

Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie **Ergebnisse der Umfrage vom AOK-Selbsthilfe-Projekt** **für Menschen mit Taubblindheit und** **Hörsehbehinderung, NRW**



Durch die Corona-Pandemie und die Krankheit COVID-19 ist es für alle Menschen eine schwierige Zeit. In Deutschland wurden Regeln aufgestellt, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen und Menschenleben zu retten. Alle müssen auf Hygiene achten, Mundschutz tragen und Abstand halten. Es gibt noch keinen Impfstoff und kein Medikament gegen das Coronavirus. Alle Menschen müssen sich an die Regeln halten.

Die besondere Lebenssituation taubblinder und hörsehbehinderter Menschen in der Corona-Zeit

Für Menschen mit Taubblindheit oder Hörsehbehinderung ist es zurzeit besonders schwierig. Sie brauchen Lormen oder taktile Gebärden, dabei ist Berührung erforderlich. Abstand ist nicht möglich. Auch bei der Gebärdensprache kann nicht immer Abstand gehalten werden. Es können nicht alle das Telefon, E-Mail oder Video-Chat nutzen. Familie oder Freunde besuchen oder Gruppentreffen sind nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Es kann zu mehr Einsamkeit und Isolation kommen. Aber wir möchten in Kontakt mit unseren Familien, unseren Freunden und mit anderen Taubblinden und Hörsehbehinderten bleiben. Wegen der Schwierigkeiten müssen wir alle, neue und kreative Wege finden.

Die Selbsthilfe für taubblinde und hörsehbehinderte Menschen in NRW

Die TBL/HSB-Selbsthilfegruppen haben es geschafft, Betroffene aus der Isolation zu holen und aktiv zu werden.

Mit dem AOK-Projekt konnten wir gemeinsam mehr Selbsthilfegruppen aufbauen. Es gab mehr Austausch und Treffen mit Gleichbetroffenen. Auf allen Treffen waren Taubblindenassistent*innen, Gebärdensprachdolmetscher*innen und Schriftdolmetscher*innen anwesend. Das ist eine wichtige Sache! Das muss auch in Zukunft weitergehen.

Was wir in der Selbsthilfe gelernt haben, können wir jetzt in der Corona-Zeit für uns gut nutzen!

Austausch und Zusammenarbeit mit anderen Menschen ist wichtig. Wir brauchen Bewegung, wir wollen neue Orte und Dinge kennenlernen. Wir haben gelernt, mit Konflikten und Streit umzugehen. Es gibt Hilfsmittel für taubblinde und hörsehbehinderte Menschen. Wichtig sind auch Entspannungsübungen, Übungen zum Selbstbewusstsein und Verringerung von Stress. Das ist alles

wichtig für die Gesundheit und Freude am Leben. Auch in dieser schwierigen Zeit gibt es gute Erlebnisse.

Umfrage in der Selbsthilfe

Kontakt mit anderen Menschen ist wichtig. Wir haben wir eine Umfrage durchgeführt. Unsere Fragen:

1. Habt Ihr Kontakt zu anderen Taubblinden/Hörsehbehinderten aus Eurer Selbsthilfegruppe (SHG)?
2. Wie könnt Ihr Kontakt halten? E-Mail, WhatsApp, SMS, Blindenbrief, Video-Chat (Skype, Facetime, Zoom etc.), Telefon oder andere Möglichkeiten
3. Könnt Ihr uns gute Ideen schicken, wie Ihr es in dieser Zeit schafft, trotzdem etwas gute Stimmung zu bekommen und Euch zu beschäftigen? Was macht Euch Spaß? Was hilft Euch?

Wir haben Antworten bekommen!

Die Projektleiterin, Dr. Karen Jahn, bedankt sich bei allen sehr herzlich für die Teilnahme und bei Marcell Feldmann (Leben mit Usher-Syndrom e.V.) für die Weiterleitung unserer Fragen!

Wir haben uns sehr über die Antworten der Mitglieder der Selbsthilfegruppen gefreut. Es sind auch Antworten aus anderen Bundesländern gekommen! Viele haben geantwortet, dass sie weiterhin in Kontakt mit anderen Menschen sind. Es ist nicht einfach, es gibt verschiedene Probleme. Aber die Menschen haben neue Wege gefunden, um in Kontakt und Austausch zu bleiben.

Einige Antworten zu den Fragen:

1. Habt Ihr Kontakt zu anderen Taubblinden/Hörsehbehinderten aus Eurer Selbsthilfegruppe?
2. Wie könnt Ihr Kontakt halten?

