

**Im Überblick können folgende „Bausteine“ der Tinnitusbehandlung unterschieden werden, die den betroffenen Patienten offen stehen:**

#### Ärztliche Abklärung

- Anamnese
- Abklärung der Tinnitusursache, Sichtung der erfolgten Voruntersuchungen
- Ausschluss weiterer relevanter und therapiebedürftiger Erkrankungen

#### Bezugstherapie (mit dem persönlich zugeordneten Therapeuten)

- Tinnitusfragebogen (Eingangs- und Ausgangsdiagnostik)
- Erarbeiten eines persönlichen Bedingungsmodells
- Erfassen persönlicher Beeinträchtigungsbereiche und begleitender/mitverursachender Störungen im Privatleben oder Beruf
- Erfassen bestehender und Entwicklung weiterer Bewältigungsstrategien
- Erstellen des Behandlungsplans

#### Tinnitusgruppe

- Austausch zwischen Tinnitus-Betroffenen
- Vermittlung heutiger Modelle zur Tinnitusentstehung und Behandlungsansätze
- Anleitung zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung im Sinne dysfunktionaler Bewertungen und emotionaler Reaktionen
- Stressmanagement
- Umgang mit Schlafstörungen
- Genusstraining
- Training zur aktiven Wahrnehmungslenkung
- Hörtraining und Anleitung täglicher Hörübungen
- Tinnitus-Selbsthilfegruppen, Empfehlung, Kontaktaufnahmemöglichkeit

#### Spezielle Bewegungstherapie:

- für Tinnitus-Patienten mit Funktionsstörungen der HWS oder des Kauapparates (Feldenkrais-Gruppen- und Einzelbehandlung)

#### Achtsamkeitstraining:

- Probersituationen zur Erfahrung achtsamen und selbstfürsorglichen Verhaltens in einer Gruppe; nach Grundkurs fakultative Möglichkeit der Fortsetzung der Arbeit bis zum Ende des Aufenthalts.

#### Allgemeiner Klinikrahmen:

- Einführung Psychosomatik
- Problemlösegruppe (Basisgruppe)
- Indikative Gruppen bei psychischer Komorbidität (insbesondere Depression, Selbstsicherheit, Angst)
- Sonstige Angebote, z. B. Ernährungsberatung, berufliche Wiedereingliederung, psychoedukative Themengruppen usw.
- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Indikative Gruppe Körperwahrnehmung; Bewegungsarbeit nach der Feldenkrais-Methode
- Sporttherapie
- Physiotherapie
- Ergotherapie

QF\_3.1.2\_17 Konzept Tinnitus-Behandlung\_1

#### Anmeldung und Infomaterial:

**CELENUS**  
Parkklinik Bad Bergzabern

Kurtalstr. 83-85  
76887 Bad Bergzabern  
Tel. 06343 942-0, Fax 06343 942-299  
www.parkklinik-bad-bergzabern.de  
info@parkklinik-bad-bergzabern.de

Ein Unternehmen der **Celenus salvea**-Gruppe

**CELENUS**  
Parkklinik Bad Bergzabern  
Gesundheit als Aufgabe

Fachklinik für  
Psychosomatik und  
Verhaltensmedizin



## Konzept der Tinnitus- Behandlung

## 1. Tinnitus-Behandlung:

Die Celenus Parkklinik Bad Bergzabern behandelt seit über 25 Jahren Patienten, die an einem chronisch-komplexen Tinnitus leiden, und hat für diese Patienten eigene Behandlungsmodule geschaffen. Da Tinnitus häufig mit Überlastung (Burn-out) oder anderen psychosomatischen Problemen verbunden ist, ist die Behandlung in einer psychosomatischen Klinik sinnvoll, da auch zusätzlich Kompetenzen auf anderen Gebieten genutzt werden können.

## 2. Epidemiologische Daten:

„Tinnitus“ bezeichnet Ohr- und Kopfgeräusche, die von den Betroffenen als unangenehmes Pfeifen, Zischen, Klingen oder Rauschen ohne identifizierbare äußere Schallquelle wahrgenommen werden. Fast die Hälfte aller Erwachsenen bemerken irgendwann einmal ein Tinnitusgeräusch. Nur etwa 8 % der Erwachsenen fühlen sich dadurch beeinträchtigt. Bei 1-2 % der erwachsenen Bevölkerung stellt das Geräusch eine die Lebensqualität schwer beeinträchtigende Erkrankung dar. Diese Patienten mit einem sogenannten „chronischen, komplexen (dekompensierten) Tinnitus“ stellen die Zielgruppe des Behandlungskonzeptes dar.

