



Pfarr- und Gemeindebriefe

gut lesbar gestaltet
für Menschen mit und
ohne Sehprobleme

Diese Broschüre wurde von Martina Gramlich als Abschlussarbeit ihrer Ausbildung zur Low Vision-Trainerin erarbeitet.

Wir bedanken uns für die Unterstützung und Mitwirkung bei unseren korrespondierenden Mitgliedern

Blinden- und Sehbehindertenseelsorge
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Egidienplatz 29
90403 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 214 22 22
Telefax: 09 11 / 214 22 20
E-Mail: info@bss-bayern.de
Internet: bss-bayern.de
Spendenkonto:
Evangelische Kreditgenossenschaft
BLZ 520 604 10 · Konto 10 30 540

Katholisches Blinden- und Sehbehindertenwerk Bayern e.V.
Landsberger Straße 285 a
80687 München
Telefon: 089 / 56 40 20
Telefax: 089 / 56 96 16
E-Mail: kath.blindenwerk-bayern@t-online.de
Spendenkonto:
BLZ 750 903 00 · Konto 217 15 62
LIGA Spar- und Kreditgenossenschaft

Inhalt

Low Vision heißt wenig sehen	4
Sie erstellen Pfarr- oder Gemeindebriefe?	4
Beeinträchtigung des Lesevermögens	5
Makuladegeneration	5
Katarakt	6
Glaukom	6
Schlecht geeigneter Pfarrbrief	7
Hohe Lesbarkeit erzielen	8
Textbeispiele	10
Erfolgreiche Umsetzung von Low Vision	10
Ohne Umsetzung von Low Vision	11
Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in Bayern	12
Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in der	12
Evang.-Luth. Kirche in Bayern	
Katholisches Blinden- und Sehbehindertenwerk	13
Bayern e.V.	
Wir sind für Sie da	14
Adressen	14

Low Vision heißt wenig sehen.

Sie erstellen Pfarr- oder Gemeindebriefe?

Dann wissen Sie sicherlich, dass Ihre Lesergruppe zu einem großen Teil aus älteren Menschen besteht. Mit zunehmenden Alter lässt das Sehvermögen nach. Schriftliche Informationen können nur noch schlecht oder überhaupt nicht gelesen werden.

Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB) möchte Sie mit dieser Broschüre informieren, wie genau sich altersbedingte Augenerkrankungen auf die Lesefähigkeit auswirken und wie Sie mit einfachen Tipps eine bessere Lesbarkeit von Texten erzielen können.

Denn:

Ein klar gestalteter Pfarr- oder Gemeindebrief erleichtert das Lesen und kommt allen Lesern zugute.

Hier drei der häufigsten altersbedingten Augenerkrankungen:

Makuladegeneration

Die zentrale Netzhautstelle (Gelber Fleck oder Makula) fällt aus. Jede Schädigung der Makula führt zu einer mehr oder weniger starken Seheinschränkung beim Tages- und Farbsehen. Eine Schädigung erschwert immer das Lesen und wird daher meist schnell bemerkt.

Katarakt (Grauer Star)

Der graue Star ist wohl die bekannteste Augenerkrankung. Hier kommt es zu einer teilweisen oder vollständigen Eintrübung der Augenlinse.

Durch die Trübung wird der Lichtweg und damit die korrekte Abbildung auf der Netzhaut behindert.

Glaukom (Grüner Star)

Durch die krankhafte Erhöhung des Augeninnendrucks können Sehnerv und Netzhaut dauerhaft geschädigt werden. Oft wird ein Glaukom erst bemerkt, wenn sich Seheinschränkungen z.B. beim Lesen zeigen.

Beeinträchtigung des Lesevermögens bei typischen Augenerkrankungen:

Makuladegeneration

Dort wo man hinsieht, versperren Flecken die Sicht. Anfangs fehlen nur wenige Zeilen. Im Laufe der Zeit werden die Flecken immer größer und es kommt zu einem starken Verlust der Sehschärfe.

Charakteristische Pflanzen dieses Raums zwischen Meer und Ebnut sind Schlickgras und Queller.

Katarakt (Grauer Star)

Beim Lesen wird alles wie durch einen Schleier bzw. wie im Nebel gesehen. Nimmt die Trübung zu, verschwimmen die Konturen und Farben der einzelnen Buchstaben ineinander.

Charakteristische Pflanzen
dieses Lebensraums
zwischen Land und Meer
und Ebbe und Flut sind
Schlickgras und Queller.


Glaukom (Grüner Star)



Durch Gesichtsfeldausfälle kann beim Lesen nicht die ganze Zeile bzw. der gesamte Text erfasst werden. Nimmt das Sehvermögen weiterhin ab, können nur noch einzelne Buchstaben gelesen werden.

