

» TINNITUS – WENN ES IM OHR KLIRRT, BRUMMT ODER SUMMT

Die **Tinnitus-SH-Gruppe** traf sich im vergangenen Jahr neun Mal zum Erfahrungsaustausch (2019 waren es zwischen 13 und 23 Personen). Das LZH bietet für unsere monatlichen Gespräche einen sehr schönen Rahmen. **Für diese Gastfreundschaft möchten wir der Direktion des Hauses und der stets freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeiterin vom Buffet unseren herzlichen Dank aussprechen.**



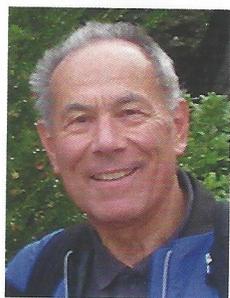
Das Beschwerdefeld von Ohrgeräuschen ist sehr komplex und erfordert die Hilfe aus verschiedenen Fachbereichen. Daher sind wir als Betroffene sehr dankbar, dass uns **Dr. Johannes Gächter** als HNO-Facharzt und der Akustiker des LZH, **Stefan Mathis** jeweils an einem Abend für unsere Fragen zur Verfügung standen. Neben der HNO-ärztlichen Abklärung ist die Versorgung mit Hörgeräten sehr wichtig, denn Tinnitus-Betroffene leiden auch oft unter Schwerhörigkeit. Auch ein sogenannter Noiser, im Hörgerät integriert, kann vom Ohrgeräusch ablenken.

Chronischer Tinnitus kann sehr belastend sein und es gibt immer noch keine Medikamente, die das Rauschen oder Pfeifen zum Verschwinden bringen. Umso wichtiger ist es, zu lernen, den Störenfried nicht vergebens zu bekämpfen, sondern sich daran zu gewöhnen, sich zu entspannen und so den Alltag gut zu bewältigen. Dafür helfen die verschiedenen Entspannungs- und Ablenkungsübungen, für die uns die Klinische Psychologin im LZH, Frau **Mag. Franziska Haller** wichtige Anregungen vermittelte. Von Frau **Jasmine Hessler-Luger** erhielten wir einen Einblick in die Welt des Jin Shin Jyutsu, bei uns als „Strömen“ bekannt, das als Kunst der Harmonisierung entspannend wirkt und unser Wohlbefinden fördert.

Ein Tinnitus ist nicht selten auch von anderen Beschwerden begleitet, die wir in der Gruppe diskutierten:

- » Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis): Manche Betroffene reagieren auf alle normal lauten Geräusche schreckhaft, während es bei anderen Menschen ganz bestimmte Geräusche sind, die als belastend empfunden werden, z.B. Kindergeschrei oder Verkehrslärm. Wir erfuhren, dass die Flucht in die Stille die schlechteste Therapie darstellt, denn der Betroffene wird dadurch nur noch empfindlicher.
- » Schlafstörungen: Dazu konnte fast jeder aus eigener Erfahrung etwas beitragen – sei es ein besonderes Einschlafritual oder ein pflanzliches Schlafmittel. Auch das Problem von Psychopharmaka, die zur Abhängigkeit führen, wurde diskutiert.

SH-Gruppen sind ein wichtiger Bestandteil im Gesundheitswesen. Sie können ärztliche Hilfe zwar nicht ersetzen, aber sie bieten einen geschützten Rahmen für eine verständnisvolle Aussprache. Die langjährigen Mitglieder sind Beispiel dafür, dass man lernen kann, nicht ständig gegen den Plagegeist anzukämpfen, sondern ihn anzunehmen. Sie sind der beste Beweis, dass ein Leben **mit Tinnitus** gelingen kann.



Dr. Hermann Kramer, Leitung Tinnitus-SH-Gruppe Dornbirn



Besuch Dr. Roland Moschèn, Präsident d. Österr. Tinnitusliga (links)

