

5 Schritte zu einem besseren Hören

1. Fachärztliche Untersuchung

Untersuchung

Die Untersuchung stellt fest, wo in unserer Hörsinn-Verarbeitung die Hörschwäche liegt, welche Tonbereiche vom Hörverlust betroffen sind, in welchem Ausmaß das Hören in den einzelnen Tonbereichen schlechter geworden ist und ob eine bleibende Hörbehinderung vorliegt.

Verordnung

Wenn eine Hörsystem-Anpassung empfohlen wird, bewirkt die fachärztliche Verordnung, dass die Krankenkasse eine Grundausstattung („Tarifgerät“) bezahlt.

2. Hörsystem-Anpassung

Analyse der hörbeeinträchtigten Situationen

Vor dem Besuch des Hörsystem-Fachinstituts ist es ratsam, die wichtigen Lebenssituationen aufzuschreiben, in welchen ein besseres Hören gewünscht wird. Die Liste ist der Anforderungskatalog an das Hörsystem. Mit dieser Liste kann das Hörsystem getestet werden, ob es die gewünschten Hörverbesserungen in diesen Situationen bringt.

Mitarbeit während der Anpassung

Ein guter Anpassungsverlauf kann durch Mitarbeit der hörgeschwächten Person unterstützt werden. Die Anpassung beginnt mit der Gewöhnung an das ständige Tragen tagsüber und mit dem Erlernen der Handhabung. Die Lautstärke im Hörsystem wird stufenweise angehoben, damit unangenehme Überraschungen durch zu laute Töne nach dem erstmaligen Verlassen des Fachinstitutes mit einem Hörsystem vermieden werden. Denn der Hörsinn hat sich an die Ruhe gewöhnt und ohne Hörunterstützung verlernt, den lauten Umgebungslärm und verschiedene alltägliche Geräusche wahrzunehmen.

Empfehlenswert ist das Führen eines Tagebuches über die neuen Höreindrücke und Hörverbesserungen mit dem Hörsystem in den wichtigen Lebensgewohnheiten (laut Anforderungskatalog).

Realistische Erwartungen

Hörsysteme sind keine „neuen Ohren“. Je größer der Hörverlust ist, desto geringer ist die Chance auf einen vollständigen Hörgewinn. Hörsysteme sind Hörhilfen wie ein Gehstock eine Gehhilfe ist, die Behinderung im Hören bleibt. Für hochgradige Hörschädigungen ist ein Cochlea-Implantat zu überlegen. Ein solches wird in der HNO-Klinik eingesetzt.

3. Hörtaktik

Eine Behinderung verlangt die Umgestaltung des eigenen Lebensraumes und von Gewohnheiten. Hier gilt es die Gebote im Umgang mit hörgeschwächten Menschen zu kennen und an Gesprächspartner weiterzugeben. Die drei wichtigsten Gebote lauten: 1. Zur Person hingehen (je größer der Abstand, desto schlechter das Verstehen) 2. Anschauen (das Gesicht zuwenden, nicht von hinten ansprechen) 3. Langsam und deutlich sprechen (Nicht schreien, nicht ungeduldig werden).

Bei einem Zusammenkommen mit mehreren Menschen ist die Gruppengröße ausschlaggebend: Je größer die Gruppe, umso mehr Kreuzgespräche, umso schlechter das Verstehen einzelner Stimmen. In kleinen Gruppen ist das Sprachgewirr verkraftbar und das Zuhören leichter.

In Veranstaltungs- und Gesellschaftsräumen ist auf die Platzauswahl zu achten: Je näher beim

Sprecher, desto besser das Verstehen, je mehr in der Ecke, desto weniger Hintergrundgeräusche. Wenn eine Möglichkeit besteht, einen Raum auszuwählen, dann ist Schalldämmung eine große Hilfe für das bessere Verstehen. Kahle Wände und Decken, Stein- oder Bretterböden verstärken den Echo-Effekt in der Schallausbreitung und erschweren das Zuhören.

