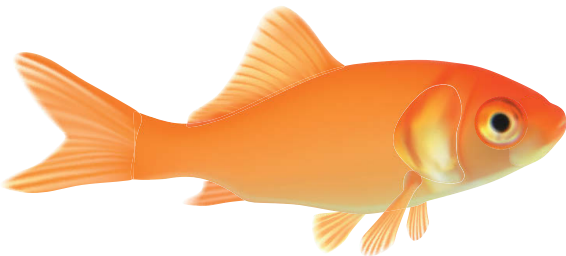


Goldfisch, Buchstabenball und Co.

Funktionaloptometrie nach einem dänischem Modell Teil 2/3

Birgit Meyer ist selbstständige Augenoptikerin und Visualtrainerin in der Nähe von Lüneburg. Vor knapp zehn Jahren machte sie sich selbstständig. Da sie sich spezialisieren wollte, suchte sie nach Fortbildungsmöglichkeiten und stieß dabei auf die ersten Visualtrainings-Seminare (VT) von trainyoureyes.com in Deutschland. Seit 2014 ist sie als Anwendungsberaterin für Deutschland tätig.



Das Ziel dieser Serie ist, zu informieren wie Visualtraining funktionieren kann. Interessierte Augenoptiker sollen motiviert werden, sich fortzubilden, um dieses Training selbst durchzuführen und einen kaum erschlossenen Markt zu nutzen. Dazu schildert Birgit Meyer Fälle aus ihrer Praxis: Welche Möglichkeiten bieten sich für betroffene Klienten und den Anwender?

Fall 2: Der 13jährige Cedrik

Befund: Lese- Rechtschreibschwäche (kurz LRS). Kurz vor Cedriks 13. Geburtstag war seine Mutter durch den Hinweis eines Lernstudios auf mich aufmerksam geworden. Cedrik hatte nach Logopädie und Ergotherapie nun eine Lerntherapie begonnen, da er große Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hatte. In der Schule wurden seine Arbeiten über den „Nachteilsausgleich“ anders bewertet, als die seiner Mitschüler.

Gründe für die Analyse der Sehfunktionen waren:

- LRS
- Verwechseln von Buchstaben
- Weglassen von Buchstaben und Ziffern
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Auffällige Haltung bei Nahtätigkeiten
- Schwierigkeiten, sich an Inhalte zu erinnern
- Unregelmäßiges Schriftbild

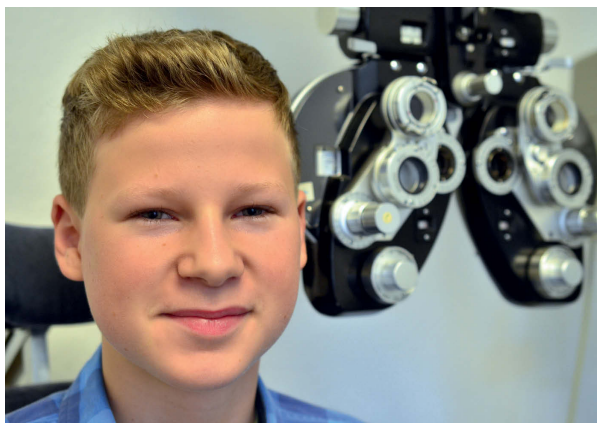
Die Ergebnisse meiner Analyse waren:

- Konvergenzschwäche, Konvergenznahpunkt 15-20 cm
- Unzureichende Akkomodationsbreite, 15-35 cm
- Schwächen der Koordination
- Schwächen der Balance
- Lesegeschwindigkeit entspricht dem eines 8jährigen Schülers
- Eingeschränktes Blickfeld

Die Refraktion ergab R/L jeweils einen Visus von 1,0. Mit Korrektur des Höhenprismas konnte er R/L einen Visus von 1,2 erreichen. Die Analyse zeigte mir außerdem, dass Cedrik als hochintelligenter, selbstbewusster, sportlicher, vielseitig interessierter Teenager ein anspruchsvoller Klient werden würde.

