

## Psychosoziales Zentrum Bad Leonfelden

### PSYCHOLOGISCHE TINNITUSTHERAPIE IN DER GRUPPE

#### Hintergründe verstehen, Mut gewinnen und den Tinnitus bewältigen.

Diese Gruppe ist für Personen, die unter Ohrengeräuschen wie Pfeifen, Klingeln und Zischen leiden oder eine leichte Einschränkung des Hörvermögens – über einen Zeitraum von mehr als sechs Monaten - haben.

Sie sind in der Gruppe willkommen, wenn Sie sich mit Ihrem Erleben der Ohrgeräusche und psychologischen Veränderungsmöglichkeiten auseinandersetzen wollen.

Die Gruppe bietet eine vertrauensvolle, geschützte und bestärkende Atmosphäre.

Auf der Grundlage der Neuropsychologie wird ein Erklärungsmodell über Entstehungsmöglichkeiten von Tinnitus-Phänomenen vermittelt.

Den Teilnehmer\*innen werden „Werkzeuge“ mitgegeben, um den Tinnitus besser zu bewältigen (Wahrnehmungstraining, Entspannungstraining, Imagination).

Im weiteren Verlauf beschäftigen wir uns damit, welchen Einfluss Gedanken, Vorstellungen und Gefühle auf das Tinnitus Erleben nehmen und wie diese in eine positive Richtung verändert werden können

Ziel der Tinnitus Therapie ist die Ausfilterung des Tinnitus aus dem Bewusstsein („Überhören“) als auch das Vermindern von Folge- bzw. Begleitproblemen wie Schlafstörungen, Ängsten und depressiven Reaktionen.

Der (kostenfreien) Teilnahme an der Gruppe geht ein Vorgespräch voraus.

**Zeit:** April/ Mai 2023 – 5 Module

**Ort:** Psychosoziales Zentrum Bad Leonfelden  
Böhmerstraße 3, Bad Leonfelden

**Teilnehmer\*innen:** Max. 8 Personen

**Leitung:** Mag. Peter Spindelbalker  
Klinischer Psychologe/Gesundheitspsychologe/Schematherapeut (i.A.u.S.)

**Info und Anmeldung** unter 07213 / 6006