Lebens
en Land und
he und Fl

Schlecht geeigneter Pfarrbrief

Hier sehen Sie einen für sehbehinderte Menschen besonders schlecht geeigneten Pfarrbrief.

Muster Pfarrbrief  ①

  ②


Expositurkirche St. Josef
Sonntag 16.11. 33. SONNTAG IM JAHRESKREIS
Kollekte: DIASPORASONNTAG
Pfarrkirche ORGEL

10:15 *Wortgottesdienst* ③
(Ettl) für alle Lebenden und Verstorbenen der Pfarrei

Donnerstag 20.11. der 33. Woche (m Jahreskreis)
Pfarrkirche

15:00 Rosenkranz ④
16:00 HL.M. MG: Fam. Müller bds. + Eltern u. Tochter
(Kaplan) anschließend Gebetsgedenken und Ehrenmal
-Sammlung für die Wallfahrtskirche St. Anton ⑤

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UND GOTTES SEGEN
50-jähriges EHEJUBILÄUM Peter und Erika
79 Jahre Fred Huber
76 Jahre Berta Schmitz

 ⑥
⑦

Wir zeigen Ihnen worauf man achten sollte, wenn man eine hohe Lesbarkeit erzielen will:

① Schriftart

Hier sollten Sie auf ein klares Schriftbild achten. Serifen (Querstriche am oberen oder unteren Ende von Buchstaben) und andere Zusätze wie z.B. Fett oder Kursiv verschlechtern die Lesbarkeit. Geeignet ist die Schrift Arial oder Verdana ab einer Größe von 12 pt.

② Papier

Recyclingpapier oder gefärbtes Papier (besonders mit roten Anteilen) verringern meist den Kontrast und damit die Lesbarkeit. Bei zu dünnem Papier scheint der Druck der Rückseite durch und führt zu Irritationen beim Lesen. Am Besten ist ein reinweißes Papier ab einem Gewicht von 120 g/qm.

③ Übersichtlichkeit

Die einzelne Seite sollte klar und einfach gestaltet sein. Wiederkehrende Rubriken sollten stets am gleichen Platz zu finden sein. Zierrahmen und viele Motive erschweren die Orientierung. Auch Blocksatz sollte vermieden werden.

④ Kontrast

Schwarze Schrift auf weißem Papier bietet den besten Kontrast. Grau oder farbig unterlegte Texte sind weniger kontrastreich und somit viel schwieriger zu lesen.

⑤ **Druckqualität**

Es sollte auf eine gute Druckqualität geachtet werden. Fast leere Tintenpatronen oder verstopfte Düsen beim Drucker oder Kopierer sind dafür verantwortlich, dass die einzelnen Buchstaben nicht komplett schwarz gedruckt werden.

Auch ein blasser oder verschmierter Druck ist ein Problem für den Leser.

⑥ **Motiv**

Das Motiv sollte klar und einfach gestaltet sein.

Auf klare Konturen sollte geachtet werden.

⑦ **Abstand**

Der Zeilen- und Zeichenabstand sollte ausreichend groß sein.

Textbeispiele

Hier sehen Sie ein Textbeispiel bei dem die Aspekte von Low Vision erfolgreich umgesetzt wurden:

Muster Pfarrbrief			
Expositurkirche St. Josef			
16.11	33. SONNTAG im Jahreskreis		
Sonntag	Kollekte: Diasporasonntag		
	10:15		
	Wortgottesdienst		

Diesen Text haben wir mit einer Unschärfe überlagert, um den Leseindruck wie bei einer Linsentrübung (Grauer Star) zu simulieren.

Trotz Nachlassen der Kontraste und den unscharfen Buchstaben ist der Text noch lesbar.

Muster Pfarrbrief			
Expositurkirche St. Josef			
16.11	33. SONNTAG im Jahreskreis		
Sonntag	Kollekte: Diasporasonntag		
	10:15		
	Wortgottesdienst		

Zum Vergleich sehen Sie hier den selben Text ohne Berücksichtigung der vorangestellten Kriterien:



Muster Pfarrbrief
Expositurkirche St. Josef
Sonntag 16.11. 33. SONNTAG IM JAHRESKREIS
Kollekte: DIASPORASONNTAG
10:15 *Wortgottesdienst*
Donnerstag 20.11. der 33. Woche im Jahreskreis

Auch dieser Text wurde mit der gleichen Unschärfe überlagert. Er ist deutlich schlechter bzw. kaum lesbar.

Mit wenigen und einfachen Mitteln kann die Lesbarkeit eines Textes erheblich verbessert werden.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an den BBSB, die Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern oder das Katholische Blinden- und Sehbehindertenwerk Bayern e.V.

Dort werden Sie individuell beraten und informiert.



