

Zwei junge Selbsthilfegruppen feiern Geburtstag



von Marion Weiser-Fiala, Sprecherin der Selbsthilfegruppe St. Pölten, und Brigitte Winkelbauer, Sprecherin der Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum

Bei der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) gab es gleich zweimal Grund zum Feiern: Die Selbsthilfegruppe St. Pölten wurde kürzlich ein Jahr alt, und die Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum beging festlich ihr zweijähriges Bestehen. In diesem Beitrag schildert Gruppensprecherin Marion Weiser-Fiala, wie es dazu kam, dass die SHG St. Pölten „reaktiviert“ wurde. Und Brigitte Winkelbauer berichtet von ihrem Engagement in der SHG Linz-Zentrum.

Neustart der SHG St. Pölten

2018 trat unser Ehrenpräsident, Mag. Dr. Manfred Koller, an mich heran, um mich zu fragen, ob ich im Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga tätig sein möchte. Diese Einladung freute mich, und ich nahm sie gerne an. So wurde ich im Herbst 2018 Vorstandsmitglied der ÖTL sowie Finanzreferentin und kümmere mich um die Buchhaltung und zusammen mit meiner Kollegin Renate Pessenlehner auch um die Förderanträge.

Nach der Pandemie legte Gerti Slawitz-Gajdusek ihre Leitung der SHG St. Pölten nieder, um sich ganz ihrer Oma-Rolle zu widmen. Danke, liebe Gerti, für deinen langjährigen Einsatz. Mir tat es jedoch leid, dass wieder eine SHG aufgelöst wurde.

Zu dieser Zeit war ich schon in der Linzer SHG ein bisschen aktiv und mir gefiel es sehr, wie Brigitte Winkelbauer ihre Gruppe leitete. Da kam mir die Idee, nachdem ich ohnehin einmal im Monat in St. Pölten tätig war, dass ich vorübergehend die SHG übernehmen könnte. Unser Präsident PD Dr. Roland Moschèn fand diese Idee großartig.

Daher fand am 16. Juni 2023 in St. Pölten eine Auftaktveranstaltung statt, bei der Dr. Johannes Schobel, HNO-Arzt aus St. Pölten, Christian Radlinger, Physiotherapeut aus Oftring, PD Dr. Roland Moschèn, Präsident der ÖTL und Klinischer Psychologe der Univ.-Klinik Innsbruck, Brigitte Winkelbauer als



Die Selbsthilfegruppe St. Pölten. Foto: SHG St. Pölten.

Leiterin der Selbsthilfegruppe Linz-Zentrum und ich referierten.

Am 27. Juni 2023 leitete ich meine erste Selbsthilfegruppe im Universitätsklinikum St. Pölten. Ich war ein bisschen aufgeregt. Bei unserem ersten Treffen waren drei Tinnitus-Betroffene da. Mich überraschte es, dass alle drei Männer, als sie von den Ursachen ihres Tinnitus sprachen, chronischen Lärm beziehungsweise Lärmtraumata erwähnten. Genau darum geht es, dachte ich mir, dass wir voneinander lernen.

Da die SHG St. Pölten von der Bildfläche verschwunden war, nahm ich Kontakt zu den ansässigen HNO-Ärztinnen und -Ärzten sowie der niederösterreichischen Medienlandschaft auf. Und siehe da, die SHG wurde von Ärzten empfohlen und die Treffen sowohl in Printmedien als auch online angekündigt. Dadurch begannen wir zu wachsen.

Die monatlichen SHG-Treffen sind nicht nur informativ, sondern bieten auch einen geschützten Rahmen, um über die Erfahrungen mit dem Thema Tinnitus zu sprechen. Genau

dieser Austausch, das gegenseitige Verständnis und das Wissen, wie es jemandem mit Tinnitus geht, tun so gut.

Wir praktizieren bei jedem Treffen ein Set an Übungen, die ein bisschen zur Entspannung beitragen. Natürlich teilen die Besucherinnen und Besucher auch ihre „Geheimrezepte“ und Übungen, sodass wir uns gegenseitig inspirieren. Inzwischen ist die Gruppe gewachsen

und wir feierten unseren ersten Geburtstag. Ich hätte nicht gedacht, dass mit der Leitung einer SHG so viel Freude einhergeht.

