



Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppentherapie für Patienten mit Tinnitus

Psychosomatik der „kleinen Fächer“ – ganz gross
Rheinfelder Tage Psychosomatik

lic. phil. Marina Sleptsova, Klinische Psychologin, Psychotherapeutin
Abteilung Psychosomatik, Bereich Medizin
Universitätsspital Basel

Wer ist geeignet für die Gruppentherapie

Psychosomatische Abklärung

Ausschlusskriterien:

- Mittelgradige depressive Episode
- Kognitive Einschränkungen
- Ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen
- Gruppenunfähigkeit

Teilnahme

Dauer der Therapie – wöchentlicher Turnus, 10 Sitzungen

Dauer der einzelnen Sitzungen – 90 Min.

Aktive Mitarbeit, Austausch untereinander, Lernen voneinander

Zeit reservieren für Heimübungen

Verbindlichkeit der Teilnahme

Häufigkeiten von chronischem Tinnitus

Anzahl der Tinnitusbetroffenen, die sich durch die Geräusche **stark beeinträchtigt** fühlen: ca. 1% der Bevölkerung in Deutschland = **ca. 800 000**

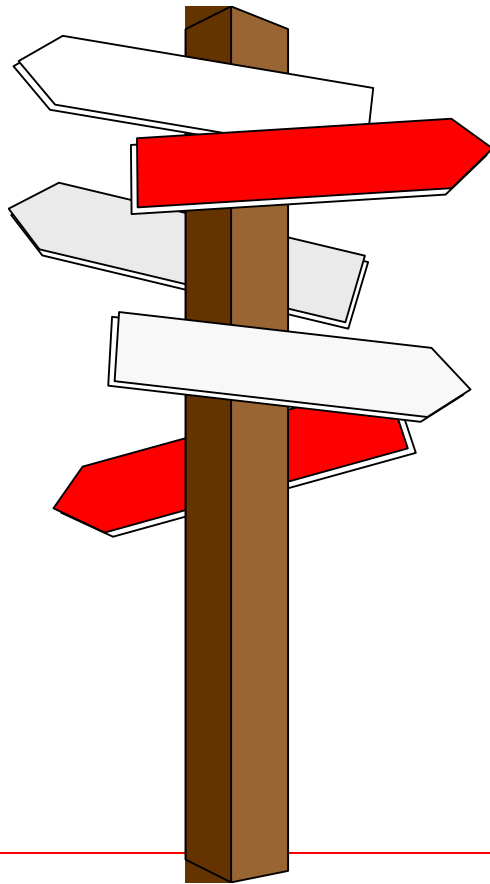
Anzahl der Tinnitusbetroffenen, die sich durch die Geräusche **kaum oder gar nicht beeinträchtigt** fühlen: ca. 9% der Bevölkerung = **ca. 7 Millionen Deutsche**

Tinnitusforschung

Verschiedene Merkmale des Tinnitus: Lautstärke,
Tonhöhe, Lokalisation, Komplexität, Kontinuität,
Variabilität

Forschungsergebnisse: Belastung ist unabhängig von
Merkmale

Tinnitusforschung



Marina Sleptsova

Kennen und einsetzen:

Strategien zur Bewältigung des
Tinnitus

Strategien zur Bewältigung der
allgemeinen Lebensbelastung
(Streß)

Tinnitus und Alltag

Welche Auswirkungen hat der Tinnitus im Alltag der Patienten?

Körperliche und seelische Auswirkungen des Tinnitus

Konzentrationsstörungen

Schlafstörungen

Innerliche Unruhe

Grübeln

Sozialer Rückzug

Niedriges Selbstwertgefühl

Hoffnungslosigkeit

Angstzustände

Vergesslichkeit

Sexuelles Desinteresse

Niedergeschlagenheit

Erschöpfung

Interessenverlust

Muskuläre Verspannungen

Gereiztheit

Kopfschmerzen

Erstes Ziel der Therapie

Reduktion der negativen Auswirkungen vom Tinnitus im Alltag

Zweites Ziel der Therapie

THEORIE zum Umgang mit dem Tinnitus?

Was ist der Unterschied zwischen Hören und Wahrnehmen?

