

Tinnitusbehandlung beim ipu und beim ipg

1 Was ist ein Tinnitus?

Das Wort Tinnitus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Geklingel«. Symptome der Tinnituserkrankung sind beständige Ohrgeräusche (vor allem Ohrensausen, Klingeln), welche die betroffenen Personen belästigen oder beeinträchtigen. Angeborene Dispositionen, Durchblutungsmängel, Alkoholmissbrauch, seelische und körperliche Traumatisierungen (z.B. mit Halswirbelfehlstellungen) und psychosomatische Überlastungen (z.B. Gefühl dauerhafter Hilflosigkeit) spielen als ursächliche Faktoren eine Rolle. Im Zusammenhang mit einer Tinnituserkrankung ist oftmals ein sogenannter Hörsturz zu sehen, der vorübergehend als überlaute, häufig hart polternde Ohrgeräusche erlebt wird. Eine Tinnituserkrankung wird zu den psychosomatischen Erkrankungen gerechnet. Die Erkrankung beschränkt sich im Allgemeinen nicht auf das Ohr als Organ, sondern erweist sich zugleich als wahrnehmungspsychologische Störung.

2 Ziel und Zielgruppe

Durch spezielle Formen psychologischen Trainings können Tinnituskranke lernen, ihre Ohrgeräusche weniger stark oder als weniger störend wahrzunehmen. Entspannungstechniken können zur Stressreduktion beitragen und so langfristig zu einem gelasseneren Umgang mit den Ohrgeräuschen beitragen.

Manche Tinnituskranke können nicht schlafen, versuchen sich in übertriebener Weise vor Außengeräuschen zu schützen, überprüfen in zwanghafter Weise die Tinnitusgeräusche, haben panikartige Angst vor einem erneuten Hörsturz und vor Taubheit, verlieren z. B. die frühere Freude an Musik und Kommunikation, ziehen sich zurück und fürchten, verrückt zu werden.

3 Vorgehen

Es erfolgt zunächst eine Analyse der Tinnituserkrankung und der Art und Weise des Ablaufs des Tinnituserlebens. Diese Analysearbeit erfolgt u.a. narrativ, graphisch und mit Hilfe von Biofeedbackaufzeichnungen.

Eine weitere Vorgehensweise dient der **Emotionalen Entlastung***: Von Tinnitus betroffene Menschen sind oftmals aufgewühlt und stehen unter großen emotionalen Spannungen. Abbau von Erwartungsangst, Psychoedukation und behutsamer emotionaler Schutz können für eine psychische Entlastung sorgen.

Über neue Wahrnehmungserfahrungen kann eine **Emotionale Umstrukturierung*** erreicht werden, die zu einer weniger belastenden Interpretation des eigenen Erlebens führen kann.

Tinnituspezifische Übungen können das Störpotenzial auf Dauer erheblich verringern.

* Fachbegriff von Echterhoff

Behandlungsverfahren sind u.a.:

- Übungen zur Reduktion einer übermäßigen emotionalen Grundanspannung (z.B. durch Körpertherapie),
- Reduktion der Lebensprobleme,
- auditive Wahrnehmungsübungen,
- Übungen zur Verlegung des Tinnitus in den Wahrnehmungshintergrund,
- Übungen zur entlastenden Änderung von Hörgewohnheiten,
- entlastende aktive Reproduktion des Ohrgeräuschs durch die betroffene Person,
- HNO-ärztliche Unterstützung.

Für die umfassende Erfüllung der Aufgaben stehen Psychologinnen und Psychologen, eine Körpertherapeutin und externe, kooperierende Mediziner zur Verfügung.

4 Organisation angsttherapeutischer Maßnahmen

Standardmäßig ist folgender Ablauf vorgesehen:

- Vorplanung und Vorprüfung von ipu/ipg mit Kostenträger und mit Patient (1. Tag),
- Schriftliche Planung der Maßnahme mit Terminen durch ipu/ipg (2. Tag),
- Kostenplanung nach Standardsätzen durch ipu/ipg (2. Tag),
- Kostenzusage des Kostenträgers (3. oder 4. Tag),
- Beginn der Maßnahme bei ipu/ipg vorzugsweise ab dem 5. Tag.

Während der laufenden Maßnahme Zwischenbilanzen mit dem Betroffenen und mit dem Kostenträger.

Nach Abschluss der Maßnahme erfolgt die Berichterstattung an den Kostenträger innerhalb von 5 Tagen.

Erreichbarkeiten

Institut für Psychologische Unfallnachsorge (ipu)
Institut für Psychologische Gesundheitsförderung (ipg)
Mauritiussteinweg 1
50676 Köln (Innenstadt)
Tel.: 0221 969 20 39
Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: echterhoff@unfallnachsorge.de und trautmann@kompetenzentwicklung.de
Internet: www.unfallnachsorge.de und www.kompetenzentwicklung.de