

Ratgeber

# Hörschädigung – Was kann ich für mich tun?



Für Menschen mit Hörminderungen und  
ihre Angehörigen





**Hören • Verstehen • Engagieren**

Den Inhalt des Ratgebers verantwortet  
der Deutsche Schwerhörigenbund (DSB) e.V. in Zusammenarbeit mit **MED<sup>EL</sup>**

Beratende Teilnahme:



Deutsche Cochlea Implantat  
Gesellschaft e.V.

# Über diesen Ratgeber

## **Sie verstehen schlecht? Alles um Sie herum nuschelt, spricht zu leise, zu schnell, zu undeutlich?**

Wenn Sie bemerken, dass Sie in Gesprächen mit anderen nicht mehr wie gewohnt verstehen können, sollten Sie den Gang zu einem HNO-Arzt nicht scheuen. Er wird Ihr Ohr untersuchen, einen Hörtest erstellen und mögliche Ursachen für Ihre Verständigungsschwierigkeiten analysieren.

Wenn sich dabei herausstellt, dass Ihre Ohren nicht mehr mittun wie gewohnt, können verschiedene Maßnahmen helfen. Technische Hilfsmittel, in bestimmten Fällen auch eine Operation können dem Gehör

ganz erstaunlich wieder auf die Sprünge helfen.

Oft bleiben aber trotz bester Versorgung dauerhafte Einschränkungen. Es ist dann nicht immer leicht, sich in die neue Situation einzufinden. Gut hören ist eine Selbstverständlichkeit, solange man gut hört. Erst wenn wir ernsthafte Einschränkungen erfahren, wird uns bewusst, wie sehr unser Leben vom guten Hören abhängt.

Der vorliegende Ratgeber möchte Ihnen eine erste Orientierung geben.

**Welche Arten der Hörschädigung gibt es?  
Was kann ich für mich tun?  
Was hilft? Wer hilft?**

## **DSB-Ratgeber**

# **Hörschädigung – Was kann ich für mich tun?**

Für Menschen mit Hörminderungen und ihre Angehörigen

Neuaufgabe 2025

Autoren

Linde Kampf, Irmgard Schaufler,  
Norbert Böttges, u.a.

Den Inhalt des Ratgebers verantwortet der  
Deutsche Schwerhörigenbund e.V.

Sophie-Charlotten-Str. 23a  
14059 Berlin

Tel.: 030 / 47 54 11 14, Fax: 030 / 47 54 11 16

Selbsthilfeorganisationen der Hörgeschädigten

<https://www.schwerhoerigen-netz.de>

<https://www.hoerverband.de>

<https://www.d cig.de>

Bildnachweis:

Titelseite: MED-EL

S. 6: GUNDAM\_Ai|

shutterstock

S. 8: DSB Böttges

S. 14: Pixabay

S. 16 unten: RAM|Fotolia

S. 19: MED-EL

S. 20: Pixabay

S. 23: Kzenon|Fotolia

S. 26: Pixabay

S. 27 Pixabay

## 1

### Einige Worte vorab

6

## 2

### Was ist und wie entsteht eine Schwerhörigkeit?

9

- Ab wann spricht man von einer Schwerhörigkeit? 9
- Welche Arten von Schwerhörigkeit gibt es? 11
- Wie entsteht eine Hörschädigung? 12
- Wir unter uns: Früh- und Spätschwerhörige und die Gehörlosenkultur 14

## 3

### Was kann ich bei einer Hörschädigung tun?

17

- Hörgeräte 17
- Operative Maßnahmen 17
- Mittelohr- und Knochenleitungsimplantate 18
- Cochlea Implantate (CI) 19
- Technische Hilfsmittel zuhause, am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum 19
- Ambulante und stationäre Rehabilitation 21
- Wer hilft? 22

## 4

### Und jetzt... – helfe ich mir selbst!

24

- Ja, Sie haben richtig gelesen 24
- Bekennen Sie sich! 25
- Tun Sie etwas für sich! 26
- Tun Sie etwas für Ihre Stimme! 27

# 1 Einige Worte vorab...

## Jeder 5. Deutsche hört in irgendeiner Weise schlecht

Bei etwa 8 Millionen Deutschen ist die Hörbeeinträchtigung so gravierend, dass sie einer Hörhilfe oder medizinischer Behandlung bedarf. Eines von tausend Kindern kommt mit einer deutlichen, meist hochgradigen Hörschädigung auf die Welt. Im Laufe des aktiven Erwachsenenlebens werden es dann schon fünf Prozent. Und: Ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Zahl der Hörgeschädigten schnell zu. Bei den Hochbetagten beträgt ihr Anteil zwei Drittel.

