. Oktober von 10.30 bis 12.30 Uhr:

Netzwerk und Selbstwirksamkeit: Wie schaffe ich mir unterstützende Netzwerke im Alltag und erhöhe meine Selbstwirksamkeit.

### **3. Dienstag, 24. Oktober von 10.30 bis 12.30 Uhr:**

Akzeptanz und Zuversicht – Wie komme ich zu mehr Akzeptanz in Krisen und erlange mehr Zuversicht und Optimismus.

Die Durchführung des Kurses geschieht im BSVH durch die ansässigen Fachkolleginnen, der Dipl.- Psychologin Christiane Rupp und der Dipl.- Sozialpädagogin und Resilienztrainerin Franziska Diesmann.

Wir freuen uns auf Sie und haben 12 Plätze zu vergeben.

Bitte melden Sie sich telefonisch an unter:

Franziska Diesmann, Tel. 040 209404-33, E-Mail: [f.diesmann@bsvh.org](mailto:f.diesmann@bsvh.org) oder Christiane Rupp, Tel. 040 51322720, E-Mail: [c.rupp@bsvh.org](mailto:c.rupp@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 20,00 €,
- 3 Stunden 30,00 €.

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 mich gerne an:

Annette Schacht, Tel. 040 209404-55.

## Ankündigung UKE Awareness-Kampagne zum Thema Sehbeeinträchtigung

■ Anlässlich der Woche des Sehens, die dieses Jahr vom 8.-15. Oktober stattfindet, hat das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) eine Sensibilisierungskampagne zum Thema Sehbeeinträchtigung geplant.

Bereits am 6. Juni 2023, dem Sehbehindertentag, überraschte das UKE mit der Veröffentlichung des Musikvideos Otra visión (Die andere Sicht) im UKE YouTube Kanal:

 [https://youtu.be/LPcyMbA\\_bY8](https://youtu.be/LPcyMbA_bY8)

Das Musikvideo ist in Kooperation des UKE-Studierendenchors mit der blinden Interpretin Laura Diepstraten García entstanden. Die 14-jährige Spanierin gewann 2021 mit dieser Ballade den International Low-Vision Song Contest, der vom Jugendclub des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes in Kooperation mit VIEWS International organisiert wird.

Im Rahmen der Woche des Sehens werden vom 9.-13. Oktober weitere Aktionen am UKE stattfinden, die zum einen zu einer Aufklärung über relevante Themen der Sehbeeinträchtigung und deren Auswirkungen auf Betroffene führen sollen, zum anderen aber auch intern eine Verbesserung der persönlichen Betreuung von Patienten sowie Kontakte zwischen den im UKE

tätigen und am UKE interessierten Personen fördern sollen.

Die Woche des Sehens wird am Montag, 9. Oktober mit einem Vortrag zum Thema „Die Augen – Das Fenster zur Welt“ von Herrn Prof. Martin Spitzer, Direktor der Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde im Rahmen der Gesundheitsakademie UKE eröffnet. Die Gesundheitsakademie bietet Bürgern und Bürgerinnen Hamburgs und weitere Interessierte die Möglichkeit, sich über die neuesten Erkenntnisse über Gesundheit und Krankheit in einem 45-minütigen Vortrag zu informieren und im Anschluß mit den Experten zu sprechen.

Am Dienstag, 10. Oktober findet im Hauptgebäude des UKE in O10 eine Ausstellung rund um das Thema Sehbeeinträchtigung statt. Hierbei werden auch Schüler und Schülerinnen des Bildungszentrums für Blinde und Sehbehinderte Hamburg (BZBS) vertreten sein, um für mehr Verständnis und Respekt sehbeeinträchtigen Menschen gegenüber zu werben.

Der Mittwoch ist den Mitarbeitern des UKE gewidmet, hier sind Blindenführungen für sehende Mitarbeiter von Christian Ohrens geplant, um ein Gefühl dafür zu vermitteln, wie es sehbeeinträchtigten Patienten und Patientinnen geht, wenn sie ans UKE kommen und wie sie sich vor Ort orientieren können.

Am Donnerstag, 12. Oktober wird von der Augenklinik eine Patientenveranstaltung am späten Nachmittag zu interessanten Themen wie Glaukom, Katarakt und AMD organisiert. Annette Schacht, Sozialberaterin des BSVH wird auch einen Vortrag zum Thema „Wenn das Sehen nachlässt – was kann ich tun?“ halten und u.a. das Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ vorstellen.

Der Freitag ist dann wieder für die Mitarbeiter des UKE vorgesehen. Hier steht das Thema Selbsterfahrung im Dunkeln im Dialoghaus Hamburg im Mittelpunkt.

Mit dieser Initiative zeigt das UKE ein großes Engagement für die Sensibilisierung zum Thema Sehbeeinträchtigung sowohl intern als auch extern. Sobald das finale Programm fertig ist, erfahren Sie Näheres über unsere Internetseite und den Newsletter BSVH-Kompakt.

## **Anregungen und Beschwerden**

■ Vorstand und Verwaltungsrat des BSVH haben einen Leitfaden zum Umgang mit Anregungen und Beschwerden im Verein abgestimmt. Die wichtigsten Aussagen sind:

Ihre Anregung ist uns immer willkommen! Wenn Sie möchten, dass sich der Vorstand mit dieser befasst, richten Sie diese gern an ein Vorstands- oder Verwaltungsratsmitglied oder an den Geschäftsführer. Wir werden uns in der monatlichen Vorstandssitzung damit befassen.

Sollte es Grund zur Beschwerde geben, Ihnen aber ein persönliches Klärungsgespräch mit den Betroffenen nicht möglich sein, oder sollte das Gespräch zu keinem Ergebnis führen, wenden Sie sich bitte an eine Person Ihres Vertrauens aus Vorstand, Verwaltungsrat oder Geschäftsführung.

Lesen Sie den vollständigen Leitfaden unter:  
<https://www.bsvh.org/anregungen-und-beschwerden.html>

## **Ins Schwarze treffen - Schießsport für blinde und sehbehinderte Menschen**

■ Die Hamburger Schützengesellschaft von 1862 e. V. bietet am Samstag, den 16. September um 10 Uhr einen Workshop im Sportschießen für blinde und sehbehinderte Menschen an. Hierzu hat der Verein Kontakt mit Christa Pekx aufgenommen, die 2017 bereits regionale Schnupperveranstaltungen mit einer Simulations-Schießeinrichtung im Rahmen eines DBSV-Projekts angeboten hat. Unter anderem im LBC.

Ziel des Vereins ist es, zu erfahren und zu lernen, wie man sich aufstellen muss, wenn er Teile seines Sportangebots auch für Menschen mit Seh Einschränkung anbieten will. Der Vorstand hat sich zum Ziel gesetzt, den Verein inklusiver auszurichten und macht mit diesem Workshop einen wichtigen Schritt dazu.

Die Hamburger Schützengesellschaft von 1862 e. V. freut sich daher sehr über maximal fünf blinde und sehbehinderte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Lust haben, das Schießen einmal auszuprobieren und sich dazu mit dem Verein auszutauschen. Dazu melden Sie sich bitte bei uns im LBC an, per E-Mail an [anmeldung@bsvh.org](mailto:anmeldung@bsvh.org) oder Tel. 040 2094040.

Der Schützenverein befindet sich im Miendorfer Mühlenweg 35 in Sasel. Teilnehmende erreichen ihn mit dem Shuttledienst MOIA oder dem Bus der Linie 168.

### **Hintergrund aus dem Projekt von 2017**

Wenn das Sehvermögen zum Sportschießen mit dem Luftgewehr nicht mehr ausreicht, besteht die Möglichkeit, über das Gehör das Ziel treffsicher zu erreichen. Das Standardgewehr wird mit einer Zusatzeinrichtung ausgestattet, die Lichtstärken in Töne umsetzen kann. Über einen Kopfhörer wird dem Schützen der Zielton angegeben. Die Zielscheiben haben im Zentrum den Ring 10, genauso wie bei den sehenden Schützen, jedoch nicht als schwarze sondern hellste Farbmarkierung. Die maximale Tonhöhe liegt also im Zentralpunkt. Ein vorgegebener Zeitraum bestimmt bei den Wettkämpfen für jeden Schützen seine Schussanzahl. Die Betreuung, sowie das Laden am Schießstand erfolgt aus Sicherheitsgründen durch einen erfahrenen Übungsleiter.

Dieser Sport trägt dazu bei, die Orientierungs- und Konzentrationsfähigkeit bei blinden und sehbehinderten Menschen zu schulen. Einzel- und Mannschaftswertungen fördern den sportlichen Ehrgeiz und tragen erheblich zu freundschaftlichen Begegnungen sowie zum geselligen Beisammensein bei.



Foto: AdobeStock

## Kompaktkurs „10 Themen bei Sehverlust“

im AURA-Hotel Timmendorfer Strand  
vom 05.11. – 10.11.2023

■ Im Jahr 2023 starten wir wieder unseren jährlichen Kurs „10 Themen bei Sehverlust“ als Kompaktkurs im AURA-Hotel Timmendorfer Strand für Menschen, die frisch von Sehverlust betroffen sind oder im Laufe ihrer Erkrankung mit weiterer Verschlechterung des Sehens konfrontiert werden. Ebenso sind vollblinde Menschen willkommen. Von diesem Kurs konnten unsere Mitglieder schon seit 8 Jahren erfolgreich profitieren.

