

A close-up photograph of a human ear, with a small white daisy flower with a yellow center resting on the earlobe. The background is a warm, golden-yellow color with a soft, fibrous texture.

„Tinnitus oder wie ich lernte meine Angst zu verlieren und ihn einfach überhörte“

**Sie leiden unter Ohrengeräuschen wie Pfeifen, Klingeln oder Zischen?
Sie haben schon länger eine leichte Einschränkung des Hörvermögens?
Sie wollen lernen, mit Tinnitus besser zurecht zu kommen?**

In unserer Tinnitus-Gruppe lernen Sie, wie Tinnitus entsteht und das Ohrgeräusch beeinflusst werden kann. In einem vertrauensvollen und geschütztem Umfeld werden Ihnen Werkzeuge mitgegeben, um den Tinnitus mithilfe von Wahrnehmungstraining, Entspannungstraining und Vorstellungsbildern besser bewältigen zu können.

Weiters beschäftigen wir uns auch damit, welchen Einfluss Gedanken, Vorstellungen und die Persönlichkeit auf den Tinnitus nehmen und wie man diese positiv beeinflussen kann. Letztendlich sollen die TeilnehmerInnen soweit sein, dass der Tinnitus „flacher“, bewältigbarer erlebt und überhört wird!

Start 22. November 2018 von 17:00 - 19:00 Uhr im PSZ Sterngartl von EXIT-sozial, 1. Stock

Gruppenleiter: Mag. Peter Spindelbalker / Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe
Gruppengröße: 8-12 Personen

Teilnahme: kostenlos

Information und Anmeldung

PSZ Sterngartl - 07213/6006 - psz.bl@exitsozial.at