

# Psychotherapie und Tinnitus

Martin Schecklmann

# Überblick

- 👂 Warum ist das Gehirn bzw. die Psyche so wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Warum ist Psychoedukation und Verhaltenstherapie wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Was sind Therapiebausteine der Verhaltenstherapie bei Tinnitus?

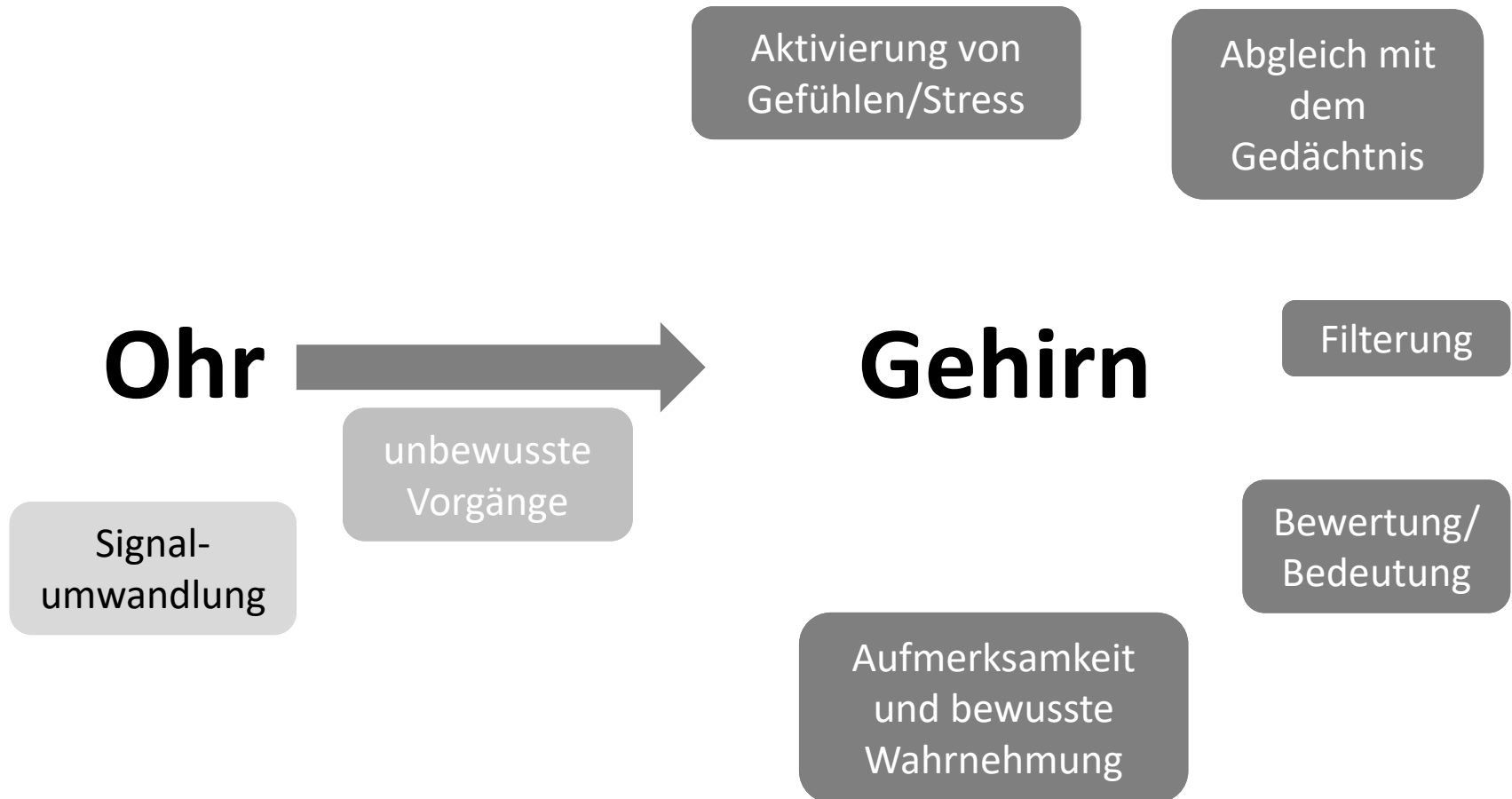
# Überblick

👂)) Warum ist das Gehirn bzw. die Psyche so wichtig bei Tinnitus?

