

TINNITUS-RETRAINING-THERAPIE

Die Tinnitus-Retraining-Therapie bewirkt keine Heilung eines organisch bedingten Tinnitusleidens, sondern ermöglicht die Habituation eines Geräusches, das vor allem in der zentralen Hörbahn existiert. Im Laufe der Therapie kommt es jedoch zu einer tatsächlichen Reduktion des Tinnitus, der subjektiv als eine Abnahme der Intensität bzw. Lautheit empfunden wird. Die Tinnitus-Retraining-Therapie ist die momentan wirksamste Therapiemethode bei Ohrgeräuschen. Studien, die vor allem im angloamerikanischen Sprachraum, aber auch in Deutschland durchgeführt wurden, zeigen eine deutliche Verbesserung bei etwa 80 % der Patienten. Die klassischen Säulen der TRT bilden das **Counseling**, der **Rausch-Generator** und die **psychologische Therapie**. Die Therapie des Tinnitus-Centrums Stuttgart verbindet die - um die von der ADANO (Arbeitsgemeinschaft deutschsprachiger Audiologen und Neurologen) erweiterten - klassischen Inhalte der TRT nach Prof. P. J. Jastreboff mit Elementen des Tinnitus-Bewältigungstrainings von Prof. B. Kröner-Herwig. Ergänzt wird das Angebot durch Elemente der Hör- und Entspannungstherapie sowie durch physiotherapeutische Maßnahmen.

Kurzdarstellung der wesentlichen Therapieinhalte:

Counseling: Darstellung der medizinischen Grundlagen der Ohrgeräusche – Vermittlung des neurophysiologischen Modells nach Jastreboff/Langner – Klärung der somatischen Einflussfaktoren – Einführung in die Sinnesphysiologie – Verdeutlichung der anatomischen Strukturen, die Teil der zentralen Hörwahrnehmung sind.

Hörtherapie: Wahrnehmungsschulung durch verschiedene Übungen – Erfahrungen mit der Aufmerksamkeitsverschiebung innerhalb der Sinnessysteme und über die verschiedenen Sinnessysteme hinweg – Fokussierung und Aufbrechen der Fokussierung.

Entspannung: Erlernen verschiedener Entspannungsverfahren – Autogenes Training (AT) – Erleben von Phantasiereisen – Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) – und anderer Tiefenentspannungsmethoden.

Gruppensitzung nach Kröner-Herwig: Inhalte des Tinnitus-Bewältigungstrainings von Prof. Dr. B. Kröner-Herwig (bekannt durch die Erforschung und Behandlung chronischer Schmerzen) werden vermittelt – Erfahrungsaustausch – Erforschung von den Tinnitus fördernden bzw. hemmenden Umgebungsvariablen.

Gruppengespräche: Erfahrungsaustausch über intuitive Bewältigungsansätze – Adaptation der erlernten Therapieinhalte an die Anforderungen des Alltags – Übertragung der Erfahrungen in die private bzw. berufliche Situation.

Hörgeräteakustik: Darstellung der Technik von Hörgeräten und Rauschgeneratoren – Erläuterung der Unterschiede von Noisern und Maskern – Erprobung unterschiedlicher Einstellungsmöglichkeiten.

Die Therapiekosten von 781,52 € für die 6-monatige ambulante Therapie (5 Einzelsitzungen mit anschließenden 5 Folgeterminen in der Gruppe) werden bislang noch nicht standardmäßig von der Kasse übernommen.

Bitte wenden Sie sich für genauere Auskünfte an Ihre Krankenversicherung.

DIE AMBULANTE TINNITUS-RETRAINING-THERAPIE

5 EINZELTERMINE Á 50 MIN.

1. Sitzung	2. Sitzung	3. Sitzung	4. Sitzung	5. Sitzung
<p>Grundlagenwissen zu Tinnitus (Counseling), Tinnitus-Diagnostik, Tinnitus und Schwerhörigkeit, Tinnitus und Hyperakusis</p>	<p>Grundlagenwissen zu Tinnitus (Counseling), Tinnitus und Aufmerksamkeit Hörtherapie, Entspannungsverfahren (PMR, AT)</p>	<p>Grundlagenwissen zu Tinnitus (Counseling), Tinnitus-Diagnostik, Tinnitus und Stress, Hörtherapie, Entspannungsverfahren (PMR, AT)</p>	<p>Grundlagenwissen zu Tinnitus (Counseling), Tinnitus und Angst Hörtherapie, Entspannungsverfahren (PMR, AT)</p>	<p>Grundlagenwissen zu Tinnitus (Counseling), Tinnitus-Diagnostik, Tinnitus und Schlaf, Hörtherapie, Entspannungsverfahren (PMR, AT)</p>

5 FOLGETERMINE Á 1,5 STD.

1. Folgetermin (Gruppe)	2. Folgetermin (Gruppe)	3. Folgetermin (Gruppe)	4. Folgetermin (Gruppe)	5. Folgetermin (Gruppe)
<p>Nachbesprechung, Umgang mit der Tinnitusbelastung, Erfahrungsaustausch, Informationen zur Hörgerätekustik Tinnitus-Diagnostik</p>	<p>Nachbesprechung, Umgang mit der Tinnitusbelastung, Erfahrungsaustausch, Autogenes Training (AT), Tinnitus-Diagnostik</p>	<p>Nachbesprechung, Umgang mit der Tinnitusbelastung, Erfahrungsaustausch, Progressive Muskelrelaxation (PMR) Tinnitus-Diagnostik</p>	<p>Nachbesprechung, Umgang mit der Tinnitusbelastung, Erfahrungsaustausch, Vertiefung der Theorie, AT und PMR Tinnitus-Diagnostik</p>	<p>Nachbesprechung, Erfahrungsaustausch, Tinnitus-Diagnostik Ausblick</p>