



# HLF BERGEN

Ditt lokale hørselslag

Din hørsel - vår sak

## Tinnitus og lydoverfølsomhet

Kurs om mestring av plagsom tinnitus (øresus) og lydoverfølsomhet.

- **Hva gjør at tinnitus kan være veldig plagsomt for noen?**
- **Hvilke typer behandling kan hjelpe de fleste plagede?**

Dette er et kurs om tinnitus og lydoverfølsomhet, og hvordan man kan mestre sine plagsomme reaksjoner. Grundig kunnskap er et av de viktigste verktøyene.

En kvinnelig lege som har deltatt på kurset, forteller:

*"Tinnitus (øresus) kan oppleves som veldig ubehagelig. Etter en sidekollisjon hvor jeg fikk en nakkeslengskade, fikk jeg tinnitus. Jeg fikk etter hvert søvnproblemer og skjønnte jeg måtte prøve å mestre dette symptomet. Heldigvis fant jeg et seriøst kurs arrangert gjennom HLF (Hørselshemmedes Landsforbund). Kursleder er Stein Thomassen. Kurset gikk over 4 kvelder, og han gikk nøye gjennom årsaker til tinnitus og hvorfor det oppleves som ubehagelig. Han baserer seg på Jastreboffs neurofysiologiske modell og tilvennings-behandling. De første tre gangene merket jeg ikke noen bedring, men så ble det heldigvis til slutt en endring. Stein Thomassen har selv tinnitus, noe som gir stor troverdighet til kurset, og det gir håp at han viser at han har god livskvalitet. Kurset anbefales på det varmeste."*

### **Målsetning:**

På en engasjerende og lettfattelig måte gi grundig opplæring i hvordan tinnitus (øresus) og lydoverfølsomhet (hyperakusis) fungerer. Pluss grundig innføring i noen av de behandlingsmetodene og mestrings teknikkene som er kjent for å gi gode resultater.

### **Innhold:**

Årsaker, virkemåte, behandlingsteknikker. Jastreboffs neurofysiologiske forklaring. Lydterapi og TRT ihht Hazell & Jastreboff. Tinnitus-orientert kognitiv terapi og avspenning ihht Henry & Wilson / Kaldo & Andersson.

Det høres tørt ut, men de fleste deltagerne synes dette er spennende og interessant.

Den røde tråden er:

1. Hva kan tinnitus lyden komme av?
2. Hva er det som gjør at lyden kan bli plagsom, hvorfor kan man ikke bare la være å bry seg om lyden?
3. Hva slags behandling fungerer for de fleste. Hvorfor fungerer de?

**Lærer:** Kunnskapsformidler Stein Thomassen ( forfatter av boken "[Selvhjelp ved tinnitus - Hvordan mestre plagsom øresus](#)", utdannet hos Pawel Jastreboff og hos Örebro Universitet, foreleser på [Landaasen Rehabiliteringssenter](#), redaktør av [www.tinnitus-tips.no](#).

**Oppstart:** Lørdag 28 mai & søndag 29 mai 2011

**Varighet:** Lørdag & Søndag 11:00 – 15:00

**Sted:** Nygaten 3 (ved politiet)

**Pris:** HLF-medlemmer: 250 kr. - <Ikke medlem: 350 kr>. For begge dagene!

Pris inkluderer kaffe/brus og noe å bite i.( Mat)

**Påmelding:** Post@hlfbergen eller mobil 403 40 590.

**Mer info:** [post@hlfbergen.no](mailto:post@hlfbergen.no) - sms / mobil 403 40 590