**Psyche = Gehirn**

👂)) Psychotherapie = Therapie des Gehirns mit psychologischen Methoden

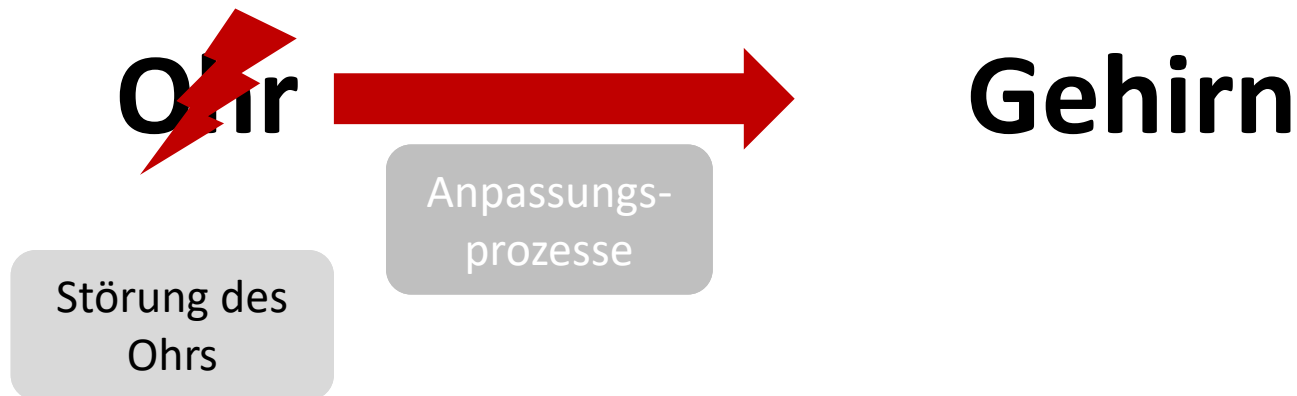
# Hören und Gehirn



Pschthrp nd Tnnts

Mrtn Schcklmnn

# Tinnitus und Gehirn



# Gehirn und Tinnitus

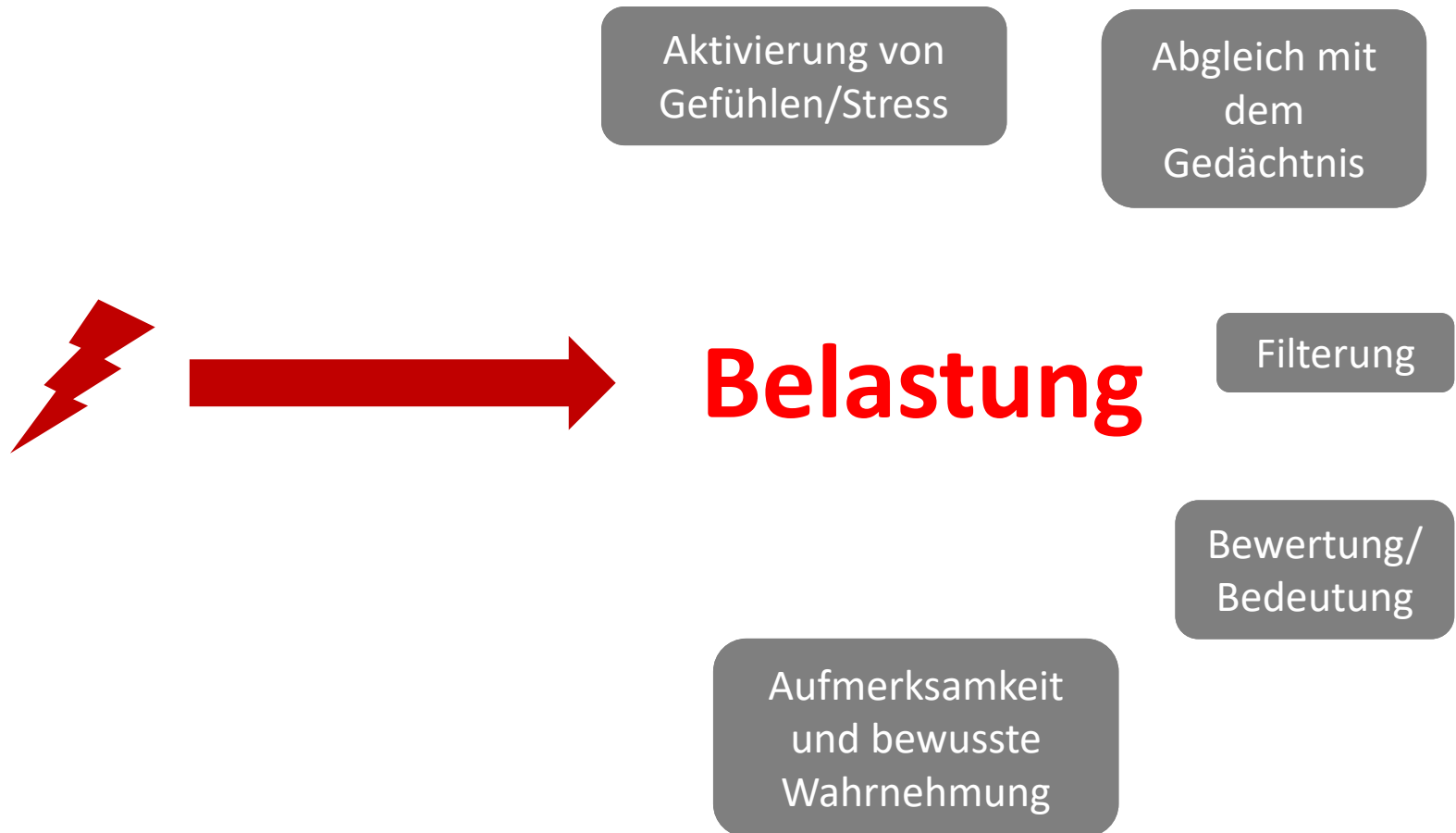
- 👂) Trotz Heilung der Hörstörung (z.B. Hörsturz) bleibt Tinnitus vorhanden.
- 👂) Tinnitus verschwindet nicht sicher bei einer Hörnervdurchtrennung.
- 👂) Tinnitus wird nicht nur in den Ohren, sondern auch im Kopf wahrgenommen.
- 👂) Nicht jeder Patient mit Hörstörung entwickelt Tinnitus.