Unser Anliegen bei diesem Kompaktkurs über eine Zeit von 6 Tagen ist es, Ihnen innerhalb kurzer Zeit Informationen zu wichtigen Themen bei Sehverlust zu vermitteln. Sie haben die Möglichkeit eines kurzen Austausches innerhalb der Gruppe, allerdings steht die Informationsvermittlung im Vordergrund. Die Fachthemen werden jeweils von Fachreferentinnen vorgelesen. Sie bekommen die Inhalte in schriftlicher Form ausgehändigt, damit Sie sich bei Bedarf selbstständig zu einzelnen Themen weiterhelfen lassen können. Im Bereich der Rehabilitation wird dieses Prinzip der Informationsvermittlung an Patienten über die einzelnen Aspekte ihrer Erkrankung bereits seit Jahrzehnten angewandt und hat sich bewährt.

Frau Diesmann und Frau Schacht sind als Moderatorinnen während des Kurses unterstützend anwesend. Der Vorteil dieses Kompaktkurses ist, dass Sie sich auch nach den Kurseinheiten miteinander austauschen können. Nebenbei genießen Sie noch die angenehme Atmosphäre des AURA-Hotels, lassen sich durch das gute Essen verwöhnen und haben auch noch Zeit die schöne Natur um die Hotelanlage herum in Strandnähe zu erleben.

Wir starten den Kompaktkurs am Sonntag, den 05. November im LBC und reisen von dort aus gemeinsam mit dem Bus zum AURA-Hotel und auch gemeinsam wieder zurück zum LBC am 10. November. Der Kompaktkurs, inklusive aller Referentinnen und Informationsmaterial, Einzelzimmer mit Vollpension und der Transfer zum AURA-Hotel und zurück kostet pro Person 550 Euro.

Die Teilnehmerzahl dieses Kursangebotes „10 Themen bei Sehverlust“ ist begrenzt auf 10 Personen.

Bitte melden Sie sich ab dem 12.09. an bei Frau Schacht, Tel. 040 209404-55 oder bei Frau Diesmann, Tel. 040 209404-33.

Dieser Kurs wird gefördert durch der BARMER Landesvertretung Hamburg.

Es folgt nun das Programm des Kompaktkurses „10 Themen bei Sehverlust“ vom 05.11. – 10.11.23 im AURA-Hotel:

### **Sonntag, 05.11.:**

Ab 9:30 Uhr: Eintreffen der Teilnehmenden mit Reisegepäck am Empfang im Erdgeschoss des LBC

10:15 – 11:00 Uhr: Kennlernrunde

11:00 – 13:00 Uhr: Vergrößernde Sehhilfen: Vorstellung von vergrößernden Seh- und Lesehilfen (Marina Sossidi-Petersen, Orthoptistin)

13:00 – 14:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

14:00 – 16:00 Uhr: Hilfsmittelberatung: Vorstellung allgemeiner Hilfsmittel (Katja Löffler, Hilfsmittelberatung)

Ab 16:30 Uhr: Gemeinsame Anreise mit dem Bus vom LBC in Richtung Timmendorfer Strand ins AURA-Hotel, dann Zimmerverteilung

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

### **Montag, 06.11.:**

9:30 – 10:00 Uhr: Begrüßung, Vorstellung des Programms

10:00 – 12:00 Uhr: O&M/LPF: Orientierung und Mobilität mit Langstock und ohne, lebenspraktische Fähigkeiten im häuslichen Bereich (Mitarbeiterin von IRIS e.V.)

12:00 – 16:00 Uhr: Mittagessen und Freizeit

**BARMER**

16:00 – 18:00 Uhr: Soziales: welche Rechte stehen Ihnen bei Sehverlust zu, z.B. Blindengeld, Pflegeversicherung, Schwerbehindertenausweis (Annette Schacht, Sozialberatung)

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

### **Dienstag, 07.11.:**

10:00 – 12:00 Uhr: Was ist Entspannung und Übungen (Franziska Diesmann, Seniorenberatung)

12:00 – 14:00 Uhr: Mittagessen und Freizeit

14:00 – 18:00 Uhr: Trauer und Trauma kompakt: Anregungen zur Trauerarbeit. Was ist ein Trauma, welche Folgen hat es, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es (inkl. ½ Std. Kaffeepause) (Christiane Rupp, psychologische Beratung)

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

### **Mittwoch, 08.11.:**

10:00 – 12:00 Uhr: Angst: wie wird Angst definiert, wann ist Angst normal, Vermeidungsverhalten, wie gehe ich mit Angst um? (Christiane Rupp)

12:00 – 14:00 Uhr: Mittagessen und Freizeit

14:00 – 16:00 Uhr: Depression – was ist das und was nun? Welche Symptome und Schweregrade gibt es, welche Behandlungsmöglichkeiten (Christiane Rupp)

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

### **Donnerstag, 09.11.:**

10:00 – 12:00 Uhr: Konstruktives Konfliktmanagement und Entspannungsübungen (Franziska Diesmann)

Ab 12:00 Uhr: Mittagessen und Freizeit

Ab 18:00 Uhr: Abendessen

### **Freitag, 10.11.:**

10:00 – 11:00 Uhr: Sehverlust und Ernährung: Tipps für eine gesunde Ernährung bei AMD und anderen Ursachen für Sehverlust (Franziska Diesmann und Annette Schacht)

11:00 – 12:00 Uhr: Abschieds- und Feedbackrunde (Franziska Diesmann und Annette Schacht)

12:00 – 13:00 Uhr: Mittagessen

Ab 13:30 Uhr: Abfahrt nach Hamburg/LBC

## Sporttag Inklusiv im Stadtpark

■ Sport ist eine inklusive Betätigung. Der Wettkampf um Tore, Sekunden oder Meter ist das verbindende Element, um Grenzen, Sprachbarrieren oder körperliche Beeinträchtigungen verschwinden zu lassen.

Um dieses Gefühl zu fördern, veranstalten der Hamburger Sportbund (HSB), der Hamburger Leichtathletikverband (HLV) und der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg (BRSH) jedes Jahr den Sporttag Inklusiv. Menschen mit und ohne Behinderung jeglichen Alters können dann auf der Jahnkampfbahn im Stadtpark gemeinsam das Sportabzeichen ablegen oder am Rahmenprogramm mit vielen Mitmach-Aktionen teilnehmen.

Mit Unterstützung vieler Helfenden, darunter auch speziell geschulter Prüferinnen und Prüfer, können sich Teilnehmende im Sprint, Weitsprung, Schlagballwurf und der Langstrecke messen und ihr Sportabzeichen ablegen. Beim Rolli-Parcours können alle ihr Talent im Rollstuhlfahren testen.

Leider ist der BSVH in diesem Jahr nicht mit seiner Tischballgruppe vor Ort, weil der Termin nicht passte. Der rasante Sport hat bisher bei jedem Sporttag Inklusiv die Teilnehmenden begeistert und die Gruppe ist sicher im

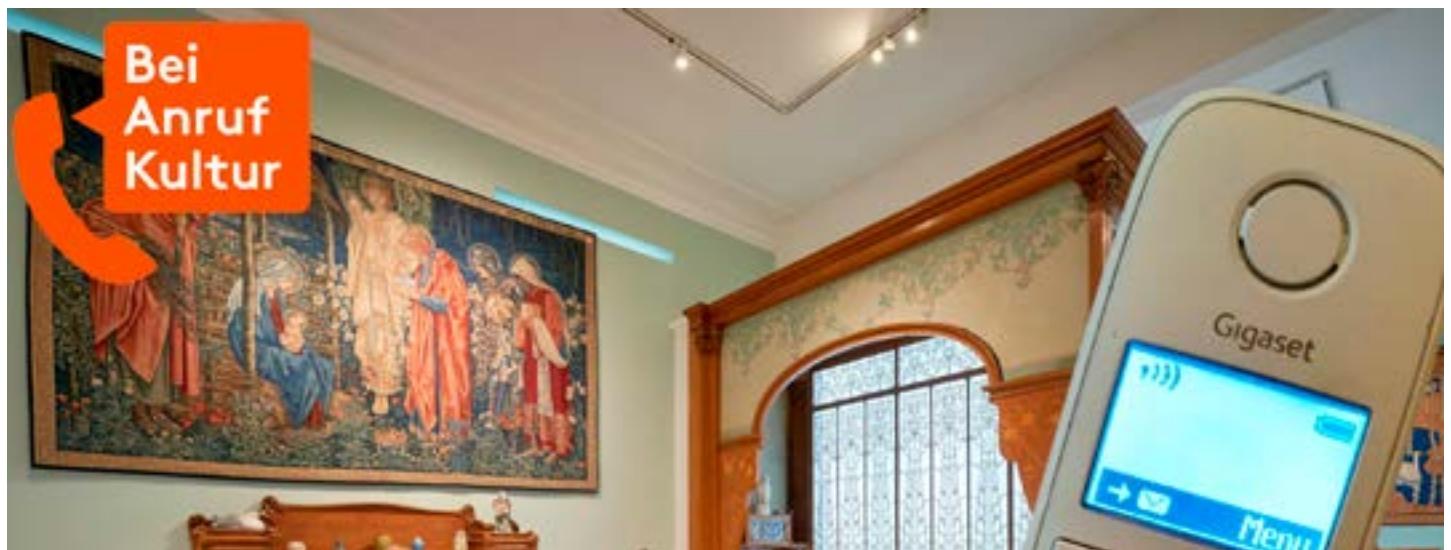
nächsten Jahr wieder mit dabei.

