

Medienkompetenz stärken mit Siegbert Schlör:
Mit Freude, ein Leben lang! - Senioren helfen Senioren!

Zugang schaffen!



Umgang mit Höreinschränkungen Schlör



Zugang schaffen,
Teilhabe
ermöglichen,
Brücken bauen,
Weichen stellen:

Nicht aufs Abstellgleis
geraten! ¹



Insgesamt 3 Pfllegetage, mitorganisiert vom Bürgerforum Wangen

Worüber wir sprechen wollen

- Alter – Gesundheit – Krankheit – Einschränkungen – Behinderungen
- Betroffenheit: Jedermann und jederzeit
- Wortwahl: „Behindert“? – Oder was?
- Arten von Einschränkungen
- Umgang mit Einschränkungen
- Haltungen, Verhalten
- Bezug zu unserer Ehrenamtsarbeit
- Inklusion durch Digitalisierung?
- Forderungen



20.01.2024

Netzwerk sii BW Siegbert Schlor

Ehrenamtsarbeit seit vielen Jahren - ich komme gerne auch zu Ihnen!

Danke für Ihr Interesse und Ihre Einladung!

Umgang mi

Fotos von 2012

siegbert.schlor@web.de

Eine der 30 Gruppen im Bürgerforum

Hörgeschädigte

- Die **Seniorinnen und Senioren des Hörgeschädigten-Vereins Wangen e. V.** treffen sich jeden 2. Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr in der Karlstraße 14.
- Hier besteht die Möglichkeit des Kontakts und der Begegnung unter den Hörgeschädigten und Gehörlosen.

20.01.2024

Netzwerk sii BW Siegbert Schlor

Symbol "hörgeschädigt" nach DIN 66079

Hörgesundheit im Alter

Umgang mit Höreinschränkungen

Schwerhörigkeit sichtbar machen



Siegbert Schlör zu Gast bei ...

Schwerpunkte

- Grundsätzliches
- Allgemeine Erkenntnisse über das Hören und die Höreinschränkungen
- Menschen mit Höreinschränkungen erkennen
- Kommunikation ermöglichen und verbessern
- Menschen mit Hörbeeinträchtigungen können uns helfen
- Menschen mit Hörbeeinträchtigungen helfen sich selbst
- Hilfsmittel – auch digital – machen Fortschritte



Hinweis: Es handelt sich hier nicht um einen fachmedizinischen Vortrag; wichtige Kenntnisse gewonnen durch Mitarbeit im Projekt www.digitalpakt-alter.de, bei gesundaltern@bw und beim Fachverband DSB; bin u. a. geschult als digitaler Gesundheitsbotschafter (dGB)

Ein Foto – und seine Geschichte* nicht erschrecken!



*TV Hören, 41/2024

Das Stimmengewirr der Tiere im Urwald ist für das Hauben-Mangabe-Äffchen nur ein kaum wahrnehmbares Rauschen. Der kleine Kerl gehört zur einzigen Affenart der Welt, die taub ist. Dafür sind die anderen Sinne viel stärker ausgebildet.

Sanft und liebevoll sind die Gesten des Affen, selbst wenn sie ihren Nachwuchs laut anschreien, sodass Fressfeinde abdrehen.

Hand hoch: „Komm in meine Arme!“

Daumen hoch: „Du gehörst zu mir!“

Zwei Finger, die einen Kreis in die Luft malen: „Du musst keine Angst haben, ich bin bei Dir.“

Artgenossen, die sie nicht kommen sehen, fürchten sie sehr. Sie erschrecken furchterlich. Deshalb lernen sie schon im Babyalter, dem Anderen stets in die Augen zu schauen und den **Blickkontakt** zu suchen. Ein kurzes Zwinkern genügt.