Hörbeeinträchtigungen verlangen dem betroffenen Menschen viel Kraft im Zuhören und Verstehen ab. Nach jedem angespannten Zuhören ist eine Phase der Entspannung nötig.

4. Hörtraining

Wenn die Ohren nicht mehr alles hören, dann entsteht im Hörzentrum des Gehirns ein Rückgang der Leistungsfähigkeit. Der Hörsinn ist so ausgelegt, dass Menschen 24-Stunden für Geräusche, Klänge, Töne, Signale und Sprache empfindsam sind. Wenn die Sinnesverarbeitung im Gehirn durch Hörverlust über längere Zeit „einschläft“, dann kann ein Hörsystem nicht kurzfristig die volle Verarbeitungsfähigkeit wiederherstellen. Ein gezieltes Training hilft, die Wahrnehmungsfähigkeit im Hören zu steigern. Ein Hörtraining unterstützt hörgeschwächte Menschen, besser zu erkennen, wo die Grenzen der eigenen Hörfähigkeit liegen und mit welchen Übungen sie erweitert werden können. Hörtraining beinhaltet das Üben mit Wörtern, Sätzen und Kurzgeschichten.

Einige Audiotherapeut*innen und Logopäd*innen bieten ein Hörtraining an, in Lienz das Metagilphysio-Institut, Dolomitencenter. Für das Hörtraining zu Hause gibt es Lernbücher und CDs.

5. Hörrehabilitation

Eine 3- bis 5-wöchige Hörrehabilitation bietet ein reichhaltiges Programm im Erlernen eines besseren Umgangs mit der eigenen Hörschwäche an. Das reicht von fachärztlichen Untersuchungen, Fachvorträgen, Gruppenübungen und Einzelgesprächen über Bewegungstraining und Entspannungsübungen bis hin zu psychotherapeutischen Beratungen sowie zum Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen. In Deutschland gibt es fünf Kliniken, die sich auf die Hörrehabilitation spezialisiert haben. In Österreich gibt es eine derartige Spezialklinik leider nicht.

Eine Hörrehabilitation kann auch zu Hause und im eigenen Rhythmus stattfinden. Das beginnt mit einer Beschäftigung mit der eigenen Ausprägung der Hörbehinderung und der ausgewählten Hörtechnik. Es gibt ein reichhaltiges Zubehör zum Hörsystem. Das kann auf die eigenen Bedürfnisse hin angeschafft und eingesetzt werden. Zur Reha am Wohnort gehört auch die Erforschung der akustischen Umwelt. Mit einer guthörenden Begleitperson kann im Sitzen auf einer Bank, im Wandern durch den Wald oder im Durchschreiten einer Einkaufsstraße geübt werden, ob und welche Geräusche gehört und erkannt werden.

Hören mit einer technischen Hörhilfe ist kräfteraubend. Im Alltag sind Entspannungsübungen und Ruhephasen einzubauen. Um die Kraftreserven wieder aufzustocken, helfen Bewegung in der freien Natur, das Lesen von Büchern oder Freizeitaktivitäten, die den Hörsinn nicht beanspruchen, wie beispielsweise ein Besuch in der Sauna, ein Bad im Whirlpool oder eine Entspannungsmassage.

Zum Erlernen des besseren Umgangs mit der eigenen Hörschwäche gehört der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen. Die Selbsthilfegruppe „DazuGEHÖRen“ in Lienz bietet dazu einen Verständnis- und vertrauensvollen Rahmen und Raum an.

Kostenlose Hörberatung durch Reinhold Pölsler- Hilfe, wenn die Ohren nicht mehr alles höre:

Ein Service der Diözese Innsbruck – Abteilung Familie und Lebensbegleitung

Bildungshaus Osttirol, Kärntnerstraße 42, 9900 Lienz, Tel 04852-65133