Strategien zur Bewältigung des Tinnitus

Filtermodell

Im Ohr macht das Schlucken ein Geräusch

Vor dem Experiment war Ihr Filter dafür geschlossen

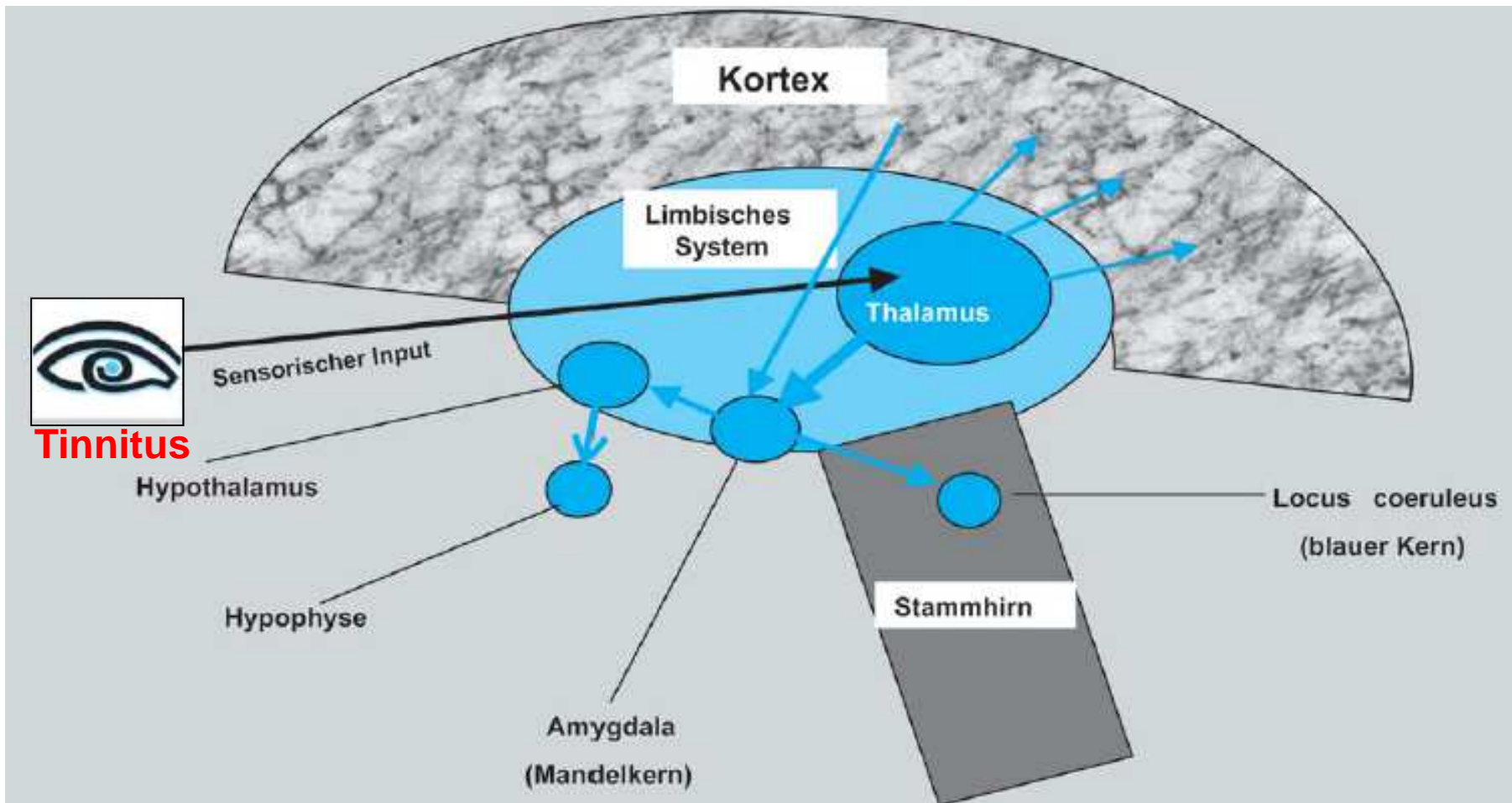
Gehirn nahm das Schluckgeräusch nicht bewußt wahr

Bewußtes Schlucken macht den Filter (Wahrnehmung) auf

Zweites Ziel der Therapie

Tinnitus bewältigen! Das heißt Lernen, die Wahrnehmung zu beeinflussen

- Wissen: Information über Tinnitus
- Umgang
 - Gedanken: Änderung der Einstellung mit ABC-Modell
 - Verhalten: Exposition, Gewöhnung
 - Körper: Rekonditionierung
- Befinden: Stressbewältigung



1. Im **Thalamus** entsteht das erste sehr ungenaue Bild vom Tinnitus. Wird weiter in
2. **Neokortex** weitergeleitet – genauere **kognitive!** Verarbeitung vom Tinnitus. Bei Wahrnehmung einer Gefahr ...
3. Aktivierung der Gefühle (Angst, Wut, Trauer) in **Amygdala**
4. Aktivierung des **blauen Kerns** – Produktion von Noradrenalin

Marina Sleptsova

Umgang: Die Macht der Gedanken

Auslöser

Bewertung

Konsequenzen

A →

- Innerliche Ereignisse (Erinnerungen, Körperempfindungen)
- Äußere Ereignisse, Situationen

