



Tätigkeitsbericht 12-2022/11-2023 der Österreichischen Tinnitus-Liga

Betreuung von 10 Tinnitus-Selbsthilfegruppen in:

Aktueller Stand: NÖ-3x, OÖ-2, STMK-1x, T-1x, V-1, W-1.

Die ÖTL bietet monatliche bzw. zwei-monatliche Treffen der Selbsthilfegruppen (SHG) mit Vorträgen von Tinnitus-ExpertInnen, PsychologInnen und Aussprachemöglichkeiten für die Betroffenen und vor allem **Gesprächsrunden** an. Natürlich gibt es auch bei Bedarf intensive, telefonische Beratungen. Online-Beratung gibt es für die Young-Tinnitus-Betroffenen.

Im Juni 2023 übernahm Frau Marion Weiser-Fiala die SHG St. Pölten.

Herr Peter Mayer übernahm die SHG Dornbirn von Herrn Dr. Hermann Kramer.

Die SHG-Leiterin Sylvia Wondrak sowie Mag. Karin Nail beendeten ihre Zusammenarbeit mit der Österreichischen Tinnitus-Liga.

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-LINZ-ZENTRUM Brigitte Winkelbauer Herrenstraße 54 4020 Linz	SHG KIEFERSFELDEN Ute Wede Marblingstraße 3a 83088 Kiefersfelden (länderübergreifend)
SHG GRAZ Ing. Susanna Freitag Walter-Goldschmidtg. 33 8042 Graz	SHG DORNBIRN Peter Mayer Feldgasse 24 6850 Dornbirn	SHG MÖDLING Ing. Gottfried Schula Mozartgasse 1-3 2340 Mödling
SHG ST. PÖLTEN Marion Weiser-Fiala Kaiserebersdorferstr. 305/3 1110 Wien	SHG-NÖRDL.WALDVIERTEL Marianne Popp Lärchengasse 14 3860 Heidenreichstein	SHG LINZ Jolanda Mayr Ziegeleistraße 23 4490 St.Florian

Referent*innen u. a.:

Dr. Eberhard Biesinger
Mag.a Franziska Haller
Dr. Manfred Koller
PD Dr. Roland Moschèn
Dr. Johannes Schobel
Dr. Liesl Stummer
Dr. Ev Wieser
Dr. Katrin Baumbusch
Dr. Alexander Gotschuli
Aysegül Yüksek, MSc

Dr. Hermann Kramer
Dr. Maria Saurwein
MMag. Oliver Spiller
Marion Weiser-Fiala
Brigitte Winkelbauer
Christian Radlinger
PD DDr. Andreas G. Schapowal
Dr. Gerhard Goebel
Bernd Strohschein
Dr. Matthias Rudolph

Dr. Adolf Erlach
Dr. Andrea Vogel
Alex Stöpel
Steffi Daubitz

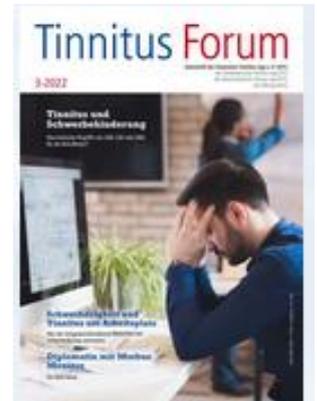
Weitere Aktivitäten:

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

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

Die Österreichische Tinnitus-Liga gestaltet jeweils 2 Seiten im Tinnitus-Forum. Unsere Artikel können auf der ÖTL-Website nachgelesen werden.

Halbjährlich werden dem TF die Kontaktdaten und spezifische Aktivitäten der österreichweiten SHG als Einlageblatt beigelegt.



