Umgang mit Hörschädigung

Landesverband der Gehörlosen Hessen e. V.
Beratungszentrum
Bornheimer Landstraße 48
60316 Frankfurt am Main
Telefon 069/49085754
Telefax 069/49085755
Email: beratungszentrum@gl-hessen.de

Impressum:
Landesverband der Gehörlosen Hessen e. V.
Bornheimer Landstraße 48
60316 Frankfurt am Main
Telefax 069/46999117
E-Mail: info@gl-hessen.de

UMGANG MIT HÖRSCHÄDIGUNG

Allgemeine Informationen

Ein Hörverlust ist kein Makel, den es zu verschweigen gilt, Hörschädigung ist ein Volksphänomen.

In Deutschland leben rund 80 Millionen Menschen. Rund 15 Millionen davon leiden unter einer Hörschädigung, auch immer mehr junge Menschen, Teenager und Kinder. Statistisch gesehen ist also jeder Sechste betroffen, die Tendenz ist steigend. Insgesamt sind dreimal mehr Menschen von einer Hörschädigung betroffen als von den „großen Volkskrankheiten“ wie Asthma oder Diabetes. Trotzdem wird dem Thema in der Gesellschaft, in der Politik und in den Medien kaum Beachtung geschenkt.

Entsprechend wenig selbstbewusst gehen Menschen mit der Einschränkung ihres Hörvermögens um. Was dramatisch ist, da sich eine Hörschädigung zum Teil enorm auf viele Bereiche unseres Alltags und auch auf das individuelle Wohlbefinden auswirkt. Schlechteres Hören schränkt die Kommunikation ein und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist nicht mehr unbeschränkt möglich.

Die Brille ist heute ein modisches Accessoire. Ebenso bieten Hörgerätehersteller mittlerweile eine so große Auswahl, von schön auffällig bis kaum mehr sichtbar, dass jeder Kunde ein für seine Persönlichkeit passendes Modell finden kann.

Früherkennung ist wichtig!

Einmal entstandene Hörschäden sind irreparabel. Umso wichtiger ist es, sensibel auch auf kleinste Höreinschränkungen, wie zum Beispiel Taubheitsgefühle, Ohrensausen oder Piepsen zu reagieren und die Symptome vom Haus- oder HNO-Arzt abklären zu lassen.

Je früher ein Hörschaden erkannt und ausgeglichen wird, desto besser kann einer weiteren Verschlechterung des Hörens vorgebeugt werden.

Professionelle Hörtests werden kostenlos angeboten. Spätestens ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie dieses Angebot regelmäßig wahrnehmen.

Einige Tipps, mit denen Sie Ihr Gehör schützen können:

- Vermeiden Sie Wattestäbchen. Das Ohrenschmalz (Cerumen) wird zu weit nach hinten geschoben und kann das Trommelfell verletzen.
- Vermeiden Sie Stress, Ärger und Lärm.
- Sorgen Sie für ausreichende Erholungs- und Schlafphasen und gönnen Sie sich regelmäßige Entspannungsübungen.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft und achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Tragen Sie bei Lärm, Nässe und Kälte Gehörschutz.
- Vermeiden Sie bei Kleinkindern akustisches Spielzeug (Trompeten, Knallfrösche, Spielzeugpistolen etc.) bzw. drossen Sie, wenn möglich, die Lautstärke.
- Vermeiden Sie vor allem mit Kindern die Nutzung von Handys in Autos und geschlossenen Räumen.
- Klären Sie Jugendliche über gesundheitsschädliche Schallpegel beim Musikhören auf – vor allem über Kopfhörer.

Aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Hörschädigung

Weniger als 30 Prozent der Menschen mit einer diagnostizierten Hörschädigung tragen ein Hörgerät, obwohl es vom HNO-Arzt bzw. Akustiker empfohlen wurde. Das Alter spielt hierbei keine Rolle.

Die frühzeitige Abklärung durch einen HNO-Arzt ist jedoch wichtig, um:

- den Hörverlust auszugleichen und die Hörschädigung akzeptieren zu lernen;
- einen offenen, positven Umgang mit der eigenen Hörschädigung zu erlernen;
- Hörtaktiken zu erlernen, die Missverständnisse im Berufs- und Privatleben reduzieren und Teilhabe ermöglichen;
- Folgeerkrankungen, im schlimmsten Fall eine Depression, zu vermeiden.

Praktische Tipps für den Alltag mit Hörschädigung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Betroffene und ihr Umfeld, gut mit einer Hörschädigung umzugehen.

- Bitten Sie Gesprächspartner, langsam, deutlich und ruhig zu sprechen.
- Bitten Sie Ihr Gegenüber um ein freies und natürliches Mundbild.
- Achten Sie auf gute Lichtverhältnisse, um das Lippenablesen zu erleichtern.
- Vermeiden Sie wenn möglich Nebengeräusche.
- Nutzen Sie schriftliche Kommunikation, falls Missverständnisse vorliegen.
- Denken Sie über einen Gebärdensprachkurs nach, da Unterstützung durch Gebärden schon bei geringen Hörverlusten Missverständnissen vorbeugt.
- Beziehen Sie v. a. im Berufsleben Schrift- bzw. Gebärdensprachdolmetscher ein, um unmittelbar an Gesprächen teilnehmen zu können.
- Suchen Sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen, um sich auszutauschen. Auch das Internet bietet hier z. T. sehr gute Möglichkeiten.
- Nutzen Sie das Internet zur Informationsbeschaffung, um Bildungsdefizite zu vermeiden.
- Nutzen Sie technische Hilfsmittel wie Lichtsignale, Fax, Videotelefonie und eine FM-Anlage etc. für den beruflichen und privaten Bereich.
- Auch zahlreiche Apps erleichtern den Alltag Hörgeschädigter.
- Überdenken Sie eine Umschulung, wenn der bisherige Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann.
- Behalten Sie eine gesunde und positive Lebenseinstellung.
- Verweigern Sie nicht Liebe und Zuwendung aus Ihrem Umfeld.
- Lernen Sie Ihre Hörbehinderung zu akzeptieren und diese nicht nur als Nachteil anzusehen.

Sie wünschen sich eine Beratung? Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.