## 3. Chronisch komplexer Tinnitus:

Tinnitus ist keine Erkrankung per se, sondern ein Symptom. Deshalb ist eine gründliche differentialdiagnostische Abklärung unverzichtbar. Hauptursache des Tinnitus sind Störungen übergeordneter Hörfunktionen. Daneben ist chronisch komplexer Tinnitus häufig vergesellschaftet mit Depression, Verstimmung, Beeinträchtigungen der Sprachkommunikation, Angststörungen (Panik, Agoraphobie, soziale Phobie), sozialem Rückzug und dem Missbrauch psychotroper Substanzen. Klinisch beobach-

tete „Grundhaltungen“ von Betroffenen mit chronisch komplexem Tinnitus zeigen hohes Kontrollbedürfnis, eine ausgeprägte „Kopf-Bezogenheit“, Schwierigkeiten, Kränkungen emotional zu verarbeiten, Perfektionismus in bestimmten Bereichen, hohe Verantwortungsbereitschaft, eine Grundhaltung des „Durchhaltenmüssens“ und die Neigung zu innerer Unruhe, Hektik und Zeitdruck.

## 4. Woran leiden Tinnitus-Patienten?

Tinnitus-Patienten leiden an einer nicht erfolgreichen Anpassung ihrer Aufmerksamkeit „weg vom Tinnitus“. Dieses erstmals 1987 formulierte Konzept wurde zwischenzeitlich durch bildgebende Verfahren bestätigt. Danach leiden Tinnitus-Patienten an einer fehlenden Gewöhnung an das empfundene Ohrgeräusch. Erhöhte Ablenkbarkeit, hohe individuelle Erregung oder die subjektive Bedeutung, die dem Tinnitus zugeschrieben wird, können die Belastung verstärken und aufrechterhalten. Während wir uns üblicherweise an Umgebungsgeräusche gewöhnen, falls ihnen nicht eine Warnfunktion zukommt, ist diese Fähigkeit des Gehirns bei den betroffenen Tinnitus-Patienten beeinträchtigt. Statt das Tinnitusgeräusch wegzufiltern, wie etwa das Begleitgeräusch eines Computers oder einer laufenden Heizung, bleibt das Geräusch im Fokus der Aufmerksamkeit und die Patienten werden dadurch belastet. Verschiedene Faktoren können die Symptomatik verstärken und eine Besserung erschweren, wie z. B. erlernte Hilflosigkeit, ein negatives Selbstkonzept, geringes Vertrauen in eigene Fähigkeiten, hohe Erwartungen an Hilfe von außen, schlechte Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse oder die „Nutzung“ des Tinnitus als „Sündenbock“, als Grund für Vermeidung oder erhöhte Aufmerksamkeit und Zuwendung.

## 5. Heutige Tinnitus-Behandlung

Die moderne verhaltensmedizinische Behandlung des chronisch komplexen Tinnitus erfolgt interdisziplinär durch Ärzte, Psychologen, Körper- und Bewegungstherapeuten. Die Kombination verschiedener Therapie-„Bausteine“ zielt darauf ab, dem Patienten zu helfen, die chronische Tinnitusbelastung zu bewältigen. Nach heutigem Wissensstand gehören dazu insbesondere:

1. Eine fundierte Erklärung des Krankheitsgeschehens mit Abbau ungünstiger Befürchtungen.
2. Eine Beratung bezüglich gangbarer Wege, sich an den Tinnitus zu gewöhnen und die Reaktion auf das Symptom wieder auf ein normales Niveau zu bringen (Retraining) bis hin zu dem erreichbaren Fernziel, den Tinnitus „zu überhören“. Zusätzlich besteht beim chronisch komplexen Tinnitus die Indikation zur verhaltensmedizinischen Behandlung der begleitenden psychosozialen Probleme. Dazu kann auch auf die psychosomatischen Behandlungsmodule der Klinik zurückgegriffen werden.

## Bausteine der Tinnitus-Behandlung

Mehrere kontrollierte Studien haben die Wirksamkeit verhaltensmedizinischer Verfahren bei der Tinnitus-Behandlung überzeugend nachgewiesen. Diese werden in der Celenus Parkklinik durch ein gruppentherapeutisches Behandlungssetting, begleitet von einer Einzeltherapie durch einen Bezugstherapeuten realisiert.