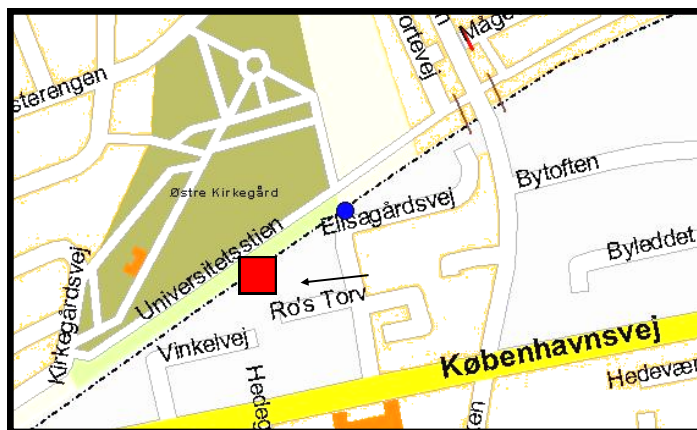


## SCR Kommunikation Roskilde

Høreundervisningen  
Elisagårdsvej 7, 1. sal  
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-13.00  
Telefon: 4631 7231  
E-mail: [scr.kommunikation@roskilde.dk](mailto:scr.kommunikation@roskilde.dk)  
[www.scr.kommunikation.roskilde.dk](http://www.scr.kommunikation.roskilde.dk)



Revideret april 2021

---

## Tinnitus

Høreundervisningen

Undervisning og rådgivning  
til voksne med tinnitus



SCR Kommunikation  
Roskilde

## Målgruppe

Voksne, som føler sig belastede fysisk, psykisk og/eller socialt på grund af tinnitus eller støjoverfølsomhed.

## Tinnitus

Tinnitus er opfattelse af lyd eller støj (fx hylen eller susen) i ørerne eller i hovedet, men uden en ekstern lydkilde.

## Formål

Formålet er, at man kan få hjælp til at håndtere sin tinnitus, så generne mindskes eller måske helt forsvinder.

## Indhold

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i den nyeste viden og forskning om tinnitus og hjernen og kan indeholde følgende elementer:

- Hvad er tinnitus?
- Hjernens reaktion på tinnitus
- Strategier og metoder til at mestre tinnitus
- Praktiske øvelser med lydterapi og afspænding
- Øvelser fra mindfulness og kognitiv coaching

## Omfang

Undervisningen tilrettelægges individuelt eller på hold. Den første udredningssamtale med hørekonsulenten varer ca. 1½ time. Herefter aftales det videre undervisningsforløb. Omfanget varierer efter behov.

## De mest almindelige spørgsmål om tinnitus

- Hvordan opstår tinnitus?
- Kan tinnitus forsvinde igen af sig selv?
- Bliver tinnitus værre med tiden?
- Er der sammenhæng mellem høretab og tinnitus?
- Kan et høreapparat afhjælpe tinnitus?
- Kan tinnitus være tegn på sygdom?
- Er der sammenhæng mellem tinnitus og lydoverfølsomhed?
- Findes der en medicin, der kan fjerne tinnitus?
- Hjælper alternativ behandling?
- Hvad skal jeg gøre, når jeg ikke kan sove for min tinnitus?

Disse spørgsmål kan bl.a. tages op i undervisningen.

## Pris

Undervisningen er forudbetalt for borgere i Greve, Køge, Lejre, Roskilde, Solrød og Stevns kommuner.