# Gehirn und Tinnitus

- 👂)) Wahrnehmung von Geräuschen nach einigen Minuten in einer schalltoten Kammer bei Normalhörenden!
- 👂)) Emotional unterschiedliche Wahrnehmung von Geräuschen trotz gleicher physikalischer Eigenschaften (Knacken eines Möbelstücks tags und nachts)!
- 👂)) Nicht jeder Patient ist psychisch schwer belastet!
- 👂)) Audiologische Maße und psychische Belastung stehen nicht in Zusammenhang!



# Tinnitus und Gehirn



# Überblick

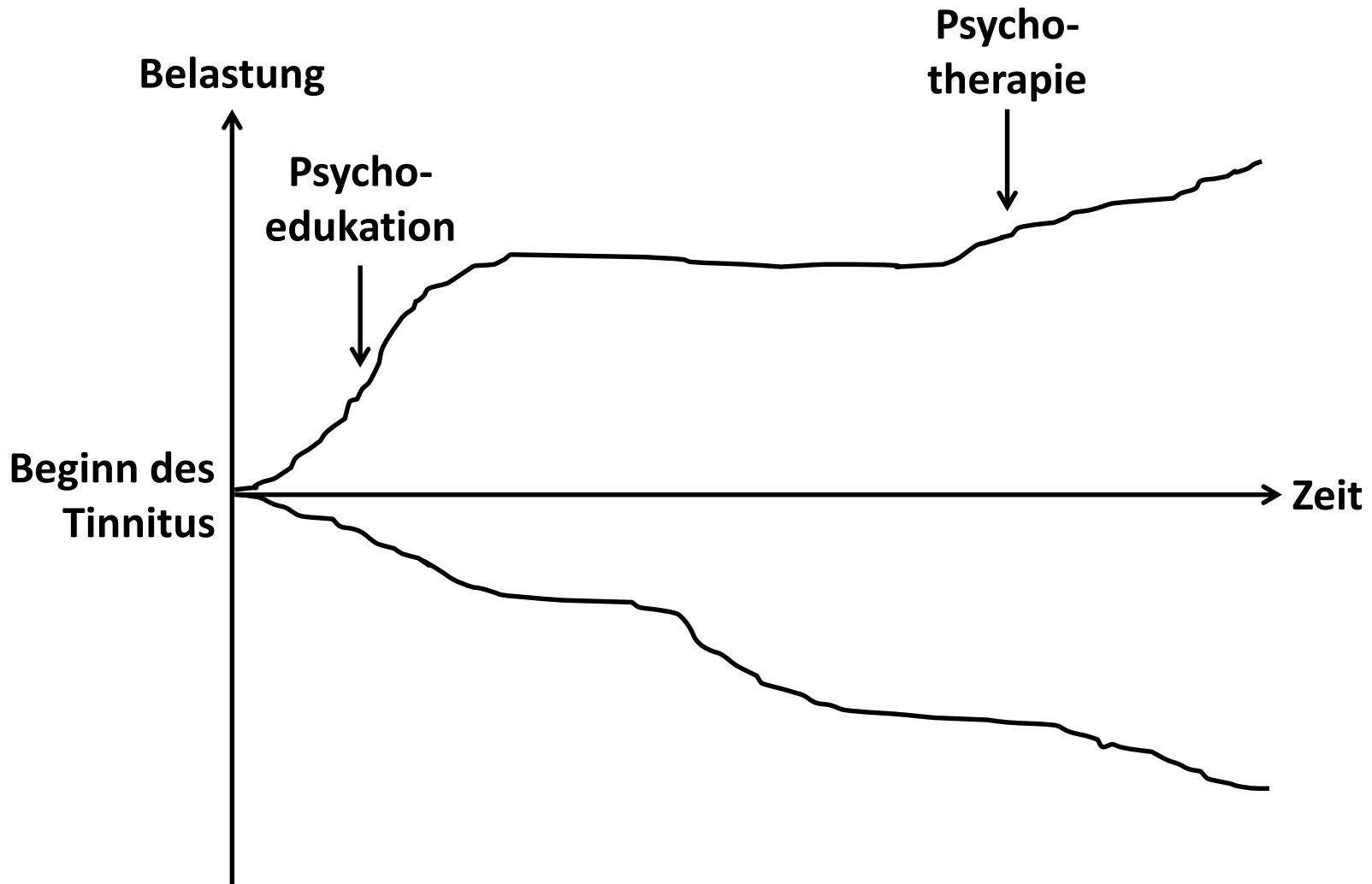
👂 Warum ist das Gehirn bzw. die Psyche so wichtig bei Tinnitus?

👂 Warum ist Psychoedukation und Verhaltenstherapie wichtig bei Tinnitus?

# Tinnitus und psychische Belastung

- 👂)) Psychologische Faktoren wie Ablenkung, positiver emotionaler Umgang und eine gelassene innere Einstellung führen dazu, dass der Betroffene lernt, sich an das Ohrgeräusch zu gewöhnen. Es wird nicht mehr als störend wahrgenommen.
- 👂)) Beispiele: Brummen eines Kühlschranks, Streit mit dem Nachbarn, Umgang mit Handicap
- 👂)) Vielen Patienten gelingt die Gewöhnung mit der Zeit.
- 👂)) Falls nicht, helfen Psychoedukation (Information, Beratung) und Psychotherapie.

# Tinnitus und psychische Belastung



# Tinnitusmythen

- 👂 Tinnitus ist immer belastend!
- 👂 Tinnitus stört den Schlaf!
- 👂 Nur wenn der Tinnitus verschwindet, kann es mir wieder gut gehen!
- 👂 Tinnitus kann Schwindel, Kopfschmerz, Hörverlust oder Geräuschüberempfindlichkeit verursachen!
- 👂 Tinnitus kann zu Selbstmord führen!

