

Zwei Experten stellen ihre Arbeit vor

Interdisziplinäre Zusammenarbeit im Tinnitus-Zentrum Bonn (TZB)

von Dan Hilgert-Becker (erster Teil) und Patricia Lista (zweiter Teil), Tinnitus-Zentrum Bonn

In ihrem Beitrag stellen der Audiotherapeut und Hörakustikmeister Dan Hilgert-Becker und die Audiotherapeutin (DSB) und Hörtrainerin Patricia Lista die interdisziplinäre Zusammenarbeit in dem in diesem Jahr eröffneten Tinnitus-Zentrum Bonn vor. Sie betonen, wie wichtig gerade auch ambulante Angebote vor Ort sind.

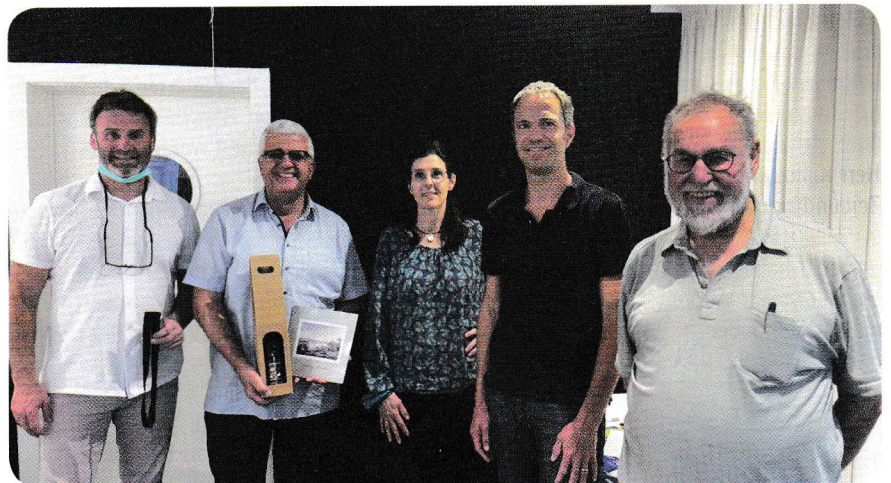
Das Tinnitus-Zentrum Bonn

Rund 19 Millionen Menschen in der Bundesrepublik haben Tinnitus bereits erlebt. 2,7 Millionen sind einer Studie der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. zufolge von anhaltendem Tinnitus betroffen und rund 1,5 Millionen Betroffene erleben Tinnitus besonders stark.

Statistisch erfasste Zahlen – doch hinter diesen Zahlen stehen Betroffene, für die diese chronischen Ohrgeräusche zunehmend zur Belastung werden und die Lebensqualität einschränken. Das muss allerdings nicht sein: Tinnitus zu erleben heißt nicht, an Tinnitus zu leiden.

Ein Satz, der das Handeln der Expertinnen und Experten in den drei Tinnitus-Zentren Koblenz, Linz und Bonn-Bad Godesberg auf den Punkt bringt; letzteres wurde im April 2022 neu gegründet. Sie unterstützen dabei, dass Tinnitus eben nicht den Ton angibt. Hierfür gibt es ein gut funktionierendes Konzept, das anhand des Tinnitus-Zentrums Bonn vorgestellt wird.

Fünf Experten engagieren sich dort: Dr. med. Ingo Wagner (Facharzt für HNO-Heilkunde), Dan Hilgert-Becker (Audiotherapeut, Hörakustikmeister), Udo Skomorowsky (Hörakustiker und zertifizierter Hörtrainer), Patricia Lista (Audiotherapeutin (DSB) und Coach) und Diplom-Psychologe Martin Junghöfer (Psychologischer Psychotherapeut).



Bei der Eröffnung des Tinnitus-Zentrums Bonn (v. l. n. r.): Dan Hilgert-Becker, Dr. Frank Matthias Rudolph, seinerzeit DTL-Vorstandsvorsitzender, Patricia Lista, Dr. Ingo Wagner und Dipl.-Psych. Martin Junghöfer. Foto: privat.

In regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen werden bewährte wie neue Therapiemöglichkeiten vorgestellt und es erfolgt eine Auseinandersetzung mit den konkreten Fragen der Teilnehmenden, um individuelle Lösungen zu erarbeiten. Dabei bewährt sich, dass das Team aus unterschiedlichen Fachexperten besteht.

