



# 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](mailto:info@bss-bayern.de)

Internet: [bss-bayern.de](http://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](mailto:kath.blindenwerk-bayern@t-online.de)

Spendenkonto:

BLZ 750 903 00 · Konto 217 15 62

LIGA Spar- und Kreditgenossenschaft

# Inhalt

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

33. SONNTAG im Jahreskreis  
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  
Sonntag

33. SONNTAG im Jahreskreis  
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 Katholisches 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 Katholisches 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](http://www.bbsb.org)**

Email: [info@bbsb.org](mailto:info@bbsb.org)

Unser Spendenkonto:

BLZ 700 205 00 · Konto 783 17 00

Bank für Sozialwirtschaft München