

## Tipps für Schwerhörige im Umgang mit Normalhörenden

- Verschweigen Sie Ihre Hörbehinderung nicht. Informieren Sie Ihre Gesprächspartner.
- Fragen Sie immer nach, wenn Sie etwas nicht richtig verstanden haben. Wichtige Informationen sollten Sie sich aufschreiben lassen.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Gesicht Ihres Gesprächspartners deutlich sehen können. Gute Beleuchtung ist hilfreich.
- Täuschen Sie nicht vor, gut verstanden zu haben, wenn dies nicht der Fall ist. Es kommt sonst leicht zu Missverständnissen.
- Bitten Sie im Gespräch immer um eine kurze Themenangaben. Tragen Sie es mit Geduld, wenn Sie einmal nicht mitreden können.
- Wenn Sie an einem Gespräch nicht weiter teilnehmen möchten, sagen Sie Bescheid.
- Wenn Sie Einladungen nicht annehmen wollen, weil zu viele Menschen durcheinander reden, sagen Sie dies.

## Tipps für Normalhörende im Umgang mit Schwerhörigen

- Sprechen Sie in normaler Lautstärke, in langsamem gleichmäßigem Tempo. Schreien Sie nicht! Sprechen Sie in kurzen Sätzen.
- Schauen Sie den Schwerhörigen beim Sprechen an. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht gut beleuchtet ist. So kann der Schwerhörige Ihr Mundbild ablesen.
- Der Abstand zwischen beiden Gesprächspartnern sollte 1-3 Meter betragen.
- Wiederholen Sie, wenn Sie merken, dass der Schwerhörige nicht richtig verstanden hat. Bleiben Sie auch dann geduldig, wenn Sie mehrmals wiederholen müssen.
- Helfen Sie dem Schwerhörigen in Gesellschaften mitzureden. Informieren Sie ihn über das Thema und sprechen Sie ihn direkt an.
- Für den Schwerhörigen ist es sehr anstrengend, an Gesprächen teilzunehmen. Haben Sie Verständnis, wenn er sich zurückzieht.
- Nähern Sie sich einem Schwerhörigen nicht von hinten. Er bekommt sonst leicht einen Schreck, weil er Sie nicht kommen hört.
- Wenn Sie es schwierig finden, mit einem Schwerhörigen umzugehen, denken Sie daran, dass er es viel schwerer hat als Sie.



Hören · Verstehen · Engagieren

Deutscher Schwerhörigenbund  
Ortsverein Weimar e.V.  
Interessenverband für Schwerhörige, Ertaubte,  
Tinnitusbetroffene und Cochlea-Implantatträger

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus



Mitglied im Deutscher Schwerhörigenbund  
Landesverband Thüringen und Sachsen - Anhalt in  
Mitteldeutschland e.V. ( LVThr SaAnMD )

## Was ist... Tinnitus?

Hörempfindungen unterschiedlichster Art, die nicht von einer Schallquelle außerhalb des Menschen erzeugt werden. Können sich als Ohrgeräusche, Ohrensausen, Klingeln, Brummen, Pfeifen äußern.

Infolge der quälenden Ohrgeräusche können z.B. Schlaf- und Konzentrationsstörungen auftreten, oder die Betroffenen entwickeln Ängste, nicht mehr leistungs- und arbeitsfähig sein zu können, werden darüber mutlos und es können sich schließlich Depressionen bis hin zu Suizidgedanken einstellen.

Kurzfristig auftretende Ohrgeräusche, unabhängig vom Alter und dem allgemeinen Gesundheitszustand, kennt fast jeder und es ist auch normal, wenn man in einem völlig ruhigem Raum feinste derartige Geräusche bemerkt.

Ohrgeräusche können einseitig auftreten oder auch in beiden Ohren und als störend oder belästigend empfunden werden. Dann spricht man vom eigentlichen Tinnitus, der behandlungsbedürftig ist.

Unter Tinnitus versteht man also Ohrgeräusche, die durch eine Funktionsstörung des Hörsystems hervorgerufen werden.

Laut einer Studie klagen mehr als 11% Menschen in Deutschland über Tinnitus, etwa 8 Millionen sind davon betroffen. Eine 1/2 Million so stark, dass sie kein normales Leben mehr führen können.

## Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus

**jeden 1. Mittwoch im Monat  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr**

Termine sind nach telefonischer Absprache möglich.

**„Haus des Miteinander Hörens“  
DSB Ortsverein Weimar e.V.  
Bonhoefferstr. 24b  
99427 Weimar**

**Tel.: 03643 / 42 21 55  
Fax: 03643 / 42 21 57**

Ansprechpartnerin: Sylvia Karnitzschky

**E Mail:  
[sylvia.karnitzschky@schwerhoerigen-netz.de](mailto:sylvia.karnitzschky@schwerhoerigen-netz.de)**

## „Sozialen Dienst für Hörgeschädigte in Thüringen“

**Beratung immer Mittwoch**

**10:00 Uhr - 12:00 Uhr  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr**

Termine und Hausbesuche sind nach telefonischer Absprache möglich.

**Tel.: 03643 / 42 21 55  
Fax: 03643 / 42 21 57**

**E-Mail:**

**[sozialerdienst@ov-weimar.de](mailto:sozialerdienst@ov-weimar.de)**

**Internet:**

**[www.ov-weimar.de](http://www.ov-weimar.de)**

## Unsere Angebote für Tinnitusbetroffene:

- Informationen zum Krankheitsbild Tinnitus
- Informationen zum Hören und zur Hörschädigung
- Gespräche und Austausch mit anderen Betroffenen
- Informationen über aktuelle gesetzlichen Grundlagen
- Unterstützung bei Anträgen
- Informationen zu Technischen Hilfen
- Audiotherapeutisches Training
- Gesprächskreis und Fachvorträge zu allgemeinen Fragen und zu speziellen medizin- technischen Themen