Veranstaltungen:

10. Februar 2023: "Tinnitus Awareness Week 2023" Online-Informationsveranstaltung

- **Dr. Alexander Gotschuli**, HNO-Facharzt, Deutschlandsberg: Relevante Aspekte zum Thema Tinnitus aus fachärztlicher Sicht
- **Christian Radlinger**, Physiotherapeut, Linz/Oftering: Methoden der Physiotherapie bei Tinnitus
- **Aysegül Yüksek, MSc**, Klinische Psychologin i.A., Tiroler Kliniken, Innsbruck: Entspannungsverfahren bei Tinnitus

Diese Veranstaltung kann auf unserer Website als Video abgerufen werden:

<https://www.oetl.at/tinnitus-week-2023/>

16. Februar 2023 - Radiodoktor im Ö1– Medizin und Gesundheit

Chronischer Tinnitus - Welche Therapien haben sich bewährt?

Das Interview mit Brigitte Winkelbauer, SHG-Leiterin Linz-Zentrum, ist hier nachzuhören:

<https://oe1.orf.at/programm/20230216/709105/Chronischer-Tinnitus>

16. Juni 2023: Informationsveranstaltung für Betroffene und Interessierte in St. Pölten sowie Auftaktveranstaltung für die neue Tinnitus-SHG-St. Pölten:

TINNITUS – Was hilft?

Wichtige Aspekte des Tinnitus wurden aus der Sicht verschiedener Fachdisziplinen beleuchtet und gemeinsam mit den Teilnehmern diskutiert. Weiters war dies eine Auftaktveranstaltung für die neue SHG St. Pölten.

- **Dr. Johannes Schobel**, HNO-Arzt, St. Pölten: Medizinische Grundlagen von Tinnitus
- **Christian Radlinger**, Physiotherapeut Linz/Oftering: Physiotherapeutische Behandlung bei Tinnitus
- **PD Dr. Roland Moschèn** Präsident der ÖTL: Psychologische Aspekte zum Thema Tinnitus
- **Brigitte Winkelbauer**, Leiterin der Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum: Wie Selbsthilfegruppen Betroffene unterstützen

- **Marion Weiser-Fiala**, Körpertherapeutin, Leiterin der Selbsthilfegruppe St. Pölten:
Einladung zur neuen Selbsthilfegruppe St. Pölten

Diese Veranstaltung kann auf unserer Website als Video abgerufen werden:

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

27.-30. September 2023 - Österr. HNO-Kongress Wien

Informationsstand der ÖTL, gestaltet von PD Dr. Roland Moschèn, Renate Pessenlehner, Marion Weiser-Fiala

Da wir zu Dritt den Stand betreuten, war es möglich, abwechselnd die medizinischen Vorträge über Tinnitusentstehung, den gegenwärtigen Stand der Forschung sowie aktuelle Behandlungsansätze von Tinnitus und Hörsturz kennenzulernen. Dies ermöglicht uns, die Informationen auf unserer Homepage aktuell zu halten.



29. September 2023 – Messe für Gesundheit und Prävention – Wiener Hilfswerk – Skydome

Vortrag von Marion Weiser-Fiala, SHG-Leiterin St. Pölten: Tinnitus, der Körper klopft an

06-08. Oktober 2023 - Dreiländer-Tagung der DTL, STL & ÖTL, 25-Jahr-Feier der ÖTL & SHG-Leiter*innen-Treffen der ÖTL:

Motto der Dreiländer-Tagung: In Kontakt kommen, voneinander lernen, Gemeinsames entwickeln

Freitag, 6.10.2023

Jahresversammlung der Österreichischen Tinnitus-Liga mit den SHG-Leiter*innen, dem Vorstand und geladene Gäste

Samstag, 7.10.2023

- Begrüßung der Vorstandsvorsitzenden/Präsidenten der ÖTL, DTL & STL
Dr. Roland Moschèn / Bernd Strohschein / Rainer Porschien
- **PD DDr. Andreas G. Schapowal** (STL): Medizinische Hypnose – als Abschluss gab es eine Trance-Übung.
- **PD Dr. Roland Moschèn** (ÖTL): Vom Ablenken zum Zuwenden
- **Dr. Gerhard Goebel** und **Bernd Strohschein** (DTL): Evidenz in der Selbsthilfe in der S3-Leitlinie Tinnitus/Zukunft der SH-Gruppenarbeit

Workshops und Arbeitsgruppen:

- **Dr. Ev Wieser**, Innsbruck: Mit 5 bis 6 Sinnen in der Natur
- **Marion Weiser-Fiala** ÖTL: CMD in Verbindung mit Tinnitus sowie Entspannungsübungen
- **Dr. Matthias Rudolph**: Bournout - Nein Danke! – eine praktische Anleitung zur Verbesserung der persönlichen Resilienz
- **Dr. Roland Moschèn** moderierte die Arbeitsgruppe: Wie kann man sich gemeinsam besser wahrnehmen und was gemeinsam auf die Beine stellen?
- **Bernhard Brenner** und **Julia Tucheslau** leiteten die Arbeitsgruppe: „Young Tinnitus“



Samstagabend

25-Jahrfeier der Österreichischen Tinnitus-Liga

Dr. Roland Moschèn fasste in einer festlichen Ansprache den Werdegang der Österreichischen Tinnitus-Liga zusammen und dem Begründer der ÖTL, Mag. Dr. Manfred Koller, wurde für seine Verdienste gedankt.

Nach den Grußworten & Geschenken von Bernd Strohschein (DTL) und Rainer Porschien (STL) wurde der SHG-Leiterin **Marianne Popp** und dem SHG-Leiter **Dr. Hermann Kramer** die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Sonntag: 8.10.2023

Bei einem gemeinsamen Meeting (DTL, STL & ÖTL) wurde die Tagung zusammengefasst, einzelne Themen vertieft und mit einem positiven Ausblick in die Zukunft wurde die Tagung beendet.

Was fand abseits der Dreiländertagung noch statt?

Wurde um 7:00 Uhr – unter der Leitung von Marion Weiser-Fiala – Qi Gong im Freien angeboten & genutzt

26. November 2023 – Tag der Selbsthilfe – Wiener Rathaus

Messestand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) betreut von SHG Wien: Ewald Böhm

ÖTL „young tinnitus“

Ansprechpartner und regelmäßige Online-Treffen in Kooperation mit der Deutschen Tinnitus-Liga: <https://www.tinnitus-liga.de/pages/junge-dtl.php>

Ziele: ÖTL-Reichweite erhöhen / Mehr Menschen Stütze geben / Mehr „Ohren retten“ (Lärmprävention) / Synergien (DTL & STL) und Ideen finden

Social-Media-Aktivitäten:

- Ausbau des Newsletters
- Unter „Blog“ können diverse Aktivitäten der ÖTL nachgesehen werden
- Facebook-Kampagne zum Bewerben der Tinnitus Awareness Week 2023
- Videoaufzeichnungen, die auf der Website aufgerufen werden können

Fortbildungen:

14.12.2022 Finanzwissen im gemeinnützigen Unternehmen

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/>

November 2023

Fokus weg vom Tinnitus

Oft lässt sich nicht genau feststellen, woher ein Tinnitus kommt. Der Arzt Christoph Balber und die Betroffene Brigitte Winkelbauer schildern, was helfen kann.

Manche Menschen begleitet er nur temporär, viele jedoch ein Leben lang: der Tinnitus. Einige Ursachen für das subjektiv wahrnehmbare Ohrgeräusch sind bekannt, sagt Christoph Balber, Oberarzt und Tinnitus-Experte am Ordensklinikum Linz. Ein auslösender Faktor kann zum Beispiel Lärm sein:

„Es ist ein Unterschied, ob es sich um einen kurzzeitigen, akuten Lärm handelt oder einen länger andauernden Ton oder Krawall, wodurch ein chronischer Lärmschaden entstehen kann.“ Es gebe auch Tinnitusgeräusche, die ihren Ursprung im Körper selbst haben: „Dazu gehören etwa Verwirbelungen von bestimmten Gefäßen, Engstellen im Bereich der Halsschlagader, Blutschwämme in der Nähe des Ohrs oder subjektiv hörbare Herzfehler“, sagt der Experte.

Auch Stress kann eine Ursache für einen Tinnitus sein, denn auch die psychische Situation habe Auswirkungen auf den Körper. Am weitaus häufigsten

sei der idiopathische Tinnitus: „Das heißt, man weiß einfach nicht, woher er kommt.“ Ein Besuch beim Hausarzt, einer Hausärztin oder einem HNO-Facharzt, einer -Fachärztin ist jedenfalls sinnvoll, um eine Diagnose und Infos zur Therapie zu erhalten.

