



## Ansprechpartner/Kontakt:

Ludwig Kuhn  
Philipp-Schmitt-Str. 8a  
69207 Sandhausen  
06224 / 51751  
tinnitus-shg@web.de

Desirée Clausert  
0151 24146953  
tinnitus-shg@web.de

## Die TINNITUS Selbsthilfegruppe Oftersheim

trifft sich  
– jeden zweiten Dienstag im Monat  
– jeweils um 19:00 Uhr  
– Im

Gemeindemuseum  
Mannheimer Str. 59  
68723 Oftersheim

# TINNITUS Selbsthilfegruppe Oftersheim

Ohrgeräusche  
Hörsturz  
Schwerhörigkeit

Der Weg zu uns:



Gemeindemuseum .....



Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)  
Am Lohsiepen 18  
42369 Wuppertal  
Tel 0202 / 24 65 2 -0  
Fax 0202 / 24 65 2 -20  
[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

Mit Unterstützung durch die  
Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)



## Was ist Tinnitus?

Als Tinnitus bezeichnet man störende Geräusche, ohne dass es dafür äußere Schallquellen gibt. Er tritt in Form von Pfeifen, Rauschen, Summen oder Klingeln auf und wird in einem oder beiden Ohren oder im Kopf lokalisiert wahrgenommen.

Tinnitus als akutes, häufig nur kurzfristig auftretendes Geschehen kann im Zusammenhang mit unterschiedlichen körperlichen Erkrankungen und Zuständen (z.B. Lärmschaden, Infektionskrankheiten und Durchblutungsstörungen im Innenohr) auftreten.

Als chronisch bezeichnet man einen Tinnitus, wenn Ohrgeräusche trotz medizinischer Maßnahmen länger als etwa 6 Monate anhalten.

### Der Umgang mit Tinnitus

Vielen Menschen gelingt es, das Ohrgeräusch zu überhören oder sich daran zu gewöhnen. Sie werden durch den Tinnitus nicht mehr gestört. In vielen Fällen verschwindet ein Tinnitus auch nach einer gewissen Zeit von selbst.

Bei manchen Patienten liegt neben der Behinderung durch den Tinnitus auch noch eine Schwerhörigkeit vor, die unterschiedliche Ursachen haben kann.

Manche Menschen aber leiden zum Teil gravierend unter ihrem Tinnitus und entwickeln Folgeerscheinungen, wie Konzentrations- und Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Ängste. Insbesondere solche Betroffene bedürfen einer intensiven, ganzheitlichen Behandlung durch den geeigneten Arzt.

Hilfe in solch anscheinend auswegloser Situation kann der Besuch / die Beteiligung in einer Tinnitus-Selbsthilfegruppe bieten.

### Selbsthilfegruppen

haben die Unterstützung und Aktivierung der Betroffenen zum Ziel. Sie begleiten auf dem Weg in ein durch Selbsthilfe, durch eigene Anstrengung und aus eigener Kraft bestimmtes, besseres Leben.

**Selbsthilfegruppen** bieten gerade in der Anfangsphase im Umgang mit dem Tinnitus Aufklärung, Beratung oder einfach nur Zuwendung und Empathie, um diese schwierige Lebenssituation zu meistern.

**In einer Selbsthilfegruppe** finden sich Betroffene, also „Experten in eigener Sache“ zusammen. Sie pflegen den Austausch von Erfahrungen und fördern die Erweiterung des eigenen Wissens über den positiven Umgang mit dem Tinnitus.

Grundlegende Hilfe, fachkundige Beratung und Unterstützung erhalten Betroffene bei der Deutschen Tinnitus-Liga e.V., DTL, Wuppertal.

[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

**Selbsthilfegruppen** sind für viele Betroffene hilfreich. Hier sind Sie Gleiche/r unter Gleichen. Sie tauschen sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erfahrungen aus. Um sich über neue Erkenntnisse und Therapien zu informieren. Um sich gegenseitig Mut zu machen. Um gemeinsam medizinische Themen zu besprechen oder Entspannungsübungen durchzuführen. Und auch, um gemeinsame Freizeitunternehmungen zu erleben.

**Selbsthilfegruppen** gedeihen durch regelmäßigen Besuch. So entsteht gegenseitiges Vertrauen und eine funktionierende Gemeinschaft. Sie sind jedoch keine Tippbörse und nur im begrenzten Umfang eine Beratungsstelle. Sie ersetzen keinesfalls die medizinische Untersuchung in der Arztpraxis oder in einer Klinik.

**In der Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe werden Sie die Solidarität von Menschen erleben, die alle mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Der gemeinsame Gedanken- und Erfahrungsaustausch ist eine Möglichkeit, die eigene Lebensqualität wahrzunehmen bzw. diese durch neue Informationen zu steigern.**