zh
aw

esundheit

Ich höre anders

Wegweiser für Menschen
mit einem Hörthema

Dieses Büchlein ist für Sie

Hören verbindet uns mit anderen Menschen. Verändert sich das Hören, wirkt sich das oft auf den Alltag aus. Gespräche kosten mehr Kraft, Telefonate verlangen mehr Konzentration oder Treffen mit Familie und Freunden werden anstrengender. Manchmal geschieht das ganz langsam, manchmal ganz plötzlich. Mit einem Hörthema sind Sie nicht allein.

Mit «Hörthema» fassen wir ganz unterschiedliche Formen des Hörens und Verstehens zusammen. Manche Menschen hören schlechter, andere haben Ohrgeräusche wie Pfeifen, Rauschen oder Summen. Wieder andere tragen ein Hörgerät oder ein Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem).

Von Menschen mit Hörthema

Die Inhalte dieses Büchleins wurden zusammen mit Menschen entwickelt, die selbst mit einem Hörthema leben. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was hilft, was Mut macht und wo Unterstützung besonders wichtig ist. Die folgenden Seiten zeigen Ihnen, was den Alltag mit einem Hörthema erleichtern kann.

Pro Audito Winterthur hat die Entwicklung dieses Büchleins fachlich begleitet und die Inhalte mit persönlichen Erfahrungen ergänzt. Das Ergebnis ist ein Wegweiser, der sich an den Bedürfnissen von Menschen mit einem Hörthema orientiert.

Gemeinsam Schritt für Schritt

In diesem Büchlein finden Sie Antworten auf Fragen, die sich viele Menschen mit einem Hörthema stellen. Schritt für Schritt erfahren Sie, was helfen kann, welche Unterstützung es gibt und wie Sie sich den Alltag erleichtern können.

Ihr Wegweiser

Veränderungen beim Hören wahrnehmen **9**
Woran Sie Veränderungen erkennen 10
Das Gehör abklären lassen 12

Offen darüber sprechen **15**
Sagen Sie, was Sie brauchen 16
Ein sichtbarer Hinweis kann helfen 18

Gespräche leichter verstehen **21**
Gespräche mit Familie und Freunden 22
Wichtige Gespräche besser verstehen 24
Wenn Telefonieren schwierig ist 26

Technik kennenlernen **29**
Hörgerät und Cochlea-Implantat 30
Technik im Alltag 32
Technik bei Veranstaltungen 34

Unterstützung finden **37**
Wo fange ich an? 38
Weitere Organisationen und Angebote 40
Wenn etwas unklar ist 42

Am Alltag teilnehmen **45**
Hörfreundliche Orte 46
Sicher unterwegs sein 48

Hör-Steckbrief **51**

«Hörveränderungen können verunsichern – entscheidend ist, dass Sie hinschauen.»

Veränderungen beim Hören wahrnehmen

Das Hören kann sich langsam oder plötzlich verändern. Vielleicht merken Sie, dass Gespräche anstrengender werden oder vertraute Geräusche nicht mehr so gut zu hören sind. Nehmen Sie Ihre Beobachtungen ernst. Sie helfen Ihnen, besser zu verstehen, was sich verändert hat und was Ihnen helfen könnte.

Woran Sie Veränderungen erkennen

Hörveränderungen beginnen häufig unbemerkt. Vielleicht fragen Sie öfter nach, müssen den Fernseher lauter stellen oder verstehen Gespräche in einem Restaurant nicht mehr so gut. Es kann helfen, Ihre Beobachtungen aufzuschreiben oder mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen.

Darauf sollten Sie achten

- Sie fragen häufiger nach.
- Sie stellen Fernseher oder Radio lauter.
- Sie verstehen Gespräche bei Hintergrundlärm schlechter.
- Sie vermeiden Telefonate oder längere Gespräche.
- Sie hören Durchsagen, den Wecker oder andere Alltagsgeräusche weniger gut.
- Sie verstehen besser, wenn Sie das Gesicht Ihres Gegenübers sehen.
- Sie sind nach Gesprächen müde oder erschöpft.
- Sie ziehen sich häufiger aus Gesprächen oder gemeinsamen Aktivitäten zurück.

