

Pressemitteilung

Internet-Selbsthilfetraining für Tinnitusbetroffene

Unis in Mainz und Linköping starten im April bundesweite Studie zur Untersuchung eines internetbasierten Selbsthilfetrainings bei Tinnitus

(Mainz, 15. März 2010, lei) Es pfeift, es klingelt, es rauscht – und es kann sehr belasten. Etwa 10 Prozent der Bevölkerung erleben irgendwann in ihrem Leben Ohrgeräusche. Oft wird der Tinnitus nach einem Weilchen kaum noch wahrgenommen, manchmal entsteht daraus aber eine erhebliche Beeinträchtigung. Allein in Deutschland leiden nach einer Studie der Deutschen Tinnitus-Liga etwa 1,5 Millionen Menschen stark unter chronischem Tinnitus. Wissenschaftler aus Mainz und dem schwedischen Linköping untersuchen nun, wie den Betroffenen mit einem Selbsthilfetraining via Internet geholfen werden kann. Interessenten können ab April an der Studie teilnehmen. Die beiden Forschungspartner – die Abteilungen für Klinische Psychologie der Universitäten in Mainz (Leiter Prof. Dr. Wolfgang Hiller) und in Linköping (Leiter Prof. Gerhard Andersson) – gehören zu den führenden Forschungseinrichtungen im Bereich Tinnitus und verfügen über langjährige Erfahrungen und Expertise in der Erforschung neuer Behandlungsansätze.

Bei der Behandlung des chronischen Tinnitus geht es nicht um die Heilung des Tinnitus, sondern vielmehr um eine bessere Bewältigung der Ohrgeräusche. Verschiedene psychotherapeutische Ansätze zur Verringerung der Tinnitusbelastung wurden bereits entwickelt und deren Wirksamkeit konnte in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Dennoch erhalten viele Tinnitusbetroffene keine solche psychotherapeutische Behandlung, was langfristig zu einer weiteren Verstärkung der Tinnitusbelastung beitragen kann. Gründe für die fehlende Behandlung liegen vor allem darin, dass insgesamt sehr wenige ambulante Psychothera-

pieplätze für Tinnitusbetroffene zur Verfügung stehen. Gerade in ländlichen Regionen sind im ambulanten Bereich entweder gar keine Psychotherapieplätze vorhanden oder es muss mit extrem langen Wartezeiten gerechnet werden. Diese Zugangsschwierigkeiten zu ambulanter Psychotherapie zeigen sich jedoch nicht nur in Deutschland, sondern gleichermaßen in anderen Ländern, was mit zur Entwicklung von internetbasierten Ansätzen zur Behandlung verschiedener psychischer Störungen beigetragen hat. Die Arbeitsgruppe um Prof. Gerhard Andersson von der Universität Linköping ist in der Entwicklung von internetbasierten Selbsthilfensätzen führend und konnte ausgesprochen deutliche Erfolge, aber auch eine hohe Akzeptanz der entwickelten Selbsthilfeprogramme bei den Patienten nachweisen.

Tinnitusbetroffene aus ganz Deutschland haben nun ab April 2010 die Möglichkeit, an einer Studie teilzunehmen, in der die Wirksamkeit eines solchen internetbasierten Selbsthilfetrainings zur Verringerung der Tinnitusbelastung untersucht wird. Dazu wurde ein in Schweden entwickeltes Behandlungsprogramm von den Wissenschaftlern der beteiligten Abteilungen in Mainz und Linköping weiterentwickelt und für den Einsatz in Deutschland angepasst. Die Vorstudien der schwedischen Arbeitsgruppe zeigen, dass Teilnehmer des Programms eine deutliche Verringerung der Tinnitusbelastung erreichen konnten.

Die gesamte Behandlung basiert auf einem Selbsthilfetraining, das über das Internet angeboten wird. Dabei erhalten die Betroffenen viele Informationen zu Tinnitus und den damit einhergehenden Problemen. In jeder Trainingswoche erlernen die Betroffenen Strategien, wie sie besser mit ihrem Tinnitus umgehen können und die tinnitusbedingte Belastung selbst reduzieren können. Das Selbsthilfetraining erfordert Eigeninitiative des Tinnitusbetroffenen und selbstständiges, aktives Arbeiten an den eigenen Problemen. Da frühere Studien zeigen konnten, dass Selbsthilfensätze dann am wirkungsvollsten sind, wenn sie mit regelmäßigen Kontakten mit einem Therapeuten kombiniert werden, werden die Studienteilnehmer über E-Mail regelmäßig von einem Therapeuten betreut und in der Durchfüh-

rung des Trainings unterstützt. Das Selbsthilfetraining läuft über circa 10 Wochen und ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Die Behandlung richtet sich an Tinnitusbetroffene, die seit mindestens sechs Monaten Tinnitus haben und sich durch den Tinnitus gestört, belastet und im alltäglichen Leben beeinträchtigt fühlen. Betroffene, die an der Studie teilnehmen möchten, erhalten auf der Studien-Website www.kbt.info/titus/ weitere Informationen und können ab sofort dort Ihr Interesse an einer Studienteilnahme anmelden. Studienleiter sind Dr. Cornelia Weise in Linköping und Prof. Dr. Wolfgang Hiller in Mainz.