

HÖRRATGEBER

Hörst Du noch
oder verstehst
Du schon?



Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten
Baden-Württemberg e.V.



Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.

Impressum:

Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.

Heißbrühlstr.68

70565 Stuttgart

Tel: 0711-997 30 48

E-Mail: info@hoergeschaedigte-bw.de

Internet: www.hoergeschaedigte-bw.de

Redaktion und Layout:

Christine Blank-Jost

Auflage: 1000 Stück

Quelle und Urheber der verwendeten Bilder und Grafiken:

Cartoons: Phil Hubbe www.hubbe-cartoons.de

Fotos: Christine Blank-Jost

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Einleitung:.....	4
Wie funktioniert Hören:	5
Ursachen der Schwerhörigkeit:	6
Schallleitungsschwerhörigkeit:.....	6
Schallempfindungsschwerhörigkeit:	6
Kombinierter Hörverlust:	7
Folgen der Schwerhörigkeit:	9
Die Folgen einer Schwerhörigkeit können sein:.....	10
Verstecktaktiken:.....	11
Kommunikationstechniken:	13
Woran erkenne ich Menschen mit einer Hörbehinderung?	13
So kann der guthörende Gesprächspartner helfen:.....	14
Tipps für Hörbehinderte Menschen im Umgang mit „gut“ Hörenden:.....	18
Technisches Zubehör:.....	20
Drahtlose Übertragungsanlagen:	20
Lichtsignalanlagen:	22
Induktionsschleife:	23
Bluetooth-Empfänger:.....	24
Schwerhörigentelefone:.....	25
Zusatztechnik für TV:.....	26
Haben Sie noch Fragen?	29
Notizen:	30

Einleitung:

Nicht zuletzt durch den demographischen Wandel werden immer mehr Menschen älter und damit oft auch hörgeschädigt. Aber auch immer mehr jüngere Menschen werden aufgrund des Leistungsdrucks und mit dem einhergehenden Stress im Alltag und im Berufsleben mit der Verschlechterung ihres Gehörs konfrontiert.

In Deutschland sind schätzungsweise 16 Millionen Menschen von Höreinschränkungen betroffen, davon in Baden-Württemberg ca. 1 Million.

In unseren Beratungen sind nicht selten Menschen, die über ihre Hörschädigung und deren Begleiterscheinungen keinerlei Informationen haben. Liegt das Hörgerät erstmal in der Schublade findet es den Weg zurück ans Ohr erst wieder, wenn es nicht mehr „ohne geht“. Informationen schaffen Wissen und wer über Hörschädigungen Bescheid weiß, hat mehr Handlungsperspektiven im Umgang mit sich selbst, seiner Hörbehinderung und anderen Menschen.

Dieser „Hörratgeber“ soll Informationen schaffen für ein besseres Verständnis im Umgang mit der eigenen Hörbehinderung und das Verständnis bei „hörenden“ Mitmenschen wecken.

„Nicht sehen trennt uns von Dingen-
nicht hören vom Menschen!“ (Immanuel Kant)

Wie funktioniert Hören:

Hören ist ein komplexer Vorgang, der ständig und immer stattfindet. Das Außenohr fängt die Schallwellen auf und leitet diese über den Gehörgang an das Trommelfell weiter.

Die Schallwellen bringen das Trommelfell zum Schwingen und dieses versetzt die Gehörknöchelchen in Bewegung. Die Schallvibrationen werden nun an das Innenohr weitergeleitet. In der Cochlea (Hörschnecke) angekommen versetzen die Schallvibrationen die Haarzellen in der Cochlea in Schwingung. Die Haarzellen verwandeln die Schwingungen in elektrische Impulse um und leiten diese weiter an den Hörnerv. Der Hörnerv verbindet die Cochlea mit jenen Bereichen im Gehirn, die für das Hören zuständig sind. Erst wenn Impulse über den Hörnerv an das Gehirn gelangen können sie als Klänge wahrgenommen werden.