Zum Einfühlen und Nachdenken

„Blindheit trennt von Dingen, Taubheit trennt von Menschen.“
(Helen Keller, taubblind; dieser Satz wird auch Immanuel Kant zugeschrieben)

„Jede Art der Kommunikation ist ein Übersetzungswunder.“

„Kommunikation baut auf Vertrauen auf.“

„Frage und Antwort sind die Pfeiler der Kommunikation.“

„Frage und Antwort sind die Pfeiler der Kommunikation.“

„Gehörlose sind nicht taubstumm.“

„Lauter schreien hilft nicht!“ – „Schwerhörige sind lärmempfindlich.“

Schwerhörigkeit und Hörgerät – für Sie (noch) unter Vorbehalt?
„Sie tragen doch auch eine Brille!“

Grundsätzliches zu Schwerhörigkeit

- Das Ohr ist das „sozialste“ Organ“ des Menschen
- Schwerhörigkeit ist meist unsichtbar
- Hörschädigung – immer noch ein Tabuthema
- Hörbeeinträchtigungen – geht uns alle an
- Betroffen sind zunehmend auch Jugendliche
- Sprache ist mehr als Weitergabe von Informationen
- Sprache schafft Beziehung und Stimmung
- Hören und Verstehen heißt auch: Ich gehöre dazu
- Thema belastet mit immer noch negativen Meinungen und Empfindungen

*„Wissen
(durch Hören)
ist Macht!“*

Schwerhörigkeit ist häufiger als man denkt

- Vor allem ältere Menschen sind betroffen (Presbyakusis)
- Lärm und Ohrenentzündungen sind daneben weitere Hauptursachen
- Wer schwerhörig ist, kann Sprache und Geräusche/Klänge nur eingeschränkt wahrnehmen und verstehen
- Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit können angeboren sein oder bereits im Kindesalter auftreten.
- Bei Verdacht auf Hörminderung: Fachgerechte Untersuchung nötig
- Hörstörungen beheben lassen beim HNO-Arzt, Hörgeräte; eine Ohroperation sowie Hörprothesen können die Hörfähigkeit und damit die Lebensqualität wieder verbessern

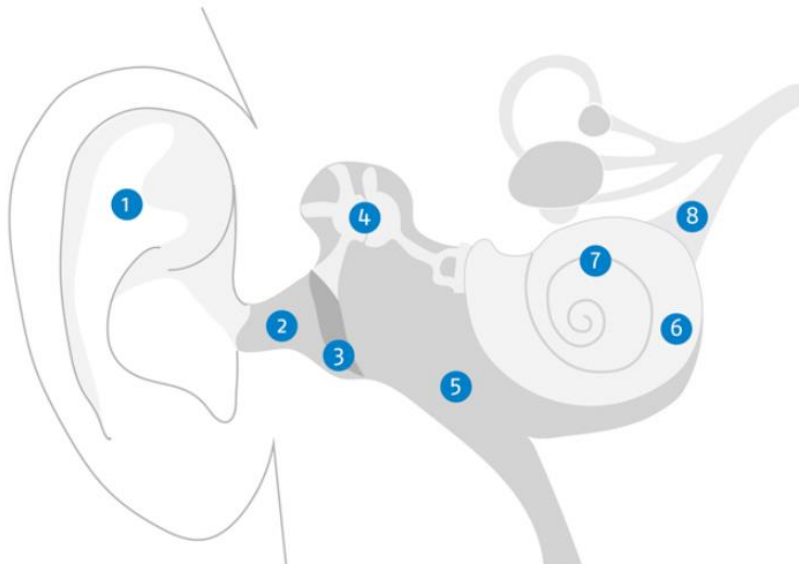
Allgemeine Erkenntnisse

- Höreinschränkungen haben verschiedene Ursachen
- Wer schlecht hört, verliert Lebensqualität
- Höreinschränkungen können die Verarbeitung von Informationen im Gehirn negativ beeinflussen
- Das Gehör ist ein komplexes Organ (Geräusche und Töne erkennen, Gleichgewicht halten und mehr, soziale Funktionen)
- Im Laufe des Lebens wird das Hörvermögen immer schlechter
- Symptome der Höreinschränkung variieren von Person zu Person
- Hörprobleme können psychisch belasten
- Wer schlecht hört, zieht sich zurück und lebt isoliert
- Hörprobleme sollte man nicht verdrängen
- Hörprobleme sollten fachmännisch/fachärztlich behandelt werden

Der Hörvorgang - kurzgefasst

*Wie funktioniert eigentlich das Hören? **

- Wir hören mit den Ohren und verstehen mit dem Gehirn
- Äußeres Ohr: Sammelstelle von Schall und Weiterleitung ans Trommelfell (Aufnahme der Schallwellen; Resonanz)
- Mittelohr: Übertragung der Schallereignisse durch drei Knöchelchen auf die Schnecke (Hohlraum zur Schallleitung und Schalldruckverstärkung)
- Innenohr: Elektrische Impulse durch den Hörnerv zum Gehirn (Gleichgewicht und Hörorgan, Cochlea, Sensorzellen, Synapsen zum Hörnerv)