B →

- Gedanken, die Bewertung, Interpretation der Situation

C

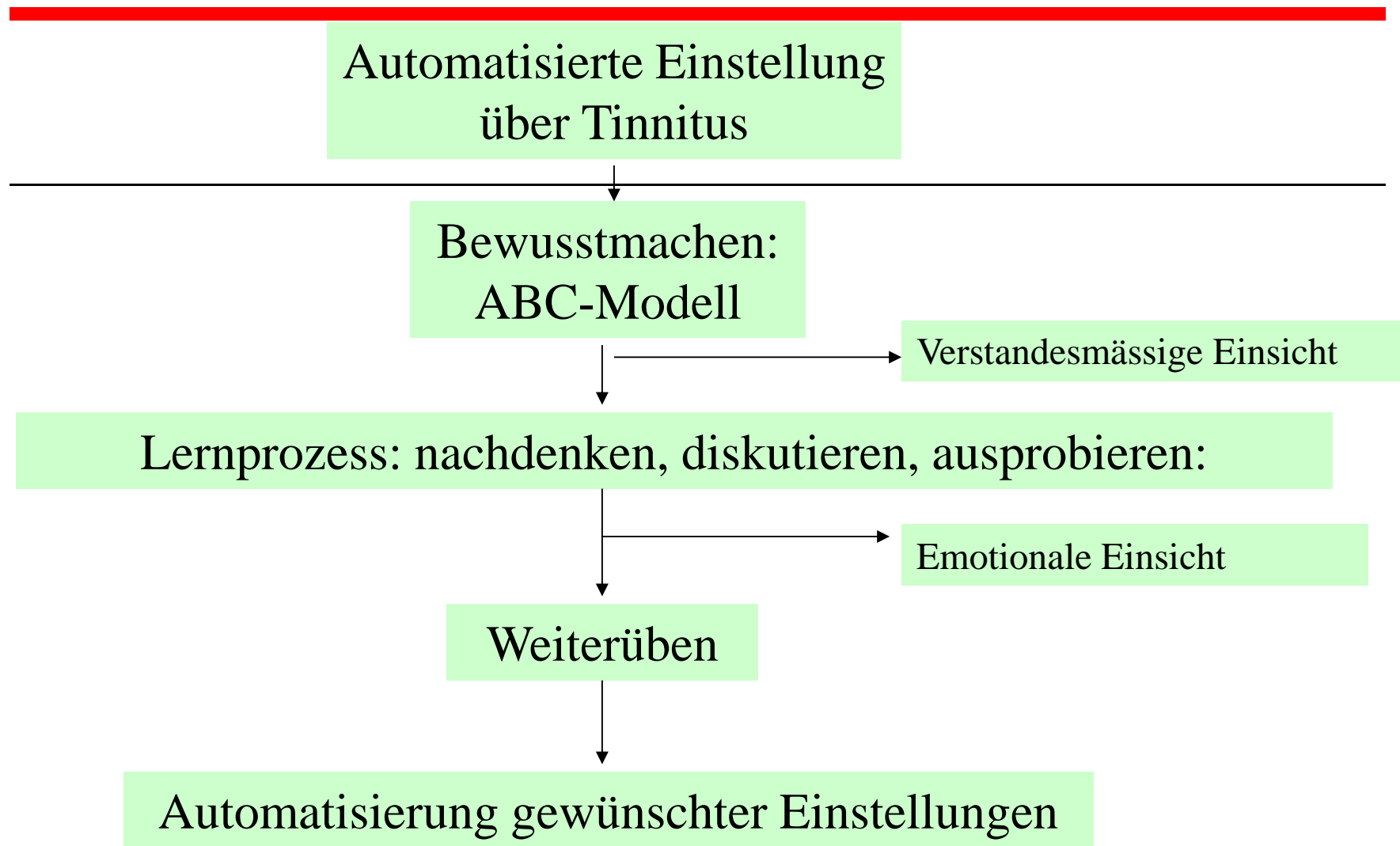
- Körperreaktionen
- Gefühl
- Verhalten
- Konsequenzen kurzfristig, langfristig

Verhaltensanalyse Tinnitus

Gedanken und Verhalten

Bitte beobachten Sie eine Situation aus Ihrem Alltag, in der Ihr Tinnitus verstärkt auftritt und schreiben Sie sie auf.

