
Välkomna

till

självhjälpsbehandling

av

tinnitus



Vart tog tystnaden vägen?
Tinnitusgruppen

Självhjälpsbehandling

- Behandlingen är upplagd på samma sätt som den behandling som Region Östergötland genomför tillsammans med Linköpings Universitet
- Behandlingen kommer att omfatta **10** träffar inklusive återträffar och varje träff omfattar ca 2,5 timma exklusive pausar
- Behandlingens studiematerial är boken ***Leva med tinnitus*** inklusive tillhörande arbetsark och avslappningsövningar

Forts. Självhjälpsbehandling

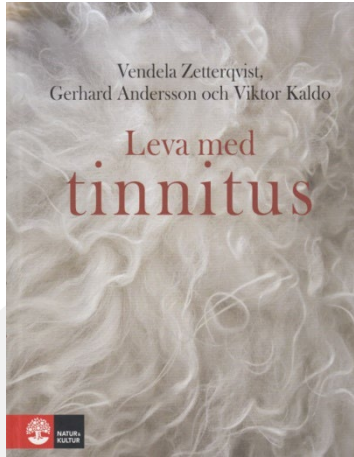


Den här boken tillägnas dig som lider av tinnitus, med en förhoppning om att du ska få ett bättre liv.

Författarna

- Bokens innehåll nedanstående avsnitt:
 1. Om tinnitus och behandling
 2. Din utgångspunkt
 3. Hur vill du ha det?
 4. Göra skillnad
 5. Nya sätt att närmare sig tinnitus
 6. Avslappningsprogram
 7. Ljud och bakgrundsljud. Om du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörandet
 8. Bättre sömn
 9. En fungerande vardag. Om stress, problemlösning och koncentrations-svårigheter
 10. Livet går vidare

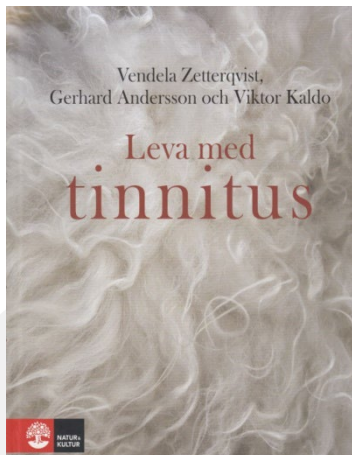
Forts. Självhjälpsbehandling



Gruppträffar

- | | | |
|----------------|--------|--|
| Träff 1 | Kap. 1 | Om tinnitus och behandlingen |
| | Kap. 2 | Din utgångspunkt |
| Träff 2 | Kap. 3 | Hur vill du ha det? |
| | Kap. 4 | Göra skillnad |
| Träff 3 | Kap. 5 | Nytt sätt att närma sig tinnitus |
| | Kap. 6 | Avslappningsprogram |
| Träff 4 | Kap. 7 | Oljud och bakgrundsljud. Om hur du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörande |
| | Kap. 8 | Bättre sömn |
| Träff 5 | Kap. 9 | En fungerande vardag. Om stress, problemlösningar och koncentrationssvårigheter |
| | Kap 10 | Livet går vidare |

Forts. Självhjälpsbehandling



Gruppträffar

Träff 6 Återträff efter 1 månad

Träff 7 Återträff efter 3 månader

Studiecirkels upplägg

För att kunna delta i studiecirkeln, måste samtliga deltagare ha ett eget studiematerial (boken *Leva med tinnitus*, åhörarmaterial (PP-presentation), arbetsblad samt ljudfiler).

För att kunna delta i träffarnas diskussioner, ska varje studiecirkeldeltagaren i förväg läsa igenom de aktuella kapitlen i studiematerialet.

➤ Kapitel 1 Om tinnitus och behandlingen

- Inledning
- Innan du börjar
- Om författarna
- Om behandlingen
- Är du redo?
- Hur kan du använda den här boken för att få ut så mycket som möjligt?
- Öka chansen att det blir av
 - Planera
 - Hantera hinder
 - Involvera någon annan som kan stötta
 - Belöna dig själv

➤ Kapitel 2 Din utgångspunkt

- Skilj mellan tinnitusljud och tinnitusbesvär
- Vanliga tinnitusbesvär
- Vad avgör hur besvärad man blir av?
 - Onda cirklar
 - Känsloreaktioner inför tinnitus och strategi för att hantera känslorna
- Besvär brukar gå upp och ner
- Nuvarande besvär och påverkan på livet i stort
 - Eva:s berättelse
- Kartläggning av dina besvär
 - Hemläxa [arbetsblad 1](#), *Kartläggning* (diagram)
 - Hemläxa [arbetsblad 2](#), *Kartläggning* (tabell)

Gruppträff 1

Introduktion

➤ Kapitel 2 Din utgångspunkt

- Hur påverkas ditt liv i stort?
 - Hemläxa [arbetsblad 3](#), *Din egen bild av tinnitus* (diagram)
- Utvärdera din nuvarande strategier för att hantera tinnitus
- Hur fungerar dina strategier
- Vad vill den här boken hjälpa dig med?

Gruppträff 2

Nytt sätt att hantera tinnitus

➤ Redovisning/diskussion om hemläxorna (1 – 3) från gruppträff 1

➤ **3 Hur vill du ha det?**

- Ta ut din riktning inom viktiga livsområden
 - Livsområden
 - Intima relationer
 - Föräldraskap
 - Familj
 - Vänner och bekanta
 - Hälsa
 - Fritid
 - Utbildning och personlig utveckling
 - Arbete
 - samhället

Gruppträff 2

Nytt sätt att hantera tinnitus

➤ 3 Hur vill du ha det?