- 1 Ohrmuschel
- 2 Gehörgang
- 3 Trommelfell
- 4 Gehörknöchelchen
(Hammer, Amboss, Steigbügel)
- 5 Mittelohr
- 6 Hörschnecke (Cochlea)
- 7 Haarsinneszellen
- 8 Hörnerv

* Auf Wunsch ein kurzer Film: [Der Prozess des Hörens und Wie Hören funktioniert \(youtube.com\)](#)
(3 Min und 7 Sek)

Hörvorgang zum Nachlesen – Grob gesagt

- Töne und Sprache erreichen über Trommelfell und Gehörknöchelchen die Hörschnecke. Dort wandeln Haarzellen den Schall in elektrische Aktivität um, die über den Hörnerv ins Gehirn gelangt.
- Beim Eintreffen des Schalls entsteht in der Hörschnecke des Innenohrs eine Schwingung, die die Sinneshaare der Haarzellen biegt.
- Dadurch setzt die Haarzelle den Botenstoff Glutamat frei, der die Fasern des Hörnervs mithilfe des Protein Otoferlin erregt. Dieser leitet die Information über Synapsen ans Gehirn.
- Cochlea-Implantate sind Hörprothesen, die das defekte Innenohr quasi überbrücken. Das Hören damit ist nicht mit natürlichem Hören vergleichbar und muss trainiert werden.

Es geht **nicht nur** ums bloße Hören!

- Schwerhörigkeit ist nicht nur ein medizinisches Problem!
- Bedeutungen (Funktionen) des Gehörs
 - Ermöglicht Information
 - Ermöglicht Unterhaltung
 - Ermöglicht soziale Kontakte
 - Dient der Orientierung und stärkt das Gleichgewicht
 - Dient der Gefahrenerkennung (Warnung, Alarm)
 - Aktivierungsfunktion
 - Emotionale Wahrnehmung
- Hörstörungen wirken sich sozial, psychisch und körperlich aus

Gründe für Höreinschränkungen und Hörverlust

- Verstopftes Ohr (Ohrenschmalz sitzt fest)
- Verletzungen und Unfälle (Knall)
- Ererbt oder erworben (Hörsturz)
- Erkrankungen und Entzündungen, Tumore
- Lärm – auf die Schalldosis kommt es an
- Alter
- Vergiftungen

Zerstörte Gehörzellen sind bis jetzt nicht reparabel!

*2 Arten von Schwerhörigkeit:
Schallleitungsschwerhörigkeit
und/oder
Schallempfindungsschwerhörigkeit ...
... bei Intensitätsverlust (Schalldruck)
oder Frequenzverlust (Tonhöhe)*

*Grad der Schwerhörigkeit:
Leicht-, mittel-, hochgradig, an Taubheit
grenzend*

*Ertaubung (nach Spracherwerb) und bei
Gehörlosigkeit (vor Spracherwerb)*

Sind Sie selbst betroffen? Testen Sie sich selbst!

Einschränkung der Hörfähigkeit (Stufen vereinfacht):

mild	moderat	stark	sehr stark
Leise Geräusche und Flüstern werden kaum noch verstanden	Schwierig, normalen Gesprächen zu folgen	Lautes Sprechen und laute Geräusche werden oft nicht mehr gehört	Auch sehr laute Geräusche werden nur als Vibration wahrgenommen
<i>26 - 40 dB</i>	<i>41 – 60 dB</i>	<i>61 – 80 dB</i>	<i>Über 81 dB</i>

Menschen mit Hörschädigung besser erkennen

- Fernseher und Radio ist laut eingestellt
- Vogelzwitschern, Wasserrauschen, Grillenzirpen wird nicht erkannt
- Unangenehme Ohrgeräusche treten auf
- Konzentriertes Schauen auf Ihr Gesicht und Ihre Lippen
- Nähe wird gesucht
- Häufiges Nachfragen
- Hand wird hinter das Ohr gelegt
- Flüstern und entfernten Sprechen werden nicht verstanden
- Hintergrundgeräusche erschweren das Zuhören und Verstehen
- Betroffene sprechen evt. selbst lauter
- Falsche Antworten aufgrund falschen Verstehens
- Scheinbar unlogische Reaktion - Beispiel: „Mögen Sie Tee?“ „Ist alles okay?“ - „Ja.“
- Keine Reaktion auf Ihr Ansprechen von der Seite oder von hinten
- Gespräche und Kontakte werden vermieden

