

Gruppenleitung

Dr. Roland Moschèn, Dr. Andrea Stöckl
Univ.-Klinik für Medizinische
Psychologie und Psychotherapie
Sonnenburgstraße 9, 6020 Innsbruck



Fachärztliche Begleitung

Oberärztin Dr. Annette Schmidt
Univ.-Klinik für
Hör-, Stimm- und Sprachstörungen
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512-504-23220



Information und Anmeldung

Ambulanz-Sekretariat der Univ.-Klinik für
Medizinische Psychologie u. Psychotherapie
Schöpfstr. 23 a, Parterre, 6020 Innsbruck
Telefon: **0512-504-26117**

Nach Ihrer Anmeldung nehmen wir mit
Ihnen Kontakt auf.

**Neue Gruppen beginnen zweimal jährlich
jeweils im Frühjahr und Herbst**

UNIVERSITÄTSKLINIK INNSBRUCK

AMBULANTE TINNITUS- BEWÄLTIGUNGS- GRUPPE



Univ.-Klinik für Med. Psychologie und Psychotherapie
(Vorstand: Univ.-Prof. Dr. G. Schüßler)
Schöpfstr. 23 a, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512-504-26117 (Ambulanz-Sekretariat)

Univ.-Klinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen
(Leitung: Univ.-Prof. Dr. P. Zorowka)
Anichstr. 35, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512-504-23220 (HSS-Ambulanz)



Hilfe bei chronischem Tinnitus

Viele Menschen leiden einmal oder wiederholt in ihrem Leben unter Ohrgeräuschen (Tinnitus). Bei einem kleinen Teil der betroffenen Personen dauern diese Ohrgeräusche länger als 6 Monate an – diese Menschen können sich in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigt oder belästigt fühlen (chronisch dekompensierter Tinnitus).

Die wirksamste Therapie bei chronischem Tinnitus besteht nach heutigem Wissen im **Erlernen von Bewältigungsstrategien im UMGANG** mit den Ohrgeräuschen. Der Leidensdruck bei chronischem Tinnitus hängt nicht von der wahrgenommenen Lautstärke oder der Art des Geräusches ab, sondern auch von der Aufmerksamkeit, welche die betroffene Person ihrem Tinnitus schenkt. Bleibt die Aufmerksamkeit an den Ohrgeräuschen haften, so können Befürchtungen, Ängste, aber auch Ärger zunehmen, was innere Anspannung und Stress nach sich zieht.

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass betroffene Personen neben der medizinischen Versorgung häufig von der Teilnahme an einer **fachlich geleiteten Tinnitusgruppe** sehr profitieren. In dieser Gruppe können Sie neben dem Austausch mit anderen Tinnitusbetroffenen fachspezifische Hilfestellungen für die Bewältigung Ihres Ohrgeräuschs erhalten.

Wir nehmen einen akustischen Reiz, der ständig vorhanden und für uns nicht bedrohlich, sondern selbstverständlich ist, in

der Regel nach einer gewissen Zeit nicht mehr bewusst wahr, wie z.B. das Summen eines Kühlschranks oder das Ticken der eigenen Uhr. Über Mechanismen der Gewöhnung kann mit der Zeit auch der Tinnitus wieder in den Hintergrund des Bewusstseins treten.

Ziele der Tinnitus-Bewältigungsgruppe

In der geleiteten Tinnitus-Bewältigungsgruppe erfahren Sie, **wie** Sie diese Gewöhnungsprozesse in Ihrem Alltag umsetzen und mit Ihrem Tinnitus **und** guter Lebensqualität leben können.

- ⇒ Sie erfahren, dass Sie Ihrem Tinnitus nicht ausgeliefert sind, sondern ihn aktiv beeinflussen können. Leidensdruck und Stress verringern sich, der Tinnitus tritt zunehmend in den Hintergrund.
- ⇒ Ausführliche medizinische Informationen und eine fundierte Erklärung zum Tinnitus helfen, Befürchtungen zu Ursache, Aufrechterhaltung bzw. Verschlimmerung zu entkräften – eine Voraussetzung, um den Gewöhnungsprozess in Gang zu bringen.
- ⇒ Sie lernen Entspannungsverfahren, um den Teufelskreis von Anspannung und Stress zu durchbrechen, denn körperliche Entspannung bedeutet auch seelische Entspannung.
- ⇒ Bei Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung erfahren Sie unmittelbar, wie Ihr Tinnitus in den Hintergrund treten kann

und dann geringer oder gar nicht mehr wahrgenommen wird.

- ⇒ Einstellungen und Gedanken, die das Erleben des Tinnitus negativ beeinflussen, werden bewusst gemacht. Gemeinsam werden neue Denkmodelle erarbeitet und ausprobiert. Eine neue Einstellung zum Tinnitus wird möglich.

Voraussetzung für die Teilnahme

- ⇒ **Vorgespräch** mit Dr. Annette Schmidt oder Dr. Markku Patjas (Univ.-Klinik für Hör-Stimm- und Sprachstörungen) sowie mit Dr. Roland Moschèn (Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie).
- ⇒ Da die Inhalte der Gruppensitzungen aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Organisatorisches

Dauer:

Eine Gruppe besteht aus ca. 8 - 10 Personen. Es finden 12 Gruppensitzungen statt, die wöchentlich jeweils Montag von 17.30 bis 19.00 stattfinden. Eine 13. Sitzung (Auffrischungssitzung) findet ein halbes Jahr nach Abschluss der Gruppe statt.

Abrechnung:

Sie erfolgt über Krankenschein.

Ort:

Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie,
Speckbacherstr. 23, 3. Stock, Gruppenraum
6020 Innsbruck