

Spielregeln für besseres Verstehen im Alltag

Menschen mit einer Hörschädigung sind auf gute Hörbedingungen angewiesen.
Oft weiß der Gesprächspartner aber gar nicht, was ein Hörgeschädigter braucht.
Die folgenden Regeln erleichtern die Kommunikation im Alltag

Regeln für hörenden Gesprächspartner

1. Mach Dich bemerkbar, wenn Du mit mir reden möchtest.
Bevor Du anfängst, mir etwas zu erzählen, achte bitte darauf, dass ich ‚auf Sendung‘ bin. Also nicht unvermittelt von hinten oder aus einem anderen Zimmer ansprechen.
2. Sieh mich bitte an, während du mit mir redest.
An Deinen Lippenbewegungen kann ich vieles ablesen, was ich akustisch nicht verstehe.
3. Versuche nicht, mir ins Ohr zu flüstern oder zu schreien.
Ich brauche dein Mundbild, um dich zu verstehen.
4. Sprich langsam und deutlich, anstatt zu schreien.
*Schreien verzerrt die Töne und wird von Hörgeräten unangenehm verstärkt.
Gute Artikulation erhöht die Verständlichkeit viel mehr als Lautstärke.*
5. Wenn ich trotz Wiederholung etwas nicht verstehe, formuliere die Aussage mit anderen Worten.
Andere Worte haben andere Frequenzen und werden evt. besser verstanden.
6. Sprich deutsch mit mir.
Ich bin froh, wenn ich bekannte Wörter verstehen kann. Bei nicht geläufigen Fremdwörtern verstehe ich oft nur ‚Bahnhof‘.
7. Habe bitte Geduld mit mir.
Die Suchmaschine in meinem Kopf braucht etwas länger, um das Unvollständige, was ich wahrnehme, zu entschlüsseln.
8. Schreibe wichtige Informationen, Daten, Verabredungen etc. auf,
damit sichergestellt ist, dass ich alles richtig verstanden habe.

Regeln für Hörgeschädigte

1. Informiere Deinen Gesprächspartner kurz und sachlich über deine Hörschädigung.
Erkläre ihm, was du benötigst, um gut zu verstehen.
2. Sorge für Ruhe!
Achte darauf, dass Radio und Fernseher aus und Umweltgeräusche gedrosselt sind (Fenster oder Türen schließen)
3. Setze oder stelle dich so hin, dass du deinen Gesprächspartner gut anschauen kannst.
*Unser Verstehen läuft zu großen Teilen über das Sehen.
Achte auch darauf, dass dein Gegenüber nicht vor einem Fenster oder einer anderen Lichtquelle sitzt. Bei Gegenlicht kann man die Lippen nicht erkennen.*
4. Sprich selber langsam und deutlich.
Damit animierst du (hoffentlich) deinen Gesprächspartner zur Nachahmung.
5. Frage richtig nach, wenn du etwas nicht verstanden hast.
Oft fehlen nur ein oder zwei Worte einer Aussage. Gut nachgefragt wäre: Wohin willst du fahren? An welchem Ort treffen wir uns? Wer war sauer auf dich? Etc.
6. Mach ab und zu eine Kommunikationspause.
Für Menschen mit Hörschädigung ist Kommunikation ausgesprochen anstrengend und ermüdend. Nach einer Pause fällt das Verstehen wieder leichter.
7. Nimm zu wichtigen Terminen einen Guthörenden mit.
Das vermindert die Unsicherheit und sorgt für entspanntere Kommunikation.
8. Suche dir in Gesprächsrunden eine vertraute Person als Nachbarn, die dich auf dem Laufenden hält, falls du im Gespräch nicht mehr mitkommst.
Themenwechsel bekommen Hörgeschädigte oft nicht mit. Wenn man das (neue) Gesprächsthema weiß, versteht man gleich viel mehr.
9. Sorge selber dafür, dass es dir gut geht.
*Wenn du in großen Runden schlecht verstehst, lade nur wenige Gäste ein, wenn du z.B. Geburtstag hast. Feiere lieber zweimal.
Im Freien versteht man meist viel besser als in geschlossenen Räumen.
Gesprächsrunden im Garten oder Spaziergänge mit 1-2 Freunden sind für Hörgeschädigte eine Erholung.*