

# Selbsthilfegruppe Tinnitus Tirol

Tinnitus – Die lästigen Ohrgeräusche lassen uns nicht schlafen!

**Innsbruck** – Tinnitus ist der lateinische Begriff für „Klingeln“, aber viele Betroffene nehmen ein Summen, Brummen, Pfeifen oder Rauschen wahr. Besonders während der hektischen Advent- und Weihnachtszeit verstärken sich durch den Stress bei vielen Menschen die Ohrgeräusche und sie leiden massiv darunter. Als besonders belastend schildern viele Tinnitus-Geplagte die fehlende Stille am Abend vor dem

Einschlafen. Die lästigen Ohrgeräusche lassen uns weder ein- noch durchschlafen. Die Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL trifft sich einmal monatlich zum Gesprächs- und Erfahrungsaustausch und darf bei ihrem nächsten Gruppentreffen am 15.1.2024 die Expertin Frau Dr.in Ev Wieser (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Schlafcoachin in Innsbruck) begrüßen. Frau Dr.in Ev Wieser wird uns in ihrem Vortrag zum Thema „Verbesse-



Foto: iStockphoto

rung der Schlafqualität bei Tinnitus“ viele wertvolle Tipps geben, um wieder besser ein- und durchschlafen zu können. Wenn auch Sie unter Ihrem chronischen Tinnitus leiden und sich über „Tinnitus und Schlaf“ informieren möchten, dann laden wir Sie gerne zu unserem Gruppentreffen ein.

Tinnitus-Betroffene unterstützen und motivieren sich gegenseitig: Selbsthilfe wirkt! Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos und unverbindlich. Wir ersuchen um vorherige Kontaktaufnahme. Anmeldungen zum Vortrag von Frau Dr.in Ev Wieser am Montag, den 15.1.2024, von 13.30 bis 15.30 Uhr, in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe Tirol, Innrain 43/Erdgeschoß, 6020 Innsbruck, bitte unter [selbsthilfe@tinnitus.tirol](mailto:selbsthilfe@tinnitus.tirol).

Weitere Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at) oder unter Telefon 0512/577 198.