Muster Pfarrbrief
Expositurkirche St. Josef
Sonntag 16.11. 33. SONNTAG IM JAHRESKREIS
Kollekte: DIASPORASONNTAG
10:15 *Wortgottesdienst*
Donnerstag 20.11. der 33. Woche im Jahreskreis



**Blinden- und
Sehbehinderten-
Seelsorge**

Die Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern ist eine Einrichtung für sehbehinderte und blinde Menschen, für deren Angehörige, Begleiterinnen, Begleiter und alle, die bereit sind, die Belange von blinden und sehbehinderten Menschen zu unterstützen.

Wir beraten und begleiten im direkten Gespräch, am Telefon, durch Hausbesuche; wir vermitteln Hilfen auch durch andere Einrichtungen wie z.B. durch den BBSB.

Wir informieren und beraten in Fragen, die das Miteinander von Sehenden und Nichtsehenden betreffen.

Wir verstehen uns in unserer Kirche als christliche Selbsthilfe im Miteinander von Sehbehinderten, Blinden und Sehenden – orientiert an Lebenshilfen des Glaubens.

Unsere Gemeindegarbeit umfasst Freizeiten an verschiedenen Orten, regionale Veranstaltungen und Seelsorge.

Es braucht Orte für den Austausch, an denen man sich „nicht schon wieder“ wegen seiner Behinderung erklären muss.

„Das Übersehen-Werden wiegt oft schwerer als das Nichtsehen“ – so beschreiben viele ihre Erfahrungen.



Katholisches Blinden- und Sehbehindertenwerk Bayern e.V.

Es ist eine alte Erfahrung, dass jene am besten zueinander finden, die einen Weg gemeinsam gehen und sich miteinander demselben Werk widmen.

Ein starkes Miteinander spürt man auch beim Katholischem Blinden- und Sehbehindertenwerk Bayern e.V., besonders bei den religiösen Veranstaltungen in den Bistümern, die das Gemeinschaftserlebnis in christlichem Geist fördern.

Als überregionales Treffen ist unsere Teilnahme an den Begegnungstagen im IBZ Landschlacht in der Schweiz hervorzuheben.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen treffen sich zweimal im Jahr. Taubblinde Menschen treffen sich dreimal im Jahr zu internationalen Begegnungen.

Soweit uns die Möglichkeit gegeben ist, kümmern wir uns auch um kranke, ältere und einsame sehgeschädigte Menschen im Katholischem Blinden- und Sehbehindertenwerk Bayern.

Wir sind für Sie da! Die Beratungsstellen des BBSB

Allgäu

Hirnbeinstraße 8
87435 Kempten
Tel.: 08 31 / 233 10
Fax: 08 31 / 250 17
kempten@bbsb.org

Mittelfranken

Bahnhofplatz 6
90443 Nürnberg
Tel.: 09 11 / 236 00 - 0
Fax: 09 11 / 236 00 - 36
nuernberg@bbsb.org

Niederbayern

Bahnhofplatz 6
94447 Plattling
Tel.: 099 31 / 89 05 75
Fax: 099 31 / 912 79 90
plattling@bbsb.org

Oberbayern-München

Arnulfstraße 22
80335 München
Tel.: 089 / 559 88-111
Fax: 089 / 559 88-148
muenchen@bbsb.org

Oberbayern-Rosenheim

Innstraße 43
83022 Rosenheim
Tel.: 080 31 / 325 55
Fax: 080 31 / 326 88
rosenheim@bbsb.org

Oberfranken

Lichtenhaidestraße 23
96052 Bamberg
Tel.: 09 51 / 30 32 22
Fax: 09 51 / 30 31 13
bamberg@bbsb.org

Oberpfalz

Bahnhofstraße 18
93047 Regensburg
Tel.: 09 41 / 595 65 - 0
Fax: 09 41 / 595 65 - 29
regensburg@bbsb.org

Unterfranken-Würzburg

Juliuspromenade 40-44
97070 Würzburg
Tel.: 09 31 / 445 00
Fax: 09 31 / 445 33
wuerzburg@bbsb.org

Schwaben-Augsburg

Rugendasstraße 8
86153 Augsburg
Tel.: 08 21 / 455 415 - 0
Fax: 08 21 / 455 415 - 29
augsburg@bbsb.org

Unterfranken- Aschaffenburg-Miltenberg

Hanauer Straße 2
63739 Aschaffenburg
Tel.: 060 21 / 293 93
Fax: 060 21 / 32 52 28
aschaffenburg@bbsb.org

Rat und Hilfe

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen
unter der bundesweiten Rufnummer

018 05 / 666 456 (0,14 €/Min.)

BBSB

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.

Landesgeschäftsstelle

Arnulfstraße 22

80335 München

Tel.: 089 / 559 88 - 0

Fax: 089 / 559 88 - 266

Internet: www.bbsb.org

Email: info@bbsb.org

Unser Spendenkonto:

BLZ 700 205 00 · Konto 783 17 00

Bank für Sozialwirtschaft München