Sätze, die Sie verwenden können

«Ich merke, dass das Hören für mich schwieriger wird.»

«Ist dir aufgefallen, dass ich häufiger nachfrage?»

«Ich möchte beobachten, in welchen Situationen ich schlecht höre.»

Das Gehör abklären lassen

Wenn sich das Hören verändert, lohnt sich eine medizinische Abklärung. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt und welche Unterstützung für Sie sinnvoll sein kann. Bereiten Sie sich auf den Termin vor. Überlegen Sie, wann Ihnen das Hören besonders schwerfällt und welche Veränderungen Sie bemerkt haben.

Eine Übersicht über mögliche Anlaufstellen finden Sie auf Seite 39.

Das können Sie tun

- Schreiben Sie auf, was Ihnen im Alltag aufgefallen ist.
- Notieren Sie, seit wann Sie die Veränderungen bemerken.
- Fragen Sie eine vertraute Person nach deren Beobachtungen.
- Vereinbaren Sie einen Termin für eine Abklärung.
- Schreiben Sie Ihre Fragen vor dem Termin auf.
- Bitten Sie darum, dass Ergebnisse verständlich erklärt werden.
- Lassen Sie sich die nächsten Schritte schriftlich festhalten.

Lassen Sie Ihr Gehör möglichst innerhalb von 24 bis 48 Stunden medizinisch abklären, wenn …

sich Ihr Hören plötzlich deutlich verschlechtert.

Sie auf einem Ohr plötzlich deutlich schlechter hören.

neue oder ungewöhnlich starke Ohrgeräusche auftreten.

«Über das Hören zu sprechen, braucht manchmal Überwindung – entscheidend ist, dass Sie es ansprechen.»

Offen darüber sprechen

Vielleicht möchten Sie nicht auffallen oder anderen zur Last fallen. Doch wenn Sie sagen, dass Sie nicht gut hören, können sich Ihre Mitmenschen besser darauf einstellen. Oft genügt ein kurzer Satz, damit Gespräche leichter werden und andere besser auf Sie eingehen können.

Sagen, was Sie brauchen

Andere Menschen bemerken nicht immer, dass Sie etwas nicht verstanden haben. Sie wissen auch nicht automatisch, wie sie Ihnen helfen können. Sagen Sie deshalb möglichst früh, dass Sie nicht gut hören.

Sätze, die Sie verwenden können

«Ich bin schwerhörig. Bitte sagen Sie mir, wenn etwas besonders wichtig ist.»

«Ich habe Sie nicht verstanden. Bitte sagen Sie es noch einmal mit anderen Worten.»

«Bitte sagen Sie zuerst meinen Namen, damit ich weiss, dass Sie mit mir sprechen.»

«Es würde mir helfen, wenn Sie mich beim Sprechen anschauen, damit ich Ihr Gesicht gut sehen kann.»

«Könnten Sie langsamer und deutlicher sprechen, aber in normaler Lautstärke? Lauter ist für mich nicht unbedingt verständlicher.»

«Hier ist es für mich zu laut. Können wir an einen ruhigeren Ort gehen?»

Ein sichtbarer Hinweis kann helfen

Es kann anstrengend sein, immer wieder erklären zu müssen, dass Sie nicht gut hören. Ein sichtbarer Hinweis kann Ihnen diese Aufgabe in manchen Situationen erleichtern. Er ersetzt das Gespräch nicht, kann aber Ihrem Gegenüber zeigen, dass Sie beim Verstehen Unterstützung benötigen.

So gelingt es

- Tragen Sie eine Karte mit dem Hinweis: «Ich bin schwerhörig.»
- Legen Sie einen entsprechenden Hinweis in Ihr Portemonnaie.
- Füllen Sie den Hör-Steckbrief auf den Seiten 52–53 aus und tragen Sie ihn bei sich.
- Tragen Sie einen Pin, ein Schlüsselband mit Sonnenblumen-Symbol (Sunflower Lanyard) oder ein anderes gut sichtbares Symbol, das zeigt, dass Sie mehr Zeit oder Unterstützung benötigen.

Sätze, die Sie verwenden können

«Ich trage diesen Hinweis, weil meine Hörschwierigkeit nicht sofort sichtbar ist.»