Aber warum brauchen Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung besonderen Rat? Wozu



dieser Ratgeber? Es gibt doch Hörgeräte! Damit ist das Problem doch gelöst. Oder?

Tatsache ist: Nur etwa ein Viertel der Betroffenen geht zum Arzt und lässt sich untersuchen. Schwerhörigkeit ist nach wie vor ein Tabuthema. Der Gedanke, ihre Hörbeeinträchtigung zugeben zu müssen, macht den meisten Betroffenen Angst.

Und man kann sie so gut verstecken, die Schwerhörigkeit. Selbst heute, wo das Thema „Inklusion“ in der breiten Öffentlichkeit steht: alles andere meinetwegen... aber ich und „schwerhörig“? Nie!

Dabei gilt: Eine Hörschädigung, ob leicht oder hochgradig, ist nie auf die leichte Schulter zu nehmen. Scham und Angst, sich zu einer Hörschädigung zu bekennen, führen dazu, dass die Kommunikation nicht mehr klappt. Missverständnisse, verpasste Termine und eine wachsende Ungeduld auf Seiten des Betroffenen wie auch der Gesprächspartner sind die Folge.

Laut sprechen macht aggressiv. Mehr und mehr prägen Rückzug von Kollegen, Freunden und Familie das Leben. Nicht mehr gutzumachende Probleme drohen – auf der Arbeit, im Alltag, in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis. Am Ende steht eine zunehmende persönliche Isolation, die oft zu einer handfesten depressiven Grundstimmung führt.

**Der Gedanke, ihre Hörbeeinträchtigung zugeben zu müssen, macht den meisten Betroffenen Angst.**

**Laut sprechen macht aggressiv.**

## „Du sprichst so leise!“

Auch für Angehörige ist das Leben mit den von einer Hörschädigung Betroffenen nicht einfach. Nicht selten wird ihnen die Schuld gegeben („Du sprichst so leise“), weil die Betroffenen ihre Hörverschlechterung nicht wahrhaben wollen. Oft fühlen sich Familienangehörige und Freunde überfordert. Dann heißt es: Soll er/sie sich doch ein Hörgerät kaufen! Wenig bekannt ist, dass Hörgeräte und andere technische Hilfen bei weitem nicht das verlorene Gehör ersetzen können. Es funktioniert nicht wie bei einer Brille. Fast immer benötigen Betroffene trotz Hörhilfen dauerhafte Unterstützung und Rücksichtnahme beim Hören und Verstehen.



# 2 Was ist und wie entsteht eine Schwerhörigkeit?

## Ab wann spricht man von einer Schwerhörigkeit?

Das Hörvermögen unserer Ohren wird im einfachsten Fall anhand eines Tonaudiogramms gemessen. Hier zeigt die Nulllinie den leisesten Ton an, den ein Erwachsener mit gesunden Ohren gerade noch wahrnimmt. Wie vieles in der Natur ist das individuelle Hörvermögen auch eines normalhörenden Menschen persönlich unterschiedlich. Kinder und auch manche Erwachsene hören noch Geräusche, die bis zum Zehnfachen leiser sind als die Nulllinie im Hörtest. Umgekehrt kann es sein, dass für andere die individuelle Hörschwelle höher liegt als der normierte Nullwert. Von einer Hörschädigung spricht man daher erst, wenn das Hörvermögen deutlich von dieser Norm abweicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht erst von einer Hörschädigung, wenn die Hörschwelle gegenüber der Norm um 25 Dezibel (dB) angehoben ist. Dann muss ein Ton oder Geräusch schon etwa 20-mal lauter sein, um wahrgenommen zu werden.

Bei einer Hörschädigung weicht das Hörvermögen deutlich von der Norm ab.

Folgen wir den Kriterien der WHO, so spricht man von einer leichten Hörschädigung, wenn

**Leichte  
Hörschädigung  
(WHO 1)**

die Hörschwelle um 26-40 Dezibel (dB) nach oben verschoben ist. 40 dB entsprechen dabei einem Hörverlust von 1 zu 100. Dabei wird es schon schwierig, Menschen, die leise sprechen, zu verstehen, besonders wenn sie nicht in unmittelbarer Nähe sind.