Hier finden Sie Erklärvideos wie das Hören funktioniert:

<https://www.youtube.com/watch?v=CW9SXQeLhUA>

<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-ohr.html>

Es gibt viele Ursachen, warum ein Gehör nicht mehr so gut funktioniert, und es kann ein Ohr oder beide Ohren betreffen. Es gibt vier Arten von Hörverlust:

- Schalleitungsschwerhörigkeit (Mittelohr ist betroffen)
- Schallempfindungsschwerhörigkeit (Innenohrschwerhörigkeit)
- Kombiniertes Hörverlust
- Schädigung des Hörnervs

Ursachen der Schwerhörigkeit:

Schalleitungsschwerhörigkeit:

Bei einer Schalleitungsschwerhörigkeit ist das Außenohr und/oder Mittelohr betroffen. Hier funktioniert die Weiterleitung des Schalls nicht mehr richtig.

Die möglichen Ursachen können sein:

- Gerissenes Trommelfell
- Ungewöhnliche Struktur der Ohrmuschel oder des Gehörgangs
- Otosklerose (Verkalkung bzw. Verknöcherung der Gehörknöchelchen)
- Ohrenschmalz oder Wasser hinter dem Trommelfell
- Erkältung oder Mittelohrentzündung

Schallempfindungsschwerhörigkeit:

Bei einer Schallempfindungsschwerhörigkeit ist das Innenohr betroffen. Hier funktioniert die Schallverarbeitung nicht mehr richtig. Die Haarzellen in der Cochlea oder der Hörnerv sind gestört.

Die möglichen Ursachen können sein:

- Häufiges und lang andauerndes Einwirken von lauten Geräuschen
- Medikamente (können Cochlea und/oder Hörnerv schädigen)
- Infektionskrankheiten (z.B. Röteln)
- Komplikationen bei der Geburt
- Gutartige Tumore am Hörnerv (sehr selten)
- Erblich bedingt
- Abnutzungsprozess/Altersbedingt
- Hörsturz

Kombinierter Hörverlust:

Bei einem kombinierten Hörverlust ist sowohl das Mittelohr als auch das Innenohr betroffen. Die betroffenen Personen leiden gleichzeitig an einer Schallempfindungsschwerhörigkeit (Innenohrschwerhörigkeit) und an einer Schädigung des Außen – oder Mittelohres.



Postkarte Landesverband



Cartoon Schwerhörigenlauf

Folgen der Schwerhörigkeit:

Die Auswirkungen und Folgen einer Schwerhörigkeit können sich unterschiedlich auswirken und ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Viele wissen noch nicht einmal, dass sie schwerhörig sind und merken es nur daran, dass der Fernseher lauter gestellt wird oder Ohrgeräusche (Tinnitus) und Ermüdungserscheinungen auftreten.

Eine Schwerhörigkeit belastet die Betroffenen in ihrem Alltag. Viele lassen sich zu spät mit Hörgeräten versorgen, dadurch fehlt oft die Akzeptanz der Hörhilfe (Hörgerät oder Implantate).

Die Schwerhörigkeit wird als Makel empfunden. Das ist nicht nur ein Thema für Menschen im Rentenalter.

Ein optimal angepasstes Hörgerät kann ein gesundes Ohr nicht ersetzen. Hörgerät rein und alles wird wieder gut? So einfach ist es leider nicht. Oftmals treten mit der Hörbehinderung umfassende soziale Konflikte auf. Kommunikative Missverständnisse und andere Probleme werden von Angehörigen, Kollegen und anderen Mitmenschen oftmals als Nachlässigkeit und Unvermögen des Betroffenen empfunden. Als Folge sind oft vielfältige seelische und soziale Auswirkungen zu beobachten. Sie bedeuten zunächst eine Störung zwischenmenschlicher Kommunikation und beeinflussen damit grundlegende menschliche Erlebens- und Erfahrungsbereiche. Gute Kommunikation zwischen Menschen ist essenziell für ein gesundes Leben. Kommunikation hat viele Gesichter. Schwerhörigkeit beeinträchtigt unsere Kommunikationsfähigkeit.