Für die Kleinsten gibt es verschiedene Bewegungsspiele, wie z.B. Dosenwerfen, ein Balance Board, etc. Mit einer Laufkarte ausgestattet, winken am Ende eine tolle Medaille sowie ein Foto vor der „Champion des Tages“-Wand.

Weitere Informationen findet man unter

 [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

Der Sporttag Inklusiv findet am Samstag, den 2. September 2023 von 14:00 – 18:00 Uhr wieder auf der Jahnkampfbahn statt. Jeder der Lust hat, etwas auszuprobieren oder spontan sein Sportabzeichen zu machen, kann einfach vorbeikommen.  
Mitmachen macht Spaß!



## „Bei Anruf Kultur“ – Wir haben viel vor!

■ Im September fällt der Startschuss: Der BSVH baut das Angebot „Bei Anruf Kultur“ (BAK) mit einer dreijährigen Projektförderung durch die Aktion Mensch bundesweit aus. Das Ziel ist, BAK in dieser Zeit als eigenständige und selbst tragende Plattform für Telefonführungen zu etablieren. Der BSVH arbeitet dazu weiterhin mit grauwert, dem Büro für Inklusion und demografiefeste Lösungen. Im Förderantrag wurden außerdem zwei Stellen bewilligt, die beim BSVH angestellt sein werden: Eine Vollzeitstelle für den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und eine Teilzeitstelle für die Projektkoordination. Die Leitung des Projekts übernimmt Melanie Wölwer. Konkret wird BAK in vier Bereichen weiterentwickelt.

### Technik/Plattform

Derzeit entwickeln die Projektleitenden gemeinsam mit der Agentur feldwald wiese ein Online-Portal mit angebundener Veranstaltungsdatenbank, das barrierefrei und gleichzeitig komfortabel und einfach nutzbar ist.

### Ansprache und Einbindung neuer Zielgruppen

Das Angebot soll für weitere Zielgruppen zugänglich und bei diesen bekannt gemacht werden. Sinnes- und mobilitätseingeschränkte Menschen, Menschen mit psychischem Unterstützungsbedarf, Menschen in stationären Wohnformen erhalten mit „Bei Anruf Kultur“ eine Möglichkeit, Kultur zu erleben.

Auch Führungen in Einfacher Sprache / Leichter Sprache sollen im Projektzeitraum erprobt werden, um Menschen

mit Lernschwierigkeiten oder Nicht-Muttersprachlern und Kinder mit dem Programm anzusprechen.

## Inhalte und Verbreitung

Die Hörführungen sollen um weitere kulturelle Bereiche und Themen erweitert werden: Stadtführungen, Führungen durch Denkmäler, Kirchen, Werkstätten von Theatern oder Museen sowie Lesungen etc. Darüber hinaus soll das Projekt entsprechende Kulturangebote im gesamten deutschsprachigen Raum schaffen. Im Herbst finden bereits Führungen in Schloss Gottorf (Schleswig-Holstein), im Sprengel Museum Hannover (Niedersachsen), in der Bundeskunsthalle Bonn (Nordrhein-Westfalen) und in der Kunsthalle Kiel statt.

## Vermittlung und Angebote

Das Wissen und die Praxiserfahrung um deskriptive Führungen und Vermittlungskonzepte soll nachhaltig im Projekt verankert, weiterentwickelt und verbreitet werden. Dadurch sollen Guides durch die Mitarbeit im Projekt in die Lage versetzt werden, auch vor Ort deskriptive Führungen anzubieten, von denen blinde und sehbehinderte Menschen profitieren.

Durch (Online-)Workshops, Fortbildungsmodule und Kooperationen sollen dazu die Bedarfe der Zielgruppe und Lösungen an Guides und den Nachwuchs vermittelt werden. Dabei ist das Ziel, Qualitätsstandards zu schaffen, z.B. durch Podcasts und Filme mit "Best practice"-Beispielen von Führungen, Experten-Handreichungen, Nutzererlebnisse etc.

Gefördert durch die



# Theaternacht Hamburg 2023 – Mit Audiodeskription!

■ Am 9. September 2023 heißt es wieder „Leinen los“ für den gemeinsamen Start in die neue Theatersaison. Unter dem Motto „Deine Stadt, deine Bühnen, deine Nacht!“ lädt der Hamburger Theater e.V. ein, die vielfältige Hamburger Theaterlandschaft zu entdecken.

Die Theaternacht Hamburg und die teilnehmenden Hamburger Bühnen haben das barrierefreie Programm auch 2023 weiter ausgebaut und die Zugänglichkeit optimiert. Wie im letzten Jahr gibt es eine Tour mit Stückeinführungen, Bühnenbeschreibungen und Audiodeskription durch Marit Bechtloff.

Dieses Jahr sind das Ernst-Deutsch-Theater und das Deutsche Schauspielhaus dabei.

Diese Stücke werden als geführte Tour angeboten. Die Begleitung steht beim Transfer zwischen den Theatern und bei der Nutzung der Technik hilfreich zur Seite. Dafür ist eine verbindliche Anmeldung per E-Mail bis zum 5.9. an [barrierefrei@theater-hamburg.org](mailto:barrierefrei@theater-hamburg.org) (Betreff: Sehen) nötig, da Geräte / Empfänger für die Audiodeskription limitiert zur Verfügung stehen.

Die Tickets kosten im Vorverkauf 18 Euro und an der Abendkasse 20 Euro.

Sie sind online unter [www.theaternacht-hamburg.org](http://www.theaternacht-hamburg.org), an den Vorverkaufskassen und bei den Theatern erhältlich.

**Wichtig:** Sie benötigen ein Ticket UND müssen sich separat für die Technik anmelden.

## Tour Audiodeskription

(Treffen ab 18:00 Uhr, Start 18:30 Uhr)

- 19:00 Uhr, Deutsches Schauspielhaus: Titel, Theben, Temperaturen. Durch die Antike in 20 Minuten
- 19:30 Uhr, Deutsches Schauspielhaus: Orakel vom Hansaplatz. 12 Überraschungen rund um die Antike
- 20:30 Uhr, Ernst Deutsch Theater: Am Ende Licht von Simon Stephens
- 21:00 Uhr, Ernst Deutsch Theater: In der Hitze der Nacht von Ildikó von Kürthy
- 21:30 Uhr, Ernst Deutsch Theater: Charles Brauer liest aus seinem neuen Buch
- 22:00 Uhr, Ernst Deutsch Theater: Das Bundesjugendballett mit einem Ausschnitt aus „Im Aufschwung“.
- 22:30 Uhr, Ernst Deutsch Theater: Das Elbe vom Ei – Improtheater vom Feinsten und gute Laune garantiert!

- 23:00 Uhr, Ernst Deutsch Theater:  
Best of Poetry Slam – Die große  
Bühne gehört den Slammer\*innen  
von Kampf der Künste. Für echte  
Slammer-Fans!

Besonderes Highlight: Es werden Freikarten für die Theaternacht verlost. Dafür bitte eine Mail mit Ihren Kontaktdaten bis zum 4. September an [barrierefrei@theater-hamburg.org](mailto:barrierefrei@theater-hamburg.org) senden. Betreff:  
Verlosung Audodeskription.



## "Ganz Ohr" – der neue Podcast des BSVH

■ "Ganz Ohr" heißt das neue Podcast-Format des BSVH, das ab sofort regelmäßig über interessante Themen rund um den Verein und die Interessenvertretung für sehingeschränkte Menschen in Hamburg informiert. Der Podcast ist in allen gängigen Podcast-Formaten, wie Spotify oder bei Apple und natürlich in der Podcast-App auf dem Smartphone abrufbar.

Die Redaktion hat sich vorgenommen, einen abwechslungsreichen Themenmix aus Reportagen, Berichten von Aktionen und Interviews anzubieten.

Freuen Sie sich auf vielseitigen Hörgenuss. Wenn Ihnen der Podcast gefällt, wäre es sehr nett, wenn Sie ihn in ihrem Podcast-Programm abonnieren und positiv bewerten.

## Buchtipp



### Linn Greve: Mord in der Hafencity

■ Ein Hamburger Spitzenkoch auf dem Zenit seines Erfolgs. Doch die Messer in der Welt der Sterneküche sind scharf. Und tödlich. Das muss auch Kommissarin Dorothee Anders feststellen.

Der Spitzenkoch Gabriel Otto, genannt Gallo, strebt mit seinem Konzept der Neuen Nachhaltigkeit dem Zenit seines Erfolgs entgegen. Kurz bevor der erste Michelin-Stern in greifbare Nähe rückt, wird Gallo in der Tiefgarage seines Apartmenthauses an der Hamburger Elbtorpromenade erschossen.

Die Ermittlungen nehmen weiter Fahrt auf, als der Schlachthofbesitzer Martin Overbeck stranguliert in einem Hafenbecken treibt. Gallo bezog von seinem Kumpel Overbeck Schlachtabfälle, die er zu exotischen Gerichten verkochte. Doro lässt sich leiten von Verstand und Intuition – und bemerkt, dass in ihrem Privatleben die Dinge anderen Regeln folgen. Sie muss ihren fünfzehnjährigen Sohn Constantin sturzbetrunken aus der Ausnüchterungszelle abholen und wird nachts von üblen Romantikträumen heimgesucht, in denen sie

noch mit ihrem Ex-Mann Alexander zusammen ist. Die „Ich mag dich, mach's nicht kompliziert“-Affäre, die Doro mit dem Staatsanwalt Michael Faller hat, führt zu einer Gratwanderung zwischen Beruflichem und Privatem. Dass ein guter Bekannter von Michael in den Fokus der Ermittlungen gerät, spitzt die Situation weiter zu.

