



HÖRTRAINING:

Die ersten Erfahrungen, die mit dem Hörgerät gemacht werden, sind oft eine Überforderung. Machen Sie sich klar, dass sie ganz langsam, über einen längeren Zeitraum schwerhörig geworden sind. Ihr Gehirn hat sich inzwischen daran gewöhnt, viele Geräusche nicht mehr oder viel leiser zu hören, als sie in Wirklichkeit sind.

Bedingt durch diese meist lange Hörentwöhnung hat man Mühe, die Flut der neuen Höreindrücke zu verarbeiten. Zeitungsrascheln, Wasserhahnplätschern, Geschirr- und Besteckklappen- alles irritiert zunächst und braucht Gewöhnung. Dies liegt an der Anreicherung bestimmter verlustig gegangener Frequenzen besonders im leisen Bereich. Dadurch verändert sich tatsächlich **jedes** Geräusch.

Im ersten Schritt sollten Sie daher die alltäglichen Tätigkeiten wie z.B. Zeitung lesen, aufräumen u.ä. bewußt hörend verrichten und erleben. Vor allem **in gewohnter Umgebung**. Gönnen Sie sich auch positive Höreindrücke durch das Hören von Musik und Naturgeräuschen.

Der zweite Schritt der Hörgeräte Gewöhnung umfaßt das Sprachverstehen und das **Überhören lernen** von Geräuschen und Sprachquellen die unwichtig sind. Ihr Gehirn hat die wunderbare Eigenschaft, das Hören - auch wenn Sie schon etwas älter sind- wieder neu zu lernen. So, wie Sie als Gut-Hörender Uhrenticken, Kühlschranksbrummen und Straßenlärm überhören, kann man auch mit Hörsystemen Nebengeräusche wieder unterdrücken. Die moderne Technik unterstützt Sie dabei.



Aber beim Üben mit den Hörgeräten ist auch **wichtig sich nicht zu überfordern** und Hörpausen einzuhalten, besonders dann, wenn Sie sich überreizt u./o. erschöpft fühlen. Insgesamt ist wichtig, dass Sie sich Zeit geben, sich an das neue Hörgerät zu gewöhnen. Das kann von einigen Tagen bis hin zu mehreren Monaten dauern. Bleiben Sie daher am Ball, es lohnt sich.

Bei nicht hinnehmbaren Schwierigkeiten, wie z.B. Druckstellen oder zu große Lautstärke, **besuchen Sie uns bitte umgehend** und warten Sie nicht erst auf Ihren nächsten Termin. Sie verlieren sonst nur Zeit. Gelingt Ihnen dieses Training, bei aller Anstrengung nicht, sind Sie nicht verpflichtet das Hörsystem zu nehmen. Eine Rückgabe ist dann jederzeit möglich.

grundsätzliche Tips

- Lautstärke und Tragezeit der Hörgeräte stufenweise erhöhen.
- In der ersten Einhörphase nur in akustisch leisen Situationen tragen.
- Positive Hörwahrnehmung erreichen durch Musik, TV oder Einzelgespräche.
- Mit visueller Unterstützung arbeiten aber nach und nach deutlich reduzieren.
- In verschiedenen Situationen testen. Vergleich mit und ohne Gerät in gewohnter Umgebung oder mit Naturgeräuschen.
- Kommunikation in geräuschvoller Umgebung oder auch Straßengeräusche erst nach einer ersten Eingewöhnungszeit und nach dem Beratungsgespräch mit dem Akustiker.

Diese Anregungen sollen Ihnen Türen öffnen, die Schönheit des Hörens und die phantastischen Fähigkeiten des Hörsinns wieder zu entdecken.

