



„Tinnitus – nichts ist lauter als ein Ton, den du nicht hören willst“ Ehrenamtlichen-Schulung der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. in Königswinter

(Wuppertal, 25.06.2019) Strategien und Behandlungsmethoden für einen besseren Umgang mit den quälenden Ohrgeräuschen standen bei der Schulung der ehrenamtlich Aktiven der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (DTL), die vom 21. bis 23. Juni 2019 in Königswinter stattfand, auf dem Programm. Die vielfältigen Vorträge und Workshops vermittelten den aktuellen Stand aus Wissenschaft und Tinnitus-Forschung und zeigten Wege auf, um die Tinnitus-Belastung zu mindern. Rund 80 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet – darunter Sprecher der Selbsthilfegruppen, DTL-Berater und Referenten – kamen zu der Veranstaltung, die exklusiv von der Techniker Krankenkasse gefördert wurde.

Zum Auftakt der Schulung hieß Michael Bergmann, Geschäftsführer der Deutschen Tinnitus-Liga e. V., alle Teilnehmer herzlich willkommen und gab bekannt, dass der Vorstand der DTL den Vorstandsvorsitzenden Volker Albert aufgrund seiner besonderen Verdienste um die DTL zum Ehrenmitglied ernannt hat. Er verlas eine Laudatio von Prof. Dr. Gerhard Hesse, Sprecher des Fachlichen Beirats der DTL, in der es heißt: „Die Deutsche Tinnitus-Liga ehrt mit Volker Albert eine herausragende Persönlichkeit und deren überaus großes Engagement für die Belange der Tinnitus-Betroffenen und Hörbehinderten mit der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft dieser Organisation.“

Über das Thema „Wie macht mein Leben Sinn trotz unveränderbarem Leid?“ sprach Marco Kargl vom Süddeutschen Institut für Logotherapie & Existenzanalyse. Bei der Bewältigung gehe es darum, sich dem schicksalshaften Leiden zu stellen und Emotionen zuzulassen, um seinen ganz persönlichen Lebensweg zu finden.

Der Beginn des Samstagmorgens stand ganz im Zeichen der EU-weiten Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), die im letzten Jahr in Kraft getreten ist. Der DTL-Geschäftsführer und Rechtsanwalt Michael Bergmann sprach über das neue Datenschutzgesetz und dessen Auswirkungen auf die Arbeit in der Selbsthilfe sowie über Änderungen und Erfahrungen. Er gab Tipps für die praktische Arbeit in den Selbsthilfegruppen, auch für den Umgang mit elektronischer Kommunikation, und beantwortete Fragen, beispielsweise zum Umgang mit Fotos, Daten und Datenspeicherung.

Dr. Lars Haab, Neurowissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität des Saarlandes, sprach über „Hörminderung und Tinnitus aus neuronaler Sicht – Implikationen für die Verhaltenstherapie in der Tinnitus-Behandlung“. Er zeigte auf, dass es bei einem Hörverlust zu einer erhöhten Nervenaktivität kommt. Bei Tinnitus führt diese Übererregung der Nerven dazu, dass die Betroffenen einen Ton wahrnehmen, der gar nicht da ist. Unbekanntes wie beispielsweise ein Ohrgeräusch könne Angst auslösen, und Ängste aktivierten die Emotionsverarbeitung im limbischen System des Gehirns. Die Aktivierung der Amygdala, Teil des limbischen Systems, Sorge für eine Verstärkung – der Tinnitus werde

noch lauter und bedrohlicher wahrgenommen und so komme es zu einem „Teufelskreis der Aufmerksamkeitsbindung“. In der Verhaltenstherapie wird diese Aufmerksamkeitsbindung reduziert und es werden Entspannungstechniken erlernt, sodass der Tinnitus im Therapieverlauf an Bedeutung verlieren kann.

Im Anschluss daran gab es ein Bewegungsprogramm zur Entspannung und Stressreduktion von Meister Yang Song, Diplom-Sportwissenschaftler aus Bonn.