Dorothee Anders hat eigentlich schon genug mit ihrem eigenen Leben zu tun, als es den ersten Mordfall zu untersuchen gilt. Auf Hamburgs Straßen - und in der Gastronomieszene entfaltet sich ein flüssig geschriebener Krimi, der Appetit auf weitere Fälle der sympathischen Ermittlerin macht.

München: Penguin Verlag., 2022

Das Hörbuch ist 540 Minuten lang, die Sprecherin ist Melanie Adler, die Ausleihnummer ist 68388.

Norddeutsche Hörbücherei e. V.  
Georgsplatz 1  
20099 Hamburg

Tel. 040 227286-0  
E-Mail: beratung@norddeutsche-hoerbuecherei.de  
[www.blindenbuecherei.de](http://www.blindenbuecherei.de)

## **3, 2 ,1 los! – Theater Kassandra feiert erfolgreich Premiere im Brakula und zeigt sich im BSVH**

■ „3, 2 ,1 los!“ - Das werden wir gleich hören. Diese Worte sind jedes Mal der Auftakt zu einer neuen völlig aus dem Moment heraus entstehenden kleinen Theaterszene. Noch eine halbe Stunde ist Zeit, sich einzustimmen auf unseren ersten Auftritt außerhalb des BSVH im Bramfelder Kulturladen, kurz Brakula, am 26. April!

Theater Kassandra gibt es seit fünf Jahren als Theaterangebot des BSVH. Seit drei Jahren hat sich die Gruppe dem Improvisationstheater verschrieben. Zweimal im Monat werden die schauspielerischen Grundlagen für ein abwechslungsreiches und spontanes aufeinander Eingehen und überraschendes Weiterentwickeln von Text und Aktion geprobt.

„Ich brauche dringend noch einen Schokoriegel“, sagt Torsten Wolfsdorff, „Ja, Energie ist super, die brauchen wir gleich“, sagt Mitspielerin Mariam Salehizadeh.

Jörn Waßmund, Leiter und Mitspieler kommt von den letzten Vorbereitungen des Theatersaals nach hinten in die Künstlergarderobe. „Vorne ist alles vorbereitet. Jetzt müssen nur die Gäste kommen“. „Ich bin so aufgeregt“, sagt

Nermin Aydemir. „Ich glaube, ich geh wieder“ fügt sie augenzwinkernd hinzu. Aber natürlich bleibt sie, wie alle anderen auch. „Lampenfieber ist die beste Grundlage für eine Premiere“, spornt Regisseur Waßmund alle an.

„Wie lange noch?“, fragt Heike Ackermann. Es sind nur noch zehn Minuten. Und immer mehr Zuschauer kommen, wie die Mitarbeiterin des Brakula nach hinten ruft und berichtet: „Wir müssen noch ein paar Stühle zusätzlich aufstellen.“ Es wird also ernst. Dann sagt jeder die magischen Worte den anderen Akteuren: „Toi, toi, toi! Es geht los!“

Nicht jede\*r von uns kann sehen. Für die, die es können, zeigt sich beim Betreten der Bühne das helle Licht der Scheinwerfer und nur schemenhaft im Gegenlicht zu erkennen das erwartungsvolle Publikum. Werden wir es erobern können? Schon das Üben des Einzählers bereitet uns Vorfreude. Wir als Schauspielerinnen und Schauspieler brauchen die Energie des Publikums, um uns zu tragen und zu puschen. Lauthals übt und ruft es das anspornende „3, 2, 1, los!“. Der Bann ist sofort gebrochen und wir improvisieren mit immer neuen vom Publikum angebotenen Orten und Situationen Szenen wie im Rausch. Dann ist Pause. Noch immer voller Adrenalin bestätigen wir uns gegenseitig: „Es läuft großartig!“

Alle Sorgen der mäßigen Generalprobe sind weggeblasen. Das bestätigt das

Theatergesetz auf's Neue: Eine Generalprobe darf nicht perfekt laufen. Im zweiten Teil ist ein Höhepunkt, eine kleine einfache Situation in verschiedenen Genres wie Western oder Heimatfilm wiederzugeben. Das macht uns viel Spaß und dem Publikum wie wir hören ebenso. Dann ist es geschafft, nach fast zwei Stunden mit der Pause verbeugen wir uns und fallen uns erschöpft aber glücklich in die Arme.

Zwei Wochen später schon gibt es ein Heimspiel im Raum Goldbek des BSVH. Gemeinsam mit Uli Backofen gestalten wir einen Kulturabend. Hier sind es weniger Zuschauerinnen und Zuschauer. Diese werden uns hinterher sagen, da haben die, die heute nicht da waren, einen tollen sehr unterhaltenden Abend verpasst. Und auch hier gelingt es uns schnell, das Publikum zu begeistern. Wir bekommen immer mehr Übung!

Theater ist live. Im BSVH sind wir völlig überrascht, als bei der Frage nach einem Ort nicht etwa „in einer Bäckerei“ oder „am Fahrkartenschalter“ kommt. Nein, da sind wir plötzlich in Stade. Und in York im alten Land. Könnte man in dem Moment in unsere Gehirne schauen, da würde man sehen: Stade? York? Fragezeichen, Fragezeichen, Fragezeichen! Ja, klar warum nicht Ort wörtlich nehmen. Wir stellen uns um und ein auf die neue szenische Herausforderung.

Ein wunderbares Erlebnis wird uns immer begleiten. Im Brakula gibt es vom Publikum als Ort „Hundezwinger“ und, da wir in einem anderen Block des Programms sind, dazu keine Situation, sondern ein Gefühl, die Angst. Das an sich fordert schon in besonderem Maß unsere Phantasie. Einer von uns wird zum ängstlich kläffenden Hund in seinem Zwinger. Da plötzlich ertönt ein weiteres Kläffen aus dem Theatersaal. Bisher ganz brav wartet die Führhündin Meggi auf ihre Heike. Aber ein anderer Hund so jämmerlich bell-versuchend im gleichen Saal? Nun der wackere Hundemime kann sich in dem Moment nicht entscheiden zwischen in der Hunderolle bleiben oder lauthals loslachen. Dann entscheidet die Energie im Saal und gemeinsam lachen alle laut drauf los zusammen mit der bellenden Meggi. Das ist sowas von live und spontan und einfach wunderbar.

Im Publikum sitzen übrigens zwei Nachwuchsimprovisatoren. Denn wir wachsen weiter. Jeden zweiten Donnerstag im Monat. Im BSVH.

## Kontakt:

Jörn Waßmund,  
[post@kulturundmehr.org](mailto:post@kulturundmehr.org).



## Augenblick mal...! – Das Quiz

■ Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei knifflige Fragen. Wer alle drei richtig beantwortet, erhält einen attraktiven Preis. Aus allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gelost. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück!

Diesmal geht es um Kleidung. Jeder trägt sie, einige nehmen morgens nur den nächstbesten Pulli aus dem Schrank, andere machen sich mehr Gedanken. Wir auch.

### Und hier unsere Fragen:

1. Im Mittelalter war rot die Farbe der Könige. Warum?
2. 1970 provozierte die Abgeordnete Lenelotte v. Bothmer im Bundestag mit einem Kleidungsstück. Was sorgte damals für so viel Aufregung?
3. Welches der Kleidungsstücke gibt es nicht:
  - a) Etuikleid
  - b) Bleistiftrock
  - c) Radierhose

Senden Sie die richtigen Antworten bitte an: E-Mail: [redaktion@bsvh.org](mailto:redaktion@bsvh.org) oder per Post an:

BSVH e.V.  
Redaktion AM  
Holsteinischer Kamp 26  
22081 Hamburg

### Auflösung des letzten Quiz:

1. Der gesuchte Physiker ist Wilhelm Conrad Röntgen.
2. Mustafa Kemal Pascha Atatürk rief 1923 die Republik Türkei aus.
3. Die Gnadenhochzeit wird nach 70 Jahren gefeiert.

Wir freuen uns über richtige Antworten und über einen Gewinn darf sich freuen: Henry Schenker.



## Theaterkarten beim BSVH

■ Der BSVH erhält vergünstigte Theaterkarten für Aufführungen im Ernst Deutsch Theater, die wir gerne an Sie weiter geben.

Wenn Sie Interesse an den angebotenen Stücken haben, melden Sie sich bitte bei Marion Bonken,  
Tel. 040 2094040,  
E-Mail: [anmeldung@bsvh.org](mailto:anmeldung@bsvh.org)

## Kartenvorbestellungen im BSV

### Ernst Deutsch Theater

für das Stück „Am Ende Licht“:

- Vorstellung am Sa. 16.09. um 15:30 Uhr
- Kartenvorbestellung bis 10.09.

für das Stück „Die Dinge meiner Eltern“:

- Vorstellung am Sa. 28.10. um 15:30 Uhr
- Kartenvorbestellung bis 16.10.