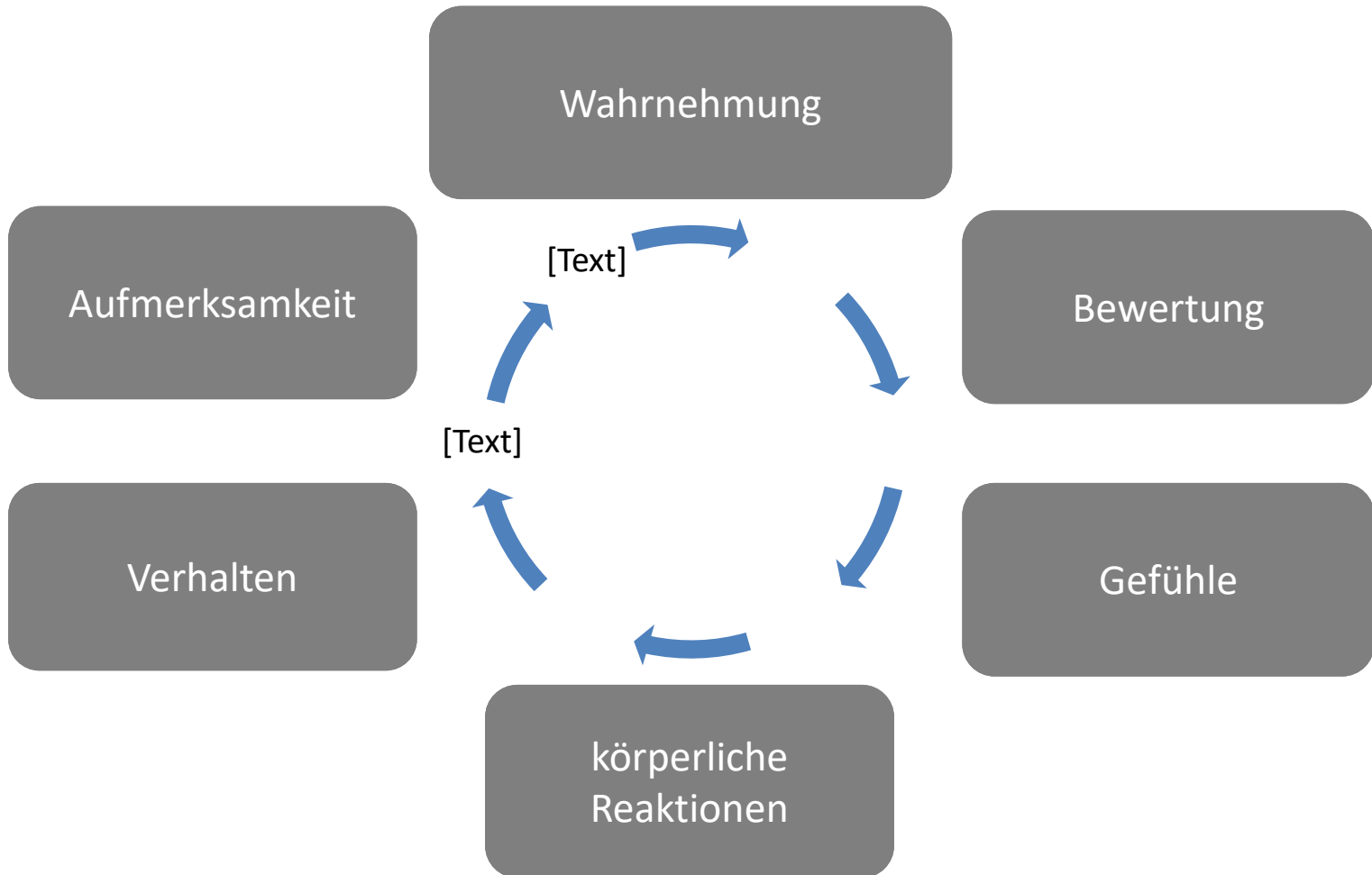
# Überblick

- 👂 Warum ist das Gehirn bzw. die Psyche so wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Warum ist Psychoedukation und Verhaltenstherapie wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Was sind Therapiebausteine der Verhaltenstherapie bei Tinnitus?

