

# Gesundheit stärken: Resilienz und Hörschädigung

## Unperfekt ist perfekt

Zu diesem Thema fand im Oktober 2022 ein Vortrag im Forum der VHS im Rautenstrauch-Joest-Museum statt. Die Veranstaltung erfolgte in Kooperation mit der Volkshochschule der Stadt Köln und wurde gefördert durch die AOK Rheinland/Hamburg.

Anders als im Jahr zuvor, wo Corona bedingt noch strenge Hygieneregeln und Maskenpflicht vorgeschrieben waren, ging es diesmal etwas entspannter zu. Vor Beginn der Veranstaltung erfolgte das schon bekannte Procedere wie Soundcheck, Hinweise zu Hörtechnik (barrierefreies Hören) und die Vorstellung der Schriftdolmetscherinnen, Melanie Lühje und Maren Diehl, die ihre Arbeit im Übrigen großartig gemacht haben.

Norbert Böttges moderierte in gewohnt souveräner Weise und begrüßte die Kommunikationstrainerin Viola Dingler; Bernhard Kaußen war unermüdlich mit dem Mikrofon „unterwegs“ um Beiträge, Fragen sowie Hinweise der doch zahlreich erschienenen Zuhörer „einzufangen“.

Viola Dingler stellte sich dann ausführlicher vor und erzählte von ihrer Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und Hör-Coach. Frau Dingler ist Logopädin und hat einige Jahre in Tübingen in der Rehabilitation von Hörgeschädigten gearbeitet. Ebenfalls hat sie Vorlesungen und Schulungen gegeben über Hörschädigung und eine Ausbildung zum systemischen (Hör-) Coach gemacht.

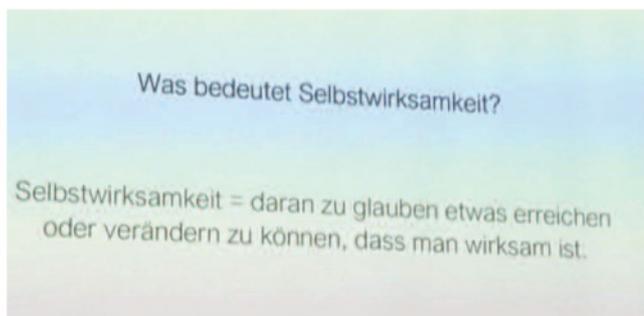
Was ist Resilienz? Resilienz ist – vereinfacht gesagt – eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Man



spricht auch von den „Säulen der Resilienz“. Frau Dingler hat sie anhand einer Grafik in Form einer Blume dargestellt. Hierzu gehören u.a. Akzeptanz, Optimismus/Haltung, Selbstfürsorge, Verantwortung/Selbstwirksamkeit. Was bedeutet z.B. Selbstwirksamkeit? Man sollte daran glauben, etwas erreichen oder verändern zu können, dass man wirksam ist. „Angst beginnt im Kopf, Selbstvertrauen auch“.

Ein wenig Mut und eine Portion Selbstvertrauen braucht es auch, um seine Wünsche bzw. Bedürfnisse hinsichtlich seiner Hörbehinderung einzufordern und ggf. durchzusetzen. Vor allem sollte man offen mit seiner Behinderung, die ja nicht sichtbar ist, umgehen. Wie sonst können unsere Gesprächspartner erkennen, wie sie uns helfen können? Z.B., indem sie nicht zu laut, jedoch laut genug, deutlich und vor allem uns zugewandt mit uns reden. Nicht ganz einfach für Normalhörende; aber auch nicht für uns „Schwerhörende“.

Es ist ein sehr komplexes Thema, dem man leider in knapp zwei Stunden nicht hinreichend beikommen kann. Es konnten jedoch Lösungsmöglichkeiten und Denkanstöße aufgezeigt werden. Allein aus diesem Grund finden wir es gut und auch wichtig, dass solche Vorträge immer wieder mal stattfinden; insbesondere für „Neulinge“, also für Hörbehinderte, deren Schwerhörigkeit erst in



jüngster Zeit festgestellt wurde; aber auch ‚Fortgeschrittene‘ profitieren davon.

So, wie sich Technik immer weiter entwickelt, gilt das in gleichem Maße auch für den Umgang mit der eigenen Schwerhörigkeit. Die Auseinandersetzung damit ist ein lebenslanger Prozess, der immer wieder hinterfragt werden sollte.



In Gesprächen mit Teilnehmern der Veranstaltung war zu erfahren, dass Informationen und Unterstützung durch Selbsthilfegruppen enorm wichtig sind und das der ein oder andere bei dem Vortrag mehr über die Selbsthilfe gelernt hat und auch über Unterstützung auf seinem Weg. Gerade zu Beginn der Schwerhörigkeit ist es schwer damit umzugehen, und da ist jede Hilfe sehr viel Wert.

Zum Abschluss sei noch unser DSB-Stand erwähnt, den Anke Böhmer-Tillmann und Norbert Hesselmann wie immer freundlich und zuvorkommend betreuten. Man konnte sich nach Herzenslust und Interessenlage bedienen; z.B., bei den Ausgaben der bereits erschienenen HörMal - Zeitschriften, verschiedene Flyer (After-Work-Gruppe) und einiges mehr. Auch das in 2021 von Viola Dingler veröffentlichte Buch zum Thema Hörschädigung war käuflich zu erwerben. Wer es wünschte, sogar mit persönlicher Widmung.

Es war ein interessanter und informativer Nachmittag in der VHS.

*Charlotte Köhler/Eva Eder*



## Besuch der Ausstellung van Gogh Alive

Als Fan des Malers van Gogh habe ich mich sehr gefreut, als ich von der After-Work-Gruppe eine Einladung zum Besuch der Ausstellung van Gogh alive erhalten habe.

Ich habe viele Kunstausstellungen in Museen angeschaut und finde es schön, wenn man nicht nur die Bilder im Museum ansieht, sondern sich mit dem Maler beschäftigt, in welcher Zeit er gelebt hat und wie er zu seinen Motiven gekommen ist.

Van Gogh Alive zeigt über 3000 Bilder des Malers auf großen Leinwänden, die Werke bewegen sich und werden zum Teil animiert, die gemalten Vögel fliegen aus dem Bild heraus. Stimmungsvolle Musik begleitet die Vorführung und passt sich den Werken, die van Gogh in seiner Heimat Holland, in Paris, und schließlich in Arles geschaffen hat, gut an.

Am Sonntag, 30. Oktober, hat sich die muntere Runde der Teilnehmer mit Sven und Anika vor dem Dock 2 in Köln-Mülheim getroffen.

Ich war gespannt, wie dieses digitale Kunsterlebnis mit vielen Zitaten des Malers auf mich wirken würde.

Die Ausstellung beginnt mit einer interessanten Einführung zu dem Maler van Gogh, der am 30.03.1853 in Holland geboren wurde und erst nach verschiedenen Berufen als Verkäufer (von Kunst), Lehrer und Hilfsprediger 1880 ernsthaft zu malen begonnen hat. Nach traditioneller Malweise in dunklen Farben, die das Leben der Bauern und ein-