## **Ernst Deutsch Theater**

**Vorstellung am Samstag, 16.09.  
um 15:30 Uhr**

### **„Am Ende Licht“**

von Simon Stephens

Regie: Elias Perrig

Ensemble: Anne Diemer, Marion Elskis, Maria Hartmann, Andreas Jeßing, Rune Jürgensen, Maximilian Kurth, David Meyer, Ines Nieri, Louisa Stroux, Christoph Tomanek

#### **Über das Stück**

Christine bricht im Supermarkt vor dem Regal mit Spirituosen zusammen. Zur selben Zeit trifft sich ihr Ehemann Bernhard mit zwei Frauen in einem Hotel. Zur selben Zeit wacht Christines Tochter Jess neben ihrem One-Night-Stand Michael auf und beginnt, sich zu verlieben. Ihre zweite Tochter Ashe schmeißt ihren Ex-Partner Joe, den Vater ihres Kindes, raus und ihr Sohn Steven kämpft darum, dass sein Freund Andy ihn nicht verlässt. In »Am Ende Licht« verdichten sich die miteinander verwobenen Szenen zur eindringlichen Momentaufnahme einer Familie von heute. Eltern, die sich fremd geworden sind, und Kinder, die auf ihrem Weg in existentielle Krisen geraten. Simon Stephens erzählt ihre Lebensgeschichten am Rande des Abgrunds.

Trotz aller Schicksalsschläge werden sie von einem unsichtbaren Band zusammengehalten.

**Vorstellung am Samstag, 28.10.  
um 15:30 Uhr**

### **„Die Dinge meiner Eltern“**

Von und mit Gilla Cremer

#### **Über das Stück**

Agnes steht im Haus ihrer verstorbenen Eltern. Hier ist sie aufgewachsen, hier haben Vater und Mutter 60 Jahre lang gewohnt – nun muss es ausgeräumt werden. Wo fängt man an? Im Keller oder auf dem vollgestopften Speicher? An jedem Gegenstand scheint noch so viel Leben zu hängen, ein vertrauter Geruch oder eine Geschichte! Behalten? Verschenken? Verkaufen? Wegwerfen? Erinnerungen an die Familie und die eigene Kindheit springen aus Schubladen und Schränken. Agnes stolpert über Briefe und Tagebücher, die nicht für sie bestimmt waren. »Was vom Leben übrigbleibt, kann alles weg«, hatte ihr ein Entrümpelungs-Profi geraten. Wenn das so einfach wäre...



Foto: Kunsthalle

## "Double Vision" Vija Celmins / Gerhard Richter in der Hamburger Kunsthalle

✍ Von Hela Michalski

■ Am ersten Freitag im Juni nahm uns Anja Ellenberger in die Galerie der Gegenwart zur Ausstellung "Double Vision" Vija Celmins / Gerhard Richter mit. Beide, so erzählt sie, haben einen gemeinsamen Hintergrund. Das sind ihre Kriegs- und Fluchterfahrungen und damit verbundenen Ängste. Diese Erlebnisse in früher Kindheit prägen die Bilder der beiden.

Durch ihre Gemälde werden banale Gegenstände zu Kunstobjekten erhoben. Die Malerin Vija Celmins zum Beispiel hat in erdig-grauen Farben einen Heizlüfter gemalt, wie er in vielen Haushalten in den 50er und 60er Jahren zu finden waren. Auf diesem düsteren Gemälde leuchten in orangeroter Farbe nur die Heizstäbe in einem dunklen eckigen Kasten. Ein aus dem Bild führendes Kabel soll die Nüchternheit des Geräts unterstreichen. Diese Frühphase der beiden zeigt sich bei Gerhard Richter in vielen Gemälden, die er in unterschiedlichsten Grautönen geschaffen hat, so zum Beispiel das

Hochformat "ein Stuhl ist ein Stuhl". Das 100 mal 80 Zentimeter große Gemälde zeigt einen weißen, schlichten Küchenstuhl aus Holz. Er steht vor einer weißen Wand. Das Weiß ist jeweils mit grauer Farbe unterschiedlich abgetönt.

Der lange Schatten des Stuhls deutet an, von wo das Licht kommt. Die Linien des Stuhls sind leicht unscharf. Diesen Effekt hat Gerhard Richter mit einem weichen Pinsel erzeugt, indem er damit über die noch feuchte Farbe gewischt hat.

Anja Ellenberger erzählt spannend und verständlich, mit viel Hintergrundwissen zu Gerhard Richter und Vija Celmins, so dass ihre Zuhörer und Zuhörerinnen ein Verständnis für Gemälde mit solchen Alltagsgegenständen erhalten. In normaler Lautstärke spricht Anja Ellenberger in das Headset eines Tourguide-Systems. An den Empfangsgeräten können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Lautstärke ganz individuell regeln. Es wird empfohlen, seine eigenen Kopfhörer mitzubringen. Außerdem gibt es in der Kunsthalle leichte Klapphocker, so dass das längere Verweilen vor einem Gemälde bequem im Sitzen möglich ist.

An jedem ersten Donnerstag und Freitag des Monats jeweils um 16 bis 17:30 Uhr finden regelmäßig Führungen für blinde und sehbehinderte Menschen statt. Durch diese Regelmäßigkeit hat sich ein fester Gästestamm gebildet. Manchmal geht es in die ständige Sammlungsausstellung, manchmal eben in eine Sonderausstellung wie dieses Mal in die Ausstellung "Double Vision".

Wer über Anja Ellenbergers Führungen mehr erfahren möchte, wende sich bitte an:

[Besucherbuero@hamburger-kunsthalle.de](mailto:Besucherbuero@hamburger-kunsthalle.de)

## Herzlich Willkommen bei den Seniorengruppen und beim Gedächtnistraining!

■ Jeden Montag um 13:30 Uhr und Mittwoch um 13:30 Uhr treffen sich seit über 20 Jahren einmal in der Woche zwei eigenständige Seniorengruppen im BSVH für zwei Stunden zum gemütlichen Miteinander unter der Leitung von mir, Frau Diesmann, der Seniorenberaterin im BSVH.

Für viele unserer älteren Mitglieder ist dies ein wichtiger Termin in der Woche zum miteinander reden und gemütlichen Beisammensitzen bei Kaffee und Kuchen. Aber nicht unbedingt nur das ist der Schwerpunkt der wöchentlichen Treffs, obwohl nichts über ein gutes Stück Kuchen und einen leckeren Kaffee geht...

Nein, der persönliche Austausch miteinander ist wichtig, man trifft sich jede Woche, kennt sich gut und bespricht die kleinen und großen Freuden und Sorgen des Alltages miteinander. Auch das Thema Sehverlust ist immer wieder Thema und der Umgang damit. So entsteht ein schönes und unterstützendes Miteinander. Geburtstage werden gefeiert und manchmal gesungen. Es wird viel zusammen geredet, diskutiert und gelacht... Regelmäßig lese ich auch aus einem interessanten Buch vor, beispielsweise einer Biographie oder aus der Zeitung und wir sprechen dann

gemeinsam darüber. Ja, Themen gibt es immer viele, sie gehen uns einfach nie aus!

Auch das Gedächtnistraining ist ein wichtiger Unterstützer im Alter, denn bei Sehverlust ist das Gedächtnis oft sehr gefordert. Man weiß heutzutage, dass es wichtig ist, sein Gedächtnis bei Sehverlust zu trainieren, um kognitiven Einschränkungen, Gedächtnisstörungen entgegenzuwirken.

Zweimal wöchentlich findet im BSVH Gedächtnistraining statt.

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

### Gruppe 1:

Montag 10:30 Uhr – 11:30 Uhr

### Gruppe 2:

Donnerstag 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Wir würden uns sehr freuen über Zuwachs in den Seniorengruppen und auch im Gedächtnistraining. Bitte rufen Sie mich gerne an, damit Sie weitere Informationen bekommen. Ein Hineinschnuppern und das regelmäßige Teilnehmen an einer Gruppe ist für unsere älteren Mitglieder, unsere Senioren im Verein, jederzeit möglich. Seien sie herzlich willkommen und melden Sie sich gerne bei: Franziska Diesmann, Seniorenberatung BSVH, Tel. 040 209404-33

## Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Senioren

■ Haben Sie Interesse an dem nun folgenden Angebot (Mobilität ist für die Veranstaltung Voraussetzung)? Dann melden Sie sich bitte am Freitag, den 15. September an. Franziska Diesmann, Tel. 040 209404-33 oder in der Geschäftsstelle bei Frau Bonken Tel. 040 2094040

### Freitag, den 06. Oktober: Indisch essen im Restaurant Mehndi

Wir müssen in Hamburg nicht weit laufen, um all die verschiedenen kulinarischen Angebote dieser Welt zu kosten. Es ist ein Luxus und ein Geschenk in einer Großstadt wie Hamburg, die Speisen der verschiedensten Kulturen ausprobieren zu können.

So ist es auch in Hamburg leicht, die vielfältige indische Küche kennen zu lernen, die allgemein als sehr gesund und schmackhaft gilt. Egal ob Huhn, Ente, Lamm, Garnelen oder vegetarisch – mit gesunden Gewürzen zubereitet gibt es köstliche Gerichte, die ein Gau-menschmaus sind. Wir müssen also nicht nach Indien reisen, sondern gehen in das Restaurant Mehndi, unweit vom Hamburger Hauptbahnhof, dass schon viele Jahr dort seine Gäste und Stammgäste verwöhnt. Wer Interesse an einem gemeinsamen Mittagessen hat, der melde sich gerne an. Die Kosten für das Essen sind selbst zu entrichten.

