

Der Blindenstock

Ein Blindenstock ist meistens weiß, er ist sehr lang und leicht, aber auch stabil. Am Ende ist eine Schlaufe befestigt, die Spitze des Stocks lässt sich abnehmen. Sehbehinderte Menschen können damit Hindernisse, Leitlinien wie Bordsteinkanten oder Gartenzäune und verschiedene Bodenbeläge erkennen und unterscheiden. Zudem hilft er beim Aufspüren und sicheren Begehen von Treppen, Rolltreppen und Aufzügen.

Sehbehinderte Menschen bekommen in der Regel ein ausführliches Training, damit sie sich selbstständig und sicher fortbewegen können. Geübt wird zuerst in unbekanntem Gelände, dann im ruhigen Wohngebiet und erst später im Stadtverkehr und bei der Nutzung von Bussen oder Bahnen.

Gehübung mit dem Blindenstock

Zum Üben für die Schule kannst du auch einen einfachen Holzstab verwenden. Fasse den Stock ganz oben an. Das Stockende wird immer am Boden gehalten. Du bewegst dich vorsichtig vorwärts und wischst mit dem Stock immer nach links und rechts. Die Stockspitze gleitet dabei auf dem Boden vor deinem Körper hin und her.

Wenn der Stock an ein Hindernis kommt, kannst du dich vorsichtig herantasten, mit dem Stock erfühlen, wie hoch das Hindernis oder wie lang die Kante ist. Eventuell ist es auch nötig, mit der anderen Hand zu erfühlen, was es ist, zum Beispiel eine Säule, eine Mülltonne oder etwas anderes.



Foto: fotolia.com/RonBailey