



**AMBULANTE
TINNITUS-BEWÄLTIGUNGSGRUPPE
der Universitätsklinik Innsbruck**



Die wirksamste Therapie bei chronischem Tinnitus besteht nach heutigem Wissen in der Unterstützung von Bewältigungsstrategien im **UMGANG** mit den Ohrgeräuschen. Der Leidensdruck bei chronischem Tinnitus hängt nicht von der Lautstärke oder der Art des Geräusches ab, sondern von der Aufmerksamkeit, welche die betroffene Person ihrem Tinnitus schenkt. Bei Menschen, die unter Ohr-/Kopfgeräuschen leiden und sich in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigt oder belästigt fühlen (chronisch komplexer Tinnitus), bleibt die Aufmerksamkeit an den Ohrgeräuschen haften. Meist sind Befürchtungen, Ängste, aber auch Ärger damit verbunden, womit Anspannung und Stress zunehmen können.

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 einer Tinnitus - Bewältigungsgruppe sind:

- In einer Tinnitus - Bewältigungsgruppe erfahren Sie durch SpezialistInnen Hilfe, **wie** Sie diese Gewöhnungsprozesse in Ihren Alltag umsetzen und **trotz** Ihres Tinnitus mit 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 ein 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.

Fachärztliche Begleitung:
Klinische Abteilung für
Hör-, Stimm- und Sprachstörungen
Oberärztin Dr. Annette Schmidt
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512-504-23220

Gruppenleitung:
Univ.-Klinik für Medizinische
Psychologie und Psychotherapie
Dr. Roland Moschèn, Dr. Renate Groß
Sonnenburgstraße 16, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512-507-3042 (Sekretariat)

Voraussetzung für die Teilnahme:

- HNO-ärztliche Abklärung, ggf. Versorgung mit Rauschgeneratoren oder Hörgeräten.
- Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme und aktiven Mitarbeit.
- Bereitschaft zur Beantwortung von Fragebögen zum Therapieverlauf. Eine Gruppe besteht aus ca. 8 - 12 Personen. Die wöchentlichen Treffen dauern 90 Minuten und erstrecken sich über einen Zeitraum von 12 Wochen. Das Training besteht aus verschiedenen Modulen, die aufbauenden Charakter haben. Zur Verlaufskontrolle findet eine 13. Sitzung ein halbes Jahr nach Abschluss der Gruppe statt.

Neue Gruppen beginnen zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst.