

## **Pfarr- und Gemeindebriefe gut lesbar gestaltet**

**Für Menschen mit und ohne Sehprobleme**



**Wir sind für Sie da!  
018 05 / 666 456**

---

BBSB  
Landesgeschäftsstelle  
Arnulfstraße 22  
80335 München

Telefon: 089 / 559 88 - 0  
Telefax: 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

---

Mitglied im Deutschen Blinden-  
und Sehbehindertenverband e.V.

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:  
BLZ 760 605 61 · Konto 10 30 540  
Acredobank Nürnberg

Katholisches Blindenwerk 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

● <b>Low Vision heißt wenig sehen</b> .....	<b>4</b>
● Sie erstellen Pfarr- oder Gemeindebriefe? .....	4
<hr/>	
● <b>Beeinträchtigung des Lesevermögens</b> .....	<b>5</b>
● Makuladegeneration .....	5
● Katarakt .....	5
● Glaukom .....	5
<hr/>	
● <b>Schlecht geeigneter Pfarrbrief</b> .....	<b>6</b>
● Hohe Lesbarkeit erzielen .....	7
<hr/>	
● <b>Textbeispiele</b> .....	<b>8</b>
● Erfolgreiche Umsetzung von Low Vision .....	8
● Ohne Umsetzung von Low Vision .....	9
<hr/>	
● <b>Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in Bayern</b> .....	<b>10</b>
● Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern .....	10
● Katholisches Blindenwerk Bayern e.V. ....	10
<hr/>	
● <b>Wir sind für Sie da</b> .....	<b>11</b>
● Adressen .....	11

## 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 Lebensraums  
zwischen Land und Meer  
und Ebbe und Flut 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

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

**Muster Pfarrbrief**

Expositurkirche St. Josef  
 Sonntag 16.11. 33. SONNTAG IM JAHRESKREIS  
 Kollekte: DIASPORASONNTAG  
 Pfarrkirche ORGEL  
 10:15 Wortgottesdienst  
 (Ettl) für alle Lebenden und Verstorbenen der Pfarrei

Donnerstag 20.11. der 33. Woche im Jahreskreis  
 Pfarrkirche  
 15:00 Rosenkranz  
 16:00 HL.M. MG: Fam. Müller bds. + Eltern u. Tochter  
 (Kaplan) anschließend Gebetsgedenken und Ehrenmal  
 -Sammlung für die Wallfahrtskirche St. Anton

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

## 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.

**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

22.11. der 33. WOCHE im Jahreskreis  
Donnerstag

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

22.11. der 33. WOCHE im Jahreskreis  
Donnerstag

**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, Blinden- und Sehbehindertenseelsorge in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern oder Katholisches Blindenwerk 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 Sehbehindertenseelsorge in Bayern



**Katholisches  
Blindenwerk Bayern  
e.V.**



... in der Evang.-Luth. Kirche i.B. – für sehbehinderte, blinde und hörsehbehinderte Menschen, für deren Angehörige und Begleiter und alle, die bereit sind, die Belange Blinder und Sehbehinderter 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: Freizeiten an verschiedenen Orten, regionale Veranstaltungen, 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.

Es ist eine alte Erfahrung, dass jene am besten zueinander finden, die einen Weg gemeinsam gehen, sich miteinander demselben Werk widmen. Ein starkes Miteinander spürt man auch beim Katholischen Blindenwerk 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 Schweiz, besonders hervorzuheben. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen treffen sich zweimal im Jahr. Die Taubblinden treffen sich dreimal im Jahr zu Internationalen Begegnungen. Soweit uns die Möglichkeit gegeben ist, kümmern wir uns auch um kranke, ältere und einsame Sehgeschädigte des katholischen Blindenwerk 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**

Bahnhofsplatz 6  
90443 Nürnberg  
Tel.: 09 11 / 23 60 0 - 0  
Fax: 09 11 / 23 60 0 - 36  
nuernberg@bbsb.org

### **Niederbayern**

Bahnhofsplatz 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  
Tel.: 089 / 59 59 33  
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

### **Schwaben-Augsburg**

Rugendasstraße 8  
86153 Augsburg  
Tel.: 08 21 / 399 50  
Fax: 08 21 / 31 24 84  
augsburg@bbsb.org

### **Unterfranken-Aschaffenburg- Miltenberg**

Löherstraße 12  
63739 Aschaffenburg  
Tel.: 060 21 / 293 93  
Fax: 060 21 / 32 52 28  
aschaffenburg@bbsb.org

### **Unterfranken-Würzburg**

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