Unter den Teilnehmenden in den Vortragsveranstaltungen sind junge Studierende ebenso wie Führungskräfte in bestem Alter und Menschen mit einer Altersschwerhörigkeit, aber

auch häufig deren Angehörige. Sie alle wenden sich hilfeschend an das Expertenteam.

Viele Tinnitus-Betroffene haben dann bereits eine lange Odyssee hinter sich, fühlen sich mit ihrem Tinnitus und ihrem Leiden nicht ernst genommen und allein gelassen. Es entsteht ein regelrechter Teufelskreis für Betroffene, die oft verzweifelt in das Tinnitus-Zentrum kommen. Der Autor betont, dass die Aussage, man könne bei Tinnitus nichts machen, immer noch weit verbreitet sei – eine Annahme, welche so nicht stimmt.

Die Experten des TZB:



Dr. med. Ingo Wagner,
Facharzt für HNO-Heil-
kunde. Foto: UKB.



Dan Hilgert-Becker,
Audiotherapeut,
Hörakustikmeister.
Foto: BECKER Hörakustik.



Udo Skomorowsky,
Hörakustiker, zertifizier-
ter Hörtrainer.
Foto: BECKER Hörakustik.



Patricia Lista,
Audiotherapeutin (DSB),
Coach, Entspannungs-
pädagogin, Hörtrainerin.
Foto: Fotostudio S2.



Dipl.-Psych. Martin Jung-
höfer, Psychologischer
Psychotherapeut.
Foto: privat.

Während der Informationsveranstaltungen des Tinnitus-Zentrums erleben viele Teilnehmende oft eine große Erleichterung: Der Tinnitus ist keine Bedrohung, man kann etwas dagegen tun. Die Bedürfnisse der Betroffenen, deren Ängste und Leiden ernst zu nehmen sowie einen Austausch miteinander im geschützten Raum anzubieten – erste Schritte, die zur Tinnitus-Kompensation enorm beitragen. In den Gesprächen stellt sich sehr oft heraus, dass viele Tinnitus-Betroffene über ein eingeschränktes Sprachverstehen beziehungsweise über einen Hörverlust berichten. Auch sind Teilnehmende darunter, die in den letzten Jahren noch nie einen Hörcheck gemacht haben oder sogar Betroffene, die ein Hörsystem verordnet bekommen, aber nie getestet haben.

Daher ist es für die Experten eine wichtige Aufgabe, bei den Betroffenen zunächst die Motivation für einen Besuch beim Hörakustiker und im Anschluss die Akzeptanz für das Hörsystem zu schaffen. Aus der täglichen Praxis lässt sich berichten, dass sich auch bei leichtem Hörverlust durch moderne Hörsysteme eine erhebliche Tinnitus-Kompensation erreichen lässt. Dank innovativer Hörtechnologie ein Gewinn, der durch die zunehmende Konnektivität von Hörsystem und Smartphone noch gesteigert werden kann.

Die Informationsveranstaltungen des Tinnitus-Zentrums sind für die Teilnehmenden oft der „Startschuss“ für die Tinnitus-Bewältigung, da sind sich die Experten absolut einig. Hierzu trägt auch das vorgestellte Modell

„Fass der Lebensakzeptanz“ (Abb. 1) bei. Den Betroffenen wird klar, welche Einflüsse die Entstehung eines dekompensierten Tinnitus begünstigen. Sie erkennen aber auch, dass sich Tinnitus durch hilfreiche Maßnahmen wie das Tinnitus-Bewältigungs-Training (TBT) lindern lässt.

Bereits seit Mitte der 1990er-Jahre veranstaltet BECKER Hörakustik im Rahmen der ganzheitlichen Kundenbetreuung Tinnitus-Informationsveranstaltungen. Es konnte festgestellt werden, dass das Interesse gerade an informationsreichen, interdisziplinären Angeboten enorm gestiegen ist. Das Team freut sich, jetzt auch Betroffene in Bonn und Umgebung im neuen Tinnitus-Zentrum noch gezielter beraten und unterstützen zu können.

