



Mobilität für Blinde und Sehbehinderte  
**OLIVER SIMON** ■ REHABILITATIONSLEHRER  
 Tel.: 01577 - 451 00 07, info@blindundmobil.de

## Selbsttest Mobilität

Haben Sie Zweifel, ob Sie noch sicher unterwegs sind? Machen Sie den Schnelltest und finden Sie es heraus!

Es geht ganz leicht: kreuzen Sie einfach die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

Das Testergebnis sagt Ihnen, ob Ihre Sicherheit eingeschränkt ist und was Sie dagegen tun können.

Aufgrund meiner Augen...	Zutreffendes ankreuzen X
(1) ... bin ich in vielen Situationen <b>sehr angespannt!</b>	
(2) ... erkenne ich <b>Hindernisse</b> oft erst spät/zu spät!	
(3) ... ist <b>Bus- und Bahnfahren</b> für mich ein kleines Abenteuer!	
(4) ... gehe ich bei <b>Dunkelheit</b> ungern aus dem Haus!	
(5) ... finde ich mich in <b>unbekannten Gegenden</b> schlecht zurecht!	
(6) ... fühle ich mich auf <b>Treppen</b> unsicher!	
(7) ... sind <b>Menschenmengen</b> für mich ein Grauen!	
(8) ... bin ich oft stark <b>geblendet!</b>	
(9) ... ist eine sichere <b>Straßenüberquerung</b> manchmal Glückssache!	
(10) ... gehe ich nur ungern ohne <b>Begleitung</b> vor die Tür!	

## **Ihr Ergebnis:**

**Bitte beachten Sie:** bei diesem Test handelt es sich um eine **Hilfe zur Selbsteinschätzung**. Er ersetzt nicht den Besuch bei Ihrem Augenarzt oder das Gespräch mit einem Fachmann!

Neben den ausgewählten Situationen kann es weitere geben, in denen Ihre Sicherheit beeinträchtigt ist. Außerdem kann bereits eine Situation ausreichend sein, um zu ernststen Problemen zu führen!

### 0 Kreuze:

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben in **keiner Situation** Probleme mit Ihrer Mobilität. So soll es bleiben!

### 1 bis 2 Kreuze:

Sie haben in **weniger als drei Situationen** Probleme mit Ihrer Mobilität.

Ihre Sicherheit ist teilweise eingeschränkt. Sie sollten darauf achten, ob sich Ihre Probleme weiter verstärken oder neue Situationen hinzukommen.

Es kann sich lohnen, Ihren Bedarf in einem Gespräch genauer zu klären.

### 3 bis 5 Kreuze:

Sie haben in **drei oder mehr Situationen** Probleme mit Ihrer Mobilität.

Ihre Sicherheit ist eingeschränkt. Sie sollten sich überlegen, ob ein Training für Sie in Frage kommt.

**Ein Informationsgespräch mit einem Mobilitätslehrer wird empfohlen.**

### Mehr als 5 Kreuze:

Sie haben in mehr als fünf Situationen Probleme mit Ihrer Mobilität.

Ihre Sicherheit ist stark eingeschränkt. Der Zeitpunkt zum Handeln ist für Sie gekommen.

**Ein Informationsgespräch mit einem Mobilitätstrainer wird dringend empfohlen!**