

Die SHG St. Pölten ist wieder aus dem Dornröschenschlaf erwacht



von Marion Weiser-Fiala, Finanzreferentin der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL), und PD Dr. Roland Moschèn, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

In der SHG St. Pölten kamen die SHG-Treffen zu einem Stillstand, da aufgrund der Pandemie keine Treffen im Universitätsklinikum St. Pölten abgehalten werden konnten. Weiter legte Ende 2022 die SHG-Leiterin Gerti Slawitz-Gajdusek ihr Amt nieder. Die ÖTL dankt unserer lieben Gerti für ihren Einsatz und ihre Bemühungen recht herzlich. Wir freuen uns, dass sie uns in der Wiener SHG – als Stellvertreterin von Ewald Böhm – weiterhin zur Verfügung stehen wird.

Als Start-Event für die neu zu gründende SHG St. Pölten organisierte die ÖTL eine Informationsveranstaltung für Betroffene und Interessierte unter dem Motto „Tinnitus – Was hilft?“, die am 16. Juni 2023 im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten stattfand. Referenten aus unterschiedlichen Fachdisziplinen hielten Vorträge und standen im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Im Folgenden findet sich eine kleine Zusammenfassung dieses Informationsnachmittags.

Dr. Johannes Schobel, HNO-Arzt und Leiter des Tinnitus-Zentrums St. Pölten, referierte über „Medizinische Grundlagen von Tinnitus“. Dabei erfuhren die Anwesenden Wissenswertes über den Aufbau des Ohres und wie sich die Schallwellen zum Hörzentrum bewegen. Weiter wurden unterschiedliche Ursachen für Tinnitus erläutert, wie zum Beispiel ein Hörsturz, Hörverlust, das Knalltrauma, Probleme der Halswirbelsäule, aber auch Stress, chronische Überlastung, seelische Kränkungen usw.

Aufschlussreich war auch, dass der Leidensdruck von Tinnitus-Betroffenen unabhängig von der Lautstärke des Tinnitus sein kann. Weiter wies Dr. Schobel darauf hin, dass bei belastendem Tinnitus auch eine physiotherapeutische, psychologische beziehungsweise psychiatrische Behandlung Berücksichtigung finden sollte. Die Wirksamkeit von Hörgeräten wurde ausführlich dargelegt und die



Referierten bei der Infoveranstaltung in St. Pölten (v. l. n. r.): Dr. Johannes Schobel, PD Dr. Roland Moschèn, Brigitte Winkelbauer und Christian Radlinger. Foto: ÖTL.

Bedeutung einer guten Zusammenarbeit zwischen HNO-Arzt*innen, Akustiker*innen und Patient*innen betont.

Auch gab Dr. Schobel einen guten Überblick, welche medizinischen Möglichkeiten bei Personen mit chronischem Tinnitus bestehen. Er zeigte auch kritisch auf, dass die Zugänglichkeit der Kontaktdaten von Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit spezifischer Erfahrung im Tinnitus-Bereich verbessert werden sollte.

Christian Radlinger, Physiotherapeut in Linz/Oftring, führte in das Thema „Physiotherapeutische Behandlung bei Tinnitus“ ein. Wir erfuhren einiges über den komplexen Aufbau von Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln, und wie diese Bereiche in Verbindung mit einem Tinnitus stehen können. Radlinger zufolge stehe bei ca. 30 bis 40 Prozent der Tinnitus-Betroffenen der Tinnitus in Zusammenhang mit Störungen der Halswirbelsäule, des Kiefergelenks beziehungsweise der Muskeln und/oder des Bereichs der Faszien.

Liegen solche Zusammenhänge vor, könne eine Physiotherapie wirksam sein.

Christian Radlinger zeigte in der Folge in praktischer Weise das Vorgehen einer differenziellen Anamnese aus physiotherapeutischer Sicht. Zudem informierte er darüber, wie eine Mobilisierung der mit dem Tinnitus korrespondierenden Bereiche gehandhabt wird. Im Anschluss daran vermittelte er einige einfach durchzuführende Übungen, die die angesprochenen Bereiche entlasten.

PD Dr. Roland Moschèn, Präsident der ÖTL und Klinischer Psychologe der Universitätsklinik in Innsbruck, sprach über „Psychologische Aspekte zum Thema Tinnitus“. Er stellte die Bausteine des sogenannten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmodells bei Tinnitus vor. Der Leidensdruck ist häufig geknüpft an eine große innere Unruhe, Tinnitus bezogene Ängste, Schlafstörungen usw. Es fällt oft schwer, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Depressive Verstimmungen treten auf und können zum Rückzug führen.

