****

**Medizinisches Wissen und psychologisches Rüstzeug bei Tinnitus**

**Ehrenamtlichen-Schulung der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL) in Bonn**

**(Wuppertal, 08.06.2016) Bei der Schulung der ehrenamtlich Tätigen in der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL), die vom 3. bis 5. Juni 2016 in Bonn-Bad Godesberg stattfand, stand relevantes Wissen für die Beratungspraxis und die Selbsthilfegruppen auf dem Programm. Die Vortragsthemen reichten von aktuellen Behandlungsmaßnahmen bei Tinnitus, Hyperakusis und Morbus Menière über die neue Tinnitus-Leitlinie und die Langzeit-Entwicklung von akutem Tinnitus bis hin zu psychologischen Themen wie Resilienz und Aufmerksamkeitslenkung. Rund 100 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet – darunter Selbsthilfegruppensprecher, DTL-Berater und Referenten – kamen zu der durch die IKK classic und das Bundesministerium für Gesundheit geförderten Veranstaltung.**

Zunächst begrüßte Volker Albert, Präsident der Deutschen Tinnitus-Liga e. V., die Teilnehmer am Freitagabend und berichtete über die Arbeit des Vorstandes. Im Anschluss referierte DTL-Vizepräsident Prof. Dr. Gerhard Goebel zum Thema „Update Wissen für die Beratungspraxis und Selbsthilfegruppen: Aktuelle Behandlungsmaßnahmen bei Tinnitus, Hyperakusis und Morbus Menière und deren Übernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung“. In seinem Vortrag stellte er auch die verschiedenen Therapiemöglichkeiten auf den Prüfstand. Ziel der Behandlung sei immer die Gewöhnung an das Ohrgeräusch, die sogenannte Habituation. Strategie eins besteht in der ständigen Suche nach einem Mittel, um den Tinnitus zu beseitigen – was jedoch kontraproduktiv ist, denn „nichts ist lauter als ein Ton, den du nicht hören willst“. Die Krux daran: „Man kann sich vom Tinnitus nicht einfach trennen und die Scheidung einreichen“, wie Prof. Goebel es treffend ausdrückte. Die zweite, weitaus effektivere Strategie ist die Gewöhnung, die Habituation. „Je positiver oder neutraler ein Geräusch besetzt ist, desto schneller kann die Gewöhnung erfolgen“, so Prof. Goebel. Daher spiele die Aufklärung eine sehr wichtige Rolle in der Tinnitus-Therapie. Je stärker jemand unter dem Tinnitus leide, desto eher lägen auch psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen vor. Genaugenommen werde nicht der Tinnitus behandelt, sondern die Auslöser und Begleiterkrankungen.

Am Samstagvormittag hielt Prof. Goebel stellvertretend für Dr. Elisabeth Wallhäußer-Franke, Medizinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg, einen Vortrag zu deren Studie über die „Langzeit-Entwicklung von akutem Tinnitus (und die Bedeutung für die Beratungspraxis)“. Untersucht wurde der Zusammenhang von Hörschwelle und psychischer Gesundheit bei Tinnitus-Beginn mit der Tinnitus-Belastung nach sechs Monaten. Tinnitus-Lautheit und Belastung änderten sich im Studienzeitraum nicht, die Geräuschempfindlichkeit nahm jedoch ab. Als bestimmend für die Tinnitus-Lautheit stellten sich die Faktoren Depressivität und Hörverlust heraus. Dr. Wallhäußer-Franke zufolge spricht die Konstanz in der Tinnitus-Belastung im Untersuchungszeitraum für eine frühe Manifestierung des Tinnitus, und sie plädiert für eine Versorgung mit Hörhilfen und eine frühzeitige Erhebung von Depressionsmerkmalen. Daran anschließend sprach Prof. Goebel über die im vergangenen Jahr erschienene S3-Leitlinie chronischer Tinnitus der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie. In der Leitlinienkommission vertreten waren auch Prof. Goebel und Volker Albert, letzterer für die Selbsthilfe. DTL-Mitglieder können die Leitlinie im geschlossenen Mitgliederbereich der Website www.tinnitus-liga.de abrufen.