Antworten:

„Ich halte den Kontakt zur SHG Usher und Taubblinde Jugend per WhatsApp. Zurzeit habe ich wegen der Kontaktsperre keinen persönlichen Kontakt mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe.“

„Privat halte ich Kontakt zu meinen Usherfreunden - dann per Sprachnachrichten, Telefonieren oder Threema (alternativer Messengerdienst). Video-Chat wäre eine Idee, die ich noch nicht umgesetzt habe.“

„Ich habe Kontakt zum BBSB (Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.), Leben mit Usher e.V., Pro Retina und CI-Gruppe. Ich habe viel Kontakt über E-Mail, SMS und wo es möglich ist auch telefonisch.“

„Telefon oder auch durch E-Mail. Andere Möglichkeiten/Alternativen sehe ich nicht. Zum Hören und Verstehen ist für mich - neben einem äußerst

leistungsfähigen Hörgerät - auch Mund-/Lippen-Ablesen notwendig. Das Tragen von Mund-Schutzmasken und die geforderte Distanz machen mir und meinem Gesprächspartner eine entspannte, stressfreie Unterhaltung unmöglich.“

„Wir haben keinerlei Kontakt zu unseren Mitgliedern. Stehen aber für Fragen auf jeden Fall zur Verfügung. Wir würden per Mail, WhatsApp und Skype in Kontakt bleiben.“

„Habe es einmal mit Website probiert, erfolglos. (...) Kompliziert. Heute auf morgen kann man nicht lernen, wie kann es funktionieren...Wo ist Button, wo ist, wo ist...und außerdem, das ist überhaupt nicht barrierefrei für TBL und HSB. Bildschirm ist oft klein, und man kann nicht absehen. (...) TBL und HSB brauchen immer Nähe, (...) den TBL und HSB übersetzen und immer wieder erklären.“

„Ich rede gerne mit Bekannten und Freunde. Ich rede gerne mit Dir, leider nicht persönlich. Wir sitzen am Tisch, 1,50 bis 2 Meter Abstand, es ist schwierig.“

Fragen:

3. Könnt Ihr uns gute Ideen schicken, wie Ihr es in dieser Zeit schafft, trotzdem etwas gute Stimmung zu bekommen und Euch zu beschäftigen? Was macht Euch Spaß? Was hilft Euch?

Antworten:

„Ich stricke sehr gerne, koche, erkläre meine Kinder, spiele mit meinen Kindern oft Jenga usw. Nun geht es mir besser, und ich beschäftige mich auch am Abend mit meiner Handarbeit. Aus Spaß koche ich nach meiner Fantasie.“

„Ich lese gern E-Book, Tolino im Großformat, PC-Monitor mit Vergrößerung 175 %. Ich gehe täglich mit dem Langstock. Seit 1 Woche trage ich einen neuen naviGürtel (...) Ich arbeite nämlich an dieser Studie. (...) Ich chatte montags über mein iPhone. Ich lese immer mit der Braillezeile.“

„Ich bin viel beschäftigt, auch durch die Vereinsarbeit für LVT NRW (Landesverband der Taubblinden NRW e.V.) und BAT (Bundesarbeitsgemeinschaft der Taubblinden e.V.).“

„Ich gehe mit der TBA spazieren, Klettern ist mit der TBA geplant, (...) ich habe viele Ideen und Vorstellungen.“

„Ich habe keine Langeweile. Ich mache meinen Haushalt. Viel Spaziergang im Wald, und ich habe ein Heimtrainer zum Rad fahren, mir macht es Spaß jeden Morgen Gymnastik zu machen, auch jeden Tag bekomme ich die Tageszeitung in Brailleschrift, auch spiele ich Würfelspiele (...), das ist schön, da muss ich überlegen, (...). Also mein Tag ist gut, nicht traurig. Corona ist nicht gut, aber wir müssen stark sein.“

„Ich kann durch meine CIs recht gut verstehen. Ich liebe Podcast und nutze auch Angebote wie Webinare (...) oder Sportanleitungen (...). Der tägliche Spaziergang tut gut und bedeutet für mich "Licht tanken". Ich habe Freude am Kochen und jetzt auch wieder Zeit zum Backen oder Marmelade machen. Nähen ist mein Hobby.“

„Ich bastele, Schneiden nur mit Hilfe der TBA möglich, bin jedoch selten mit der TBA unterwegs, besondere Einkäufe bei Bedarf, manchmal gehe ich mit der TBA spazieren, Bewegung ist wichtig, da derzeit kein Rehasport möglich ist, ich gehöre zur Risikogruppe.“

„Bei mir hilft die Arbeit. Zudem habe ich mit Joggen angefangen.“

Probleme in der Corona-Pandemie

Das Tragen eines Mundschutzes ist z.B. ein großes Problem in der Kommunikation!