*Diesen Begriff wird Ihnen
der Ohrenarzt spätestens
nach einem Sprachhörtest
erklären:*

SPRACHBANANE

So gelingt **gute** Kommunikation 1/3

- Ihr Gesicht ist dem Hörgeschädigten zugewandt (Sprechrichtung nach vorne); Abstand von 1 bis 1,5 Meter ist optimal
- Ihr Mundbild ist gut sichtbar; das hilft beim Absehen vom Mund
- Gute Beleuchtung wirkt unterstützend
- Es braucht Zeit, bis sich Ihr Gegenüber auf Ihr Mundbild einstellen kann
- Sprechen Sie langsam und deutlich
- Sprechen Sie gleichmäßig
- Kein Herumfuchteln, kein unverständliches Grinsen
- Keine Bonbons, Speisereste, Zigarette im Mund
- Vermeiden Sie unnatürliches und übertriebenes Sprechen
- Kein überlautes Sprechen, kein Schreien. Mit bedenken: Hörgerätenutzung

So gelingt gute Kommunikation 2/3

- Natürliche Gesten, Gebärden, Mimik und Körpersprache wirken unterstützend
- Gönnen Sie dem Gegenüber und sich Hörpausen
- Themenwechsel (vorab) ankündigen
- Möglichst kurze und wenig komplizierte Sätze, keine Bruchstücksätze
- Kein Flüstern ins Ohr, keine leisen Nebenbemerkungen
- Wird ein Wort nicht verstanden, schreiben Sie es auf (gilt besonders für Eigennamen, Adressen, Termine, Uhrzeiten), zur Vermeidung von Missverständnissen
- Freundlich und geduldig bleiben, mit Verständnisfehlern rechnen
- Vermeiden Sie „Verstecktaktik“ – auf beiden (!) Seiten
- Fragen als „W“-Fragen stellen

So gelingt gute Kommunikation 3/3

- Wird gelacht, vermitteln Sie die Pointe um Ausschluss zu vermeiden
- Kein Lachen von Ihnen, wenn es falsche und komische Antworten gibt
- Rückfragen können richtiges Verstehen überprüfen
- „Herein!“ – Das nützt Hörgeschädigten nicht wirklich; kein Erschrecken!
- Sorgen Sie für Sprechdisziplin in geselliger Runde
- Mein Gesprächspartner sitzt an meinem besseren Ohr
- Nebengeräusche und Umgebungslärm meiden; Nebenraum nutzen
- Keinesfalls: Durcheinander Reden oder „ins Wort fallen“
Notfalls hilft ein Sprechstab – Nur wer ihn in den Händen hält, darf reden.
- Nie anstelle für einen Schwerhörigen antworten (da bevormundend und diskriminierend)

Schwerhörige können uns **mithelfen**

- Eigene Höreinschränkungen mitteilen
- Bedürfnisse und Wünsche artikulieren
- Guten Sitzplatz etc. wählen
- Hörgeräte nicht bewusst verbergen
- Langsames und deutliches Sprechen steckt an
- Wiederholung einfordern, wenn etwas nicht verstanden wurde
- Kein Verstehen vortäuschen
- Technische Hilfsmittel verwenden, Vorbehalte abbauen
- Schwerhörigkeit thematisieren – auch gegenüber Kindern und Hörenden
- Berührungsängste abbauen; Inklusion praktizieren

Ich helfe mir selbst!

