

Übersicht Selbsthilfe-Angebote für Schwerhörige und CI-Träger

**Jedes der nachfolgenden Themen kann als Vortrag, kurzes Seminar oder
Wochenendworkshop angeboten werden:**

- **„Verstehen schafft Lebensqualität“**

Was sind die Folgen einer Schwerhörigkeit? Was kann der Betroffene tun, um ihre negativen Auswirkungen so gering wie möglich zu halten? Und wie schafft er/sie es, das eigene Umfeld aktiv mit in die Lösungsfindung einzubeziehen?

Viele hilfreiche Informationen und Tipps für ein Leben mit Schwerhörigkeit sind hier das Thema. Ein Video eines Vortrags dazu finden Sie auf Youtube unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=zvzZaDdg2fs>

- **Kommunikations- und Bewältigungsstrategien**

Wie gehe ich mit einem Leben mit Hörminderung um? Wie freunde ich mich mit einem Hörgerät oder CI an? Wie werde ich selber zu meinem eigenen Lösungsoptimierer? Und wie kann ich den alltäglichen Hörstress reduzieren?

Hier bekommen Hörgeräte-/CI-Träger die Möglichkeit, sich mit ihrer Hörbehinderung auseinanderzusetzen und sich zu hinterfragen, wie sie über eine positive innere Haltung und eine offene, freundliche Kommunikation das Umfeld zur akustischen Mitarbeit heranziehen können.

Bei einem WE-Workshop wird auch das Thema (Hör-) Stress umfassend behandelt. Neben der Erläuterung, wie Stress entsteht und wie er reduziert werden kann, geht es darum, die Ursachen für die Überforderung herauszufinden, gemeinsam nach Lösungen zu suchen und den eigenen „Ruhe-Anker“ für den Notfall zu finden.

Bei Bedarf ebenfalls enthalten ist ein Abschnitt über die aktuellen Angebote der digitalen Medien, wie Apps mit Hörtrainings, Untertitel für Kinofilme etc.

- **„Kommunikationspsychologie für Hörgeschädigte“**

Wie kann die Schwerhörigkeit von Anfang als nicht-behinderndes Handicap – als neutrale Tatsache in Kombination mit machbaren Lösungen – so kommuniziert werden, dass das gut Hörende Umfeld gerne in seinem eigenen Interesse für den Schwerhörigen/CI-Träger mitarbeitet? Und wie können typische Konflikte gelöst

werden? Auf Basis der Grundlagen der Kommunikationspsychologie können sowohl Missverständnisse rechtzeitig erkannt, als auch Lösungen erarbeitet werden.

Ist ausreichend Zeit, erarbeiten die Teilnehmer eigene Lösungswege für kommunikative Herausforderungen in praktischen Übungen und Rollenspielen.

- **„Eigene Stärken kennen, neue Wege entdecken“ – ein Workshop nicht nur für die berufliche (Neu-) Orientierung**

Ein Workshop zur Kompetenzfindung – für Menschen, die herausfinden möchten, wo ihre Stärken liegen:

Welche privaten und beruflichen Stärken habe ich, wie kann ich sie weiter stärken und wo könnten sie mich hinführen? Wer sich (neu) orientieren möchte, sollte seinen Standpunkt und seine Fähigkeiten kennen. Mutig sein, seine Fähigkeiten wertzuschätzen und sich auch mal von sich selbst positiv überraschen zu lassen, ist bei verschiedensten Herausforderungen von großem Vorteil – auch und gerade für Schwerhörige, die aufgrund ihrer Hörminderung den einen oder anderen Aspekt der an sie gestellten Erwartungen manchmal nicht erfüllen können.

Bei einem Workshop arbeitet jeder Teilnehmer für sich und in Rollenspielen mit anderen Teilnehmern seine Stärken heraus.

- **„Selbstwahrnehmung“ für Hörgeschädigte – Wie sehe ich mich, wie kann ich an mir arbeiten und wo will ich eigentlich hin?**

Persönliches Wachstum für Schwerhörige beginnt mit Selbst(er)kenntnis – denn wer hörgeschädigt ist, hat immer wieder mit Herausforderungen zu kämpfen, die umso besser gemeistert werden, je selbst“bewusster“ er oder sie mit den akustischen Einschränkungen umzugehen weiß.

Die Fragen lauten daher: Wo liegen meine Talente? Woran möchte ich arbeiten? Wie kann ich Eigenschaften an mir, die mir nicht so gut gefallen, so entschärfen, dass ihr guter Kern erhalten bleibt? Und welche Standpunkte vertrete ich zu bestimmten Herausforderungen eines Lebens mit Hörminderung?

Bei ausreichend Zeit gehen wir auch der Frage nach, wie der einzelne sich sein ideales Leben vorstellt.