Der Samstagnachmittag bot wieder ein abwechslungsreiches Workshop-Programm. Im Workshop „Tipps und Tricks zur Pflege der Website der Selbsthilfegruppe“ knüpfte Bernd Strohschein, Sprecher der Selbsthilfegruppe München, an ein Seminar zur Erstellung von Internetseiten für die einzelnen Gruppen an. Der Musiktherapeut Viktor Giraldo hielt einen Workshop zum Thema „Musiktherapie bei Tinnitus und Hyperakusis“. Im Workshop „Tinnitus-Prophylaxe durch Stressreduktion“ vermittelte der Psychologe Michael Lochmann, wie positive Selbstwahrnehmung und Bewertung des Alltags gelingen können, beispielsweise durch einen Tagesrückblick, in dem man sich fragt „Was war heute schön?“. Der Qigong-Workshop von Meister Yang Song zur Entspannung und Minimierung der Funktionsstörung Tinnitus fand im Grünen statt, im Garten des Schulungszentrums AZK mit Blick auf den Rhein – allerbeste Bedingungen also, um abzuschalten.

Der Sonntagvormittag wurde maßgeblich gestaltet durch Prof. Dr. Gerhard Goebel, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DTL. Er ist auch erster stellvertretender Sprecher des Fachlichen Beirats der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. und erläuterte dessen Arbeit, die darin besteht, neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Tinnitus, Hörsturz, Morbus Menière und Hyperakusis zu diskutieren und der DTL neue Behandlungsmethoden zu empfehlen oder eben nicht zu empfehlen.

Prof. Goebel referierte über die neue europäische Leitlinie zum Tinnitus. Außerdem stellte er die leitliniengerechte Behandlung von Ohrgeräuschen dar, die bei einem akuten, also erst seit Kurzem bestehenden Tinnitus in einer hochdosierten Kortisongabe besteht. Beim chronischen Tinnitus dagegen gibt es keine wirksamen Medikamente. Mit Hörgeräten oder Rauschgeräten werden sehr gute Ergebnisse erzielt, wenngleich es in dem Bereich leider an Studien mangelt. In der Leitlinie empfohlen werden die kognitive Verhaltenstherapie und das „Counselling“, eine ausführliche Beratung des Patienten, die diesem die Ängste nehmen und eine Akzeptanz gegenüber dem Tinnitus schaffen sollen. Denn wie Prof. Goebel treffend feststellte: „Nichts ist lauter als ein Ton, den du nicht hören willst.“

Bevor die Teilnehmer die Heimreise antraten, gab es noch viel positives Feedback zu der Veranstaltung. So waren sich alle einig, dass sie von der Ehrenamtlichen-Schulung immer sehr viele Informationen und Impulse mitnehmen, die sie an ihre Selbsthilfegruppen vor Ort weitergeben können. Die Kommunikation untereinander und der Erfahrungsaustausch mit den anderen Gruppen werden ebenfalls von allen besonders geschätzt.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung, mit der diese Veranstaltung durchgeführt werden konnte.

Bildunterschrift:

Die Teilnehmer der Ehrenamtlichen-Schulung der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. nahmen wieder sehr viele fachliche Informationen und Anregungen mit in die Selbsthilfegruppen.
Foto: Sabine Wagner.

Über die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL)

Die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Rund 12.000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnitus-Zusammenschluss in Europa und zum anerkannten Partner des Gesundheitswesens in Deutschland. Über 800 Fachleute gehören der DTL als Partner und fördernde Mitglieder an, darunter renommierte Wissenschaftler, HNO-Ärzte, Ärzte weiterer Disziplinen, Hörakustiker, Psychologen und Therapeuten. Außerdem werden rund 80 Selbsthilfegruppen in Deutschland durch die DTL betreut. Gegründet wurde die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. 1986 in Wuppertal. Weitere Infos: www.tinnitus-liga.de

Pressekontakt:

Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) · Sabine Wagner · Am Lohsiepen 18 · 42369 Wuppertal
Tel.: 0202 24652-24 · Fax: 0202 24652-20 · E-Mail: s.wagner@tinnitus-liga.de