Wir treffen uns um 11:45 Uhr vor dem Reisezentrum in der Wandelhalle im Hauptbahnhof und gehen dann gemeinsam in das Restaurant Mehndi, Lange Reihe 7.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen.



# AURA-Hotel Timmendorfer Strand



Foto: BSVH

## Angebote im Herbst

■ In dem Zeitraum vom 16. September bis 8. Oktober haben wir noch freie Zimmer. In diesem Zeitraum bieten wir, nach Absprache mit den Hausgästen, ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm.

In unserer kulinarischen Woche vom **29.10 bis 5.11.** bringen wir Ihnen in spannenden Vorträgen und Geschichten historische Meilensteine, bahnbrechende Erfindungen und bedeutende Begebenheiten in das Bewusstsein zurück. Kommen Sie mit uns auf eine Zeitreise und seien Sie bei diesen Momenten dabei.

Das Abendessen ist in dieser Woche ein besonderes Highlight: Unser Küchen-team bereitet an jedem Abend ein besonderes Menü zu. Es wird gekocht, als würden alle Feiertage auf einen Tag fallen.

Auch in der Vorweihnachtszeit haben wir ein schönes Angebot für Sie.

Plätzchen backen mit fachkundiger Hilfe, Kutsche fahren mit Glühwein, Vorlesenachmittag etc. Der Hoteldirektor wird wieder eine Feuerzangenbowle zelebrieren und unsere Gäste auf die Feiertage einstimmen.

Wenn Sie Fragen haben und weitere Informationen möchten, wenden Sie sich gerne an uns

Christiane Jörger und Hans Nickel  
Team Freizeit

**AURA**  **HOTEL**  
**Timmendorfer Strand**

Strandallee 196  
23669 Timmendorfer Strand  
Tel. 04503 60020  
E-Mail: [info@aura-timmendorf.de](mailto:info@aura-timmendorf.de)



Illustration: Robert Kneschke

■ Warme Herbstsonne, klare Fernsicht, feine Spinnfäden an Sträuchern, Bäumen und Gräsern – das sind typische Merkmale des Altweibersommers. Doch woher kommt der Name und was hat es mit dem Phänomen auf sich? Hier erfahrt ihr Spannendes zu diesem Thema. Viel Spaß beim Lesen wünscht euch Annette Schacht.

## Wie der Altweibersommer zu seinem Namen kam

Im Oktober, wenn die Temperaturen kühler werden, stellen wir uns auf den Herbst ein. Doch oft ist das genau die Zeit, in der sich die Sonne noch einmal wie ein warmer Mantel über die Landschaft legt, so dass der Sommer ein letztes Mal aufzugehen scheint: Die Blätter der Laubbäume verfärbten sich von Grün zu leuchtendem Gelb oder Orangerot. Glasklare Luft und windstille Tage bescheren uns eine tolle Fern-

sicht. Zwischen den Zweigen der Sträucher und Bäume sind feine Spinnfäden zu entdecken, deren Enden durch die Luft schwirren. Dieses Phänomen ist gemeinhin als Altweibersommer bekannt.

Der Auslöser für den Altweibersommer ist eine Schönwetterperiode, die sich durch eine kühl-trockene Witterung auszeichnet. Grund dafür ist ein Hochdruckgebiet, das trockene kontinentale Luft nach Mitteleuropa einströmen lässt. Dadurch verfärbt sich das Laub der Bäume schneller. Die ruhige Wetterlage kommt zustande, wenn es kaum Luftdruck-Schwankungen über den Landmassen gibt. Der Altweibersommer tritt meist ab Ende September, also etwa unserem kalenderischen Herbstbeginn, auf, und das regelmäßig: In fünf von sechs Jahren hält er bei uns Einzug, und das laut Aufzeichnungen seit etwa 200 Jahren.

Typisch für den Altweibersommer sind die Spinnfäden in den Morgenstunden, die die Gärten mit ihrem silbrigen Glanz verschönern. Sie stammen von jungen Baldachinspinnen, die mit ihrer Hilfe durch die Luft segeln. Aufgrund der Thermik können sich die Spinnen nur dann von der Luft tragen lassen, wenn es warm und windstill ist. Die Spinnweben sagen uns also: In den kommenden Wochen gibt es schönes Wetter.

Die Fäden sind es wahrscheinlich auch, die dem Altweibersommer seinem Namen gegeben haben: "Weiben" ist ein früher verwendete Ausdruck für das Knüpfen von Spinnweben, heute benutzt man dieses Wort nicht mehr. Die Bezeichnung Altweibersommer ist hingegen schon seit etwa 1800 verbreitet.

Viele Mythen ranken sich um die Spinnfäden des Altweibersommers und ihre Bedeutung: Da die Fäden im Sonnenlicht wie lange, silberne Haare glänzen, hieß es im Volksmund, dass alte Weiber – damals noch kein Schimpfwort – diese "Haare" beim Kämmen verloren hätten. In frühchristlicher Zeit glaubte man zudem, dass es sich bei den Fäden um Garn aus Marias Mantel handle, den sie bei ihrer Himmelfahrt getragen habe. Daher werden die charakteristischen Spinnweben zwischen Gräsern, Zweigen, an Dachrinnen und Fensterläden auch "Marienfäden", "Marienseide" oder "Marienhaar"

genannt. Der Altweibersommer wird aus diesem Grund auch als "Mariensommer" und "Fadensommer" bezeichnet. Eine andere Erklärung geht allein von der Namensgebung aus: Vor 1800 teilte man die Jahreszeiten nur in Sommer und Winter ein. Frühling und Herbst nannte man "Weibersommer". Später bekam der Frühling den Zusatz "Junger Weibersommer" und folglich wurde der Herbst "Alter Weibersommer" genannt.

In anderen Ländern nennt man diese Zeit anders. Vielleicht habt ihr ja auch schon mal vom „Indian Summer“ gehört. So wird der Altweibersommer nämlich in Nordamerika genannt und die bunten Wälder bieten dort eine ganz besondere Stimmung. Jedes Jahr lockt der Indian Summer viele Touristen an, die diese Stimmung erleben wollen.

In Ländern wie Italien, Spanien oder anderen Ländern am Mittelmeer hingegen wird der Altweibersommer auch „Sankt-Martins-Sommer“ genannt. Viele verschiedene Namen, aber alle meinen das gleiche.

Verena Schmidt für  
Mein Schöner Garten



## Termine

### Arbeitskreis Umwelt & Verkehr

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat im Monat um 17:00 Uhr im LBC, Raum Goldbek.

Die kommenden Termine sind:

4. September und 2. Oktober.

Wir sprechen über die Probleme und Lösungen, die uns täglich im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), auf der Straße und sonst wie in der Stadt behindern. In der Regel dauert die Sitzung maximal zwei Stunden.

Wir wollen die Treffen sowohl online via Computer, Telefon, aber auch im LBC durchführen. Also hybrid, wie es so schön heißt.

Alle diejenigen, die gerne vor Ort im LBC teilnehmen wollen, melden sich bitte an.

- Per Mail bei der Teamleitung:  
[umwelt-verkehr@bsvh.org](mailto:umwelt-verkehr@bsvh.org) oder  
Tel. 01792 006638

- bei Frau Bonken vor Ort oder per Telefon unter 040 2094040

### Zugangsdaten zur Telefonkonferenz:

Telefonnummer: 069 506089844

Konferenz-ID: 541 247 504# - die Raute (#) befindet sich rechts neben der Null, egal auf welchem Telefon.

Mit der folgenden Nummer bzw. dem folgenden Link könnt ihr euch mit dem Smartphone direkt einwählen. Die Konferenz-ID wird dann automatisch mitgewählt. Nicht wundern, wenn ihr kurz die Ansage hört.

+49 69 506089844,,541247504#

*Das Team des Arbeitskreises freut sich über eine rege Beteiligung!*

*André Rabe, Sylvia Lenz  
und Helga Dittmer*

### FELIKS Technik-Talk

Der FELIKS Technik-Talk findet am ersten Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr im LBC, Raum Goldbek sowie online und telefonisch statt.

Die nächsten Termine sind der 7. September und 5. Oktober.

*Um sich anzumelden, schicken Sie bitte eine E-Mail an Robbie Sandberg [r.sandberg@bsvh.org](mailto:r.sandberg@bsvh.org). Bitte geben Sie an, ob Sie vor Ort, online oder telefonisch teilnehmen möchten.*

## Fachgruppe Kultur

Die Fachgruppe Kultur trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr im LBC, Raum Alster. Alle an kulturellen Themen Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die nächsten Termine sind:  
20. September und 18. Oktober.

*Bitte melden Sie sich gerne bei Ulrike Gerstein unter Tel. 040 60950126.*

## Tango Argentino - lernen und tanzen

Tango ist ein Improvisationstanz, der sich erst auf der Tanzfläche zwischen den Tanzpartnern zu jedem Lied neu entwickelt. Ohne feste Schrittfolge geht es bei diesem Tanz um Körpergefühl, die harmonische Abstimmung und gemeinsame Koordination von Bewegungsabläufen. Der Tangokurs lädt alle Tanzbegeisterten – egal ob mit oder ohne Sehbehinderung, mit oder ohne Vorerfahrungen – zum improvisierten Paartanz ein. Die Gruppe lernt und übt sowohl die Grundzüge als auch die Feinheiten in einer kleinen Gruppe. Das Tanzen und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Paar stehen im Mittelpunkt. Kosten pro Abend und Teilnehmer je 5 €.

