

Interview mit DTL-Vorstandsvorsitzendem

Selbsthilfe als wichtiger Teil bei der Betreuung von Tinnituspatienten

Die Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen von Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Rund 11 000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnituszusammenschluss in Europa und zum anerkannten Partner des Gesundheitswesens in Deutschland. Circa 500 Fachleute gehören der DTL als fördernde Mitglieder an, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörakustiker, Psychologen und Therapeuten. Am Rande des 23. Tinnitus-symposiums an der Berliner Charité trafen wir uns mit dem neuen Vorstandsvorsitzenden der DTL, Bernd Strohschein, zu einem Gespräch.

Hörakustik: Im September wurde der Großteil des Vorstands der DTL e.V. neu gewählt und Sie haben das Amt des Vorsitzenden übernommen. Würden Sie sich den Lesern bitte kurz vorstellen?

Bernd Strohschein: Mein Name ist Bernd Strohschein, ich bin 68 Jahre alt. Beruflich war ich bei verschiedenen großen Industrieunternehmen in den Bereichen Vertrieb, Marketing und Onlinemedien beschäftigt. Mit 59 Jahren durfte ich in den Ruhestand gehen. Da habe ich mich erstmalig so richtig um meinen Tinnitus gekümmert. Ich habe dann 2017 eine Selbsthilfegruppe in München gegründet. Die Deutsche Tinnitus-Liga hat etwa 65 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Bei einer ihrer Veranstaltungen, an der ungefähr 120 Leute teilgenommen haben, war ich dabei und da wurde am Ende die Frage gestellt: Wer hat Lust, sich zu engagieren? So entstand die Selbsthilfegruppe in München, die ich auch seitdem leite.

Hörakustik: Wie kam es jetzt dazu, für dieses Amt zu kandidieren?

Bernd Strohschein: Ich war immer in enger Verbindung mit dem Vorstand der Deutschen Tinnitus-Liga wie auch mit dem Büro in Wuppertal. Irgendwann kamen dann die Vorstandswahlen. Der vorherige Vorstand, den ich ja gut kannte, bearbeitete mich schon seit Jahren, ich sollte mich bewerben, was ich letztendlich

ja auch getan habe. Ich habe dann meinen Widerstand aufgegeben, denn es ist doch viel Engagement damit verbunden, das man einbringen muss. Ja, und dann kam es zur Vorstandswahl in diesem Jahr und siehe da, ich bin gewählt.

Hörakustik: Wo sehen Sie die wichtigsten Aufgaben der Deutschen Tinnitus-Liga?

Bernd Strohschein: Die wichtigste Aufgabe sehe ich darin, wirkliche Selbsthilfe zu leisten, die Selbsthilfegruppen zu fördern und den Menschen, die wirklich an Tinnitus leiden, zu helfen. Motiviert hat mich hier auch das Engagement des bisherigen Vorstands, der es wirklich geschafft hat, in die Leitlinien der Ärzte das Thema Selbsthilfe einzubringen, und wir hoffen, dass sehr viele Ärzte, Hörakustiker oder wer auch immer an dem Thema dran ist, dies auch nutzen und die Menschen zu uns schicken.

Wo möchten Sie bei Ihrer Arbeit Schwerpunkte setzen?

Bernd Strohschein: Ich glaube, dass es viele Dinge gibt, wo man vielleicht einen kleinen Generationswechsel – jetzt bin ich zwar auch nicht mehr der Jüngste – herbeiführen sollte. Ich hatte in der Vergangenheit in den Großunternehmen, bei denen ich tätig war, sehr viel mit jungen Leuten zu tun und habe gedacht, die

kommen im Moment ein bisschen zu kurz. Sicherlich ist beim Thema Tinnitus eher die ältere Generation betroffen, aber es sind inzwischen auch immer mehr Jugendliche. Und da habe ich gedacht, gut, da muss mal ein neues Engagement mit neuen Ideen rein.

Hörakustik: Wie kann das aussehen?

Bernd Strohschein: Wir haben jetzt schon ein paar Projekte am Laufen. Zum einen gibt es die „Junge DTL“, die sich direkt an junge Menschen bis 35 Jahre richtet. Diese Menschen haben meist andere Ursachen für den Tinnitus. Wir organisieren das online über Zoom. Da gibt es bereits jüngere Tinnitusbetroffene, die sich gegenseitig helfen. Wer daran teilnehmen möchte, kann sich über die E-Mail-Adresse a.pouryamout@tinnitus-liga.de in den Verteiler aufnehmen lassen und bekommt dann die Zugangsdaten zugeschickt. Ein zweites Programm nennt sich Lärmprävention. Dort wollen wir über Aufklärung in Kindergärten erreichen, dass schon die kleinen Kinder begreifen, was Lärm für Schäden anrichten kann und das spielerisch vermitteln. Hier haben wir in diversen Kindergärten schon Veranstaltungen durchgeführt und das macht richtig Spaß. Die Kinder machen da ganz intensiv mit.