Zum Thema „Resilienz in der Hyperakusis- und Tinnitus-Behandlung“ referierte Mykola Fink, Leitender Psychologe an der Schön Klinik Bad Bramstedt. Resilienz bedeute Widerstandskraft oder Widerstandsfähigkeit. Es ginge dabei um den Umgang mit Krisen, Schicksalsschlägen und Stress, wobei nicht das Ziel sein solle, wieder den Zustand vor der Krise herzustellen. „Ich möchte als Mensch besser aus der Krise herausgehen, als ich hineingegangen bin“, so Fink. Dabei sei es sinnvoll, die Strukturen zu ändern, die dazu beigetragen haben, dass man krank geworden sei. Die Psychotherapie setze daran an, sehr aversive Gefühle auszuhalten. Unterstützend fördere die Progressive Muskelrelaxation den seelischen Prozess des Loslassens; sinnvoll seien auch Achtsamkeitsübungen, Meditation, Ausdauersport und Selbstaufmerksamkeit. Als Kerngedanke der Resilienz gelte: „Lerne, mit Krisen umzugehen, damit du gerüstet bist, wenn sie kommen.“

Am Nachmittag konnten die Teilnehmer aus einem umfangreichen Workshop-Programm wählen: „Praktische Entspannungsübungen für Beruf und Alltag nach Jacobson“ (Edith Baillieu, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Murnau); „Steigerung der Attraktivität der Selbsthilfegruppen auch für jüngere Betroffene“ (Gisela Nawroth, SHG Bremen, und Sybille Heil, DTL); „Integrative Bewegungstherapie“ (Katharina Backhauß, Bewegungstherapeutin, Schön Klinik Bad Arolsen); „Biofeedback als Behandlungsmethode bei chronischem Tinnitus“ (Dr. Dipl.-Psych. Hans-Jürgen Korn, Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee); „Frühkindliche und jugendliche Hörstörungen“ (Prof. Dr. Frank Rosanowski, Arzt für HNO-Heilkunde, Phoniatrie und Pädaudiologie, Nürnberg); „Selbsthilfeförderung von Gruppen auf örtlicher Ebene“ (Georg Hensel, IKK classic).

Der Sonntag begann mit dem Vortrag „Gesunde Ernährung und geeigneter Sport für Tinnitus-Betroffene“. Edith Baillieu schilderte darin die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und appellierte an die Zuhörer, kritisch gegenüber den wechselnden Moden der Ernährung und der Lebensmittelindustrie zu sein. Der Tinnitus lässt sich zwar nicht durch Ernährung heilen, aber eine ausgewogene Ernährung und auch die nötige Bewegung tragen entscheidend zum Wohlbefinden bei. Den Abschluss dieses thematisch sehr abwechslungsreichen Wochenendes bildete das Referat über „Aufmerksamkeitslenkung“ von Klaus-Dieter Müller, Leitender Psychologe an der MEDIAN Klinik am Burggraben in Bad Salzuflen. Tinnitus sei als eine Wahrnehmungsstörung zu begreifen. Dabei sei das Ziel, durch Aufmerksamkeitslenkung den Tinnitus nicht mehr zu hören und sich nicht mehr durch ihn gestört zu fühlen. Nur ein kleiner Teil von dem, was wir wahrnehmen können, gelange in unser Bewusstsein, so Müller. Das meiste werde herausgefiltert, sonst gebe es eine Reizüberflutung. Die Wahrnehmungsfilter werden erheblich durch anhaltende Versuche, den Tinnitus zu heilen, gestört: Durch Konzentration auf die Ohrgeräusche werde der Tinnitus verstärkt. So geschehe das Gegenteil von dem, was man wolle. Beim Achtsamkeitstraining wird man angeleitet, das Wahrnehmbare bewusst zu registrieren, es nicht zu bewerten und das Gegebene anzunehmen. Ziel sei es, die Aufmerksamkeit nicht auf den Tinnitus zu richten, sondern auf andere Belastungen, die man vermindern könne.

**Bildunterschrift:**

Medizinisches Wissen und psychologische Grundlagen bei Tinnitus, aber auch der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander standen im Mittelpunkt der Ehrenamtlichen-Schulung der DTL in Bonn-Bad Godesberg. Foto: Sabine Wagner.

**Über die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL)**Die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Die DTL feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen: Seit drei Jahrzehnten bietet die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. Hilfe zur Selbsthilfe – von Betroffenen für Betroffene. Rund 12.000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnitus-Zusammenschluss in Europa und zum anerkannten Partner des Gesundheitswesens in Deutschland. Über 800 Fachleute gehören der DTL als Partner und fördernde Mitglieder an, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörgeräteakustiker, Psychologen und Therapeuten. Außerdem werden rund 90 Selbsthilfegruppen in Deutschland durch die DTL betreut. Gegründet wurde die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. 1986 in Wuppertal.

**Kontakt:**

Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL)

Sabine Wagner

Am Lohsiepen 18

42369 Wuppertal

Tel.: 0202 24652-24  
Fax: 0202 24652-20

E-Mail: s.wagner@tinnitus-liga.de

www.tinnitus-liga.de

– Bei Veröffentlichung freuen wir uns über einen Beleg. –