

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“

Die Selbsthilfgruppen „Tinnitus Tirol“ hilft beim Erfahrungsaustausch

VON MICHAEL STEGER

Rund 15.000 TirolerInnen und damit zwei Prozent der Gesamtbevölkerung sind durch einen Tinnitus dauerhaft in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Einmal im Monat trifft sich die Selbsthilfgruppe „Tinnitus Tirol“ des Dachverbandes „Selbsthilfe Tirol“ in den Räumlichkeiten am Innrain 43 zum Informations- und Erfahrungsaustausch für praktische Tipps, zur gegenseitigen Motivation oder auch einfach für gemeinsame Aktivitäten. Die Gruppe ist bunt gemischt: Junge Menschen, die im Berufsleben stehen, gehören ihr genauso an wie SeniorInnen und kommen aus ganz Tirol.

Chronischer Tinnitus

Wie Gruppensprecherin Karin Nail erklärt, sind Selbsthilfgruppen oft weiblich dominiert, bei der Selbsthilfgruppe „Tinnitus Tirol“ ist das nicht so. „Der Tin-

nitus ist ein sehr männliches Phänomen, an dem aber alle Betroffenen leiden. Natürlich muss der erste Schritt immer der zum Arzt sein. Aber für diejenigen, die bereits alle ärztlichen Möglichkeiten ausgeschöpft haben und auch schon Therapien gemacht haben, bieten wir die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs, denn geteiltes Leid ist halbes Leid“, so Nail, die selbst seit mehreren Jahren an der Volkskrankheit Tinnitus leidet.

Selbsthilfe seit fünf Jahren aktiv

Rund zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung sind von störenden Geräuschen im Ohr betroffen, wie der Leiter der HNO-Abteilung des Krankenhauses Schwaz, Hannes Picker, berichtet. Im Regelfall handelt es sich um einen akuten Tinnitus, der nach wenigen Wochen und individueller Behandlung wieder verschwindet. Bei einem chronischen Tinnitus ist das anders. Im Rahmen einer klinischen



Die Selbsthilfgruppe „Tinnitus Tirol“ bei einem Ausflug. Foto: Tinnitus Tirol

Tinnitus-Bewältigungsgruppe hat sich Nail zusammen mit anderen Betroffenen dazu entschieden, die Selbsthilfgruppe „Tinnitus Tirol“ zu gründen. Die Treffen finden in unterschiedlicher Zusammensetzung monatlich an einem Montag zwischen 13.30 und 15.30 Uhr statt. Regelmäßig halten Gastreferenten Vorträge und geben wertvolle Tipps. Interessierte können sich an selbsthilfe@tinnitus.tirol wenden.