Hörakustik: Warum ist die Selbsthilfe für Sie so wichtig?

Bernd Strohschein: Ich engagiere mich ja ehrenamtlich. Mein Lohn ist die Dankbarkeit der Menschen und die fliegt mir eigentlich jedes Mal entgegen, wenn ich dabei bin. Die Menschen wollen gar nicht aufhören zu reden. Man fühlt sich einfach wohl unter den Gleichgesinnten, mit denen man sich unterhalten kann. Wenn die Leute wieder nach Hause gehen, dann geht es denen gut und dann geht es mir auch gut.

Hörakustik: Menschen, die nicht unter einem Tinnitus leiden, können sich diesen nur schwer vorstellen. Was sind die größten Beeinträchtigungen für Tinnituspatienten?

Bernd Strohschein: Das sind Beeinträchtigungen im Alltag wie Konzentrationschwäche, teilweise auch Rückzug aus dem sozialen Leben, weil die Betroffenen stark unter dem Tinnitus leiden. Ganz einfach gesagt, die Nerven gehen durch. Wir haben sehr viele Menschen, die erstmalig in die Selbsthilfe kommen und dann fließen die Tränen. Die Menschen sind verzweifelt. Es ist das seelische Leiden, was dort im Vordergrund steht.

Hörakustik: Was war das schlimmste Tinnitusgeräusch, von dem Sie gehört haben?

Bernd Strohschein: Ein Knattern wie ein Maschinengewehr. Wenn es dann 24 Stunden am Tag knattert – das möchte man nicht haben.

Hörakustik: Es gibt zahllose Ursachen für Tinnitus und ebenso viele Therapien. Was würden Sie einem Patienten raten, damit er die richtige Maßnahme für sich findet?

Bernd Strohschein: Ja, es gibt so viele Ursachen. Professor Goebel sagte mal, es gibt 400 Ursachen für den Tinnitus und meistens treten sie in Kombination auf. Darum versuchen wir in den Selbsthilfegruppen oder in unseren Beratungsbüros erst mal herauszufinden: Wie ist das Lebensumfeld der Menschen? Oft spielt Stress eine Rolle und natürlich auch



Bernd Strohschein, Vorstandsvorsitzender der DTL e. V.

Foto: blende11 Fotografen

Schwerhörigkeit. Und wenn diese beiden Faktoren zusammenkommen, dann haben wir oft schon eine Ursache für den Tinnitus. Aber Schwerhörigkeit alleine oder Stress alleine sind es meistens nicht. Es sind häufig zwei oder drei Faktoren mehr, die zusammenkommen. Wenn es um Stress geht, empfehlen wir natürlich zuerst Entspannungsmethoden. Wir vermitteln auch Kontaktdaten von Therapeuten, die speziell in der kognitiven Verhaltenstherapie mit Schwerpunkt Tinnitus geschult sind. Da gibt es inzwischen einige in Deutschland. Je nach Leidensdruck kann dann eine stufenweise Therapie vor Ort hilfreich sein, eine ambulante Therapie in einer Tagesklinik oder Ganztagesklinik. Hierzu haben wir unseren Klinikwegweiser erstellt, in dem wir etwa 30 Kliniken aufführen, die sich auf die Behandlung von Tinnitus spezialisiert haben. Dort steht die kognitive Verhaltenstherapie im Mittelpunkt, begleitet durch körperliche Maßnahmen, Training, Sport, Entspannungsmethoden, Gespräche mit Psychologen – da ist alles dabei.

Hörakustik: Haben Sie persönlich an so einer Therapie einmal teilgenommen?

Bernd Strohschein: Ich habe natürlich viele Sachen ausprobiert. Zum Beispiel habe ich mal eine Musiktherapie gemacht. Bei mir war das dann aber so, dass mein Tinnitus davon absolut unbeein-

druckt war und später herauskam, warum ich einen Tinnitus habe. Mein Tinnitus ist sehr klassisch, also er deckt sich genau mit meiner Hörminderung im oberen Frequenzbereich. Da habe ich ungefähr bei 7 000 Hz ein Defizit und mein Tinnitus entspricht dem. Je nach Hördefizit gibt es etwas, das wir immer wieder in der Selbsthilfe erleben: Die Menschen sagen uns: „Ich setze morgens meine Hörgeräte ein, mein Tinnitus ist dann fast weg oder sogar ganz weg und abends, wenn die Hörgeräte wieder rausgenommen werden, ist er wieder da.“ Das ist ein ganz bemerkenswerter Effekt. Daher gehört natürlich auch zur Beratung, dass wir über das Thema Hörgeräte informieren.