«Ich höre nicht gut. Auf diesem Hör-Steckbrief steht, was mir beim Verstehen hilft.»

«Dieses Symbol zeigt Ihnen, dass ich beim Verstehen etwas mehr Zeit brauche.»

«Gute Gespräche sind möglich – entscheidend ist, dass die Bedingungen für Sie stimmen.»

Gespräche leichter verstehen

Nicht jedes Gespräch ist gleich schwierig. Manchmal liegt es an der Lautstärke, am Raum oder daran, dass mehrere Menschen gleichzeitig sprechen. Sie müssen solche Situationen nicht einfach hinnehmen.
Oft lässt sich ein Gespräch mit wenigen Veränderungen deutlich erleichtern.

Gespräche mit Familie und Freunden

Vertraute Menschen wissen häufig, dass Sie nicht gut hören. Trotzdem vergessen sie manchmal, worauf sie achten sollten. Vielleicht sprechen sie aus einem anderen Zimmer, wenden sich beim Sprechen ab oder beginnen zu sprechen, bevor sie Ihre Aufmerksamkeit haben. Erinnern Sie Ihre Angehörigen und Freunde ruhig an das, was Ihnen hilft.

Tipps für Ihr Gegenüber

- Den Namen nennen, bevor das Gespräch beginnt.
- Beim Sprechen das Gesicht zuwenden.
- Im gleichen Raum miteinander sprechen.
- Mund und Gesicht nicht verdecken.
- Störgeräusche während des Gesprächs möglichst vermeiden.
- Die Person direkt ansprechen und ins Gespräch einbeziehen.
- Geduldig bleiben und Zeit zum Nachfragen geben.

Sätze, die Sie verwenden können

«Bitte sprich erst, wenn ich dich anschaue.»

«Bitte sprich mit mir und nicht über mich.»

«Ich habe dich nicht verstanden. Kannst du es bitte noch einmal mit anderen Worten sagen?»

Wichtige Gespräche besser verstehen

Beim Arzt, im Spital, im Pflegeheim, bei einer Behörde oder am Schalter geht es oft um wichtige Informationen. Dazu gehören Diagnosen, Medikamente, Termine, Entscheidungen oder Geld. Sagen Sie deshalb gleich zu Beginn, dass Sie nicht gut hören.

Das können Sie tun

- Informieren Sie Ihr Gegenüber frühzeitig über Ihre Hörschwierigkeiten.
- Erwähnen Sie, wenn Sie ein Hörgerät oder ein Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem) tragen.
- Fragen Sie nach, bis Sie alles verstanden haben.
- Bitten Sie um eine schriftliche Zusammenfassung.
- Nehmen Sie bei Bedarf eine vertraute Person mit.
- Wiederholen Sie wichtige Angaben mit eigenen Worten, wie zum Beispiel: «Ich soll morgens eine Tablette nehmen und in zwei Wochen wiederkommen. Habe ich das richtig verstanden?»

Sätze, die Sie verwenden können

«Ich höre nicht gut. Bitte schauen Sie mich beim Sprechen an, damit ich Ihr Gesicht gut sehen kann.»

«Können Sie das Gesagte noch einmal wiederholen?»

«Können Sie mir die wichtigsten Informationen aufschreiben, damit ich sie in Ruhe nachlesen kann?»

Wenn Telefonieren schwierig ist

Am Telefon fehlen Blickkontakt, Gesichtsausdruck und Mundbild. Deshalb sind Gespräche mit Hotlines, Versicherungen, Banken oder Behörden oft besonders schwierig. Lassen Sie sich wichtige Informationen wenn möglich schriftlich geben. So können Sie sie später in Ruhe nochmals nachlesen.

So gelingt es

- Nutzen Sie den Lautsprecher oder geeignete Kopfhörer.
- Telefonieren Sie möglichst in einer ruhigen Umgebung.
- Bitten Sie die andere Person, langsam und deutlich zu sprechen.
- Fragen Sie nach einer Bestätigung per E-Mail oder Brief.
- Notieren Sie Namen, Telefonnummern und wichtige Angaben.
- Wechseln Sie wenn möglich auf E-Mail, einen Chat oder ein persönliches Gespräch.
- Fragen Sie, ob eine vertraute Person mithören darf. Bei Banken und anderen vertraulichen Gesprächen darf eine Begleitperson nicht immer mithören oder das Telefon übernehmen. Fragen Sie deshalb zuerst nach.