Vorgehensweise: Ich empfahl das trainyoureyes.com Training. Die Prismenkorrektur war gering und würde im Verlauf des Trainings schnell überflüssig werden. Cedriks empfundener Leidensdruck war schwach. Für seine Motivation besprachen wir zuerst seine Ziele. Er wünschte sich mehr Erfolg beim Fußballspielen, mehr Zeit für seine Hobbies und nicht zuletzt ärgerten ihn seine vielen Fehler beim Abschreiben. Seiner Mutter war wichtig, dass er schneller und sinnentnehmend lesen kann, sodass sein Wissensdurst befriedigt würde. Natürlich war für sie wichtig, dass er schulisch vorankommt und für die Zukunft die besten Möglichkeiten hat. Beiden war klar, dass konsequent täglich trainiert werden muss, um diese Ziele zu erreichen.

Kurze Zeit später starteten wir Cedriks Training mit vier Übungen. Eine praktisch durchgeführte Aufgabe, die seine Balance, Koordination und Blicksteuerung schulte, war: „Vestibuläres Training mit Balancierobjekt“. Hierfür baute er sich zuhause eine Art Parcours auf, bestehend aus einem 12 cm breiten und ca. 2 m langen Schaumstoffbalken, einer Symboltafel an der Wand am Ende des Balkens, sowie vier Klötzchen, die rechts und links positioniert wurden. Nun drehte Cedrik sich am Anfang des Balkens 6 Mal um seine eigene Achse, um dann auf dem Schaumstoffbalken vorwärts zu balancieren, gleichzeitig die Symbole in Leserichtung vorzulesen und dann am Ende angekommen rückwärts zurück zu balancieren. Dasselbe wiederholte er mit der gegenläufigen Drehrichtung. Da Cedrik sportlich und ehrgeizig ist, konnte er bald die Übung intensivieren. Dazu positionierte er am Anfang des Balkens zwei Klötze auf dem Boden ca. 20 cm rechts und links des Schaumstoffbalkens und in der Mitte der Strecke ebenfalls zwei Klötze. Nun



musste er den eingeübten Ablauf wiederholen und in Höhe der Klötzchen in die Hocke gehen, um die ersten beiden aufzuheben und später auf den nächsten beiden abzulegen. Auf dem Rückweg nahm er die oberen Klötze, wieder in die Hocke gehend, ab und legte sie in die Ausgangsposition am Anfang des Balkens ohne den Blick von der Symboltafel zu wenden. Diese, zugegeben recht aufwändige Übung, trainierte neben Gleichgewichtssinn, Blicksteuerung und Motorik vor allem auch das periphere Sehen, sowie Cedriks Konzentration. Diese Übung war für die Spielübersicht und den Focus im Sport sowie in der Schule, sehr nützlich für ihn. Nach abgeschlossenem Training gestand er mir, dass er diese Übung in seinem Trainingsplan am wenigsten mochte. Um ein erfolgreiches Training zu absolvieren muss ich als Trainer häufig Dinge fordern, die dem Klienten schwer fallen. Der Erfolg stellt sich in der Regel bereits nach kurzer Zeit des Durchhaltens ein, in diesem Fall waren es nur vier Wochen mit dieser Übung.

Auch bei Cedrik setzte ich den Buchstabenball ein, wie bei Ida (siehe FOCUS 15_10). Seine Motivation konnte ich mit viel Abwechslung sowie den 3D-Computerübungen aufrechterhalten. Die 3D-Übungen werden ab einem bestimmten Trainingserfolg eingesetzt und den Fähigkeiten entsprechend freigeschaltet. Cedrik startete mit diesen Übungen nachdem die Konvergenzfähigkeit und die Augenbeweglichkeit optimal waren. Dazu hat er drei Monate trainiert. Diese Übungen automatisieren die neu erworbenen Fähigkeiten und stärken die Sehausdauer und Belastbarkeit des visuellen Systems, sodass nach dem Abschluss des Trainings die Fähigkeiten ständig im Alltag benutzt werden können und nicht weiter geübt werden müssen.

Das Programm stellt aufgrund der vorangegangenen Analyse des Trainers die Auswahl der Übungen. Diese werden bei Erreichen des jeweiligen Trainingsziels abgeschlossen und dadurch werden die nächste Übung freigeschaltet. Exemplarisch soll hier eine Übung vorgestellt werden: Bei der 3D-Übung „Finde die Zahlen“ hat Cedrik in wenigen Tagen den Highscore von 360 Punkten erreicht und damit die nächste, schwierigere 3D-Übung freigeschaltet. Für „Finde die Zahlen“ trägt er die Rot-Blau-Brille und sitzt in entspannter Haltung vor dem



