

Du bist **nicht allein**,  
wir hören es auch!



Gemeinsam ist vieles leichter.

Vielleicht kommst auch du  
in unsere Gruppe.

Du bist herzlich willkommen,  
wir freuen uns auf dich.

### Gruppentreffen

findet regelmäßig  
1 x im Monat statt.

## Kontakt

Sylvia Wondrak  
+43 (0) 650 3632108

[tinnitus.sbgstadt@gmail.com](mailto:tinnitus.sbgstadt@gmail.com)



[gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/tinnitus](http://gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/tinnitus)

Mitglied bei:



Salzburg: ☎ 05 0766 - 171800  
Schwarzach: ☎ 06415 7101 - 2712

🗨️ DI-FR, 8-12 Uhr und n. V.



[office@selbsthilfe-salzburg.at](mailto:office@selbsthilfe-salzburg.at)  
[www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)



Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Selbsthilfefreundliche  
Rehabilitationsklinik

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Eine Initiative des Dachverbandes *Selbsthilfe Salzburg* in Kooperation mit den Salzburger Spitälern und Rehabilitationskliniken - auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung!

gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung:  Österreichische Gesundheitskasse

Selbsthilfe Salzburg App



# Selbsthilfegruppe Tinnitus



## Salzburg Stadt

## Ursachen:

- Lärm- oder Knalltrauma
- Unfall
- Hörsturz
- Kiefer- oder Nackenverspannungen
- CMD (craniomandibuläre Dysfunktion = Funktionsstörung des Kauapparats)
- HWS (Halswirbelsäule)
- Stress
- Psyche usw.



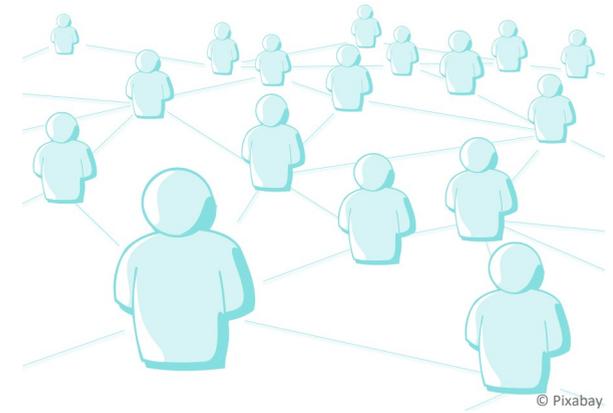
## Symptome:

Hörst du...

- 👂 helle oder dunkle Töne oder
- 👂 ein Klingeln, Pfeifen,
- 👂 Piepen, Knistern,
- 👂 Knacken, Brummen,
- 👂 Zischen oder Zirpen,
- 👂 Hämmern, Rauschen, usw...



## Ziele der Selbsthilfegruppe:



- Erfahrungsaustausch
- Vermitteln von Wissen
- Tipps für einen besseren Umgang
- Einander zuhören
- gegenseitig unterstützen und motivieren
- positive Gedanken anstreben