



Tätigkeitsbericht 2022 der Österreichischen Tinnitus-Liga

Betreuung von 11 Tinnitus-Selbsthilfegruppen in:

NÖ-3x, OÖ-2, S-2, ST-1x, T-2x, 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. Seit 2021 bieten wir auch **ONLINE-SHG-Treffen** an.

Im August 2022 übernahm Frau Ing. Susanna Freitag die SHG von Herrn Dr. Manfred Koller. Seit März 2022 gibt es eine neue SHG in Linz-Zentrum, und seit Oktober 2022 eine neue SHG Gruppe in Salzburg Stadt.

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 Tirol Mag. Karin Nail Innrain 43 6020 Innsbruck	SHG KIEFERSFELDEN Ute Wede Marblingstraße 3a 83088 Kiefersfelden (länderübergreifend)
SHG GRAZ Ing. Susanna Freitag Walter-Goldschmidtg. 33 8042 Graz	SHG LINZ Jolanda Mayr Ziegeleistraße 23 4490 St. Florian	SHG-LINZ-ZENTRUM Brigitte Winkelbauer Herrenstraße 54 4020 Linz
SHG DORNBIRN Dr. Hermann Kramer Roseggerstraße 8 6850 Dornbirn	SHG-NÖRDL.WALDVIERTEL Marianne Popp Lärchengasse 14 3860 Heidenreichstein	SHG-Salzburg-Stadt Sylvia Wondrak Drachenlochstraße 4 5083 St. Leonhard
SHG INNERGEBIRG/ ST.JOHANN i.Pongau Maximilian Rohrmoser Raiffeisenstraße 11 5600 St. Johann i.Pongau	SHG MÖDLING Ing. Gottfried Schula Mozartgasse 1-3 2340 Mödling	SHG ST. PÖLTEN Gerti Slawitz-Gajdusek Strohgasse 31 1030 Wien

ReferentInnen u. a.:

Dr. Eberhard Biesinger
Mag.a Franziska Haller
Dr. Manfred Koller, (mehrmals im Einsatz)
PD Dr. Roland Moschèn
Dr. Johannes Schobel
Dr. Liesl Stummer
Univ.-Prof. Dr. Patrick G. Zorowka
Dr. Katrin Baumbusch
DDr. Elisabeth Schwarz

Dr. Adolf Erlach
Ing. Wolfgang Janner
Dr. Hermann Kramer
Dr. Maria Saurwein
MMag. Oliver Spiller
Marion Weiser
Dr. Ev Wieser
Mag. Martina Mayrhofer
Brigitte Winkelbauer

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.

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



Veranstaltungen:

10./11. Februar 2022: "Tinnitus Awareness Week 2022" Online-Informationsveranstaltung

- **Stressmanagement bei Tinnitus und Erschöpfung** – Vortrag von Mag. Martina Mayrhofer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Linz
- **Tinnitus aus zahnärztlicher Sicht** – Vortrag von DDr. Elisabeth Schwarz, Zahn- und CMD-Medizinerin, Gmunden
- **DazugeHÖREN mit Tinnitus und Schwerhörigkeit** – Vortrag von Expertinnen des Teams Projekt vonOHRzuOHR
- **Entspannende Körperarbeit bei Tinnitus** – Vortrag von Marion Weiser, Holistische Körper-therapeutin, Linz/Wien/St. Pölten, Finanzreferentin der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)
- **Präsentation der neuen Tinnitus Selbsthilfegruppe Linz** – Brigitte Winkelbauer
- **Medizinische Grundlagen von Tinnitus** – Vortrag von Dr. Katrin Baumbusch, HNO-Fachärztin, Phoniaterin, Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen, Innsbruck
- **Psychologische Aspekte bei akutem und chronischem Tinnitus** – Vortrag von PD Dr. Roland Moschèn, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Universitätsklinik für Psychiatrie II, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL), Innsbruck
- **Schlafstörungen bei Tinnitus** – Vortrag von Dr. Ev Wieser, Klinische & Gesundheitspsychologin, Akademisch zertifizierte Schlafcoachin (Med. Uni Wien), KVT-I (Freiburg), Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen, Innsbruck

- **Die Tinnitus-Selbsthilfe stellt sich vor** – Vortrag von Mag. Karin Nail, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL), Gruppensprecherin der TINNITUS TIROL Selbsthilfegruppe