**Mittelgradiger  
Hörverlust  
(WHO 2)**

Ein mittelgradiger Hörverlust umfasst den Bereich von 41-60 dB. Ohne Hörhilfen wird hier eine Unterhaltung auch mit solchen Menschen schwierig, die im Allgemeinen laut und deutlich sprechen.

**Hochgradige  
Schwerhörigkeit  
(WHO 3)**

Eine hochgradige Schwerhörigkeit liegt im Bereich von 61-80 dB Hörverlust vor. Auch laut und direkt ins Ohr gesprochene Worte werden nicht mehr zuverlässig verstanden. Der Hörverlust von 80 dB entspricht einem Verhältnis von 1 zu 10 000 gegenüber dem Normalhörenden.

**An Taubheit  
grenzende  
Schwerhörigkeit  
(WHO 4)**

Ab einer Hörschwelle von 81 dB sprechen die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation von einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit. Eine akustische Verständigung ist ohne Hilfsmittel nicht mehr möglich.

**Resthörigkeit und  
Ertaubung**

Darüber hinaus gibt es noch den Begriff der Resthörigkeit, bei der oft auch von Ertaubung gesprochen wird. Ertaubt ist jemand, der vielleicht Töne noch wahrnimmt, sie aber nicht mehr als Sprache entziffern kann. Hier ist auch

mit technischen Hilfsmitteln (ausgenommen CI) keine akustische Verständigung mehr möglich.

## Welche Arten von Schwerhörigkeit gibt es?

Man unterscheidet zwischen Schallleitungsschwerhörigkeit und Schallempfindungsschwerhörigkeit – je nachdem, ob die Ursache der Schädigung mehr in der „Mechanik“ oder der „Elektrik“ des Ohres liegt.

Eine Schallleitungsschwerhörigkeit liegt vor, wenn es im äußeren Ohr oder im Mittelohr zu einer Störung kommt, etwa durch eine Schädigung oder Verknöcherung der Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel). Da diese Knöchelchen den Schall sowohl verstärken als auch weiterleiten müssen, wird das Gehörte nur noch leise verstanden. Die Tonqualität ist meist nicht nennenswert eingeschränkt.

**Schallleitungs-  
schwerhörigkeit**

Anders verhält es sich bei der Schallempfindungsschwerhörigkeit. Innenohr, Hörnerv oder Hörbahn können geschädigt sein. Gehörtes wird nicht nur leiser, sondern unvollständig und verzerrt wahrgenommen. Wie auf einer verkratzten Fensterscheibe fehlen einzelne Töne oder ganze Tonhöhenbereiche. Schreien hilft deshalb meist wenig, weil dadurch die Sprache

**Schallempfindungs-  
schwerhörigkeit**

noch weiter verzerrt wird. Auch Hörgeräte können die fehlenden Frequenzbereiche nicht ersetzen, sondern allenfalls benachbarte Bereiche verstärkt stimulieren.

Je nach Schweregrad kann die Schallempfindungsschwerhörigkeit oder Innenohrschwerhörigkeit auf verschiedene Arten behandelt werden. Dazu gehören auch Cochlea-Implantate, Mittelohrimplantate und die Elektrisch-Akustische Stimulation (EAS) oder auch Hybrid-Stimulation genannt.

### **kombinierter Hörverlust**

Als „kombinierten Hörverlust“ bezeichnet man eine Kombination aus Schallleitungs- und Innenohrschwerhörigkeit. Hierbei ist sowohl das Innenohr, als auch das Mittel- und Außenohr betroffen. Als Behandlungsmöglichkeiten können Mittelohrimplantate sowie Knochenleitungsimplantate in Betracht gezogen werden

## **Wie entsteht eine Hörschädigung?**

### **Lärmschwerhörigkeit**

Es gibt eine Reihe von greifbaren Ursachen für eine Hörschädigung. Eine davon ist Lärm. Die durch sie verursachte Lärmschwerhörigkeit zählt nach wie vor zu den häufigsten Berufserkrankungen, trotz Lärmschutz und einer geringeren Zahl von Lärm-Arbeitsplätzen.

Weitere bekannte Ursachen für eine Hörschädigung sind Entzündungen (Mittelohrentzündung, Hirnhautentzündung). Immer noch wenig bekannt ist, dass es auch Medikamente gibt, die das Gehör schädigen können („ototoxische“ Medikamente). Natürlich kann es auch durch Unfälle, andere Gewaltwirkungen oder durch einen Hörsturz zu Hörschäden kommen.