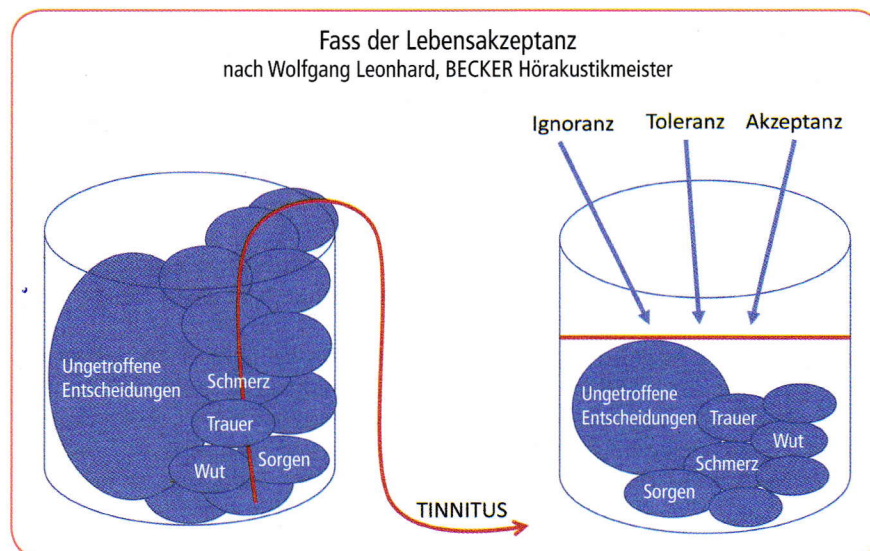


Abb. 1: Das „Fass der Lebensakzeptanz“ zeigt, welche Einflüsse die Entstehung eines dekompensierten Tinnitus begünstigen, das „Fass zum Überlaufen“ bringen und wie sich Tinnitus durch hilfreiche Maßnahmen lindern lässt.

Kontakt zum Autor:



Dan Hilgert-Becker
Audiotherapeut, Hörakustikmeister
E-Mail: dan.hilgert-becker@
beckerhoerakustik.de

Der nächste Tinnitus-Informations-
Abend findet statt am Donnerstag,
17. November 2022, von 18.00 bis
ca. 19.30 Uhr bei BECKER Hörakustik,
Alte Bahnhofstr. 16, 53173 Bonn-Bad
Godesberg. Um Anmeldung wird
gebeten: Telefon 0228 3502776,
E-Mail: bad-godesberg@
beckerhoerakustik.de

Hilfe vor Ort – das Tinnitus-Bewältigungs-Training

Eine multimodale Therapie ist für Menschen, die einen chronischen Tinnitus oder eine Hyperakusis wahrnehmen und darunter leiden, ein wirksamer Ansatz (Goebel und Thora, 2019). In Reha- oder auch Akutkliniken mit entsprechender Tinnitus-Abteilung werden die Patientinnen und Patienten von einem Team von Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten betreut und behandelt. Im ambulanten Bereich fehlen allerdings in vielen Regionen spezialisierte und fundierte Angebote. In der Audiotherapie der Autorin berichten Klienten mit chronischem Tinnitus nicht selten über eine entmutigende Odyssee. Sie haben viele verschiedene Ärzte aufgesucht und diese oder jene Behandlung probiert, sind verschiedenen Ratschlägen gefolgt, fühlten sich aber insgesamt verunsichert und allein gelassen mit ihrem Problem.

In Bonn möchte das Team deshalb etwas verändern, und im Frühjahr dieses Jahres wurde das Tinnitus-Zentrum Bonn (TZB) ins Leben gerufen. Das Team des TZB bietet Menschen mit Tinnitus und Hyperakusis eine Begleitung, die medizinische, audiologische, auditherapeutische und psychotherapeutische Angebote vereint.

Tritt ein Ohrgeräusch erstmals auf, sollte zunächst untersucht werden, ob es eine organische Ursache für die Geräusche gibt. Der HNO-Arzt im TZB, Dr. med. Ingo Wagner, macht eine umfassende Diagnostik, behandelt oder zieht weitere fachärztliche Kollegen hinzu.

Aktuell geht man davon aus, dass die Hauptursache für die Entstehung eines Tinnitus in einer Störung im Innenohr und der Hörverarbeitung liegt (DGHNO-KHC, 2021). Wird ein Hörverlust diagnostiziert, müssen Hörsysteme angepasst werden. Durch den Ausgleich der betroffenen Frequenzen und durch die gesamte Verbesserung der Hör- und Kommunikationsfähigkeit wird das Geräusch oft wesentlich leiser oder zeitweise gar nicht mehr wahrgenommen.