5. Mai 2022 – Tag der Selbsthilfe Innsbruck

Informationsstand der ÖTL

21.-23. September 2022 - Österr. HNO-Kongress Graz

Informationsstand der ÖTL, gestaltet von Fr. Susanna Fröhlich, Dr. Manfred Koller und Hrn. Peter Jereb



30. September 2022 – Messe für Gesundheit und Prävention – Wiener Hilfswerk - Skydome

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

07.-09. Oktober 2022 - SHG-LeiterInnen-Treffen in Maria Plain

Generalversammlung und Fortbildung: „Arbeiten in und mit Gruppen – Einführung in das Modell der Themenzentrierten Interaktion TZI“ mit Referent Herr Mag. Jodok Moosbrugger. In Gruppenarbeiten wurden unterschiedliche Schwerpunkte der Leitung einer SHG bearbeitet und präsentiert. Die SHG-LeiterInnen gingen sehr motiviert und gestärkt aus dieser Fortbildung.

Online-Sprechstunde

01.06.22. „Die Retraining-Therapie des chronischen Tinnitus mit Hörgeräten, Kombinations-Geräten und Noisern.“ Informationsveranstaltung mit Dr. med. Johannes Schobel, Facharzt für HNO, Skt. Pölten.

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

Online- & Präsenz-Kooperations-Treffen

Online-Treffen mit den Vorständen der Deutschen und Schweizer Tinnitus-Liga für einen Erfahrungsaustausch, die Planung gemeinsamer Aktivitäten (bspw. Projekt „young tinnitus“, Dreiländer-Tagung in Maria Plain bei Salzburg im Oktober 2023) sowie zum Thema „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Social-Media-Aktivitäten:

- Neugestaltung der Website
- Aufbau eines Newsletters
- Neugestaltung des Tinnitus-Flyers
- Erstmals eine Facebook-Kampagne zum Bewerben der Tinnitus Awareness Week 2022

Fortbildungen:

06/2021 – 06/2022 Kollektive Patientenbeteiligung durch BSHO

11/2021 ÖKUSS – Finanzmanagement für Vereine

12/2021 ÖKUSS – Storytelling

01/2022 ÖKUSS – Projektmanagement

06/2022 Sponsoren richtig überzeugen • Podcast – Zuhören ist wieder modern!

09/2022 Grundlagen Projektmanagement

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/>

COVID und unsere SHGs

- Besonders hervorheben möchten wir unsere SHG Tinnitus Tirol, die sowohl Online, als auch Gruppentreffen in Präsenz durchführte.
- Aufgrund des reiferen Alters mehrerer unserer SHG LeiterInnen und der damit verbundenen Vorsicht, bzw. auch aufgrund der nicht freigegebenen Räumlichkeiten diverser SHGs (eingemietet in Krankenhäusern) konnten auch 2022 die Treffen nur reduziert angeboten werden.
- Die telefonische Betreuung und die Zusendung des Fachmagazins „Tinnitus Forum“ der Deutschen Tinnitus-Liga wurden verstärkt angeboten und genützt.

06Nachrichten MITTWOCH, 2. FEBRUAR 2022

Tinnitus: „Lernen, mit dem Klingeln im Ohr zu leben“

Brigitte Winkelbauer, 52, leitet die neue Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ im Gesundheitspark Ordensklinikum Linz

VON BARBARA ROHRHOFFER

Seit 37 Jahren lebt Brigitte Winkelbauer aus Linz mit einem Klingeln im Ohr, das immer lauter wird. „Angefangen hat alles mit einem Discobesuch – damals war ich 15 Jahre alt“, erzählt sie. Das nervtötende Geräusch im Ohr, das in ihrer Jugend nicht behandelt wurde, ist seither ihr Begleiter. „Früher hat man gesagt, man ist halt selbst schuld, wenn man laute Musik hört und danach einen Schuss am Ohr hat.“

Ihr Tinnitus, wie jede Art von Ohrrauschen genannt wird, die auf keine äußeren Töne zurückzuführen sind, wurde zum ersten Mal mit einer Infusionstherapie behandelt, als sie 22 Jahre alt war. „Das war natürlich viel zu spät. Heute weiß ich, dass ein akuter Tinnitus sofort behandelt gehört“, sagt Brigitte Winkelbauer, die Hellmohndienste aber Art probiert hat – von der Oton- über die Laserbehandlung bis hin zur Gesprächstherapie.