Die Folgen einer Schwerhörigkeit können sein:

- Kommunikations- und Verständnisprobleme
- Schwerhörigkeit als Makel
- Stress/Hörstress
- Probleme in der Partnerschaft und Beruf
- Tinnitus (besonders bei einer unversorgten Schwerhörigkeit)
- Erschöpfungszustände aufgrund des Hörstress
- Ängste
- Verringerte Belastbarkeit
- Small-Talk entfällt
- Rückzug und Isolation aufgrund der Verständnisprobleme
- Psychische Probleme (eigene Akzeptanz der Hörbehinderung)
- Erhöhtes Risiko einer Demenzerkrankung bei einer unversorgten (nicht mit Hörgeräten versorgt) Schwerhörigkeit

Verstecktaktiken:

Eine Hörbehinderung ist eine unsichtbare Behinderung, die den Betroffenen ermöglicht mit Hilfe von „Verstecktechniken“ ihre Behinderung zu vertuschen.

Trotz technischer Hilfsmittel und Versorgung mit Hörgeräten oder Implantaten ist das Verstehen von Sprache schwierig und je nach Situation (z.B. laute Umgebung) auch fast unmöglich.

Allerdings schaffen die Verstecktechniken für die Betroffenen keine Erleichterung im Umgang mit ihrer Hörbehinderung, ganz im Gegenteil. Das „Verstecken“ der eigenen Hörbehinderung ist oft sehr stressig und mit enormem Aufwand verbunden.

Die Folge ist, dass sich Hörbehinderte oft noch mehr in ihr Schneckenhaus zurückziehen.

Hörbehinderte bedienen sich oft folgenden „Verstecktaktiken“:

- **UNBETEILIGT SEIN:**

Hörbehinderte tun so, als ob sie das Thema nicht interessiert. Dies wird oft als Unfreundlich oder Gleichgültigkeit interpretiert.

- **SO TUN ALS OB:**

Hörbehinderte tun, als ob sie bei einem Gespräch alles verstehen. Lächeln oder nicken dem Gesprächspartner zu.

- **GESPRÄCHE ÜBERNEHMEN:**

In dem Hörbehinderte ständig reden und das Gespräch an sich reißen, müssen sie nicht zuhören.

- **HÖRBEHINDERUNG VERSCHWEIGEN:**

Hörbehinderte verschweigen sehr oft ihre Behinderung. Und schauen erst einmal, ob sie so zurechtkommen.

In den meisten Fällen gehen die Verstecktaktiken nicht auf. Es tritt eine Störung in der Kommunikation auf, die das hörende Gegenüber unbewusst wahrnimmt. Es stellt sich dann ein Gefühl der Befremdlichkeit ein und der Hörgeschädigte wird als „nicht authentisch“, oft als seltsam, wahrgenommen



Postkarte Landesverband

Kommunikationstechniken:

Anders als bei der Verstecktaktik ist die Kommunikationstechnik ein aktives Gestalten von optimalen Bedingungen für die Kommunikation mit anderen. Dies setzt allerdings sowohl einen offenen Umgang mit der eigenen Behinderung als auch mit Mitmenschen voraus.

Kommunikationstechnik ist ein wichtiges „Instrument“, welches auch für gut hörende Menschen sehr hilfreich sein kann.

Woran erkenne ich Menschen mit einer Hörbehinderung?

- Sie schauen konzentriert auf ihr Gesicht und auf ihre Lippen
- Sie stellen sich näher an den Gesprächspartner
- Sie fragen häufig nach
- Sie antworten falsch, weil das Gesprochene falsch verstanden wurde
- Sie reagieren scheinbar unlogisch
- Sie reagieren nicht auf ein Ansprechen von der Seite oder von hinten
- Das „gute“ Ohr ist zum Sprecher gerichtet
- Leiden oft unter Verspannungen im Nackenbereich

So kann der guthörende Gesprächspartner helfen:

- **ZUERST AUFMERKSAMKEIT ERLANGEN:**

Achten Sie darauf, dass der Hörbehinderte merkt, dass Sie mit ihm sprechen wollen.

