

# Tinnitus - auch du?

**Tinnitus verstehen  
und nicht mehr  
allein sein  
Treffpunkte für Betroffene**

**IG**  
**GH** IGGH Interessengemeinschaft  
Gehörlose und Hörbehinderte



## Tinnitus – was bedeutet das?

Tinnitus ist ein andauerndes Geräusch oder Pfeifen im Ohr, das nicht aus einer äusseren Quelle kommt.

Einen chronischen Tinnitus haben mehr Menschen als wir glauben und die Zahl scheint zuzunehmen.

Bei vielen ist der Tinnitus eine Plage, die das Leben empfindlich beeinträchtigt.

Darunter leiden oft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Nächsten.

Die Heilung bzw. Beseitigung eines chronischen Tinnitus ist heute meistens nicht möglich.

## Was also tun?

Das bedeutet: Irgendwie muss man lernen, mit dem Tinnitus zu leben. In dieser Situation ist der Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen eine wertvolle Hilfe.

Viele Tinnitus-Betroffene sehen sich mit dem Leiden zuerst einmal allein – und oft auch von ihren Mitmenschen wenig verstanden. In dieser Situation ist der Kontakt mit anderen Betroffenen, das gegenseitige Mitteilen, eine wertvolle Unterstützung.

Die Selbsthilfeorganisation IGGH hat deshalb Tinnitusgruppen ins Leben gerufen. Sie bieten Gelegenheit zum regelmässigen und persönlichen Erfahrungs- sowie Informationsaustausch.

Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos. Auch Angehörige sind willkommen!

## Was Teilnehmerinnen und Teilnehmer sagen

- Die Gruppe gibt mir Halt und zeigt mir, dass ich mit dem Tinnitus nicht allein bin.
- In der Gruppe kann ich offen über meine Ängste und Probleme sprechen.
- Ich erhalte immer wieder wichtige Informationen.
- Mir tut es gut, unter Anleitung verschiedene Körper- und Atemübungen auszuführen.
- Für mich ist es eine Unterstützung, dass wir wie in einer Familie Probleme besprechen können.
- Die Gruppenzusammenkünfte motivieren mich für den Tinnitus-Alltag.

## Was läuft in den Gruppentreffen?

Der Leiter Jürg Zimmermann bringt als Angebot ein vielfältiges Repertoire in die Gruppentreffen:

- Eine sorgsame Gesprächsführung.
- Inputs im Zusammenhang mit Tinnitus.
- Einfache Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung und Stressbewältigung mit Elementen aus: Qigong, inneren Bildern.

Dabei ist es für ihn immer vorrangig, auf die aktuellen Bedürfnisse der Anwesenden einzugehen.

## Der Gruppenleiter

Jürg Zimmermann leitet seit Jahrzehnten Gruppen auf dem Gebiet der Verständigung und Lebenshilfe. Hintergrund bildet unter anderem seine gestaltpsychologische Ausbildung in den USA, ausserdem ist er lizenzierter Konfliktmoderator und wirkt als zertifizierter Lehrer in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

## Wenn Sie interessiert sind...

Kommen Sie unverbindlich an eines unserer Tinnitustreffen. Sie können sich immer frei über Ihre weitere Teilnahme entscheiden. Kommen Sie vorbei, Sie brauchen sich nicht anzumelden. Das gilt auch für Angehörige, auch sie sind ja oft mit betroffen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Kontakt

Die Daten der Tinnitustreffen finden Sie jederzeit auch auf der Website der IGGH:  
**[www.iggh.ch/angebote/tinnitus-selbsthilfegruppe](http://www.iggh.ch/angebote/tinnitus-selbsthilfegruppe)**

**Wichtig: Der Tinnitustreff ersetzt nicht den notwendigen Arztbesuch!**

Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da.

### Leiter Tinnitusgruppen

Jürg Zimmermann, lic. phil. I

Telefon: 076 404 02 07

E-Mail: [info@juerg-zimmermann.ch](mailto:info@juerg-zimmermann.ch)



IGGH Interessengemeinschaft  
Gehörlose und Hörbehinderte

---

Geschäftsstelle

Belpstrasse 24, 3007 Bern

T 031 311 57 81, F 031 311 00 62

[info@iggh.ch](mailto:info@iggh.ch), [www.iggh.ch](http://www.iggh.ch)