Sätze, die Sie verwenden können

«Ich höre am Telefon nicht gut. Bitte sprechen Sie langsam und deutlich.»

«Bitte schicken Sie mir die Informationen per E-Mail.»

«Darf meine Begleitperson bei diesem Gespräch mithören?»

«Technik eröffnet neue Möglichkeiten – entscheidend ist, dass sie für Sie funktioniert.»

Technik kennenlernen

Technik kann den Alltag erleichtern. Vielleicht verstehen Sie das Fernsehprogramm besser, telefonieren entspannter oder können Vorträge wieder leichter verfolgen. Es braucht oft etwas Zeit, bis Sie die passende Lösung gefunden haben. Probieren Sie Schritt für Schritt aus, was zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

Hörgerät und Cochlea-Implantat

Ein Hörgerät oder ein Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem) kann das Hören verbessern. Bis alles gut passt, braucht es aber oft etwas Zeit, Übung und mehrere Einstellungen. Klären Sie ab, was bereits gut funktioniert und wo Sie noch Schwierigkeiten haben. Viele Einstellungen lassen sich anpassen.

Darauf sollten Sie achten

- Tragen Sie das Gerät regelmässig und üben Sie in vertrauten Situationen.
- Notieren Sie, wann Sie gut und wann Sie schlecht hören.
- Lassen Sie das Gerät nachstellen, wenn etwas nicht passt.
- Fragen Sie nach Zubehör für Telefon, Fernseher oder Veranstaltungen.
- Lassen Sie sich wichtige Funktionen nochmals zeigen.
- Nehmen Sie sich Zeit, sich an neue Klänge zu gewöhnen.

Fragen, die Sie stellen können

«Was kann dieses Gerät in meinem Alltag verbessern?»

«Was sollte ich üben, damit ich Gesprochenes besser verstehe?»

«Was kann angepasst werden, wenn ich noch Mühe habe?»

Technik im Alltag

Je nach Situation können unterschiedliche technische Hilfsmittel sinnvoll sein. Was beim Fernsehen hilft, ist nicht unbedingt auch beim Telefonieren oder bei einer Veranstaltung die beste Lösung. Überlegen Sie zuerst, in welchen Situationen Ihnen das Verstehen schwerfällt. Lassen Sie sich beraten und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus.

Hilfsmittel

- **Beim Fernsehen:** Untertitel, Kopfhörer oder eine direkte Verbindung zum Hörgerät können das Verstehen erleichtern.
- **Beim Telefonieren:** Lautsprecher, eine direkte Verbindung zum Hörgerät oder zum Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem) sowie eine schriftliche Bestätigung können helfen, wichtige Informationen besser zu verstehen.
- **Unterwegs:** Gut sichtbare Anzeigen und schriftliche Informationen ergänzen gesprochene Durchsagen.
- **Bei Veranstaltungen:** Mikrofone, Untertitel oder eine Höranlage erleichtern das Verstehen, besonders in grossen Räumen. Eine Höranlage überträgt Sprache aus einem Mikrofon direkt an das Hörgerät oder das Cochlea-Implantat.

Darauf sollten Sie achten

Passt die Lösung zu meinem Alltag?

Kann ich sie einfach bedienen?

Kann ich sie vor dem Kauf ausprobieren?

Verstehe ich damit tatsächlich besser?

Technik bei Veranstaltungen

Vorträge, Theater, Gottesdienste oder andere Veranstaltungen können anstrengend sein. Technische Hilfsmittel wie eine Höranlage können das Verstehen deutlich erleichtern. Fragen Sie nach, welche Möglichkeiten es gibt, und lassen Sie sich bei Bedarf zeigen, wie sie funktionieren.

Das können Sie tun

- Wählen Sie einen Platz mit guter Sicht auf die sprechende Person.
- Informieren Sie sich vor einer Veranstaltung über die vorhandene Technik.
- Fragen Sie, ob eine Höranlage verfügbar ist. Eine Höranlage überträgt Sprache aus einem Mikrofon direkt an das Hörgerät oder das Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem).
- Bitten Sie darum, dass das Mikrofon konsequent verwendet wird.
- Fragen Sie nach Untertiteln oder schriftlichen Informationen.