- **GUTE POSITION:**

Um gut verstanden zu werden, sollten Sie dem Hörbehinderten direkt ins Gesicht schauen und sich auf gleicher Höhe in einen Abstand von 1 bis 1,5 m befinden. Sprechen Sie nicht direkt ins Ohr, das kann die Töne verzerren.

- **HINTERGRUNDGERÄUSCHE VERMEIDEN:**

Achten Sie darauf, dass bei Gesprächen mit Hörbehinderten der Fernseher oder Radio nicht zu laut ist.

- **BLICKKONTAKT:**

Halten Sie Blickkontakt zum Betroffenen. Achten Sie darauf, dass Ihr Mundbild nicht verborgen ist. Besonders Barträger sind oft schlecht zu verstehen.

- **UMFORMULIEREN STATT WIEDERHOLEN:**

Wenn der Hörbehinderte etwas nicht versteht, formulieren Sie es um, statt das Gesagte zu Wiederholen. Möglichst einfache und kurze Sätze.

- **VERHALTEN BEI GRUPPENGESPRÄCHE:**

Erklären Sie dem Hörbehinderten worüber gerade gesprochen wird und teilen Sie ihm mit, wenn das Thema gewechselt wird.

- **HILFSMITTEL:**

Benutzen Sie Notizzettel, Bilder oder andere Medien, wenn etwas nicht verstanden wird.

- **GEDULD HABEN:**

Haben Sie Geduld und Verständnis. Für Hörbehinderte bedeutet es einen enormen Aufwand an Konzentration das Gesprochene trotz technischer Hilfen zu verstehen. Sie ermüden schnell und die Konzentration lässt nach. Haben Sie Verständnis, wenn Sie manche Dinge mehrmals wiederholen müssen.

- **RÜCKFRAGEN:**

Durch Rückfragen können Sie leicht prüfen, ob alles richtig verstanden wurde. Fragen sollten nicht nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können.

- **SPRECHDISZIPLIN:**

Achten Sie in Gesprächen in einer Gruppe darauf, dass nicht alle durcheinander sprechen. Es sollte immer nur einer sprechen und dieser sich dem Hörbehinderten zuwenden.

- **HÖRPAUSEN:**

Unterstützen Sie den Hörbehinderten mit „Hörpausen“. Gespräche sind für Hörbehinderte sehr anstrengend.

- **HUMOR HABEN:**

Auch wenn es manchmal länger dauert, bis alles verstanden wurde, nehmen Sie es mit Humor. Vermeiden sollte man jedoch, dem Betroffenen das Gefühl zu geben, ausgelacht zu werden und nicht ernst genommen zu werden.

- **ERNST NEHMEN:**

Schwerhörige können alles, außer gut hören!



Postkarte Landesverband



Cartoon Lippenlesen

Tipps für Hörbehinderte Menschen im Umgang mit „gut“ Hörenden:

- **AUFKLÄRUNG:**

Dem Gesprächspartner auf die Hörbehinderung hinweisen und mitteilen, was für gutes Verstehen notwendig ist. Hörgeräte offen tragen und nicht verstecken.

- **ÄUßERE BEDINGUNGEN:**

Die Betroffenen selbst können Einfluss nehmen auf die Lichtverhältnisse und den Umgebungslärm.

- **ÄNGSTE ABBAUEN:**

Die Betroffenen können aktiv Gespräche steuern und den Hörenden Hilfestellungen geben, was sie zum besseren Verstehen benötigen. z.B. langsames und deutliches Sprechen.

- **AGIEREN:**

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Wiederholen Sie, was Sie verstanden haben.

- **MUNDBILD:**

Achten Sie darauf, dass Sie gut vom Mund absehen können und sitzen Sie ihrem Gesprächspartner gegenüber.

- **GUTE LAUNE BEHALTEN:**

Auch wenn es schwerfällt, versuchen Sie Ihre gute Laune zu bewahren. Humor hilft Verunsicherungen auf beiden Seiten zu lösen.