HILFE BEI TINNITUS

Das Mittel zur Behandlung des Ohrgeräuschs gibt es leider nicht, sagt Balber. Es sei immer individuell mit der betroffenen Person abzuklären, ob eine Therapie, eine Operation oder Akutmaßnahmen sinnvoll sind. Operieren kann etwa bei chronisch entzündeten Ohren oder Otosklerose (Erkrankung des Mittel- und Innenohrs) eine Option sein. Bei einem akuten Tinnitus, ausgelöst zum Beispiel durch starke Lärmbelastung, gilt es, das Ohr zu schonen und laute Geräusche unbedingt zu vermeiden. Auch Cortison werde laut Balber im Akutstadium verabreicht, jedoch gebe es hier keine evidenzbasierten

Erkenntnisse bezüglich der Wirkungsweise. In den meisten Fällen – also da, wo man die Ursache nicht kennt – „muss jede:r selbst herausfinden, wie er oder sie den Fokus des eigenen Erlebens vom Geräusch wegbringen kann“, sagt Balber. Sei es durch Entspannungstechniken wie autogenes Training oder dem „Auslieben des Tinnitus als unwichtiges Geräusch“, wie man es etwa beim Kaugeräusch (das man auch nicht bewusst wahrnehme) oder beim Autofahren mache.

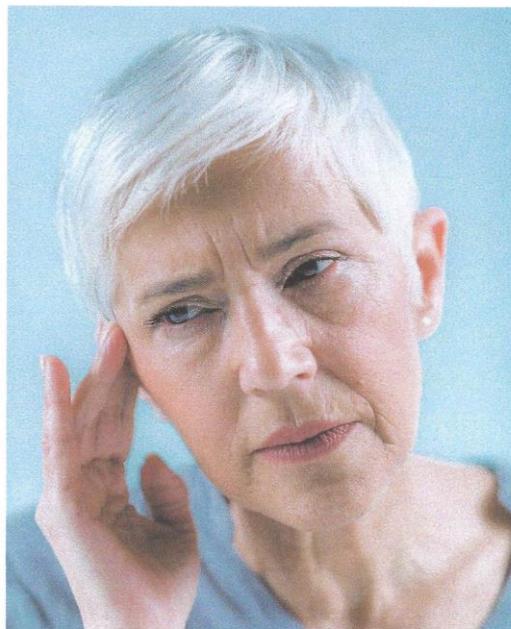
AUSTAUSCH HILFT

Lernen, mit einem immer stärker werdenden Tinnitus zu leben, musste auch Brigitte Winkelbauer. Sie leitet die Tinnitus-Selbsthilfegruppe am Ordensklinikum Linz. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft: „In der Selbsthilfegruppe trifft man Menschen, denen es genau gleich geht und die erzählen können, wie sie es geschafft haben, damit zu leben.“

Meistens gehe es den Leuten nach den Treffen besser, nicht weil der Tinnitus verschwindet, sondern weil sie sich verstanden fühlen. Winkelbauer selbst habe viele Tiefs erlebt und wisse mittlerweile, was mit der Zeit hilft. Sie rät, sich vom Tinnitus nicht unterkriegen zu lassen: „Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern gehen Sie weiter Ihrem Beruf und Ihren Hobbies nach. Ich backe zum Beispiel gerne Brot. Wenn man nur zu Hause sitzt und nichts tut, wird der Fokus erst recht auf den Tinnitus gelenkt.“

Besonders schwierig sei das Einschlafen mit Tinnitus, weil die Ablenkung fehlt. Abhilfe schaffen Geräusche wie Weißes Rauschen (gleichmäßiges Rauschen mehrerer Tonfrequenzen, wie man es von Fernseher oder Radio kennt), Vogelzwitschern, Meeresrauschen, Regentropfen und anderes, worauf sich die Betroffenen fokussieren können.

LISA-MARIA LANGHOFER



Mit Tinnitus leben zu lernen ist nicht einfach, aber möglich. Microgen/Stockadobe