



TINNITUS – TREFFPUNKTE FÜR BETROFFENE

Mit dem Tinnitus leben – aber nicht damit allein sein

Menschen ohne Tinnitus können oft nur schwer verstehen, was es heisst, davon betroffen zu sein. Man fühlt sich damit allein und unverstanden. Genau deshalb gibt es die Tinnitus-Selbsthilfegruppen.

Hier kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen, erhält Informationen, teilt Erfahrungen und lernt hilfreiche Übungen kennen.

WAS IST TINNITUS?

Unter Tinnitus versteht man ein permanentes Geräusch im Ohr (Pfeifen, Klingeln, etc.), das nicht aus einer Quelle ausserhalb des Ohrs herrührt. Die Ohrgeräusche sind relativ weit verbreitet und in ihrer Intensität sehr unterschiedlich. Die Ursachen sind oft nicht eindeutig geklärt und eine Heilung oder Beseitigung des Ohrgeräusches sind bis heute kaum möglich.

Für Betroffene bedeutet vor allem der chronische Tinnitus ein Leiden, welches das Leben empfindlich beeinträchtigen kann. Auch für die Angehörigen von Tinnitus-Betroffenen ist die Situation oft belastend.

WIE LEBT MAN MIT TINNITUS?

Da es medizinisch gesehen kaum Heilungsmöglichkeiten gibt, bleibt den Betroffenen nur, ein Leben mit dem Tinnitus zu akzeptieren.

Menschen ohne Tinnitus können oft nur schwer verstehen, was es heisst, davon betroffen zu sein. Man fühlt sich damit allein und unverstanden.

Genau deshalb gibt es die Tinnitus-Selbsthilfegruppen. Hier kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen, erhält Informationen, teilt Erfahrungen und lernt hilfreiche Übungen kennen.



TINNITUS-GRUPPENTREFFEN

In den Treffen geht es darum, sich mit Menschen austauschen zu können, die wissen, was ein Leben mit Tinnitus bedeutet. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur Thematik, teilen Erfahrungen über funktionierende Strategien und erlernen einfache Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung.

Wichtig: Die Tinnitus-Treffen sind weder eine Therapie noch ersetzen sie die ärztliche Behandlung.

TEILNAHME

Sie dürfen unverbindlich an einem Treffen teilnehmen und herausfinden, ob das Angebot für Sie hilfreich ist. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, schauen Sie einfach vorbei. Auch Angehörige sind willkommen.

DATEN

Die Daten der Tinnitustreffen finden Sie auf der Webseite der IGGH:
www.iggh.ch/angebote/tinnitusgruppe/

KONTAKT TINNITUSGRUPPE DÜDINGEN FR

Maria Monika Tanner ist Leiterin der Tinnitusgruppe Düdingen. Sie ist Erwachsenenbildnerin und begleitet seit über 30 Jahren Menschen unter anderem in belastenden, gesundheitlichen Situationen.

078 711 33 46
mariamonika.tanner@iggh.ch

KONTAKT TINNITUSGRUPPE BERN

Martin Niederhauser ist Leiter der Tinnitusgruppe Bern. Er ist Sozialpädagoge und betrieblicher Mentor und seit 25 Jahren im sozialen Bereich tätig.

078 719 21 04
martin.niederhauser@iggh.ch

Fragen zur Selbsteinschätzung

Bitte beantworten Sie für sich folgende Fragen.

AUSSAGE	TRIFFT ZU	TRIFFT NICHT ZU
Manchmal weiss ich nicht (mehr), was ich wegen des Ohrgeräuschs machen soll. Ich fühle mich hilflos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich mit meinem Tinnitus alleine gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Familie leidet manchmal unter meinem Tinnitus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich manchmal machtlos und würde gerne Ressourcen kennenlernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, der Austausch mit Betroffenen würde mir guttun oder helfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt kaum Möglichkeiten für mich, über meine Ängste und Sorgen bezüglich Tinnitus zu sprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie auch nur einmal mit «trifft zu» geantwortet haben, könnte der Besuch eines Tinnitus-Gruppentreffens für Sie hilfreich sein.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.



IGGH Interessengemeinschaft
Gehörlose und Hörbehinderte

Geschäftsstelle
Belpstrasse 26 | 3007 Bern
031 311 57 81
info@iggh.ch | iggh.ch