Postkarte Landesverband

Technisches Zubehör:

Wenn das Hören schlechter wird, stehen viele Betroffene vor der Frage, welche technischen Hilfsmittel es gibt und welche davon am besten zu den individuellen Bedürfnissen passen.

Es gibt eine Reihe von technischem Zubehör:

- Drahtlose Übertragungsanlagen (z.B. Roger ON oder Select)
- Lichtsignalanlagen (für Türklingel, Rauchmelder etc.)
- Induktionsschleife (auch oft in öffentlichen Räumen wie z.B. Kirche vorhanden)
- Einfache kleinere Geräte wie Bluetooth- Empfänger
- Schwerhörigentelefone
- Verstärker für TV

Drahtlose Übertragungsanlagen:

Hörsysteme (Hörgeräte und Cochlea-Implantate) funktionieren nur im Nahbereich (1 bis 1,5 Meter) gut. Ein optimal angepasstes Hörsystem kann in dieser Entfernung gut Sprache von Nebengeräuschen unterscheiden, aber selbst die beste Technik kann ein natürliches Hören nur unvollkommen ersetzen. Je weiter ein Sprecher entfernt ist, umso schwieriger wird es für Menschen mit Hörbehinderung an Unterhaltungen teilzunehmen oder wichtige Mitteilungen zu verstehen, weil das Verhältnis Nutzschall zu Störschall immer schlechter wird. Nutzschall enthält alle Inhalte, die für ein Sprachverständnis nützlich sind. Störschall beinhaltet alle anderen Nebengeräusche wie

Straßenlärm, Stimmengewirr etc. Ein gesundes Ohr hat die Fähigkeit die Nutzquelle zu orten und Störschall aktiv auszublenzen. Optimal angepasste Hörsysteme können ein gesundes Ohr nicht ersetzen. Eine gute Kommunikation ist für Menschen mit Hörbehinderung auch im optimalen Zustand eine Herausforderung.

Der Anteil des Nutzschalls wird im Verhältnis zu den Umgebungsgeräuschen (Störschall) mit zunehmender Entfernung des Hörers vom Redner niedriger. Schon in einer Entfernung von 1,5 bis 2 m ist dieser Anteil häufig bereits zu niedrig.

Hier können drahtlose Kommunikationsanlagen hilfreich sein, Moderne Geräte haben spezielle Programme, die zwischen Nutz- und Störschall unterscheiden können. Diese Programme dämpfen nun die Störschall-Anteile und verstärken die Nutzanteile. Sie übertragen das gesprochene (herausgefilterte) Wort direkt durch einen Empfänger in den Sprachprozessor oder ins Hörgerät und erhöhen somit das Verhältnis Nutzschall zu Störschall signifikant, so dass ein gutes und entspanntes Hören auch mit Entfernung und Nebengeräuschen möglich ist.

Den messbaren Nutzen von drahtlosen Kommunikationsanlagen kann man am besten mit einer Fernfeldmessung im Störschall nachweisen (2 Meter Entfernung mit Hintergrundgeräuschen). Für Fragen der Finanzierung und Antragsstellung steht Ihnen die Beratung des Landesverbandes zur Verfügung.



Drahtlose Kommunikationsanlagen und Induktiven Empfänger

Lichtsignalanlagen:

Je größer der Hörverlust ist umso schwieriger wird es mit Hörsystemen wichtige akustische Signale wie z.B. Telefon, Haustür oder Rauchmelder heraus zu hören.

In unseren Beratungen sind nicht selten Angehörige, die sich beklagen, dass die schwerhörigen Eltern das Telefonklingeln nicht mehr hören. Hier können Lichtsignalanlagen Abhilfe schaffen. Eine Lichtsignalanlage setzt akustische Signale, zum Beispiel das Haustürklingeln, das Läuten des Telefons, Rauchmelder oder das Schreien Ihres Kindes in Blitzlicht, Blinklicht, Audiosignale oder Vibrationsalarm um.