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr.

*Leitung: Holger Reinke,  
Tel. 01520 6728214*

## Versammlung der Bezirksgruppe Ost

Am Samstag, 09. September, 15:00 Uhr, im LBC, Raum Goldbek.

Auf der Bezirksgruppen-Versammlung wird eine Beisitzende bzw. ein Beisitzer für die Bezirksgruppen-Leitung nachgewählt. Außerdem gibt es einen Tätigkeitsbericht der Gruppen-Leitung, einen Bericht über die Vorstands- und die Verwaltungsratsarbeit.

Eine Einladung mit ausführlicher Tagesordnung erfolgt per Post an die Bezirksgruppen-Mitglieder Ost.

Wir bitten um eine Anmeldung unter der Tel. 040 2094040 oder per E-Mail an [anmeldung@bsvh.org](mailto:anmeldung@bsvh.org)

*Olga Warnke und Birgit Militzer freuen sich auf eine rege Beteiligung.*

## Versammlung der Bezirksgruppe Südost:

Am Mittwoch, 13. September, 17:00 Uhr, im Holstenhof,  
Lohbrügger Landstraße 38.

Die Versammlung findet im Rahmen des monatlichen Treffens in Bergedorf statt.

Die Mitglieder der Bezirksgruppe Südost erhalten noch eine schriftliche Einladung per Post oder E-Mail.

*Über eine rege Beteiligung freut sich die Gruppenleitung,*

---

## Bezirksgruppenversammlung und Oktoberfest in Harburg

Am Samstag, 7. Oktober veranstaltet die Bezirksgruppe Süd im Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg 12 – 14, 21149 Hamburg

ihre jährliche Mitgliederversammlung. Anschließend findet ein Oktoberfest statt, zum dem auch Mitglieder aus den anderen Bezirksgruppen herzlich willkommen sind.

11:00 Uhr Mitgliederversammlung  
13:00 Uhr Oktoberfest

Das „Landhaus Jägerhof“ erreichen Sie mit der S3 „Neuwiedenthal“ oder den Bussen der Linie 141, Haltestelle „Talweg“ und 340 „Jägerhof“.

Die Mitglieder der Bezirksgruppe Süd erhalten eine schriftliche Einladung per Post oder E-Mail.

## Oktoberfest

Es wartet ein reichhaltiges Buffet mit Oktoberfestspezialitäten auf sie. Kosten ohne Getränke: 18,80 Euro.

*Anmeldung bis zum 2. Oktober beim BSVH Tel. 040 2094040 oder bei Anke Holtmann, Tel. 01609 0332380.*

---

## Versammlung der Bezirksgruppe West

Am Samstag, 28. Oktober nachmittags findet die Versammlung der BZG West im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg statt.

Mitglieder der Bezirksgruppe West erhalten hierzu noch eine Einladung mit Tagesordnung, Wegbeschreibung etc.

## **Wanderung in den Vogelschutzpark Wedeler Marsch**

Die Wandergruppe des BSVH bietet am 18. Oktober eine Wanderung zum Vogelschutzpark in der Wedeler Marsch. Wir treffen uns um 11 Uhr am Bahnhof Wedel. Von dort geht es zum Vogelschutzpark. Das sind circa 4,5 km zu laufen. Dort erhalten wir eine Führung von einem Mitarbeiter des NABU, der uns viele interessante Sachen zeigen wird. Er stellt auch eine begrenzte Zahl an Ferngläsern zur Verfügung für Leute, die noch einen Sehrest haben.

Der Aufenthalt im Vogelschutzpark dauert circa 1,5 Stunden und dort sind etwa zwei km zu laufen. Die Teilnehmer müssten in der Lage sein circa 12 km zu wandern.

Der NABU erwartet eine kleine Spende in Höhe von circa fünf Euro pro Person. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

*Interessierte melden sich bitte ab 4. Oktober bei Manfred Preuschhoff unter Tel. 01512 1896069.*

## **Veranstaltungsreihe am Dienstag**

Im September und Oktober bieten wir Ihnen wieder drei Veranstaltungen an.

**Dienstag, 12. September um 17:00 Uhr,**

### **Sicheres Auftreten – Wie gelingt mir das?**

im LBC, Raum Goldbek

Selbstbewusstsein auf Knopfdruck gibt es nicht. Aber man kann einiges dafür tun, dass man im Gespräch mit seinen Mitmenschen gehört und ernstgenommen wird. Wie kann ich das, was ich sagen will, am besten an den Mann oder die Frau bringen?

Die Psychologin Christiane Rupp referiert, wie Kommunikation funktioniert und gibt Tipps, wie sie gelingen kann.

*Bitte melden Sie sich an:  
[anmeldung@bsvh.org](mailto:anmeldung@bsvh.org) oder  
Tel. 040 2094040*

---

**Dienstag, 17. September um 17:00 Uhr,**

### **Öffentlich-rechtlicher Rundfunk – was habe ich davon?**

im LBC, Raum Goldbek

ARD und ZDF haben einen besonderen Auftrag: Sie informieren die Bevölkerung so umfassend und vielfältig, dass sich jeder selbst seine Meinung zum

Beispiel zu politischen Fragen bilden kann. Das ist wichtig für die Demokratie. Dafür müssen ARD und ZDF unabhängig von Geldgebern und Werbeeinnahmen sein und deshalb kommen alle in Deutschland gemeinsam für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk auf.

Niels Rasmussen, der die Barrierefreien Angebote im NDR verantwortet und sich seit Jahren regelmäßig mit dem BSVH austauscht, stellt den öffentlichen Rundfunk und seine Bedeutung für die Demokratie vor. Darüber hinaus informiert er über die barrierefreien Angebote, die ARD und der NDR für blinde und sehbehinderte Menschen anbieten.

*Bitte melden Sie sich an:  
anmeldung@bsvh.org oder  
Tel. 040 2094040*

**Dienstag, 24. Oktober um  
17:00 Uhr,  
Gemeinsames Essen im LBC**

**im LBC, Raum Goldbek**

Sabah kocht wieder für uns.

Es gibt Hähnchengeschnetzeltes „Orientalische Art“ mit feinem Gemüse in leichter Kräuter-Zitronensauce mit Mischpilzen, dazu Basmatireis.

Das Ganze kostet zusammen mit einem Getränk 18,50 €.

*Bitte melden Sie sich an:  
anmeldung@bsvh.org oder  
Tel. 040 2094040*

## **Spenden**

Der BSVH erhält keine Zuwendungen aus öffentlicher Hand. Durch die Spenden unserer Förderer sind wir in der Lage, Betroffenen in schwierigen Situationen beizustehen und uns als Interessensvertretung für mehr Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe einzusetzen.

Wenn auch Sie das Engagement des BSVH unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende.

**IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00**

**BIC: BFSWDE33XXX**

**Online: <http://spenden.bsvh.org>**

## 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 5. September und 10. Oktober.

*Olga Warnke, Tel. 040 5209894*

### 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 7. September und 5. Oktober.

*Anke Holtmann, Tel. 01609 0332380*

### Stammtisch Langenhorn

Am 2. Mittwoch im Monat ab 15:30 Uhr im Restaurant „Dialog“, Tangstedter Landstraße 38 (Nähe U-Langenhorn Markt). Die nächsten Treffen sind am 13. September und 11. Oktober.

*Olga Warnke, Tel. 040 5209894*

### Stammtisch Bergedorf

Am 2. Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr im Holstenhof, Lohbrügger Landstr. 38. Sie erreichen das Lokal mit den Bussen 29, X32 und X80 (Lohbrügger Kirchstraße).

Die nächsten Treffen sind am 13. September und 11. Oktober.

Im September findet die Bezirksgruppenversammlung bei unserem Treffen statt.

*Jutta Schaaf, Tel. 01517 5002986  
(ab 16.00 Uhr)*

### Stammtisch in Wandsbek-Hinschenfelde

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 13. September und 11. Oktober.

*Rolf Schilling, Tel. 040 6522594*



## Stammtisch in Blankenese

Am 3. Donnerstag eines ungeraden Monats um 15:00 Uhr, in der Martha-Stiftung, Sülldorfer Kirchenweg 2b.

Der nächste Termin ist am 21. September.

Wir haben den bürgernahen Beamten zu Gast, der uns über Verhaltens- und Präventionstipps im Alltag, aktuelle Maschen bei den Trickbetrügern und worauf man sonst noch achten sollte, informiert. Es wird ausreichend Zeit für Fragen geben

*Dr. Harald Falkenberg, Tel. 040 835403 oder 01609 8901776.*

## „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 21. September und 19. Oktober.

*Sabine Schütt, Tel. 040 60925536*

## Info-Treff Volksdorf

Am letzten Freitag eines ungeraden Monats um 16:00 Uhr im Le Rustique, Claus-Ferck-Straße 14, Nähe U-Bahnhof Volksdorf. Der nächste Termin ist am 29. September. Bitte melden Sie sich bei mir an.

*Dieter Fiedelak, Tel. 040 6440383*



## iPhone-Übungsangebote

### iPhone-Treff

Jeden vierten Dienstag eines ungeraden Monats findet der offene iPhone-Treff von 16:30 – 18:30 Uhr im LBC, Raum Goldbek statt.  
Der nächste Termin ist der 26. September.

*Bitte melden Sie sich vorher an bei Marion Bonken, Tel. 040 2094040 oder per E-Mail: anmeldung@bsvh.org.*

### Anfänger-Einzelübung

jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr im LBC, Raum Feenteich.  
Der nächsten Termine ist :  
13. September. Im Oktober fällt die Einzelübung aus.

*Kontakt: Hans Appel,  
Tel. 0157 39037487*

### Übungsgruppe

jeden ersten Donnerstag im Monat um 13:00 Uhr im LBC, Raum Alster. Die nächsten Termine sind: 7. September und 5. Oktober.

*Kontakt: Manfred Preuschhoff,  
Tel. 0151 21896069.*



## Bei Anruf Kultur

### September

#### Freitag, 1. September, 16 Uhr

Bucerius Kunst Forum: " Lee Miller. Fotografin zwischen Krieg und Glamour"

#### Sonntag, 3. September, 11 Uhr

Schloss Gottorf - Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen: „Christo und Jeanne-Claude – Paris,- New York.Grenzenlos”

#### Dienstag, 5. September, 16 Uhr

Ernst Barlach Haus Hamburg: "Architektur<sup>3</sup>. Beiträge zum Hamburger Architektur Sommer"

#### Mittwoch, 6. September, 17 Uhr

Kunsthalle Wilhelmshaven:  
"Gezwitscher - Kunst aus der Vogelperspektive"

#### Dienstag, 12. September, 16 Uhr

Museum am Rothenbaum: "Benin – geraubte Geschichte"

#### Donnerstag, 14. September, 16 Uhr

Bergedorfer Museumslandschaft: Rieck Haus: " Vom Lehmboden bis zum Dachsparren"

#### Dienstag, 19. September, 17 Uhr

Helmut-Schmidt-Forum: "Schmidt! Demokratie leben – Die Ausstellung zu Leben und Wirken von Helmut Schmidt"

#### Mittwoch, 20. September, 18 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck: " Willy Brandt. Ein Leben für Frieden und Freiheit im 20. Jahrhundert"

#### Donnerstag, 28. September, 16 Uhr

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg: „Fotografie neue ordnen: Blickinszenierung. Die Fotografin Linda Fegni Nagler“

## Oktober

### Donnerstag, 5. Oktober, 17 Uhr

Schloss Gottorf - Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen: "Samuel Fosso"

### Dienstag, 10. Oktober, 18:30 Uhr

Sprengel Museum Hannover: "Abenteuer Abstraktion"

### Montag, 16. Oktober, 16 Uhr

Bucerius Kunst Forum: "Lee Miller. Fotografin zwischen Krieg und Glamour"

### Mittwoch, 18. Oktober, 16 Uhr

Pinneberg Museum: "Pinneberger Stadtgeschichte"

### Mittwoch, 25. Oktober, 18 Uhr

Willy-Brandt-Haus Lübeck: "Willy Brandt und die Medien. Licht und Schatten einer engen Beziehung"



## 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. 01724 012888, E-Mail: [r.bergner@bsvh.org](mailto:r.bergner@bsvh.org)

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

### Gruppe Ost

- Günter Callsen
- Marion Danckwerts
- Karin Ehrenpfordt
- Edeltraud Klitzke
- Marina Meyn
- Sabrina Schmitz
- Hannelore Witt

### Gruppe Süd

- Marek Cyperski
- Hans Joachim Schwabe
- Margot Wolter

### Gruppe West

- Ann-Christin Dippel
- Siegbert Heidrich
- Hans Krupa
- Sascha Landmann
- Daniel Preuß

### Gruppe Südost

- Werner Mint
- Klaus-Dieter Reese
- Ingeborg Schneider
- Marion Koblitz-Thomßen
- Renate Wollgast

## Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder

### Gruppe Ost

- Teja Burmeister, 88 Jahre
- Ingeburg Goedelt, 92 Jahre
- Sonja Prell, 91 Jahre
- Susanne Seltmann, 78 Jahre
- Irene Ullrich, 85 Jahre

### Gruppe Südost

- Agnes Hübner, 84 Jahre

### Gruppe West

- Klaus Grote, 87 Jahre
- Bernd Rochow, 76 Jahre
- Werner Schäfer, 94 Jahre

### Gruppe Süd

- Karl Hanstedt, 76 Jahre
- Karl-Hermann Motl, 88 Jahre

# **AnsprechpartnerInnen im LBC**

## **Telefonzentrale, Anmeldungen für Veranstaltungen**

Marion Bonken  
Tel. 040 209404- 0  
m.bonken@bsvh.org

## **Hilfsmittelberatung**

Katja Löffler  
Tel. 040 209404-17  
k.loeffler@bsvh.org

Claas Rosenberg  
Tel. 040 209404-11  
c.rosenberg@bsvh.org

## **Sozial- und Teilhabeberatung**

Britta Block  
Tel. 040 209404-44  
b.block@bsvh.org

Annette Schacht  
Tel. 040 209404-55  
a.schacht@bsvh.org

## **Psychologische Beratung**

Christiane Rupp  
Tel.(040) 209 4040  
c.rupp@bsvh.org

## **Veranstaltungsplanung**

Ulrike Backofen  
Tel. 040 209404-14  
u.backofen@bsvh.org

## **Seniorenberatung, Gedächtnistraining**

Franziska Diesmann  
Tel. 040 209404-33  
f.diesmann@bsvh.org

## **Geschäftsstelle, Mitgliederbetreuung**

Wiebke Larbie  
Tel. 040 209404-16  
w.larbie@bsvh.org

## **Fundraising**

Lydia Wiebalk  
Tel. 040 209404-26  
l.wiebalk@bsvh.org

## **Geschäftsführer**

Heiko Kunert  
Tel. 040 209404-16  
h.kunert@bsvh.org

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Melanie Wölwer  
Tel. 040 209404-29  
m.woelwer@bsvh.org

## **Ehrenamtskoordinator**

Karsten Warnke  
Tel. 040 209404-18  
k.warnke@bsvh.org

## **Haustechnik**

Boris Colic  
Tel. 040 209404-60  
b.colic@bsvh.org

## **BLIZ - Medienaufbereitung**

Norbert Antlitz  
Tel. 040 209404-22  
n.antlitz@bsvh.org

## **BIK, Barrierefreie IT, PC-Helfer**

Thomas Mayer  
Tel. 040 209404-27  
t.mayer@bsvh.org

## Kleinanzeigen

### Suche

Ich suche ein E-Tandem mit niedrigem  
Einstieg vorn  
Wolfgang Doege, Tel: 01781 495095



### 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 2094040  
E-Mail: [redaktion@bsvh.org](mailto: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 europrint gmbh,  
Hamburg

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

Verwaltung Kleinanzeigen: Norbert Antlitz,  
Tel. 040 209404-22,  
E-Mail: [redaktion@bsvh.org](mailto:redaktion@bsvh.org).  
Private Kleinanzeigen sind kostenfrei.

Verwaltung gewerbliche Anzeigen:  
Melanie Wölwer, Tel. 040 209404-29,  
E-Mail: [m.woelwer@bsvh.org](mailto:m.woelwer@bsvh.org). Für Informationen zu den gewerblichen Anzeigen bitte die Mediadaten anfordern.

### Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE87 3702 0500 0007 4600 00  
BIC: BFSWDE33XXX

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 Menschen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24**.

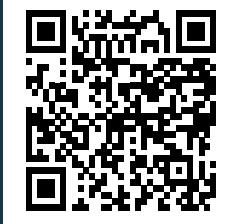
#### Wie äußert sich Non-24?

Betroffenen fällt es phasenweise sehr schwer, sich tagsüber wachzuhalten und zu konzentrieren. 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 Informationen 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 kostenfreien Telefonnummer 0800 24 321 08 oder per E-Mail non24@patient-plus.com.**

**NON-24**  
Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung  
bei völlig blinden Menschen



#### 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](mailto:info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de)  
Internet:[www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de](http://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

# UNSER WIR FÜR IHNEN HILFSMITTEL NOTFALL

kostenfreie Hotline:  
+49 2304 205 250



**PAPENMEIER**  
RehaTechnik

F.H. Papenmeier GmbH & Co. KG  
Talweg 2 · 58239 Schwerte  
[www.papenmeier-rehatechnik.de](http://www.papenmeier-rehatechnik.de)

Tel.: +49 2304 205 0  
[info.reha@papenmeier.de](mailto:info.reha@papenmeier.de)

## Einfach SynPhon!

### 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 Produkterkennung 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 verwischungsfrei 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.

### Die Fledermaus Orientierungshilfe

Diese Weltneuheit aus dem Hause SynPhon erweitert den Aktionsradius des Langstocks 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 Glästüren 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](mailto:synphon@t-online.de). Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

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



**Der EinkaufsFuchs**  
Produkterkennung  
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





Blinden- und Sehbehinderten-  
verein Hamburg e.V.

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

Tel. 040 2094040

E-Mail: [info@bsvh.org](mailto:info@bsvh.org)

Internet: [www.bsvh.org](http://www.bsvh.org)

[www.facebook.com/bsvh.ev](https://www.facebook.com/bsvh.ev)

[www.twitter.com/bsvh](https://www.twitter.com/bsvh)