Hörakustik: Es gibt auch Rehamaßnahmen in den Kliniken. Wann würden Sie einem Patienten sagen: „Das musst du machen, es geht nicht anders?“

Bernd Strohschein: Wenn ich merke, dass er in einer Depression steckt, dann muss er aus dieser raus.

Hörakustik: Es gibt auch zwei Tinnitus-Apps, die als digitale Gesundheitsanwendung verschrieben werden können. Wie schätzen Sie diese Apps ein?

Bernd Strohschein: Ich kenne natürlich diese Apps. Sie sind für leichte Fälle, sage ich mal, recht hilfreich, weil sie ganz gut aufklären. Es stehen ja auch Fachleute dahinter. Allerdings bei sehr schweren Fällen würde ich sagen, verliert man Zeit. Ich habe in diesem Zusammenhang einmal nach verschiedenen Apps in Bezug auf kognitive Verhaltenstherapien gesucht. So gab es in den USA z. B. Menschen, die aus dem Krieg gekommen sind und ein Trauma erlitten haben. Die durchlaufen zuerst einen Fragebogen, und wenn anhand des Fragebogens die App feststellt, dass ein gewisser Schweregrad vorliegt, sagt sie: Diese App ist nichts für dich. Bitte rufe diese Nummer an und dann wird dort ein Psychologe vermittelt. Und das fehlt hier leider. Ich erlebe es immer wieder, dass Leute diese Apps benutzen, die sie verstärkt verschrieben bekommen und im Endeffekt waren sie einfach zu

stark belastet und haben dadurch Zeit verloren. Und das ist schade.

Hörakustik: Die neue Leitlinie S3 „Chronischer Tinnitus“ hat einige Verfahren nicht mehr empfohlen. Wie kommentieren Sie die Leitlinie?

Bernd Strohschein: Diese Leitlinie bewerte ich sehr positiv. Mitglieder aus unserem Fachlichen Beirat waren in der Leitlinienkommission vertreten und konnten sehr viel Praxis mit einbringen, wie eben auch das Thema Selbsthilfe. Ich glaube, wir haben da ein sehr gutes Papier als Grundlage – auch für die HNO-Ärzte. Und es fließen permanent Neuerungen ein, so ist die Leitlinie immer auf dem neuesten Stand. Für uns Betroffene ist das sehr positiv, was dort neu verfasst wurde. Ich hoffe, dass die Leitlinien auch bewirken, dass mehr Leute in die Selbsthilfe geschickt werden. Das ist meine ganz große Hoffnung.

Hörakustik: Wenn jemand einen Tinnitus bei sich bemerkt, wo sehen Sie den ersten Ansprechpartner: eher beim Arzt oder ist es auch der Hörakustiker?

Bernd Strohschein: HNO-Arzt und Hörakustiker. Ich denke, dass beide eng zusammenarbeiten sollten. Natürlich sollten Hörakustiker die Patienten und Kunden zum Thema Tinnitus befragen. Letztlich muss dann aber immer der HNO-Arzt eingebunden werden, falls irgendeine medizinische Ursache vorliegt. Und wir setzen auch voraus, wenn jemand zu uns in die Selbsthilfe kommt, dass er schon beim HNO-Arzt war. Sonst schicken wir ihn auch dahin.

Hörakustik: Kann man sich direkt an die DTL wenden?

Bernd Strohschein: Natürlich. Jeder kann sich an das Beratungstelefon der Tinnitus-Liga wenden, auch Nichtmitglieder. Das ist schon eine gute Anlaufstelle, wie natürlich die Selbsthilfegruppen auch. In München bieten wir auch einmal im Monat eine Einzelberatung an. Da kommen Menschen, die nicht gerne in Gruppen gehen und die wirklich mal für eine Dreiviertelstunde in Ruhe beraten werden wollen. Aber auch hier schreiben wir schon in die Einladung oder in die Terminbestätigung hinein: „Bitte bringt eine

Hörkurve, ein Audiogramm, irgendwas in der Form, mit.“ Vielleicht kann man das schon sehen, ob es eine Parallele zum Tinnitus gibt. Auf jeden Fall sollten sie vorher zum Arzt gehen.

Hörakustik: Wir treffen uns am Rande des Symposiums in der Berliner Charité. Was erwarten Sie sich ganz persönlich von der Veranstaltung?

Bernd Strohschein: Frau Professor Mazurek ist Mitglied des Fachlichen Beirats der Deutschen Tinnitus-Liga, so wie zehn andere Fachleute, meist Chef- oder Oberärzte, auch. Diese Treffen sind natürlich gut für uns, um von den neuesten Forschungsergebnissen zu erfahren, damit wir unsere Mitglieder darüber informieren können. Ich erwarte aber nicht, dass sich einer vorne hinstellt und sagt: „Hier ist die Lösung.“ Doch wir wissen, die Forscher arbeiten hart daran. Und auch das gibt schon Hoffnung.

Hörakustik: Vielen Dank für das Gespräch.

Stephan Geist