**Krankheiten,  
Unfälle,  
Medikamente**

Darüber hinaus gibt es viele Theorien, kaum aber Gewissheit über die Ursache von Hörschädigungen. Das beginnt schon bei der „hereditären“ Schwerhörigkeit. Dass eine Hörschädigung „in der Familie“ liegen kann, lässt sich statistisch belegen. Es ist aber noch keine Ursache und begründet daher auch keine Therapie. Auch die Vermutung von „Autoimmun-Prozessen“ hilft letztlich nicht weiter, wenn es dafür keine kausale Therapie mit reproduzierbaren Ergebnissen gibt. Und wenn Ihnen einmal der Begriff „idiopathisch“ begegnet, dann sollten Sie wissen, was das heißt: „von selbst gekommen“.

**„Hereditäre“  
Schwerhörigkeit**

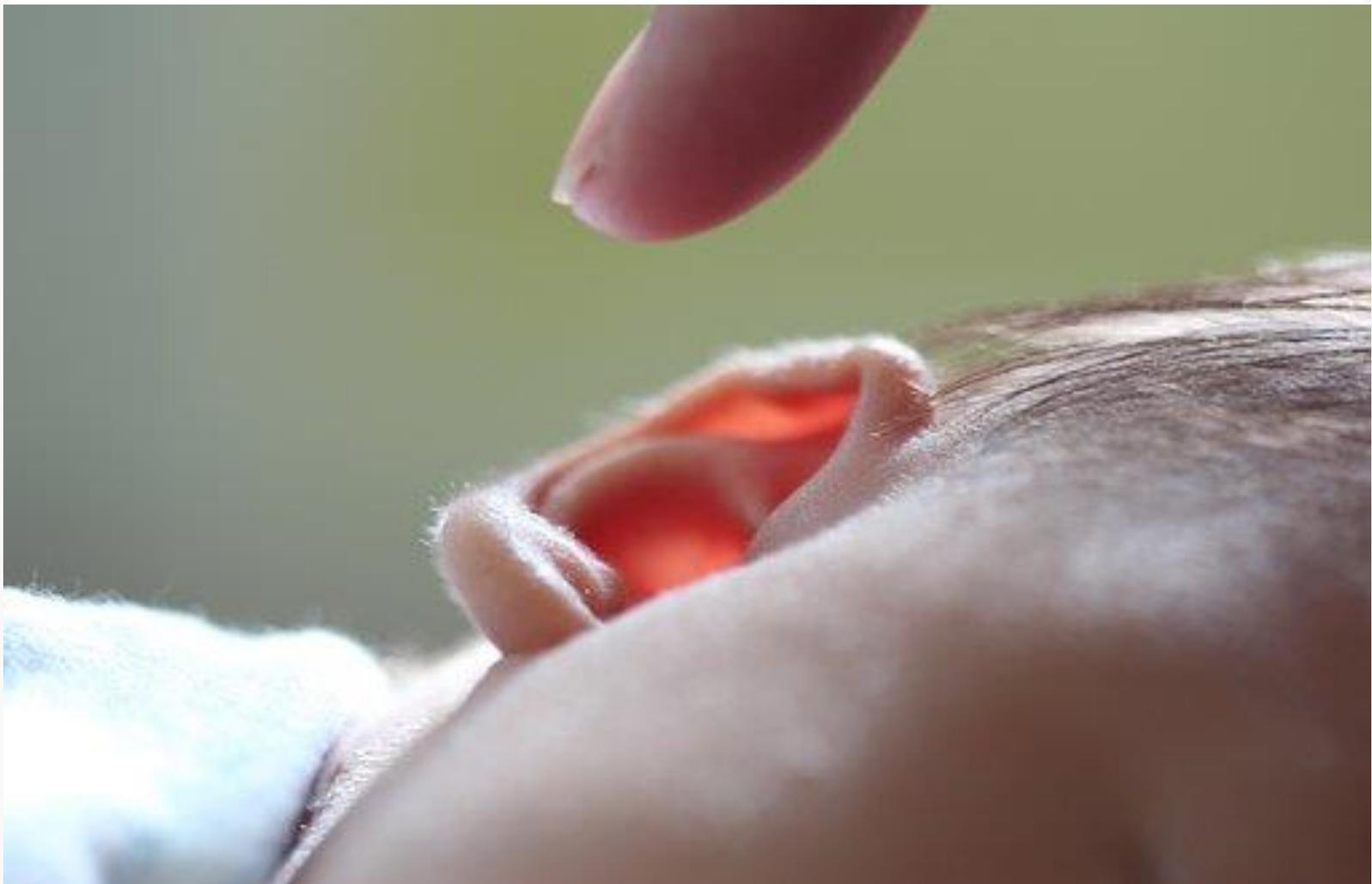
Auch für die altersbegleitende Hörminderung („Altersschwerhörigkeit“) gibt es keine anerkannte Ursache. Sie kann eine Folge des Berufs (z.B. Lärmeinwirkung) sein. Zwei Drittel der Menschen sind davon betroffen. Was aber auch heißt: Ein Drittel der Menschen hört bis ins höchste Alter gut!