„Der Mundschutz blockiert zusätzlich die Kommunikation über das Mundabsehen. Als hörbehinderter Mensch nimmt man es wahr, dass man angesprochen wird, aber die Worte bleiben unbekannt.“

Einige taubblinde/hörsehbehinderte Menschen gehören einer Risikogruppe an. „Ich bleibe leider zu Haus, da mein Augenarzt für mich längere AU (Krankschreibung) geschrieben hat. Grund: Risiko und Ansteckungsgefahr für fast 1,5 Std Zugfahrt.“

Andere Personen aus der Selbsthilfe berichten, dass das Verhalten anderer Menschen in der Corona-Zeit sehr rücksichtslos sein kann und die Kontaktsperre belastend ist: „Es ist schwierig in den öffentlichen Verkehrsmitteln, weil kein Abstand gehalten wird.“

„Ich bleibe mit meiner Familie aus Sicherheitsgründen zuhause, jedoch fühle ich mich eher wie im „Gefängnis“ (kein Schwimmen, kein Treffen, keine Gruppen).“

„Das Einkaufen ist extrem stressig, da alle Kunden im Geschäft sehr gereizt sind und sehr wenig Verständnis für Behinderte haben.“

Aber wir lernen in der Corona-Zeit auch uns gegenseitig zu helfen....

„Ich gehe trotz Corona einkaufen, und bitte die Verkäufer um Hilfe, z.B. ansprechen oder Zettel/Computerausdruck zeigen. Wenn keine Verkäuferin in der Nähe ist, bitte ich andere Kunden, diese Sachen oder einen Verkäufer zu finden/holen.“

„Sich miteinander verabreden, wer möchte basteln. Sich privat treffen, wenn man das nicht mit allen machen möchte. Montag für Schachspielen, Dienstag für

Kartenspiele oder Domino und so weiter (...). Auch Kochen zusammen, lecker essen. Theater spielen. Lied üben mit Gebärdensprache.“

Wie es weitergehen kann!?

Es gibt immer mehr Lockerungen der Corona-Regeln. Es gibt bessere Regelungen für hör- und sehbehinderte Menschen. Es kann wieder Treffen der Selbsthilfegruppe geben, wenn die Personen das möchten und auf Abstand und Hygiene achten.

Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gibt es z.B. Tipps für TBL/HSB und zur Kommunikation trotz Maskenpflicht:

[Link Kommunikationsstrategien trotz Maskenpflicht](#)

Die Selbsthilfegruppenleiter*innen überlegen, wie die Treffen aussehen können. Eine Selbsthilfegruppenleiterin schreibt:

„Ich denke wir können weitermachen, aber es gibt noch Menschen, die Angst haben sich zu treffen, da kann ich nicht sagen: Ich übernehme die Verantwortung. (...) Schauen Sie sich an, wie die Kinder zur Schule gehen und in Gruppen eingeteilt werden. Eine Gruppe hat einen Plan für eine Woche und Zeit, um zur Schule zu gehen. Wir könnten es auch so machen.“

„Wir können uns auch in großen Gärten treffen, oder ein Dorf hat einen Platz für Gemeinschaftstreffen. Und jeder soll selbst für das Picknick sein Essen mitbringen. Oder wir treffen uns zum Wandern in der Nähe vom Wohnort.“

Super!! Diese vielen Ideen zeigen, wie einfallsreich und kreativ alle sind!

Die Selbsthilfe der Taubblinden/Hörsehbehinderten bleibt auch in der Corona-Zeit aktiv! Alle Mitglieder freuen sich schon, wenn wieder Treffen und Ausflüge möglich sind! **Bleibt gesund und bleibt kreativ! Wir halten zusammen!**

Karen Jahn und Petra Stahr

Dr. Karen Jahn, Projektleiterin AOK
Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Bei Fragen oder Wunsch nach Beratung wenden Sie sich bitte an:

**EUTB ® Beratungsstelle für taubblinde und hörsehbehinderte Menschen
NRW**

Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Hollestr.1, 45127 Essen

Telefon: +49 (0) 201/248681-41

Fax: +49 (0) 201/248681-43

E-Mail: eutb@gesellschaft-taubblindheit.de