Fragen, die Sie stellen können

«Wo sitze ich am besten, damit ich alles gut verstehen kann?»

«Gibt es hier eine Höranlage, die ich mit meinem Hörgerät oder Cochlea-Implantat nutzen kann?»

«Kann ich darum bitten, dass das Mikrofon konsequent verwendet wird?»

«Unterstützung kann vieles erleichtern – entscheidend ist, dass Sie sich gut verstanden fühlen.»

Unterstützung finden

Es ist nicht immer einfach, die passende Unterstützung zu finden. Vielleicht haben Sie schon schlechte Erfahrungen gemacht, oder Sie fanden vieles schwer verständlich. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Beginnen Sie dort, wo Sie sich gut aufgehoben fühlen, und fragen Sie nach, bis alles für Sie verständlich ist.

Wo fange ich an?

Je nach Situation kann eine andere Anlaufstelle passend sein. Manche Menschen suchen zuerst Orientierung, andere benötigen eine medizinische Abklärung, technische Unterstützung oder Hilfe im Alltag. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, wo Sie je nach Anliegen beginnen können.

Erste Anlaufstellen

- **Sie wissen noch nicht, wo Sie anfangen sollen**
  Pro Audito Winterthur
- **Sie möchten Ihr Gehör medizinisch abklären lassen**
  Hausarztpraxis oder HNO/ORL-Praxis
- **Sie brauchen ein Hörgerät oder technische Hilfsmittel**
  Hörakustik
- **Sie benötigen eine genauere Untersuchung**
  Audiologie
- **Sie wünschen Unterstützung im Alltag**
  Audioagogik
- **Sie suchen Austausch und soziale Angebote**
  Stadt- und Quartierangebote

Weitere Organisationen und Angebote

Neben den ersten Anlaufstellen gibt es schweizweit weitere Organisationen, die informieren, beraten oder den Zugang zu Kommunikation erleichtern. Die folgende Übersicht gibt Ihnen Orientierung.

Weitere Unterstützung

- **Pro Audito Schweiz**
  Informationen und Angebote für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen und ihre Angehörigen.
- **Sonos**
  Der Schweizerische Hörbehindertenverband setzt sich für die Interessen von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ein.
- **BFSUG – Beratung für Schwerhörige und Gehörlose**
  Die Beratungsstelle unterstützt schwerhörige und gehörlose Menschen bei Fragen aus dem Alltag.
- **Schweizerischer Gehörlosenbund SGB-FSS**
  Der Verband vertritt die Interessen gehörloser Menschen und informiert unter anderem über Gebärdensprache und Barrierefreiheit.
- **SWISS TXT – Schriftdolmetschen**
  Beim Schriftdolmetschen wird Gesprochenes gleichzeitig als Text angezeigt. Das kann bei Gesprächen, Vorträgen oder Veranstaltungen helfen.
- **Gebärdensprachdolmetschen**
  Dabei wird zwischen gesprochener Sprache und Gebärdensprache übersetzt.

Wenn etwas unklar ist

Manchmal sind Informationen schwierig zu verstehen, zum Beispiel zu Technik, Kosten oder Unterstützungsmöglichkeiten. Sie dürfen jederzeit nachfragen. Bitten Sie darum, dass Ihnen schwierige Begriffe in einfachen Worten erklärt werden, und lassen Sie sich wichtige Informationen wenn möglich schriftlich geben.

Fragen, die Sie stellen können

«Können Sie mir das bitte in einfachen Worten erklären?»

«Wer kann mich unabhängig und verständlich beraten?»

«Was bedeutet das konkret für meinen Alltag?»

«Welche Möglichkeiten habe ich?»

«Was ist für mich der nächste sinnvolle Schritt?»

«Welche Kosten entstehen und wer übernimmt sie?»

«Können Sie mir bitte die wichtigsten Informationen aufschreiben, damit ich sie in Ruhe nachlesen kann?»

Sprachbarriere

Wenn Sie sich in einer anderen Sprache sicherer fühlen, können Sie bei wichtigen Gesprächen über Ihre Gesundheit nach professioneller Sprachmittlung fragen. Qualifizierte Dolmetschende unterstützen dabei die Verständigung.