Eine psychologische Tinnitus-Beratung zielt darauf ab, das Wissen der betroffenen Personen über diese Zusammenhänge zu vermehren und sich ungünstig auswirkende gedankliche Bewertungen zu modifizieren. Den Betroffenen gelingt es meist nicht, nicht an den Tinnitus zu denken. Dies ist auch nicht wichtig: Relevant ist vielmehr, in welcher Art und Weise beziehungsweise in welcher Verfassung – ängstlich-gespannt versus informiert-gelassen – an das Ohrgeräusch gedacht wird.

Es ist auch wertvoll zu erkennen, in welchen Situationen, bei welchen Beschäftigungen das Ohrgeräusch (etwas) in den Hintergrund tritt. Dies verweist auf die große Bedeutung der Aufmerksamkeit für die Tinnitus-Wahrnehmung. Spezifische Übungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit erlauben, dass der Tinnitus zeitweise verblassen kann. Hierzu können unsere Sinne bewusst eingesetzt werden.

Auch werden Entspannungsverfahren und Übungen zum (Um-)Lenken der Aufmerksamkeit vermittelt, und Anregungen zum Aufbau günstiger Verhaltensweisen gegeben. Bedeutend ist auch, die inneren Überzeugungen zu stärken, das Ohrgeräusch zunehmend annehmen beziehungsweise bewältigen zu können.

Brigitte Winkelbauer, Leiterin der Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum, referierte über das Thema „Wie Selbsthilfegruppen Betroffene unterstützen“. Sie schilderte ihre Erfahrungen mit ihrem eigenen Tinnitus, den sie schon seit 38 Jahren wahrnehme. Sie gelangte dabei zur Erkenntnis, dass man sich nur selber helfen könne, indem man das Geräusch zu akzeptieren lerne. Die Teilnahme an einer SHG biete den Vorteil, nicht alleine zu sein damit. Es gebe auch Situationen, wo durch den Vergleich mit anderen Betroffenen der eigene Zustand als weniger belastend erlebt werde.

Brigitte Winkelbauer sprach weiter darüber, dass sie selbst auch auf die Gruppe zurückgreife, wenn es ihr wieder einmal nicht so gut mit ihrem Ohrgeräusch gehe. Sie berichtete von ihrer Tinnitus-Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum und darüber, wie sich die Mitglieder dieser Gruppe gegenseitig unterstützen und aufbauen.

Marion Weiser-Fiala, Körpertherapeutin und Leiterin der Selbsthilfegruppe St. Pölten, sprach eine Einladung zur neuen Selbsthilfegruppe St. Pölten aus. Weiser-Fiala schilderte ihre ersten Begegnungen mit Tinnitus-Betroffenen und wie sie zur ÖTL kam. Weiter zeichnete sie das Bild, welche Möglichkeiten sie für die Tinnitus-Selbsthilfegruppe St. Pölten sieht.

Sie wies darauf hin, dass sowohl mit dem Jammern und Sudern (Klagen) als auch mit dem Widerstand gegen das Ohrgeräusch der Tinnitus „festgenagelt“ werde. Marion Weiser lud dann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ÖTL-Infonachmittags ein, die neu gegründete Selbsthilfegruppe St. Pölten zu besuchen.

Wir freuen uns sehr, dass diese Veranstaltung von den Anwesenden so interessiert aufgenommen wurde, und dass dieser Event den Grundstein für die neue Selbsthilfegruppe St. Pölten legte.

Nachtrag: Am 27. Juni 2023 fand im Universitätsklinikum St. Pölten das erste Gruppentreffen statt. Zwar war es nur ein kleines Grüppchen, dafür waren der Austausch und das Interesse sehr groß. Wir wünschen der neuen SHG St. Pölten und allen Beteiligten, die den Austausch und die Gemeinschaft für sich nutzen wollen, weitere bereichernde Gruppenabende.

Unter diesem Link können Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Vorträge des Informationsnachmittags in St. Pölten nachhören:

<https://www.oetl.at/veranstaltung-tinnitus-was-hilft/>

Kontakt zu den Autoren:



Marion Weiser-Fiala
Holistische Körpertherapeutin
Finanzreferentin der ÖTL
E-Mail: marion.weiser@gmx.net
www.marion-weiser.at

Foto: Bettina Hüttner.



PD Dr. Roland Moschèn
Präsident der Österreichischen
Tinnitus-Liga
E-Mail: info@oetl.at
www.tinnitus.at / www.oetl.at

Foto: ÖTL.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

ÖTL-Kontaktdaten



Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
PD Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL

Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at

Interessierte und Betroffene

finden die aktuellen Termine und
Veranstaltungen unserer Selbst-
hilfegruppen unter:
www.tinnitus.at / www.oetl.at