Auch die Psyche leidet

„Das Problem ist, dass mit der Zeit auch die Psyche leidet. Stellen Sie sich vor, Sie hören ständig – nämlich Tag und Nacht – ein Geräusch, das so laut ist wie das Pfeifen eines alten Heizkörpers. Egal, ob man im Büro sitzt oder dahinter auf der Fernsehbank liegt“, sagt die Buchhalterin, die Mutter einer erwachsenen Tochter ist. Bann Ehemann, mit dem sie 22 Jahre lang verheiratet ist, kennt sie nicht so



„Das Problem ist, dass mit der Zeit auch die Psyche leidet. Stellen Sie sich vor, Sie hören ständig ein Geräusch.“

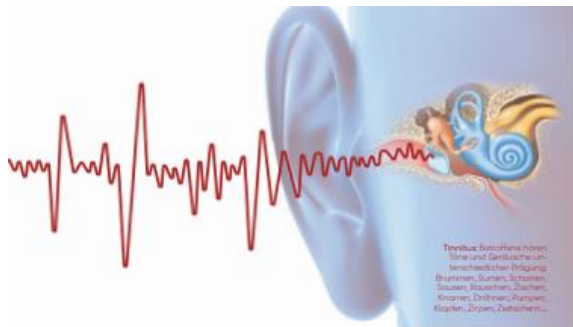
Brigitte Winkelbauer, Leiterin Selbsthilfegruppe Tinnitus

lange wie ihren Tinnitus. „Im Vorjahr war das Geräusch in meinem Ohr so unerträglich, dass ich sehr traurig und verzweifelt war, einen Psychiater zu Rate gezogen und kurzfristig sogar Tabletten genommen habe.“ Dazwischen habe sie ihren „Begleiter“ im Griff, ganz nach dem Motto: „Der Tinnitus steht nicht im Mittelpunkt. Er ist nicht mein Feind, er gehört einfach zu mir.“ Um schlafen zu können, brauche sie Geräusche vom Hund – wie Regenwasser-Plattschern oder Vogelzwitschern –, manches Mal würden auch Ohrstöpsel helfen.

„Bei der Selbsthilfegruppe engagiere ich mich, weil ich weiß, wie gut es tut, sich auszutauschen. Man fühlt sich dann nicht mehr so alleine mit seinem Schicksal – geteiltes Leid ist eben doch halbes Leid.“

VORTRÄGE UND TREFFEN

Tinnitus – was hilft? Patienten-Veranstaltung mit Fachvorträgen, online via Zoom-Link, Anmeldung: www.oetl.at/tinnitus-was-2022, Donnerstag, 10., und Freitag, 11. Februar, jeweils 16 – 19 Uhr
1. Treffen der Selbsthilfegruppe Tinnitus: Gesundheitspark Ordensklinikum Linz, Herrenstraße 54, Seminarzentrum; Mittwoch, 9. März 2022, 18.30 Uhr, Infos und Anmeldung: office@oetl.at



Tinnitus – nur ein Symptom?

Im Aufbau: Tinnitus Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum! Tinnitus ist eine große Belastung für Betroffene, über die man nicht spricht oder nicht sprechen kann, da „es leider niemand versteht, der sowas nicht durchgemacht hat.“

TEXT: BRIGITTE WINKELBAUER

Unter „Tinnitus“ (lat. tinnire = klingen) versteht man jede Art von Ohr- und Kopfgeräuschen, die auf keine äußere Schallquelle zurückzuführen sind. Man unterscheidet den „objektiven Tinnitus“ (hier liegt eine interne Schallquelle vor, die akustisch abgehört werden kann, allerdings ist diese Form selten) und den „subjektiven Tinnitus“. Letzteren kann nur die/die Betroffene selbst hören. Vermutlich dürfte eine Funktionsstörung im Innenohr dafür verantwortlich sein, dass diese Geräusche vom Gehirn der Betroffenen wahrgenommen werden. Sie sind aber nicht eingebildet. Nichtbetroffene können kaum verstehen, wie Tinnitus wirkt und welche Auswirkungen er auf das Leben haben kann. Während er für einen Teil nur leicht beeinträchtigend wirkt, ist er für den anderen lebensbeeinträchtigend und mit großen, negativen, psychischen Stress verbunden, der sich ständig auf Nase aufbaut und oftmals mit punktierten Angestammlungen gepaart ist. Manchmal ergötet sich die vorwiegende Auswirkung auf die Berufs- und Privatleben

„Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie gut es tut, sich auszutauschen, engagiere ich mich in der Tinnitus Selbsthilfegruppe.“



Brigitte Winkelbauer, Leiterin Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum

sowie auf die Sozialbeziehungen. In Österreich gibt es bis zu einer Million Menschen, die Ohrrauschen wahrnehmen! Viele von ihnen fühlen sich durch das Ohrrauschen gestört. Tinnitus wird von Fachleuten als ein Symptom betrachtet, das auf eine Krankheit oder auf eine gesundheitliche Beeinträchtigung hinweist. Die Betroffenen sehen Tinnitus aber als eine eigene Krankheit.