«Auch mit einem Hörthema ist vieles möglich – entscheidend ist, dass Sie dabeibleiben.»

Am Alltag teilnehmen

Wenn das Hören schwieriger wird, können Gespräche, Veranstaltungen oder Ausflüge mehr Kraft kosten. Vielleicht vermeiden Sie deshalb gewisse Situationen oder ziehen sich häufiger zurück. Sie müssen nicht auf alles verzichten. Oft helfen passende Orte, eine gute Vorbereitung und Menschen, die auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Hörfreundliche Orte

Nicht jeder Ort bietet gleich gute Bedingungen. Hintergrundmusik, viele Stimmen oder undeutliche Durchsagen können das Verstehen erschweren. Achten Sie darauf, an welchen Orten Sie sich wohlfühlen und Gespräche gut verstehen. Ein ruhiger Platz, gutes Licht und klare Informationen machen häufig einen grossen Unterschied.

Darauf sollten Sie achten

- Achten Sie auf Räume, in denen Sprache gut verständlich ist.
- Wählen Sie ruhige Orte mit wenig Hintergrundlärm.
- Sorgen Sie für gutes Licht und freie Sicht auf die sprechenden Personen.
- Achten Sie auf gut sichtbare Hinweise und schriftliche Informationen.
- Mikrofone oder eine Höranlage können das Verstehen bei Veranstaltungen erleichtern. Eine Höranlage überträgt Sprache aus einem Mikrofon direkt an ein Hörgerät oder ein Cochlea-Implantat (elektronisches Hörsystem).
- Achten Sie auf verständnisvolle und geduldige Mitarbeitende.

Wichtig

Merken Sie sich Orte, an denen Sie gut verstehen und sich wohlfühlen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Pro Audito Winterthur. So finden auch andere Betroffene leichter passende Orte.

Sicher unterwegs sein

Im öffentlichen Verkehr, an Bahnhöfen oder bei Veranstaltungen kommen viele Informationen gleichzeitig zusammen. Durchsagen sind nicht immer gut verständlich, und in Menschenmengen kann die Orientierung schwieriger werden. Eine gute Vorbereitung und die passende Unterstützung helfen Ihnen dabei, sich sicherer zu fühlen und möglichst viel zu verstehen.

Das können Sie tun

- Achten Sie auf Anzeigen, Hinweisschilder und schriftliche Informationen.
- Informieren Sie sich vor einer Veranstaltung über Sitzplätze und technische Hilfen.
- Wählen Sie einen Platz mit guter Sicht und möglichst wenig Nebengeräuschen.
- Sagen Sie Begleitpersonen, auf welcher Seite Sie besser hören.
- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie eine Durchsage nicht verstanden haben.
- Nehmen Sie sich in unübersichtlichen Situationen genügend Zeit.

Wichtig

Auch mit Hörverlust müssen Sie sich nicht zurückziehen. Gehen Sie weiterhin raus, treffen Sie andere Menschen und erleben Sie Neues. Bleiben Sie neugierig und nehmen Sie am Alltag teil.

«Gut zu hören ist nicht selbstverständlich – entscheidend ist, den eigenen Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.»

Hör-Steckbrief

Füllen Sie auf der nächsten Seite Ihren Hör-Steckbrief aus und nehmen Sie ihn zu wichtigen Terminen, Gesprächen oder Veranstaltungen mit. Sie können ihn auch fotografieren und auf Ihrem Smartphone speichern oder einer Begleitperson geben.

Ich höre nicht gut. Dieser Hör-Steckbrief zeigt Ihnen, was mir das Verstehen erleichtert. Vielen Dank, dass Sie darauf Rücksicht nehmen.