Mein Dank gilt meiner lieben Kollegin Evelyn Dechant-Tuchelau, die die Gruppe leitet, wenn ich nicht da bin, Franz Schoderböck, der sich um die Räumlichkeiten im Klinikum St. Pölten kümmert, den ortsansässigen HNOs und Medien und vor allem all den Tinnitus-

Betroffenen, ohne die es diese Gruppe nicht gäbe. Ich blicke gespannt in die Zukunft, lasse mich überraschen, was die nächsten Jahre für die SHG St. Pölten bereithalten, und freue mich schon auf unsere nächste Geburtstagsfeier.

*Marion Weiser-Fiala,
SHG St. Pölten*

Kleiner Bericht zum zweijährigen Bestehen der SHG Linz-Zentrum

Ich kann nur sagen: Wir sind ein super Team, bestehend aus Marion, Renate, Astrid und mir. Wir ergänzen uns sehr gut, eine jede hat ihre Aufgabe, und daher gibt es kein Problem, wenn mal jemand ausfallen sollte.

Zu meiner Person: Ich heiße Brigitte Winkelbauer, leite die SHG Linz-Zentrum und ich selbst habe seit mittlerweile 39 Jahren Tinnitus (Pfeifton beidseits). Da gibt es genügend zu berichten, und ich weiß ganz genau, wie sich jemand fühlt, wenn der Tinnitus neu auftritt oder auch lauter wird. Da bin ich mit voller Kraft bei den Betroffenen und wie man weiß, verstanden zu werden und nicht allein zu sein, hilft schon sehr gut!

Ich selbst bin früher auch in eine SHG gegangen und es hat mir immer sehr geholfen, um damit leichter umzugehen. Wenn man erlebt, dass sich das Befinden von Gruppenmitgliedern gut entwickelt, dann wird man selbst auch motiviert und sieht eine Perspektive für die eigene Besserung.

Ich bin ein sehr offener und lustiger Mensch und bin sehr froh, dass ich meine Erfahrungen an Betroffene weitergeben kann. Am Anfang hatte ich ein mulmiges Gefühl und wollte so eine Gruppe nicht leiten, aber dank Marion,

die mich sehr unterstützte, möchte ich es nicht mehr missen. Es ist ein wahnsinnig gutes Gefühl, wenn man helfen beziehungsweise unterstützen kann.

Einmal im Monat am Donnerstag treffen wir uns und ich freue mich immer wieder auf



Brigitte Winkelbauer, Sprecherin der SHG Linz-Zentrum. Foto: privat.

unsere Begegnungen und auf neue Gesichter, die es zu einem angenehmen sowie oft heiteren Ereignis machen. Auch gelegentliche Fach-Vorträge bringen weitere Impulse zur Unterstützung für den Umgang mit Tinnitus.

Am 7. März 2024 feierten wir unser zweijähriges Bestehen der SHG Tinnitus Linz-Zentrum mit 21 Teilnehmern, so vielen wie noch nie. Es war ein gelungenes Treffen mit Prosecco und Brötchen.

Innerhalb der zwei Jahre haben sich schon viele feste Mitglieder in der Gruppe eingefunden, die immer unterstützend mitwirken und eine große Hilfe sind und wir somit immer einen netten und auch lustigen Abend haben.

Unsere Location ist sehr einladend mit sehr hellen Räumen, und wir werden immer mit Getränken versorgt dank des Gesundheitsparks Barmherzige Schwestern. Die Zusammenarbeit funktioniert immer perfekt, dafür bin ich auch sehr dankbar.

Unsere SHG wäre ohne die Unterstützung durch die ÖTL und die inspirierenden Treffen bei unserem jährlichen Fortbildungswochenende in Maria Plain nicht möglich. Ich freue mich auf weitere Treffen!

*Brigitte Winkelbauer,
SHG Linz-Zentrum*