# Überblick

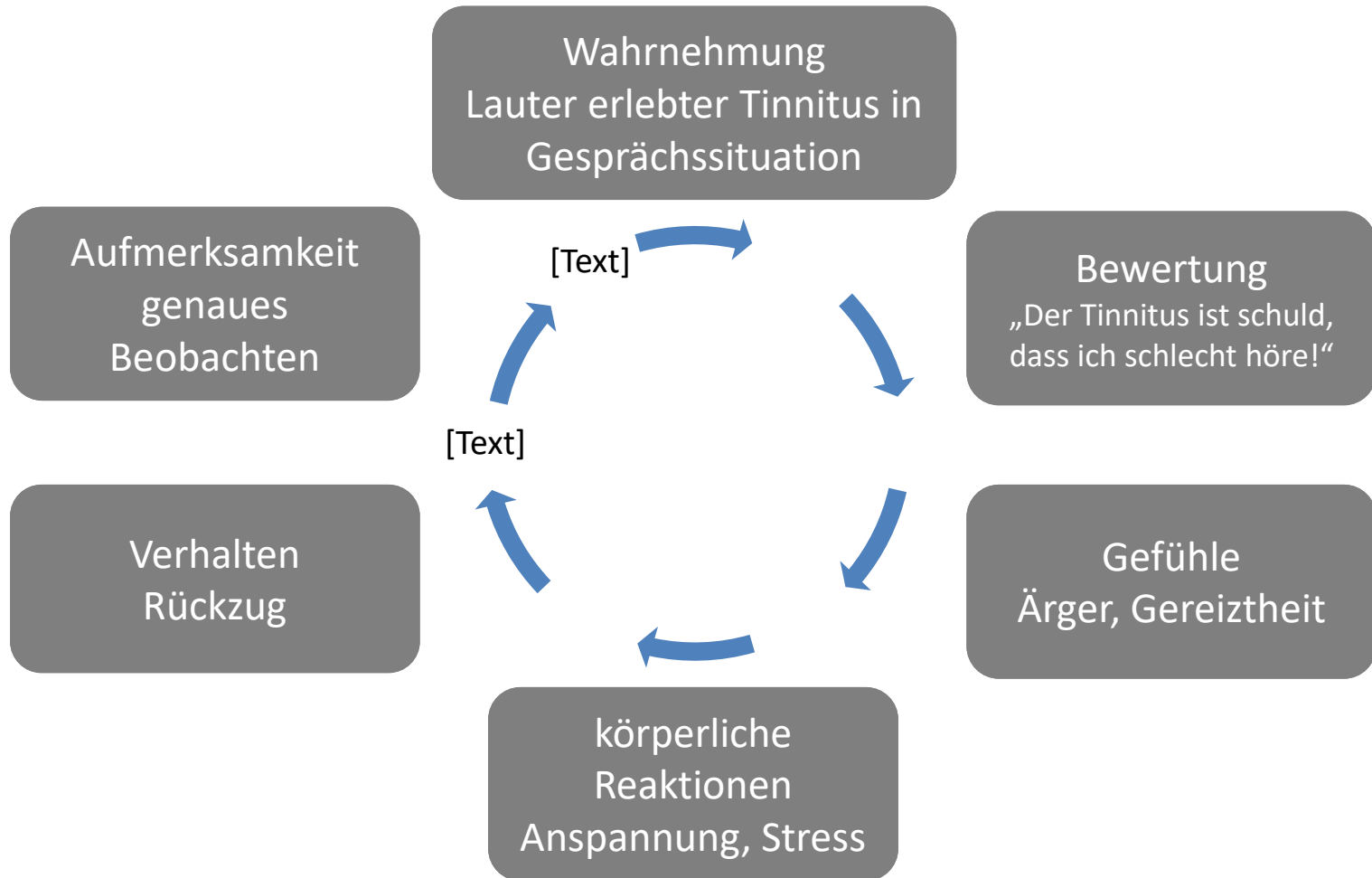
- 👂 Warum ist das Gehirn bzw. die Psyche so wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Warum ist Psychoedukation und Verhaltenstherapie wichtig bei Tinnitus?
- 👂 Was sind Therapiebausteine der Verhaltenstherapie bei Tinnitus?
- 👂 Verhaltenstherapie = Psychotherapie mit dem Ziel Gestaltung des Lebens zu ändern