**Ein Drittel der  
Menschen hört bis  
ins hohe Alter gut!**

Insgesamt ist diese Situation sicher unbefriedigend. Sie führt dazu, dass es kaum kausale medizinische Therapien gegen die Schwerhörigkeit gibt. Dass es trotzdem gut gelingen kann, mit einer Hörschädigung zu leben, will Ihnen nicht zuletzt dieser Ratgeber zeigen.

## **Wir unter uns: Früh- und Spätschwerhörige und die Gehörlosenkultur**

Eines von Tausend Kindern kommt mit einer hochgradigen Hörschädigung auf die Welt.



Durch verschiedene Krankheiten kommen in den ersten Lebensjahren noch einmal genau so viele mit einer früh erworbenen Schwerhörigkeit hinzu. Frühschwerhörige nennen wir Menschen, die seit Geburt schwerhörig sind oder es jedenfalls noch vor Abschluss des kindlichen Spracherwerbs (in der Regel das 5. Lebensjahr) geworden sind.

## **Früh erworbene Schwerhörigkeit**

Frühschwerhörige und Frühertaubte lernen bei entsprechender Förderung mit Hörgeräten und logopädischer Unterstützung die Lautsprache. Wegen der mangelnden akustischen Rückmeldung bleiben aber oft dauerhaft Artikulationsgrenzen. Wenn Frühschwerhörige in einem entsprechenden Förderumfeld gemeinsam mit Gehörlosen aufwachsen, lernen sie in der Regel auch die deutsche Gebärdensprache und können sich in dieser Sprache mit den gehörlosen Menschen verständigen. Sie sind dann oft Grenzgänger zwischen der Lautsprach- und der Gehörlosenkultur.

## **Frühschwerhörige und Frühertaubte**

Spätschwerhörige und Spätertaubte sind nach Abschluss des Spracherwerbs schwerhörig geworden bzw. ertaubt. Bei Auftreten ihrer Hörschädigung haben sie sich einen hörenden Lebenskreis aufgebaut. Sie haben hörende Partner, hörende Freunde und ein hörendes Arbeits-, soziales und kulturelles Umfeld.

## **Spätschwerhörige und Spätertaubte**

**Hörgeschädigte  
Menschen  
benötigen andere  
Hilfsmittel als  
gehörlose Menschen.**

Der Erwerb der Gebärdensprache ist für sie daher keine sinnvolle Option.

Für ihre Inklusion in das Leben der Gemeinschaft benötigen hörgeschädigte Menschen mit lautsprachlicher Orientierung grundsätzlich andere Mittel als gehörlose Menschen. Sie wünschen die Wiedererlangung ihrer früher gewohnten Teilhabe am Leben in der hörenden Gemeinschaft. Hierzu gehören neben Hörhilfen so unterschiedliche Mittel wie eine zugewandte, artikulierte Sprechweise, geeignete Höranlagen im öffentlichen Raum, optische Anzeigen alternativ zu Lautsprecherdurchsagen, optisch signalisierende Türsprech- und Alarmanlagen, Untertitel in Filmen oder Schriftdolmetscher zum Mitlesen statt Mithören.