Computer. Auf dem Bildschirm sieht man ein 3D-Foto. Zuerst schaut Cedrik sich das Foto an, um den räumlichen Eindruck wahrzunehmen, dann beginnt die eigentliche Aufgabe: Unter dem Foto stehen Zahlen von 1-6 in verschiedenen großen Kreisen, ebenfalls in 3D-Aufnahmetechnik. Cedrik soll die Zahlen herausfinden, die ihm scheinbar entgegenkommen und diese eingeben. Für jede richtige Eingabe bekommt er fünf Punkte. Die Bilder wechseln und erfordern im Verlauf der Übung höhere Fusions- und Vergenzleistungen, wobei die Fusion und Vergenz beim Blick auf die Tastatur wieder verändert wird, d.h. fast unmerklich findet ein sehr intensives Einstellen auf verschiedene Situationen statt. Bei falschen Eingaben gibt es keine Punkte, und der Schwierigkeitsgrad erhöht sich nicht.

Vor den 3D-Übungen hatte Cedrik noch eine sehr wichtige Aufgabe in seinem Programm: „Buchstaben jagen“. Diese Übung kann am PC oder auch auf dem Papier durchgeführt werden. Ein sinnfreier „Text“ steht in Schreibmaschinenschrift auf dem Bildschirm, in einer Leiste rechts neben dem Text ist von oben bis unten das Alphabet dargestellt. Cedriks Aufgabe war es, diesen Text in Leserichtung in alphabetischer Reihenfolge zu durchsuchen. Mit der Maus startete er und fand das „a“. Er klickte es an. Das „a“ leuchtete grün auf, richtig. Beim Versuch das „b“ zu finden klickte er das „d“ an. Das „d“ leuchtete rot auf, falsch. Also schaute Cedrik erneut und entdeckte das „b“ usw. Anfangs konnte Cedrik in fünf Minuten nur einen „Text“ lösen, später schaffte er in den fünf Minuten drei unterschiedliche Texte. In dieser Übung automatisierte Cedrik das Alphabet, die Leserichtung, stärkte seine Blicksteuerung und wieder einmal seine Konzentrationsfähigkeit.

Ergebnisse: Messbare Ergebnisse waren:

- Konvergenznahpunkt 0-5 cm
- Akkomodationsbreite 5-55 cm
- Gute Koordination und Balance
- Verbesserte Lesegeschwindigkeit, im Altersdurchschnitt von acht Jahren vor dem Training auf elf Jahre
- Vollständig genutztes Blickfeld, optimale Augenbeweglichkeit
- Visusanstieg monokular auf je 1,2 ohne Korrektur und binokular auf 1,5

Cedriks Erfolge, die er und seine Mutter wahrgenommen haben:

- Bessere Struktur und Schrift in der Schule und Zuhause
- Viel weniger Fehler, gutes Zeugnis
- Cedrik ist in der Schule motivierter, konzentrierter, weniger ablenkbar
- Er benötigt weniger Energie beim Lernen und hat so mehr Freizeit
- Verbessertes Abspeichern von Informationen

Auch Cedrik war ein gutes halbes Jahr nach Abschluss seines Trainings zum Check erneut bei mir. Hier bestätigte sich die dauerhafte Wirkung des Trainings. Er intensivierte sein Parcours-Training und spielt begeistert Fußball. Stolz zeigte er mir seine neuerworbenen Jonglierkünste. Seine Leistungen in Deutsch und Englisch sind inzwischen überdurchschnittlich gut, sein Schriftbild hat sich verbessert und er liest 500 Seiten starke Bücher.

In der nächsten Ausgabe werde ich über Erfolge bei Erwachsenen berichten. Stichworte hierzu sind: Smartphone lesen auf dem Beifahrersitz und Sehen neu lernen nach Schlaganfall. ■

Birgit Meyer ist selbstständige Augenoptikerin. Seit 2014 ist sie als Anwendungsberater für die deutsche Version von trainyoureyes.com tätig und bietet seit 2015 das Intensiv-Basisseminar deutschsprachig für Augenoptiker, Augenärzte und Orthoptisten an. Informationen finden Sie unter: www.trainyoureyes.com, Deutschland@trainyoureyes.com



Die Seminartermine für die erste Jahreshälfte 2016: 10.-12. März im Raum Kassel, und am 14.-16. April 2016 in Hannover. Anmeldungen bis sechs Wochen vor Seminarstart erbeten.