# Teufelskreis

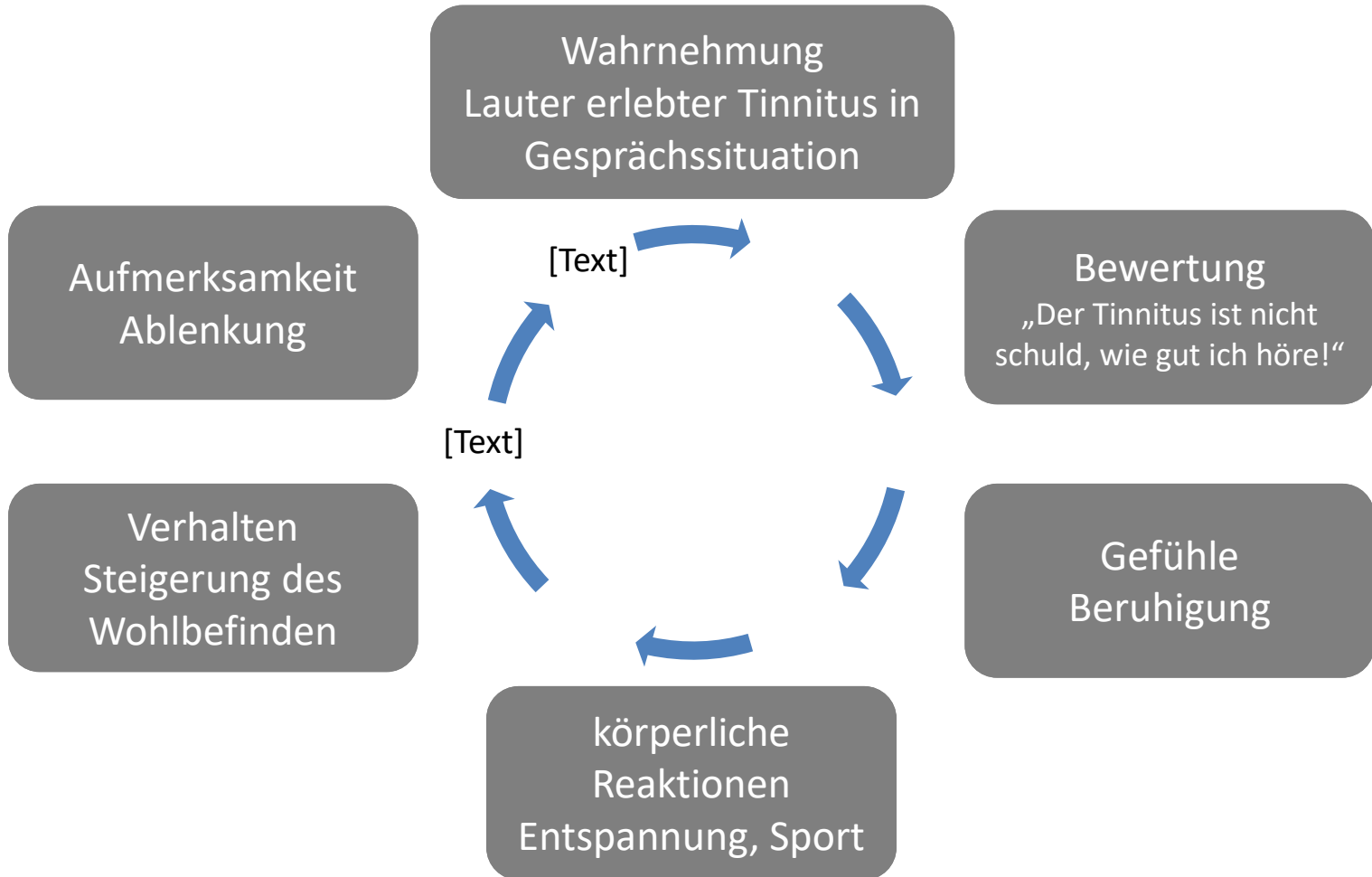




# Teufelskreis



# Auswege aus dem Teufelskreis



# Therapiebausteine

- 👂)) Ziel: Mit Tinnitus leben lernen! Hilfe zur Selbsthilfe
- 👂)) Informationsvermittlung
- 👂)) Tinnitusanalyse bzw. Tinnitustagebuch
- 👂)) Entspannungsverfahren, Achtsamkeit, Genusstraining
- 👂)) Reframing: den Tinnitus anders sehen
- 👂)) Änderung der Haltung und nicht hilfreicher Gedanken
- 👂)) Aktivierung und Steigerung der Lebensqualität
- 👂)) Tinnituskonfrontation
- 👂)) spezielle Themen: Schlafstörungen, Geräuschüberempfindlichkeit

# Zusammenfassung

- 👂 Die gute Nachricht: Die psychische Belastung durch Tinnitus kann gut behandelt werden.
- 👂 Die schlechte Nachricht: Die medizinische Versorgung in diesem Bereich ist nicht gut.
- 👂 Ausblick: Aufklärungsarbeit, Psychoedukations-App

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

👂)) Jetzt haben ganz viel hingehört auf Tinnitus, heute Abend bitte wieder weghören und ablenken!

👂)) Fragen?