- Ich sitze im Theater in der ersten Reihe
- Ich vermeide nach Möglichkeit Sitznachbarn und damit Nebengeräusche
- Ich bitte meine Begleitperson um Berücksichtigung meiner Wünsche
- Ich stelle bei Vorträgen mein Hörgerät (mehr) auf Sprache ein ()
- Ich nutze - falls vorhanden - wenn möglich die Induktions-Schleife ()
- Ich lege Wert darauf, dass mit gutem Mikrofon gesprochen wird (z. B. in der Kirche)

Teils aus: [AutaRK - Autonomie-Ressource Information und Kommunikation](https://www.autark-ressource.de/) [aktiv hören \(fakten-zur-teilhabe.de\)](https://www.fakten-zur-teilhabe.de/)

Starke Tipps beim Besuch des Hörakustikers/in

- Zum (ersten) Gespräch eine zweite Person mitnehmen
- Probieren Sie über mehrere Tage verschiedene Geräte aus
- Ich erkläre, welche Hörsituationen mir besonders wichtig sind
- Welche besonderen Geräusche will ich gut hören können?
- Machen Sie sich zuvor schon kundig. Beispiel: Hat das Gerät eine T-Spule?
- Ich kann auch ein Hörgerät testen, für das ich nichts aufzahlen muss
- Mit einem Hör-Tagebuch kann ich verschiedene Geräte besser vergleichen
- Ich schildere Probleme mit dem Hörgerät und frage nach Nachjustieren
- Ich muss mit dem ausgewählten Hörgerät gut klarkommen und bringe dazu auch die notwendige Geduld mit
- Ich will das Hörgerät regelmäßig tragen

Zum Schluss:

- Nur Mut, um auf eigene Höreinschränkungen zu reagieren
- Experten raten, nicht zu lange mit einem eigenen Hörgerät zu warten, denn
- „Von der Schwerhörigkeit hin zur Demenz gibt es eine Abkürzung“
- Hörstress vermeiden
- Machen Sie sich nichts vor: Jeder siebte Erwachsene hört schlecht; ab dem 65. Lebensjahr ist es jede(r) Zweite!
- Reklamieren Sie schlechte Gewohnheiten – auch in den Medien
- Arbeiten Sie an sich, um länger selbständig, aktiv und geistig fit zu bleiben! Bleiben Sie neugierig!

Ausblick bei weiterem Interesse und Betroffenheit

Digitale Geräte können helfen

- Hilfsmittel können Barrieren abbauen
- Leichte Sprache hilft vielen Menschen
- **Hilfsmittel im Alltag**
 - Lupe, Kopfhörer
 - Lichtsignale statt Ton (Türklingel, Telefon, Babyphone)
 - Lichtsignale koppeln (Rauchmelder)
- **Bedienhilfen an digitalen Geräten**
 - Hörhilfen gibt es für alle Smartphones in mehrfacher Hinsicht
 - Lupe(n), Audioverstärker, Geräuschverstärker
 - Untertitel (einstellbar in Größe, Stil und Farbe(n), Transparenz
 - Umwandlung von Sprache in Text

*Melden Sie sich
bei Interesse
rechtzeitig!*

Ausprobieren!

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Bei Interesse drei weitere Vorträge: Fachkundig, werbefrei, kostenlos

- Wie können digitale Hilfsmittel und Geräte helfen bei Schwerhörigkeit?
Präsentation mit Demonstrationen an PC, Laptop, Smartphone und Tablet
- Wie umgehen mit Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit?
- Einschränkungen der Mobilität im Alltag besser bewältigen

„Jedes Gespräch ist wie ein Lückentext, wie ein Puzzle. –
Ich hoffe, ich bin gut verstanden worden.“

Ihr Siegbert Schlor
siegbert.schlor@web.de

Weitere Unterstützung nötig und gewünscht?

- Wollen Sie besser wissen, was Ihr Smartphone so alles kann?
- Interessieren Sie sich für meine umfangreiche Vortragsliste?
- Haben Sie besondere Wünsche für Präsentationen?
- Aktuell:
 - Gesund und geistig fit im Alter (Aktivierung)
 - Musizieren im Alter (Musikgeragogik)
 - Digitaler Nachlass
 - Berufsende in Sicht
 - Digitalisierung im Gesundheitswesen
 - Besseres E-Mail-Management
 - ... und noch mehr in Bearbeitung und Aktualisierung

**Melden Sie rechtzeitig
Ihre Wünsche an!**

Meine Mailadresse:
siegbert.schlor@web.de

Meine Heimat ...