- **„Ich bin glücklich - ab imo pectore!“**

Von ganzem Herzen glücklich zu sein, ist eine Kunst. Wie praktisch, dass sie lernbar ist. Die Theorie über Glück, ein positives Leben zu leben und Ansatzpunkte zur individuellen Glücksförderung sind besonders für Hörgeschädigte interessant. Denn manchmal scheinen die Herausforderungen eines Lebens mit Hörminderung doch schwerer, als man sie selber tragen möchte. Doch es gibt Wege zum Glück, die man

lernen kann.

Bei ausreichend Zeit folgt noch eine Übung, mit der jeder seinen eigenen "Glücks-Anker" finden kann, um im Alltag "auf Knopfdruck" ein körperliches Glücksgefühl hervorzurufen.

- **„Ich bin der, der ich bin: Ich bin gut!“**

Sich selber wertzuschätzen ist gerade für Hörgeschädigte wichtig, denn die durch das reduzierte Sprachverstehen oft auch geringere Interaktion mit anderen führt schnell zu einem reduzierten Selbstbewusstsein. Gleichzeitig brauchen gerade sie viel Selbstvertrauen, um ihr Umfeld über ihre Wünsche für eine gelungene Kommunikation informieren zu können.

Um das Ziel der eigenen Wertschätzung auch in schwierigen Situationen oder Zeiten im Auge zu behalten, unterstützen Informationen zu den Themen Coping-Strategien und Resilienz (die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände gut klarzukommen). Es folgt ein "Mini-Reteaming", um sich zu überlegen, wie man etwas in seinem Leben zum Besseren verändern kann.

Bei ausreichend Zeit erhalten die Teilnehmer noch eine Liste mit spirituellen/existenziellen Fragen. In Spaziergängen zu zweit diskutieren sie ihre Antworten. Selbst bei 20jährigen ist diese Übung als sehr bereichernd empfunden worden.

- **„Schwerhörigkeit und Burnout“**

Dass eine Schwerhörigkeit ermüdend ist, ist bekannt. Wie groß die Zusammenhänge in Zahlen jedoch aussehen, oft nicht. Auch die Wege, um aus der Übermüdung herauszukommen, sehen viele Betroffene für sich nicht. Tipps und Tricks, um den eigenen Energie-Haushalt wieder ins Lot zu bringen, gehören daher dazu.

Wird der Vortrag über 2 Stunden gehalten, kommen noch konkrete Anleitungen hinzu, bei denen jeder für sich untersucht, welche Möglichkeiten er sieht, mit seinen Energien sinnvoll zu haushalten.

- **“Hörverlust und die Lösung typischer Konflikte mit Angehörigen“**

Hier werden einerseits typische Konflikte von Schwerhörigen mit ihren Angehörigen, deren Ursachen und andererseits Herangehensweisen zu deren Lösung vorgestellt. Denn wenn alle Beteiligten sich darauf einstellen und gemeinsam nach Ansätzen suchen, um diese Konflikte zu entschärfen, erleichtert es den Umgang mit einander deutlich.

Bei ausreichend Zeit werden konkrete Herangehensweise aus der Mediation vorgestellt, anhand derer jeder Teilnehmer Lösungen für einen typischen Konflikt aus seinem Alltag erarbeitet.

Viele weitere spannende Themen aus den Bereichen Coaching, Mediation, Kommunikation und Lebensführung sind denkbar. Ich freue mich, wenn Sie konkrete Ideen haben.

Gerne können auch mehrere Seminare zu einem Workshop kombiniert werden. Sprechen Sie mich an!

Zur Person

Als selbständiger Audio Coach (Coaching und Beratung von Schwerhörigen, aber auch gut Hörenden), Audiotherapeutin DSB, systemischer Coach, aufgrund vieler wissenschaftlicher Studien, die ich gelesen habe, und meiner eigenen Betroffenheit, kann ich viele Aspekte einer Hörschädigung und ihrer Folgen sehr differenziert erläutern und mit wissenschaftlichen Daten und Fakten untermauern.



Die von mir vorgetragenen Inhalte werden durch Beispiele aus meinem eigenen Alltag mit beidseitiger, hochgradiger Schwerhörigkeit (mit Hörgeräten) und Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als Audio Coach so veranschaulicht, dass die Zuhörer nicht nur rational verstehen, sondern auch emotional nachvollziehen können, wo genau die Herausforderungen eines Lebens mit Schwerhörigkeit liegen und wie sie gemeistert werden können.

Ein **Video, in dem ich mich persönlich vorstelle**, finden Sie auf Youtube („Jana Verheyen – Audio Coach“) oder unter:

<http://www.audio-coaching.net/zur-person/>

Mit dem **Online-Hörtraining VERHEYEN** (www.online-hoertraining.de) unterstütze ich Hörgeräte- und CI-Träger darin, sich lösungsorientiert mit ihrer Hörminderung auseinanderzusetzen, ihren Lebensalltag akustisch zu erkunden und ihr Sprachverstehen zu verbessern.