Hält ein Ohrgeräusch über mehrere Monate an, spricht man von einem chronischen Tinnitus. Nach anfänglicher Irritation, Abklärung beim Arzt oder vorübergehender Anpassung ihres Verhaltens gewöhnen sich die meisten Menschen an den Tinnitus. Sie können die

Geräusche tolerieren, nehmen sie leise oder gar nicht mehr wahr. Einem kleinen Teil der Betroffenen gelingt diese Habituation (Gewöhnung) nicht. Für sie wird der Tinnitus zu einer deutlichen Belastung, die viele Bereiche ihres Lebens beeinträchtigt. Ihnen hilft auch nicht der in der Sache richtige Ratschlag, „den Tinnitus einfach zu ignorieren“, denn genau das will ihnen gerade nicht gelingen. Sie brauchen eine weitergehende Unterstützung bei der Bewältigung des Tinnitus, die zum Beispiel mit einer ersten allgemeinen Aufklärung im Rahmen eines Tinnitus-Abends im TZB beginnen kann.

Das Tinnitus-Counseling, die Aufklärung und Beratung, ist die Grundlage jeder Tinnitus-Therapie (DGHNO-KHC, 2021). In diesem Sinne veranstaltet das TZB mehrmals im Jahr Tinnitus-Abende, die allen Interessierten offenstehen. Die Aufklärung über mögliche Auslöser, über die Entstehung der Belastung

durch einen chronischen Tinnitus, über Mechanismen der Aufrechterhaltung und die Richtigstellung falscher Annahmen sind für die Teilnehmenden überaus hilfreich und entlastend. Bei einigen Teilnehmenden ist damit schon der Weg für eine erfolgreiche Verarbeitung und Habituation der Ohrgeräusche frei. Vor allem die Korrektur der oft gehörten Aussage, dass „man da nichts machen könne“, ist für die stark Betroffenen, die sich sehr vom Tinnitus beeinträchtigt fühlen, ein echtes Aha-Erlebnis. Denn natürlich gibt es wirksame Therapien, die den Tinnitus zwar nicht beseitigen können, aber die Habituation der Geräusche fördern und damit eine deutliche Minderung der Belastung bewirken können.

Zu diesen Ansätzen gehört auch das verhaltenstherapeutisch basierte Tinnitus-Bewältigungs-Training, das von der Autorin als Audiotherapeutin und Coach im TZB



Bahnhofstraße 10-14
66606 St. Wendel
Tel.: +49 (0) 6851 9377200
Mobil: +49 (0) 151 61300567

Kontaktieren Sie uns über kontakt@auris-hoercenter.de

Das Auris Hörcenter feiert große **Neueröffnung im Jahr 2022!**

Wir vereinen die Praxiserfahrung aus bis zu einem Jahrzehnt in der Hörakustik und in rehabilitierenden Kliniken mit neuester Technik und aktuellsten medizinischen und prozeduralen Entwicklungen. Im Auris Hörcenter finden Sie Ansprechpartner für alle Anliegen im Bereich des Hörens. Neben der individuellen Hördiagnostik und Beratung zu Versorgungsarten aller weltweiten Hersteller bieten wir Ihnen exklusive Therapieangebote, wie **Tinnitus- und Audiotherapie, pädakustische Betreuung und Implantatnachsorge**. Dabei arbeiten wir eng mit operierenden und rehabilitierenden Kliniken, HNO-Fachärzten und Forschungseinrichtungen zusammen, um Sie jederzeit optimal versorgen zu können. Unser Firmenkonzept beruht auf umfangreichem medizinischen Hintergrundwissen, absoluter Transparenz im Beratungs- und Versorgungsprozess, beständiger Neugier auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse und großer Motivation für Ihre individuellen Herausforderungen. Unser Anspruch: **Hörlösungen für Alle!**

Besuchen Sie uns auf www.auris-hoercenter.de

angeboten wird. Die Teilnehmenden des Gruppentrainings erhalten ein intensives Counseling, das ihnen dabei hilft, die Entstehung des Teufelskreises aus Tinnitus-Wahrnehmung, Einschätzung als Gefahr, Aufmerksamkeitsfokussierung und Belastung zu verstehen.

Auf dieser Grundlage analysieren die Teilnehmenden ihre eigene Wahrnehmung, ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten in Bezug auf den Tinnitus, um sie Schritt für Schritt zu verändern. Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung, Veränderung des Vermeidungsverhaltens, Stressmanagement und Entspannungsverfahren sind weitere wichtige Elemente des Trainings.