Auf dieser Extraseite schreiben Vereine, Schulen, Kindergärten, Kirchengemeinden und andere Institutionen aus dem Verbreitungsgebiet der Ausgabe **Wangen** der „Schwäbischen Zeitung“. Alle Beiträge sind von Vertretern dieser Einrichtungen eingesandt und werden unverändert abgedruckt. Texte dürfen dafür eine Länge von etwa 2400 Zeichen (inklusive Leerzeichen) nicht überschreiten. Bilder müssen als jpg-Datei in

ausreichend großer Datenmenge (mindestens 1 MB) übermittelt werden. Sie können Ihre Berichte und Bilder nur noch über die neue Schwäbische Storybox übermitteln, die Sie im Internet unter der Adresse www.schwaebische.de/storybox erreichen. Dort finden Sie auch eine genaue Anleitung in Schriftform und per Video sowie Antworten auf die am meisten gestellten Fragen.

Wenn das Ohr Schwächen zeigt

Siegbert Schlör bietet Menschen mit Hörbeeinträchtigung Hilfe

WANGEN - Seit vielen Jahren kommt Siegbert Schlör zu den Menschen mit Behinderungen in der Fraternität der Behinderten in Wangen. Im Gepäck hatte er in bewährter unterhaltsamer Manier wieder viel Informatives und Nützliches für seine Zuhörerschaft. Diesmal ging es im Bürgerforum um das Hören.

Von mangelnder Hörfähigkeit sind in Deutschland immer mehr betroffen: Jeder 7. Erwachsene hört schlecht, bei den über 65-Jährigen leidet jeder 2. an einer Hörschädigung. Bemerkbar macht sich dies durch geringe Distanz zu seinem Gegenüber, im angespannten Zuhören, im häufigem Nachfragen, ebenso mit fal-

schen Antworten oder ausbleibender Reaktion auf ein Ansprechen. Stress im Verstehen führt vielfach zum „Abschalten“.

„Blindheit trennt von Dingen, Taubheit trennt von Menschen“, zitiert Referent Schlör den Philosophen Immanuel Kant. In der Tat sind Hören und Sprache mehr als nur Information und Unterhaltung, vielmehr schaffen sie Beziehung, vermitteln Stimmung und dienen der Orientierung und Gefahrerkennung. Nicht umsonst wird das Ohr auch als das „sozialste Organ“ des Menschen bezeichnet.

Hörverluste bewirken Distanz, verstärken menschlichen Rückzug und enden schleichend in

Ausgrenzung und Isolation. Sie beeinflussen das Gehirn negativ, sogar Störungen des Gleichgewichtssinns können eine Folge sein. Schlör zusammenfassend: „Schlechtes Hören ist eine physische und psychische Belastung und bedeutet Verlust an Lebensqualität.“ Und ein geflügeltes Wort warnt: „Von Schwerhörigkeit zu Demenz gibt es eine Abkürzung.“ Freilich kann der schlecht Hörende sein Defizit ein Stück weit ausgleichen durch sein eigenes Verhalten. Etwa durch Verringerung der Distanz zum Sprechenden, das Ablesen vom Mundbild, durch Konzentration auf die sprachunterstützende Gestik und Mimik des anderen.

Doch sollte sich keiner schämen, zu seiner Beeinträchtigung zu stehen: „Bitte sprechen Sie langsam, laut und deutlich!“ Schmunzelnd ermutigte der Vortragende seine ältere Zuhörerschaft: „Im vorgerückten Lebensalter darf man auch schlecht hören!“ Wenn das alles nicht ausreicht, hilft nur noch das Hörgerät.

Fraternitätsmitglied Hans-Peter Müller informierte ergänzend über digitale Hilfen bei Schwerhörigkeit. „Wer den Rauchmelder, das Telefon, die Hausklingel oder das überlaufende Waschbecken nicht hört, kann auf Verordnung des Facharztes ein optisches Warngerät erhalten.“ Das reiße jeden aus dem Tiefschlaf.



Siegbert Schlör sah sich bei seinem Vortrag über nachlassende Hörfähigkeit einer aufmerksamen Zuhörerschaft gegenüber.

FOTO: FRATERNITÄT SONTHEIM



Die Weichen richtig stellen!

- Dauerbaustelle - nichts aufschieben
- Überholen und überholt werden
- Auf Gegenverkehr achten
- Doppelweichen beobachten
- Entkuppeln – nicht ohne Grund
- Kurzschlüsse vermeiden
- Über Brücken gehen
- Nicht in Sackgassen landen
- Den Anschluss nicht verpassen
- Und viel mehr

In der Mitte des Bilds: Bahnhof Bonn – denn ich bin ein Kind der Bonner Republik
(Jg. 1947)