Über mich

☐ Name: _____

Ich höre …

☐ mit einem Hörgerät

☐ mit einem Cochlea-Implantat

☐ ohne Hörhilfe

☐ Anderes: _____

Das hilft mir beim Verstehen

- ☐ Bitte schauen Sie mich beim Sprechen an, damit ich Ihr Gesicht gut sehen kann.
- ☐ Bitte sagen Sie zuerst meinen Namen, damit ich weiss, dass Sie mit mir sprechen.
- ☐ Bitte verdecken Sie beim Sprechen Ihren Mund nicht, damit ich das Mundbild sehen kann.
- ☐ Bitte sprechen Sie deutlich, aber in normaler Lautstärke.
- ☐ Bitte sprechen Sie nicht gleichzeitig mit anderen.
- ☐ Ich brauche eine Umgebung mit möglichst wenig Hintergrundlärm.
- ☐ Ich benötige wichtige Informationen schriftlich.
- ☐ Ich nutze Untertitel oder Schrift- bzw. Gebärdensprach-dolmetschen.
- ☐ Eine Begleitperson unterstützt mich.
- ☐ Sonstiges: _____

Für wichtige Gespräche

Bitte schreiben Sie mir auf:

- ☐ Diagnose
- ☐ Medikamente
- ☐ Dosierung
- ☐ Termine
- ☐ Nächste Schritte
- ☐ Telefonnummer für Rückfragen
- ☐ Anderes: _____

Danke

Ein herzliches Dankeschön gilt den 16 Mitgliedern von Pro Audito Winterthur sowie den anwesenden Angehörigen. Sie haben die Inhalte dieses Büchleins in einem Workshop kritisch reflektiert, mit ihren persönlichen Erfahrungen bereichert und viele wertvolle Anregungen eingebracht. Ihr Engagement hat wesentlich dazu beigetragen, diesen Wegweiser alltagsnah, verständlich und ermutigend zu gestalten.

Pro Audito Schweiz vermittelt Schriftdolmetscher:innen für Veranstaltungen, Sitzungen, Weiterbildungen oder Behördengespräche und informiert über Buchung, Recht und Finanzierung. Mehr dazu: www.pro-audito.ch/schriftdolmetschen

Impressum

Herausgeberin
ZHAW Departement Gesundheit, Institut für Pflege,
in Zusammenarbeit mit Pro Audito Winterthur

Autor:innen
Prof. Dr. Daniela Händler-Schuster, Prof. Dr. Frank Wieber

Projektteam
Prof. Dr. Daniela Händler-Schuster, Evelyne Schlaich-Ott,
Dr. Sophie Ledebur, Andrea Günther, Dr. Annina Zysset,
Prof. Dr. Frank Wieber

Mit fachlicher Unterstützung
Patricia D'Ambrosio-Eberle, Audioagogin
Anika Heinrich, Medien & Kommunikation, Schweizerischer Hörbehindertenverband Sonos
Beat Junker, Erfahrungsexperte, Pro Audito Winterthur
Hansjürg Koller, Erfahrungsexperte, Pro Audito Winterthur
Dr. Ulrike Lemke, Senior Expert «Healthy Aging», Sonova AG
Prof. Dr. med. Markus Melloh, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie FMH, Hochschule für Wirtschaft FHNW
Danielle Müller, Präsidentin, Pro Audito Winterthur
Dr. Anja Pähler vor der Holte, Chefärztin, Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, KRH Klinikum Nordstadt, Hannover
Prof. Dr. Colette Schneider Stingelin, Organisations- und Kommunikationswissenschaftlerin, FHNW; vormals ZHAW

Gestaltung und redaktionelle Bearbeitung
Obrist und Partner, Zürich

Lizenz und Bildnachweis
© 2026 ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Sofern nicht anders angegeben, stehen die von den Autor:innen erstellten Inhalte unter CC BY 4.0 International. Ausgenommen sind Fotografien, Logos und weiteres Drittmaterial. Die Fotografien stammen aus Magnific/Freepik und wurden von Obrist und Partner für diese Publikation lizenziert; ihre Weiterverwendung bedarf einer gesonderten Rechteklärung. Die abgebildeten Personen sind Models; die Fotografien dienen ausschliesslich der Illustration und lassen keine Rückschlüsse auf eine Hörbeeinträchtigung zu.

ZHAW Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften

esundheit
Institut für Pflege
Haus Adeline Favre
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

ipf.gesundheit@zhaw.ch
zhaw.ch/gesundheit/pflege

Möchten Sie mehr über das Projekt erfahren?
Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website: www.zhaw.ch/digihoer

September 2026

DOI: https://doi.org/10.21256/zhaw-2639

© 2026 Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften (ZHAW)