Das Erlernte muss von den Teilnehmenden zu Hause konsequent umgesetzt und geübt werden. So wird der Tinnitus allmählich nicht mehr als Bedrohung interpretiert und verliert an Bedeutung. Die Belastung durch den Tinnitus sinkt und macht Platz für eine aktive Bewältigung.

Wenn die Teilnehmenden die Werkzeuge und Strategien in ihrem gewohnten Umfeld anwenden, können sie in den zehn Wochen des Trainings (zehn Sitzungen à zwei Stunden) schon einiges erreichen. Der Austausch und die Unterstützung der Betroffenen untereinander in der Gruppe leisten einen wichtigen therapeutischen Beitrag.

Entscheidend ist aber, dass die Betroffenen auch auf lange Sicht in der Lage sind, sich in kritischen Zeiten mit viel Stress und im Auf und Ab des Lebens selbst zu helfen und gegenüber dem Tinnitus eine entspannte Haltung zu bewahren.

Wenn sich auf Dauer keine Veränderung im Leiden der Betroffenen zeigt und die Belastung hoch bleibt, so kann eine Psychotherapie sinnvoll sein. Psychische Begleiterkrankungen, ob als Folge der Tinnitus-Belastung oder schon vorher bestehend, können der Tinnitus-Bewältigung im Wege stehen und sollten psychotherapeutisch behandelt werden. Im TZB kann der Psychologe Martin Junghöfer zusammen mit den Betroffenen eine geeignete Lösung finden.

Der Besuch der **Tinnitus-Informations-Abende** ist kostenfrei.
Anmeldung: bad-godesberg@beckerhoerakustik.de, Telefon: 0228 3502776

Die **HNO-Behandlung** und die **Leistungen der Hörakustik** werden wie üblich über die Krankenkassen/Privatversicherung abgerechnet.
Termine Dr. Wagner: info@wagner-hno.de, Telefon: 0228 351195

Das **Tinnitus-Bewältigungs-Training** ist eine Eigenleistung.
Anmeldung: auditherapie@gmx.net, Telefon: 0170 9756714

Leiden Tinnitus-Betroffene zusätzlich unter Hyperakusis, so stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Grundsätzlich profitieren Menschen mit Tinnitus und Hyperakusis ebenfalls vom Tinnitus-Bewältigungs-Training. Meistens jedoch steht die Hyperakusis im Vordergrund, sodass das Training abgewandelt, erweitert oder weitere Ansätze in Erwägung gezogen werden sollten. Eine Hörtherapie zur Wiederentdeckung der Freude am Hören und die systematische Desensibilisierung sind hier Erfolg versprechend.

Das TZB möchte Betroffene frühzeitig aufklären und beraten und ihnen Orientierung für den gesunden Umgang mit Ohrgeräuschen und Hyperakusis geben. So kann einer negativen Bewertung und Fokussierung auf das Tinnitus-Geschehen vorgebeugt und die Entstehung einer psychischen Belastung möglicherweise verhindert werden.

Diejenigen, die weitere Unterstützung bei der Habituation brauchen und ein bereits bestehendes Belastungsniveau senken wollen, können vor Ort das Tinnitus-Bewältigungs-Training besuchen. Dabei werden auch die kommunikativen Bedürfnisse von Betroffenen mit Hörverlust berücksichtigt. Eine audiologische Betreuung und der Einsatz von Kommunikationsanlagen stehen jeder Zeit zur Verfügung.

Ambulante Tinnitus-Zentren wie das TZB können in vielerlei Hinsicht eine sinnvolle Ergänzung zum stationären Angebot sein. Insbesondere wenn ein Klinikaufenthalt nicht in Frage kommt, sind gute Angebote vor Ort ein Segen. Das gilt auch für viele ehemalige

Klinikpatientinnen und -patienten, die nach der Entlassung eine passende Nachbehandlung brauchen, um die Reha-Erfolge zu festigen und angestoßene Entwicklungen fortzuführen.

Kontakt zur Autorin:



Patricia Lista
Audiotherapeutin (DSB), Coach, Entspannungspädagogin, Hörtrainerin

Patricia Lista arbeitet als Audiocoach und Hörtrainerin und leitet das Tinnitus-Bewältigungs-Training im TZB.

E-Mail: auditherapie@gmx.net

DTL auf Facebook und Instagram



Folgen Sie uns bei Facebook (Deutsche Tinnitus-Liga e.V.) und Instagram (deutsche_tinnitus_liga).