Auslöser Situation	Bewertungen	Reaktion (Gefühle, Körperreaktion und Verhalten)	Konsequenzen	
			Kurzfristig positiv/negativ	Langfristig positiv/negativ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unterhaltung in grosser Runde ➤ Tinnitus nimmt zu ➤ Konzentrations-schwierigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ich kann dem Gespräch nicht folgen. ➤ Die andern müssen mich für uninteressant halten. ➤ Ich glaube der Tinnitus wird von Mal zu Mal schlimmer. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enttäuschung ➤ Ärger / Scham ➤ Verzweiflung ➤ Anspannung ➤ Wut auf sich selbst & andere ➤ Schlecht zuhören ➤ Nicht mehr am Gespräch beteiligen ➤ Nach Hause gehen ➤ Vorsatz: Solche «Runden» zukünftig vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erleichterung ➤ Anspannung lässt nach ➤ Tinnitus ist nicht mehr im Fokus der Aufmerksamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Isolation ➤ Einsamkeit ➤ Kontaktverlust ➤ Sozialer Rückzug ➤ Lernprozess: Tinnitus ist gefährlich in solchen akustisch schwierigen Situationen. ➤ Folge: Tinnitus wird weiter beobachtet.



Umgang: Verhalten

Verhaltensexperimente

- Exposition
- Reduktion des Schonverhaltens

Warum Konfrontation mit dem Tinnitus?

Verunsicherung/Angst ist anfangs normal

Problematisch wird es, wenn die tinnitusverstärkende Situation vermieden werden

Vermeidungsverhalten ist kurzfristig positiv (erleichternd), langfristig aber eher negativ: verstärkt die Angst

Tinnitusverstärker

Verhaltensexperiment:

Belastende oder tinnitusverstärkende Situationen
aufsuchen und ein einzelnes Detailverhalten verändern

**Ziel: Beobachten der Gedanken und
Verhaltensveränderung**

Umgang: Rekonditionierung

Bei der Rekonditionierung in der Psychologie handelt es sich um die Löschung von erlernter (konditionierter) körperlicher Reaktion.

Dazu zählt beispielsweise das Gewöhnen an erlernte Angstauslöser:

- Eine Person, die bei der Wahrnehmung vom Tinnitus eine Angst/Sorge empfunden hat, reagiert auf Tinnitus automatisch mit gewisser Anspannung im Körper (Tinnitus=Anspannung).
- Man kann durch gezielte Übungen diese erlernte Reaktion abschwächen, bis sie vollständig verschwindet.
- Mit dem Sinnbild findet neue Konditionierung statt:

Tinnitus = Entspannung

Tinnitus und Stress

2 „Stresskonzepte“ in der Tinnitusbehandlung

- Stress als Auslöser oder Verstärker des Tinnitus
- Es gibt ABER auch den Tinnitus, der umgekehrt in stressfreien Zeiten auftritt und keineswegs dadurch moduliert wird

Wichtig: Stress KANN, MUSS aber nicht den Tinnitus beeinflussen - keine rigiden Konzepte bezüglich Stress, denn dies kann einen verunsichern

Falls Tinnitus durch **Stress** beeinflusst wird...

- ist Tinnitus ein Symptom für die belastende Situation?
- Umdeutung von Tinnitus: Tinnitus als meine körperliche Alarmanlage
- Stressbewältigung nicht weil der Tinnitus stärker wird, sondern, weil meinem Körper nicht gut geht

Wichtig: auch nach einer Stressreduktion kann es sein, dass der Tinnitus nicht gleich nachlässt!

Tinnitus und Stress

Was bedeutet Stressbewältigung?

- Reduktion der Aktivitäten und Gewinn an mehr Freizeit ist nicht immer konstruktiv: wie z.B. Abmeldung im Verein
- Manchmal schmerzhaft, aber hilfreich kritisch die Lebenssituation oder die Lebensgestaltung zu hinterfragen

Phasenmodell der Tinnitusbewältigung

Akute Phase ⇒	Beeinträchtigung sphase ⇒	Bewältigungs- phase ⇒	Akzeptanz
Abwehr <ul style="list-style-type: none"> • Verleugnen • Bagatellisieren • Extreme Beschäftigung mit anderen Dingen 	Belastung <ul style="list-style-type: none"> • Depression • Gereiztheit • Angstzustände • Muskelverspannung • Schlafstörungen 	Hilfreiche Gedanken/ Verhalten <ul style="list-style-type: none"> • Informationssuche • Ananalysieren, Erkennen und Verändern der Gedanken • Entspannung 	Selbstbewusstsein <ul style="list-style-type: none"> • Zuversicht • Emot. Gelassenheit • Entspannung • Posit. Einschätzung eigener Bewältigung

Fallvignette

Eine 38-jährige Patientin mit Tinnitus seit 1 ½ Jahren, ohne ersichtlichen Grund aufgetreten. HNO-Status unauffällig. Zunahme an der Intensität vor 3-4 Monaten. Besonders störend in Ruhesituationen (Einschlafprobleme) und aber auch beim Lärm. Schlafmangel und Rückzug als Folge davon. Die Stimmung ist bedrückt. Die Patientin macht sich Sorgen, dass der Tinnitus immer weiter zunehmen wird.

Verheiratet, vier Kinder (3 bis 12 Jahre), Hausfrau, keine besonderen Lebensereignisse in letzter Zeit.