Mein ständiger Begleiter
Stellen Sie sich vor: Sie hören ständig – nämlich Tag und Nacht – ein Geräusch, das so laut ist wie das Pfeifen eines alten Heizkörpers. Egal, ob man im Büro sitzt oder dahinter auf der Fernsehbank liegt. Mein Name ist Brigitte Winkelbauer und ich lebe seit 37 Jahren mit meinem Pfeifen im Ohr, das immer lauter geworden ist. Angefangen hat alles mit einem Discobesuch – damals war ich 15 Jahre alt. Ich bin Buchhalterin und Mutter einer erwachsenen Tochter und seit 22 Jahren glücklich verheiratet. Es ist nicht immer leicht, mit diesem lauten Ohrrauschen zu zurechtzukommen und ausgeglichen zu sein.

Da ich viele Hobbys habe, komme ich immer wieder aus der „sturenden“ Spirale heraus. Ich mache viel Sport, finde sehr viel Kraft und Ruhe in den Bergen, gehe laufen und seit vielen Jahren zum Linz Dance. Dazwischen habe ich meinen „Begleiter“ ganz gut im Griff, der Tinnitus gehört einfach zu mir. Weil ich an eigener Erfahrung weiß, wie gut es ist, sich auszutauschen, engagiere ich mich in der Tinnitus Selbsthilfegruppe: „Geteiltes Leid ist halbes Leid!“

Neue Tinnitus Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum
Die Selbsthilfegruppe Tinnitus – in Kooperation mit dem Verein vom ÖHR auf ÖHR in Linz, Wiener Straße 132 – besteht bereits seit rund zwölf Jahren. Seit März 2022 gibt es eine zusätzliche Tinnitus Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum! Die Treffen finden immer am ersten Donnerstag im Monat (08.09., 12.10., 10.11. und 07.12.2022) um 18.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Ordensklinikums Linz im Gesundheitspark (1. Stock/Seminarzentrum), in der Herrenstraße 54, statt. Mittlerweile haben wir uns einige Male getroffen und ich muss sagen, die Gruppentreffen kommen sehr gut an. Beirührend ist für mich bei jedem Treffen, mit wie viel Energie und Kraft die Betroffenen versuchen, mit ihrem Geräusch klarzukommen! Die Gesprächsbasis wird immer besser und offener und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer kann von den anderen etwas mitnehmen und bestmögliche auch für sich umsetzen. Die Selbsthilfegruppe gibt viel Kraft, da sehr unterschiedliche Menschen erzählen, wie es ihnen geht und was sie unter anderem machen bzw. versucht haben. Alle Teilnehmenden profitieren von der Gruppe – auch ICH!

Infos und Kontakt:
Tinnitus Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum: Brigitte Winkelbauer
E-Mail: brigitte.winkelbauer@oetl.at
Tinnitus Selbsthilfegruppe (im Verein vom ÖHR auf ÖHR): Johanna Mayr
Tel.: 0690 4490 181
www.tinnitus.at



Österreichische Tinnitus-Liga

Die ÖTL ist eine österreichweite Selbsthilfegruppierung für Menschen mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière.

Wir informieren und beraten Betroffene und Angehörige in Form von regionalen Selbsthilfegruppen, telefonischer Beratung und Online-Sprechstunden. Unser Anliegen ist es, vielen Tinnitusbetroffenen persönliche Unterstützung anzubieten – das bedeutet: verstehen, helfen, stärken und gemeinsam aktiv werden.

Die ÖTL ist Mitglied von EURINET, dem Europäischen Tinnitus Netzwerk.

Aktuelle Informationen wie die Termine regionaler Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Informationsrunden, Buchempfehlungen und Blog finden Sie auf unserer Website www.oetl.at oder via Facebook: @oesterreichische-tinnitus-liga und Instagram: @oes_tinnitus_liga
Tel: 0676 9152 179
E-Mail: info@oetl.at

September 2022