- [Arbetsark 4](#) *Livsvärden*
- Övning *Tidsresan*
- Med vilken måttstock mäter du?

➤ 4 Göra skillnad

- Vägen är målet
- Ett steg i värderad riktning
- Hemläxa [arbetsark 5](#) *Värderad riktning*
- Att göra samma sak fast på olika sätt
- Var här och nu
- Träna närvaro
- [Övning 1](#) *Närvaro i kropp och andning* (ljudfil)
- Övning 2 *Utforska nuet* (info i boken)

Gruppträff 2

Nytt sätt att hantera tinnitus

➤ 4 Göra skillnad

- Skapa ett liv värt att leva
 - Steg för steg
 - Hemläxa [arbetsark 6](#) *Värderade steg*

Gruppträff 3

Nya sätt att närma sig tinnitus, forts.

Introduktion av avslappning

- Redovisning/diskussion om hemläxorna (4 - 6) från gruppträff 2

- **5 Nya sätt att närma sig tinnitus**
 - [Övning](#) *Närma sig tinnitus (ljudfil)*
 - Att låta tinnitus vara
 - [Arbetsark 7](#) *Villighetsdagbok*
 - Jobbiga tankar
 - Från tanke till handling
 - [Arbetsark 8](#) *Från tanke till handling*
 - Vem kör bussen?
 - Lek med tanken
 - Det kan du skriva upp
 - Sanningens minut
 - Passagerare på bussen

Gruppträff 3

Nya sätt att närma sig tinnitus, forts.

Introduktion av avslappning

➤ 6 Avslappningsprogram

- Avslappning i olika steg
- Hur får du ut maximalt av avslappningen?
- Steg 1 *Lära känna dina muskler*
 - [Övning](#) *Spänna och slappna av*
 - Steg 2 *Slappna av djupare*
 - [Övning](#) *Slappna av djupare*
 - Steg 3 *Några djupa andetag*
 - *Övning Djupandas (info i boken)*
 - Steg 4 *Slappna av i din vardag*
 - *Övning Slappna av i din vardag (info i boken)*
- En avslappnad tillvaro?

Gruppträff 4

Bakgrundsljud och hörteknik

➤ 7 Oljud och bakgrundsljud

Om hur du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörandet

- Ljudkänslighet
 - Oljud – när ska du skydda din hörsel och när ska du inte det?
 - Ljudträning
- Använd bakgrundsljud
 - Ljudberikning
 - Sammanfattande ord om ljudträning och ljudberikning
- Hörteknik
 - Kommuniera bättre
 - Några avslutande ord om hörteknik

Gruppträff 4

Tinnitus ur ett medicinskt perspektiv

➤ 8 Bättre sömn

- Sömnvanor, sömnmönster och sömnbrist
- Sömnproblem och hur de kan minskas
 - Ljudberikning
 - Sammanfattande ord om ljudträning och ljudberikning
- Hörteknik
 - Vilka sömnråd ska du använda?
 - [Sömndagbok](#)
- Sömnhygien
- Avslappning och distraktion
- Förbättra ditt sömnmönster
- Hantera trötthet och oro
- Din sömn på lång sikt

Gruppträff 5

Stress och problemlösning

➤ 9 En fungerande vardag

Om stress, problemlösning och koncentrationssvårigheter

- Stress och tinnitus
 - Kroppens reaktioner på stress
 - Krav, kontroll och socialt stöd
 - Sårbarhet och belastning
- Skapa balans
 - Minska din belastning vid behov
 - Tidsanvändning
 - Planera och prioritera
 - Uppmärksamma dina stressbeteende i det lilla
 - Tid för återhämtning och värderade steg
 - Välj dina strider

Gruppträff 5

Stress och problemlösning

➤ 9 En fungerande vardag

Om stress, problemlösning och koncentrationssvårigheter

- Problemlösning
 - Problemlösning – så går det till
 - [Arbetsark Problemlösning](#)
 - Bygga upp koncentration
 - Tinnitus och koncentration
 - Hjälpa din koncentration på vägen

Gruppträff 5

Livet går vidare

➤ 10 Livet går vidare

- Livsvärden – var står du idag?

[Arbetsark](#) *Livsvärden*

- Hur påverkas ditt liv i stort?
- Uppföljning av tinnitusbesvär

[Arbetsark](#) *Uppföljning*

- Fyll i din bild av tinnitus
Din bild

- Utvärdera dina nya strategier för att hantera tinnitus, tinnitusbesvär, ljudkänslighet och hörselsvårigheter

[Arbetsark](#) *Din strategi*

- Vad tar du med dig?

[Arbetsark](#) *Vad tar du med dig*

Gruppträff 6

Återträff efter 1 månad

Återträff efter 1 månader

Gruppträff 7

Återträff efter 3 månader

Återträff efter 3 månader

Kontaktuppgifter

- Information om intressegruppens verksamhet finns på hemsidan www.hrf.se/ostergotland
- Kontakta intressegruppen via e-postadress hrf.ostergotland.tinnitus@gmail.com
- Kontakta Bo-Göran Ahl
Telefon: 070-571 78 87
E-postadress: bo-goran.ahl@bgahl.se