# 3 Was kann ich bei einer Hörschädigung tun?

## Hörgeräte

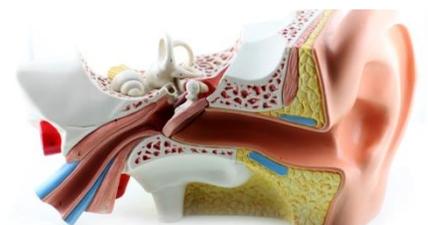
Bei den meisten Arten von Schwerhörigkeit spielt die Versorgung mit Hörgeräten eine zentrale Rolle. Hörgeräte gleichen den Hörverlust aus und passen ihre Verstärkung auch der individuellen Hörkurve an. Im Zentrum der Anpassung steht dabei das Sprachverständnis nicht nur in Ruhe, sondern auch im Störgeräusch und in größeren Gruppen.



Allerdings: Ein Wundermittel ist ein Hörgerät nicht. Auch bei bester Anpassung bleiben Defizite im Hörverständnis. Denn eine Hörschädigung besteht nicht nur in einem Lautstärkeverlust. Das Sprachbild ist durch die Hörschädigung verzerrt und weist Hörlücken auf. Auch das „akustische Gedächtnis“ lässt nach. Dadurch ist das Zuhören – auch mit einem Hörsystem – mit erhöhter Konzentration verbunden („Höranstrengung“).

## Operative Maßnahmen

Ob es operative Möglichkeiten zur Behandlung einer Hörschädigung gibt, hängt von der Art der Hörschädigung ab. Der medizinische Fortschritt erlaubt operative Lösungen in allen Ab-



schnitten des Hörorgans (äußeres Ohr, Mittelohr, Innenohr und Überbrückung der Hörnervenbahn, falls diese defekt oder nicht angelegt ist). Heute kann man die Gehörknöchelchen operativ ersetzen, ebenso ein Trommelfell erneuern, wenn dieses beschädigt wurde (Entzündungen, mechanische Einflüsse). Jedoch wird auch bei mechanischen Störungen im Gehör oft zunächst eine Versorgung mit Hörgeräten vorgenommen. Sind Hörgeräte möglich, ersetzen diese in der Regel die fehlende Lautstärke. Menschen mit Schallleitungsschwerhörigkeit erleben dann meist keine gravierende Kommunikationseinschränkung.

## **Mittelohr- und Knochenleitungsimplantate**

Bei kombiniertem Hörverlust oder reinem Schallleitungshörverlust können aktive Mittelohr- oder Knochenleitungsimplantate eine Lösung darstellen. Diese sind heutzutage nach sorgfältiger Indikation in Fachzentren oder Hörkliniken ein Routineeingriff und dauern meist weniger als 1 Stunde. Doch es gibt auch implantations-freie Knochenleitungssysteme, wo über einen Klebeadapter auf der Haut hinter dem Ohr die Schallwellen auf den Knochen übertragen werden. Diese Lösung wird gerne bei kleinen Kindern oder älteren Menschen verwendet.

## Cochlea Implantate (CI)

Bei einer hochgradigen oder an Taubheit grenzenden Innenohr-Schwerhörigkeit ist ein Cochlea Implantat heutzutage oft das Mittel der Wahl. Die empfindlichen Strukturen im Innenohr, in der Hörschnecke mit den für das Hören zuständigen Haarzellen sind dann so stark geschädigt, dass trotz Verstärkung, Tonhöhen- und Lautheitsausgleich und anderen technischen Maßnahmen eine Sprachverständlichkeit auf akustischen Wege nicht mehr oder nur noch sehr mühsam hergestellt werden kann.

Ein Cochlea Implantat wird im Rahmen einer Operation in das Innenohr eingesetzt. Es ersetzt die geschädigte Hörschnecke. In aller Regel ist ein CI dazu geeignet, das Gehör sowohl über den für den Alltag maßgeblichen Tonbereich als auch für einen Lautstärkeumfang ab leise gesprochener Sprache wieder herzustellen. Gewöhnung und Lernprozess dauern nach der Operation zwischen einem halben und einem Jahr, bis die neue Sprachwahrnehmung auch subjektiv wieder als weitgehend natürlich empfunden wird.



## Technische Hilfsmittel zuhause, am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum

Für das Leben zuhause gibt es inzwischen eine Fülle von technischen Hilfsmitteln. Drahtlose

**Es gibt eine Fülle  
von Hilfsmitteln für  
alle Bereiche des  
Lebens.**

## Lichtsignalanlagen für Hörgeschädigte und spezielle Telefone

Fernsehton-Übermittlung, Lichtsignalanlagen für Türklingel, Telefon und Nachtwecker sowie spezielle Telefone für Hörgeschädigte erleichtern das selbstständige Leben und die Kommunikation im Haus. Drahtlose Handmikrofone helfen bei Gesprächen in schwierigen akustischen Situationen oder bei Vorträgen. Für den Arbeitsplatz gibt es ebenfalls viele Vorkehrungen, die bei Besprechungen, Schulungen, Telefongesprächen oder in anderen Situationen Einschränkungen ausgleichen.