Für Fragen der Finanzierung und Antragsstellung steht Ihnen die Beratung des Landesverbandes zur Verfügung.



Lichtsignalanlagen

Induktionsschleife:

Viele öffentliche Räume wie z.B. Kirchen, Theater, Ämter, Kinos etc. verfügen über eine induktive Höranlage. Die Induktionsschleife ist meist am Boden oder an der Wand verlegt. Die Schleife wird durch einen speziellen Verstärker betrieben.

Innerhalb dieser Schleife kann sich der Zuhörer frei bewegen und hört das Gesprochene durch das Mikrofon direkt im Hörsystem. Wichtig ist jedoch, dass das Hörsystem über eine T-Spule verfügt und diese auch eingeschaltet

ist. Nicht alle Hörgeräte verfügen über eine eingebaute T-Spule. Die T-Spule muss aktiv bei der Hörgeräteversorgung angefordert werden. Öffentliche Räume mit einer Induktionsschleife sind meist gekennzeichnet.



Kennzeichnung Induktionsanlage

Für Fragen zur Induktionsschleife und T-Spule steht Ihnen die Beratungsstelle des Landesverbandes zur Verfügung. Oder Fragen Sie nach dem Ratgeber des Deutschen Schwerhörigen Bund (Induktive Höranlagen).

Bluetooth-Empfänger:

Heutige Hörsysteme verfügen fast alle über eine Bluetoothverbindung. Entweder kann man damit direkt vom Hörsystem an ein bluetoothfähiges Telefon streamen oder über Zusatzgeräte, die dazwischengeschaltet werden.

Diese verfügen über eine Induktionsschleife, welche um den Hals getragen werden. Somit können auch nicht bluetoothfähige Hörsysteme an Telefone angebunden werden.

Bei Fragen hierzu wenden Sie sich an unsere Beratungsstelle des Landesverbands.



Bluetooth-Halsringschleifen

Schwerhörigentelefone:

Auf dem Markt gibt es verschiedene Telefone, die das Telefonieren erleichtern. Einige Telefone für Schwerhörige verfügen über große Tasten, wodurch sie gerade von älteren Menschen besser bedienbar sind. Außerdem verfügen sie über einen sehr lauten Klingelton (bis 95dB)

Zusatztechnik für TV:

Zusatztechnik für den Fernseher gibt es zahlreiche. Von den Zusatzmikrofone der Hörgeräte- und Cochlea Implant Hersteller bis hin zu speziellen TV Connector, Hörverstärker oder einfach nur Funkkopfhörer oder einen extra Lautsprecher. Die Auswahl hier ist sehr vielfältig und jeder Betroffene muss schauen, welches Hilfsmittel das beste ist, um gut am Fernseher zu verstehen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Landesverband.



Technik für den Fernseher

Die Vielfalt der möglichen Zusatztechnik ist enorm und für viele Betroffene ist es schwierig den Durchblick zu bekommen. Gerne können Sie sich mit Ihren Fragen an die Beratungsstelle des Landesverbandes wenden. Hier steht Ihnen eine Vielzahl an Zusatztechnik für „fast“ alle Situationen zum Testen und Anfassen bereit.



eine kleine Auswahl der Zusatztechnik in der Beratungsstelle



Cartoon Mundschutz

Haben Sie noch Fragen?

Dann dürfen Sie sich gerne an uns wenden. Wir empfehlen Ihnen einen kostenlosen Beratungstermin bei uns zu vereinbaren.

Gerne persönlich, telefonisch, per mail oder online. Wir beraten neutral und unabhängig.

Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.

Heißbrühlstr. 68

70565 Stuttgart

Tel: 0711-997 3048

E-Mail: info@hoergeschaedigte-bw.de

Internet: www.hoergeschaedigte-bw.de

Oder an unsere EUTB-Beratungsstelle

In Stuttgart:

Heißbrühlstr.68

70565 Stuttgart

Tel: 0711-997 3048

E-Mail: dsbbw.stuttgart@eutb.de

Notizen:

Notizen: