



Tätigkeitsbericht 2021 der Österreichischen Tinnitus-Liga

Betreuung von 11 Tinnitus-Selbsthilfegruppen in:

NÖ-3x, OÖ-1, S-1, ST-1x, T-2x, V-1, W-1.

Normalerweise werden monatliche bzw. zwei-monatliche Treffen der ÖTL-Selbsthilfegruppen (SHG) mit Vorträgen von Tinnitus-ExpertInnen, PsychologInnen und Aussprachemöglichkeiten für die Betroffenen und vor allem Gesprächsrunden angeboten. Natürlich gibt es auch bei Bedarf intensive, telefonische Beratungen. Seit 2021 bieten wir auch **ONLINE-SHG-Treffen** an.

Unser Vorstandsmitglied und SHG-Leiter vom NÖ-Weinviertel legte leider Ende 2021 sein Amt nieder.

Unsere **SHG in Kärnten** wurde leider aufgelöst, da wir bis dato keine Nachfolge finden konnten. **Die SHG Graz** hat mit Frau Ing. Susanna Freitag eine neue Leiterin.

Alle SHG-LeiterInnen planen die Treffen und arbeiten ehrenamtlich. Siehe auch **SHG-Veranstaltungskalender als Beilage halbjährlich im Tinnitus-Forum und auf der Webseite www.tinnitus.at oder oetl.at.**

SHG-WIEN

Ewald Böhm
Malborghetgasse 31/57
1100 Wien

SHG WEINVIERTEL

Ing. Wolfgang Janner
Hafnerstraße 5
2130 Mistelbach

SHG MÖDLING

Ing. Gottfried Schula
Mozartgasse 1-3
2340 Mödling

SHG-NÖRDL. WALDVIERTEL

Marianne Popp
Lärchengasse 14
3860 Heidenreichstein

SHG ST. PÖLTEN

Gerti Slawitz-Gajdusek
Strohgasse 31
1030 Wien

SHG KIEFERSFELDEN

Ute Wede
Marblingstraße 3a
83088 Kiefersfelden
(länderübergreifend)

SHG INNERGEBIRG

ST. JOHANN i. Pongau
Maximilian Rohmoser
Raifeisenstraße 11
5600 St. Johann i. Pongau

SHG Tirol

Mag. Karin Nail
Innrain 43
6020 Innsbruck

SHG GRAZ

Ing. Susanna Freitag
Walter-Goldschmidtg. 33
8042 Graz

SHG LINZ

Jolanda Mayr
Ziegeleistraße 23
4490 St. Florian

SHG DORNBIERN

Dr. Hermann Kramer
Roseggerstraße 8
6850 Dornbirn



ReferentInnen u. a.:

Dr. Eberhard Biesinger

Mag.a Franziska Haller

Dr. Manfred Koller, (mehrmals im Einsatz)

Dr. Roland Moschèn

Dr. Johannes Schobel

Dr. Liesl Stummer

Dr. Adolf Erlach

Ing. Wolfgang Janner (mehrmals im Einsatz)

Dr. Hermann Kramer

Dr. Maria Saurwein

MMag. Oliver Spiller

Marion Weiser (mehrmals im Einsatz)

Weitere Aktivitäten:

Alltagstaugliche Übungen und Tipps bei Tinnitus, Sinneswahrnehmungen in der Natur und bei Lärm, Entspannungstraining (SHG Graz), Strömen, Entspannung- & Achtsamkeitstraining, Ausflüge, Wanderung am Fitnesspfad für Körper und Geist und Weihnachtsfeiern, Fachvorträge zum Thema Hörgeräteanpassung bei Tinnitus

Tinnitus-Forum – Deutsche Tinnitus Liga – Wissenschaftliches Magazin für die Mitglieder 4 x jährlich – Auflage 550 Stück

Das Tinnitus-Forum wird mit zwei Seiten von der Österreichischen Tinnitus-Liga ÖTL bedient. Halbjährlich werden die Kontaktdaten und spezielle Aktivitäten der österreichweiten SHGs als Einlageblatt beigefügt

Veranstaltungen:

7. Juni 2021 – Spaziergang am Fitnesspfad für Körper und Geist, Innsbruck

Mit entsprechender Distanz genossen die TeilnehmerInnen diesen Parkour.

31. Juli und 16. August 2021- Sommerausflug, Wandern & Spaziergang im Grünen, Innsbruck

Mit entsprechender Distanz wurden ausgiebige Waldspaziergänge genützt, um wieder Entspannung und Ruhe zu finden.

24. September 2021 – Messe für Gesundheit und Prävention – Wiener Hilfswerk, Skydome Wien

Präsenzvortrag von Marion Weiser zum Thema „Tinnitus der Körper klopft an“

26. September 2021 – Tag der Selbsthilfe – Wiener Rathaus

Messestand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) betreut von SHG Wien: Ewald Böhm und Renate Pessenlehner / Vortrag und Workshop von Marion Weiser zum Thema Atmen und Entspannen

01.-03. Oktober 2021 - SHG-LeiterInnen-Treffen in Maria Plain

Fortbildung: Wie können wir unsere telefonische Beratung optimieren?

Fr. Diplom-Sozialpädagogin Theresa Keidel von der Selbsthilfekoordination Bayern (SEKO) referierte über das Thema „Mit den Ohren lächeln – wertschätzende Beratung in der Selbsthilfe am Telefon“.

In Gruppenarbeiten wurden unterschiedliche Schwerpunkte erarbeitet und präsentiert. Die SHG-LeiterInnen gingen sehr motiviert und gestärkt aus dieser Fortbildung.



09./10. Oktober 2021 – Paradise In The City, ErlebnisMarktFest, St. Pölten

Bei diesem Event wurde ein Stand der ÖTL-SHG sowie ein Tinnitus-Vortrag von Frau Weiser für Betroffene angeboten.

22. November 2021 – RAI-Radio Südtirol – Interview mit Herrn Priv.Doz. Dr. Roland Moschèn

Thema: Tinnitus und psychologische Ansätze

2021 laufende, unterstützende Maßnahmen zum Aufbau einer SHG in Bozen.
Laufende Aktivitäten für das Projekt „tinnitus-awareness-week“ in Innsbruck und in Linz geplant.

Online-Sprechstunden & Online-SHG-LeiterInnen-Treffen

Online-Sprechstunden:

19.3.2021 Thema: Die psychologische Behandlung des chronischen Tinnitus
18.6.2021 Thema: Was kann ich bei Tinnitus bzw. Gehörsturz selber tun?
03.09.2021 Thema: Technische Versorgung insbesondere mit Hörgeräten

Selbsthilfegruppen-LeiterInnen Online-Treffen mit dem Vorstand:

7.5.2021
8.9.2021

Social Media Aktivitäten

01/2021 Neuer Account auf Instagram
05/2021 Website wird mit Aktivitäten und Bildern attraktiver gemacht
06/2021 Neuer Account auf Facebook
09/2021 Newsletter-Verteiler wird aufgebaut

Fortbildungen:

01/2021 Organisation von Online-Veranstaltungen – Mag. Karin Nail
Präsent und fokussiert in Gesprächen – Mag. Karin Nail
Online-Gruppentreffen abwechslungsreich gestalten – Mag. Karin Nail
Gute Gesprächsqualität steigert Gesundheitskompetenz – Mag. Karin Nail
02/2021 Instagram, tik tok, snapchat... Wo postet mein Verein? – Mag. Karin Nail
03/2021 Modernes Ehrenamt und lässiges Engagement – Mag. Karin Nail
Perspektivenwechsel – Mag. Karin Nail
Eventmanagement – der Auftritt meines Vereins – Mag. Karin Nail
04/2021 Digitale Tools für die Vereinsarbeit – Mag. Karin Nail
Tools für Teams – Konflikt u. Klarheit in Teams u. Gruppen – Mag. Karin Nail
05/2021 Präsenz vor Publikum – Mag. Karin Nail – Marion Weiser
06/2021 Vereinssitzungen erfolgreich moderieren – Mag. Karin Nail
Mit Moderation zum Ziel – Mag. Karin Nail
07/2021 Gutes Foto – gute Wirkung – Mag. Karin Nail

- 09/2021 Veranstaltungen unter COVID-19 – Mag. Karin Nail
10/2021 Narzissmus in Gesellschaft und Partnerschaft – Mag. Karin Nail
- 11/2021 Finanzen in der SHG – Marion Weiser – Renate Pessenlehner
Vereine und Rechtliches – Erfahrungen einer Behörde – Mag. Karin Nail
Österr. Vereinsrechtstag – Mag. Karin Nail
- 06/2021 –
06/2022 Kollektive Patientenbeteiligung durch BSHO – Mag. Karin Nail

Mitglied im EUTINNET – European Tinnitus Network, Charité, Berlin

Die ÖTL ist neuerdings Mitglied der Stiftung Tinnitus und Hören
Das Europäische Tinnitus Netzwerk EUTINNET wurde Anfang 2019 unter dem Dach der
Stiftung gegründet und vereint zahlreiche europäische Tinnitus-Selbsthilfe-Organisationen.
Gemeinsames Ziel ist es, den Austausch über Therapiemöglichkeiten in den Mitgliedsländern
zu fördern, Forschungsprojekte zu organisieren und im Verbund noch mehr Bewusstsein für
den achtsamen Umgang mit dem Gehör zu schaffen.

<https://www.stiftung-tinnitus-und-hoeren-charite.org/partner/eutinnet/>

23.06.21 EUTINNET-Online-Video-Konferenz

- Teilnehmer: France Acouphènes (Jacques Foenkinos); Dutch Tinnitus Association (Loes Schenk-Sandbergern); German Tinnitus and Hearing Foundation Charité (Birgit Mazurek/Eberhard Biesinger); British Tinnitus Association (David Stockdale/Colette Bunker/Gunhild Flöter); Österreichische Tinnitus-Liga (Roland Moschèn)
- Themen: Vernetzung der europäischen Tinnitus-Selbsthilfe, Wissenstransfer, Erarbeitung gemeinsamer Info-Materialien, Konzeption von grenzüberschreitenden Aktionstagen, Forschungspreis Tinnitus, Konzeptarbeit Tinnitus-Symposium Charité Dez. 2021

04.12.21 22. Tinnitussymposium Charité im Online-Format, Teilnahme unseres
Präsidenten Dr. Roland Moschèn

COVID und unsere SHGs

- Besonders hervorheben möchten wir unsere SHG Tinnitus Tirol, die 2021 über 20 Online-SHG-Treffen absolviert hatte.
- Aufgrund des reiferen Alters unserer SHG LeiterInnen bzw. auch aufgrund der Räumlichkeiten diverser SHGs (eingemietet in Krankenhäusern) konnten die Treffen nur reduziert angeboten werden
- Die telefonische Betreuung und die Zusendung von dem Fachmagazin Tinnitus Forum der Deutschen Tinnitus-Liga wurde verstärkt angeboten und genützt.
- Wir hoffen, dass wir 2022 wieder mit mehr Präsenz in den Selbsthilfegruppen rechnen dürfen.

12/2021