Im öffentlichen Leben gibt es die induktive (drahtlose) Übertragung von Tonsignalen auf Hörgeräte und CIs. Voraussetzung ist, dass die eigenen Hörgeräte bzw. CIs über eine entspre-

chende Empfangsspule („T-Spule“) verfügen. Durch diese direkte Schallübertragung werden Raum- und Störgeräusche minimiert, was ganz wesentlich zur Sprachverständlichkeit in Theater und Kino, bei Vorträgen oder in Gottesdiensten beiträgt. Allerdings gibt es in Deutschland leider immer noch große Lücken in der Versorgung mit entsprechenden Höranlagen in öffentlichen Veranstaltungsräumen.

**„T-Spule“ im Hörgerät oder CI**

## **Ambulante und stationäre Rehabilitation**

Sinnvoll für Menschen mit einer Hörschädigung können auch ein Hörtraining, das systematische Training des Lippenabsehens oder die Einübung von „hörtaktischen“ Maßnahmen sein. Für die ambulante Rehabilitation stehen hierfür Audiotherapeuten zur Verfügung oder es werden Kurse z.B. in Volkshochschulen angeboten.

**Audiotherapeuten bieten Hörtrainings, Lippenabsehen, und „hörtaktische“ Maßnahmen an.**

Stationäre – und damit konzentrierte – Rehabilitation für Hörgeschädigte führen spezialisierte Kliniken durch, die eigene Abteilungen für Hörgeschädigte haben. Diese Rehabilitation wird von den zuständigen Kostenträgern (Renten- oder Krankenversicherung) bezuschusst. Unter bestimmten Voraussetzungen können Angehörige oder Berufskollegen ebenfalls teilnehmen.

## Wer hilft?

### HNO-Ärzte und Hörakustiker

Erste Ansprechpartner bei Hörproblemen sind mit Sicherheit die HNO-Ärzte und Hörakustiker. Für Probleme am Arbeitsplatz wendet man sich an den zuständigen Integrationsfachdienst, der spezialisierte Fachdienste für Hörgeschädigte unterhält.

### Integrationsfachdienst

### Audiotherapeuten und Reha-Kliniken

Für eine weitergehende Therapie im Anschluss an die medizinische und technische Versorgung stehen Audiotherapeuten und Rehabilitationskliniken zur Verfügung.

### Schriftdolmetscher, Arbeitsassistenten, Logopäden und Sprachtherapeuten

Für Menschen mit hochgradiger Hörschädigung gibt es zur Kommunikationsunterstützung Schriftdolmetscher und für den Einsatz am Arbeitsplatz Arbeitsassistenten. Wenn die Aussprache leidet, können Logopäden oder Sprachtherapeuten helfen.

### Selbsthilfe

Schließlich sollte man den Kontakt mit Einrichtungen und Gruppen der Selbsthilfe suchen. In Austauschgruppen können dort mit Gleichbetroffenen typische und individuelle Schwierigkeiten besprochen und Lösungen gefunden werden. Man erfährt über besondere Hilfsmittel, bekommt Tipps, die sofort helfen, und lernt, seine eigenen Probleme besser einzuordnen.

Die Selbsthilfeorganisationen der Hörgeschädigten haben bundesweit Vereine und Selbsthilfegruppen, die neben den Gruppen oft auch qualifizierte Beratungsstellen für die persönliche Einzelberatung unterhalten. Hier erfahren Schwerhörige alles über zuständige Anlaufstellen für Ausbildung, Beruf, Schwerbehindertenausweis, öffentliche Verkehrsmittel (Ermäßigungen), Steuererleichterungen und vieles mehr.

## Bundesweite Beratungsstellen



# 4 Und jetzt... – helfe ich mir selbst!

**Hörgeräteversorgung ist nur der erste Schritt!**

## **Ja, Sie haben richtig gelesen...**

Wir sind jetzt mutig geworden: Sie können nicht alles „den anderen“ überlassen...

Eine Hörgeräteversorgung ist meist der erste Schritt zu einer besseren Kommunikationsfähigkeit.

Trotz aller Aufklärung empfinden viele Menschen, insbesondere solche, die erst im Alter schwerhörig werden, die Hörminderung aber als Stigma und versuchen, die Schwerhörigkeit zu verstecken. Dies geht oft zu Lasten einer gut hörenden Bezugsperson, und die Beziehung leidet darunter.

Wieder andere machen zwar den ersten Schritt, um sich selbst zu helfen und nehmen die Hörgeräteversorgung in Angriff, scheuen dann aber



häufig die – eingestanden mühsame – Kleinarbeit des Anpassungsprozesses und die Verhandlungen mit Hörakustikern und Kostenträgern.

Mit Hörgeräten hört man nicht sofort „so wie früher“. Die Hörgeräte müssen stufenweise an die individuellen Hörempfindungen und Hörsituationen angepasst werden. Es ist auch ein Unterschied, ob ein Musiker ein Hörgerät braucht, ein Büroangestellter oder ein Arbeiter in einer Gärtnerei.

Eine akustische Verstärkung ist nur für Frequenzbereiche sinnvoll, die durch intakte Haarsinneszellen wahrgenommen werden können. Bei fehlenden Haarsinneszellen bleibt das Hörergebnis ein Kompromiss. Allerdings sollte der Hörakustiker, der Fachmann zur exakten Anpassung eines Hörgerätes, diesen Kompromiss so klein wie möglich gestalten. Hier muss der Hörgeschädigte genug Mut aufbringen, als Verbraucher selbst immer wieder nachzufragen und seine Höreindrücke mit den probeweise getragenen Geräten zu schildern! Er braucht viel Geduld, um wirklich alle Hörsituationen kritisch zu testen.

**Mit Hörgeräten hört man nicht sofort „wie früher“.**

## **Bekennen Sie sich!**

Neben der technischen Versorgung gibt es eine Reihe von Strategien und Hilfen, die eine Teilhabe am Leben mit gut Hörenden ver-

**Beide Gesprächspartner müssen die Bedürfnisse des anderen kennen.**



bessern. Jeder Hörgeschädigte muss lebenslang lernen, selbst zur eigenen Hörbehinderung und deren Konsequenzen zu stehen. Da eine reibungslose Kommunikation nur funktioniert, wenn beide Gesprächspartner über die jeweiligen Bedingungen und Bedürfnisse des anderen Bescheid wissen, gilt für den Hörgeschädigten, sein Umfeld über seine Behinderung in Kenntnis zu setzen und ihm die Hilfe zu vermitteln, wie er damit umgehen kann. Er muss dem gut Hörenden die Kompetenz zum sicheren kommunikativen Miteinander vermitteln. Denn es ist den gut Hörenden nicht selbstverständlich möglich zu wissen, was die Betroffenen brauchen. Es wird eher davon ausgegangen, dass ein Hörgerät alle Kommunikationsprobleme beseitigt. Tipps dazu finden Sie in weiteren Ratgebern.

## **Tun Sie etwas für sich!**

Hör- und Kommunikationstaktik bedeutet, dass der Hörgeschädigte Gesprächssituationen für sich selbst so gut wie möglich gestaltet. Achten Sie auf eine gute Akustik. Bitten Sie gegebenenfalls darum, Hintergrundmusik leiser zu stellen. Setzen Sie sich so, dass Sie den Hauptsprechern „auf den Mund“ sehen können. Und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. All das trägt zu einem besseren Sprachverstehen bei.

## Tun Sie etwas für Ihre Stimme!

Stimmpflege kann wichtig werden. Denn Hörgeschädigte können ihre eigene Stimme nicht mehr so gut kontrollieren. Sie sprechen oft zu laut oder zu leise, zu hoch oder mit für die Stimmbänder schädlichem Druck.

Wenn die Stimmkontrolle über das Gehör fehlt, gibt es die Möglichkeit zu spüren, wie man spricht. Das Ergebnis ist nicht nur für die Ohren der gut Hörenden angenehmer, sondern auch für den Hörgeschädigten gesünder. Denn das Pressen beim Sprechen verursacht einen hohen Druck, der sich negativ auf die Gefäße auswirkt. Deshalb sind Stimmschulungen wichtig.

**Stimmpflege ist wichtig.**





Deutscher Schwerhörigenbund e.V.  
Der Interessenvertreter der Schwerhörigen  
und Ertaubten in Deutschland