

TF-Serie: Aus der DTL-Beratung

# „Haben Sie mal eben einen guten Tipp? Mein Tinnitus ist stärker geworden“



von Hartmut Dankert, DTL-Berater und Sprecher der Selbsthilfegruppe Gelnhausen

*Das DTL-Beratungstelefon bietet Hilfesuchenden Aufklärung und Rat bei Fragen und Sorgen rund um die Themen Tinnitus, Hörsturz, Morbus Menière und Hyperakusis. DTL-Berater Hartmut Dankert, Sprecher der Selbsthilfegruppe Gelnhausen, schildert in seinem Beitrag, dass es aufgrund der Komplexität des Tinnitus eben nicht mit einem schnellen Tipp getan ist. Doch mit viel Einfühlungsvermögen und fundierten Informationen kann er betroffenen Menschen oft Möglichkeiten und Hilfen aufzeigen, wie sie aus der Belastungsspirale herauskommen können.*

Vor mehr als dreißig Jahren erlitt ich einen Hörsturz, dessen Auswirkungen mich noch heute begleiten: Taubheit auf der rechten Seite, Schwindel und ein hochfrequenter Tinnitus auf dem betroffenen Ohr. Damals im Krankenhaus bekam ich zehn Infusionen und hatte jeden Morgen die Hoffnung, wieder hören zu können. Leider gab es keine positive Entwicklung und auch nach anderen Therapien, wie zum Beispiel der Hyperbaren Sauerstofftherapie, trat keine Besserung ein. Die Lektüre diverser Bücher war eher frustrierend und verwirrend, denn in der Ursachenforschung konnten bis heute keine eindeutigen Auslöser für Hörsturz aufgefunden werden.

Auf der Suche nach Hilfe landete ich bei der DTL und in der gerade sich organisierenden Selbsthilfegruppe Gelnhausen, die nun vorletztes Jahr ihr 30-jähriges Bestehen feiern konnte. Aus dem Erleben einer großen Hilflosigkeit, Frustration bei Arztbesuchen und damit verbundener Verzweiflung und Niedergeschlagenheit in dieser Zeit entstand mein Bedürfnis, anderen Betroffenen Hilfen anzubieten. Das ging am besten durch eine ehrenamtliche Beratertätigkeit bei der DTL, die ich nun nach einer qualifizierten Ausbildung dort seit vielen Jahren ausübe.

Durch die Mitgliedschaft im Initiativkreis meiner SHG ergeben sich dabei viele Syner-

gieeffekte: Beispielsweise können Erfahrungen aus der Gruppe authentisch geschildert werden und für den Anrufenden als Anregung dienen.

In der Ausbildung wurde uns geraten, den ersten Satz der Anruferin oder des Anrufers aufzuschreiben. Das finde ich sehr wichtig, liegt doch, auch in der Art, wie er vorgetragen wird, der Kern des Anliegens. Mein Bestreben ist es dann, durch gezieltes Nachfragen den Betroffenen und seine Befindlichkeit einzuschätzen, um ihn dort abzuholen, wo er gerade ist.

Die sich daraus ergebenden individuellen Möglichkeiten für erfolgsversprechende The-

rapieschritte oder hilfreiche Verhaltensweisen werden dann im Rahmen einer gelingenden Kommunikation (nach dem Psychologen und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick) gemeinsam entwickelt. Ich finde es auch gut, sich durch Rückfragen wie „Könnten Sie sich vorstellen, dass ...“ der Bereitschaft für eine bestimmte Therapieform oder bestimmte Aktivitäten zu versichern. Eine gute Rückmeldung ist dann immer eine Aussage wie: „Ich werde in die SHG gehen“ oder „Ich werde mich um einen Termin beim Therapeuten bemühen“.

An einen Anruf erinnere ich mich, in dem es hieß, dass mal eben noch ein guter Tipp gebraucht werde, der Tinnitus sei wieder

## DTL-Beratungstelefon: „Betroffene für Betroffene“

Ausgebildete DTL-Berater, die auch selbst von Tinnitus betroffen sind, beraten Menschen mit Tinnitus bei Fragen und Sorgen rund um die Ohrgeräusche.

**Telefon: 0202 24652-74**

Montag, Mittwoch und Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr

Dienstag, 16.00-18.00 Uhr

stärker geworden. Im Gespräch wurde deutlich, dass es eben nicht mit einem schnellen Tipp getan ist, sondern dass die komplexen Zusammenhänge beim Tinnitus immer auch einer Sicht auf den Kontext der spezifischen Belastungssituation bedürfen. Oft ist es notwendig, den Blick von Betroffenen auch auf begleitende Belastungen zu lenken. Immer wieder ist dann von Stress die Rede, von Problemen im Beruf, in der Familie oder mit der Gesundheit allgemein. Hier konnte wohl am besten mit einem Hinweis auf eine ganzheitlich orientierte Therapiemöglichkeit gedient sein, wodurch dann eine Verringerung der Belastung erreicht werden kann. Ein anderer entsprechender Vorschlag wäre zum Beispiel die Beantragung einer stationären oder ambulanten Reha-Maßnahme. So wurde daraus noch ein sehr persönliches Gespräch, aus dem

ich mit dem Gefühl ging, doch Hilfestellung gegeben zu haben.

Einmal wurde ich nach der besten Klinik gefragt. Da es darauf keine eindeutige Antwort geben kann, fanden wir dann gemeinsam eine Einrichtung, wo die individuellen Einschränkungen am besten behandelt werden konnten. Einen guten Überblick gibt dabei der DTL-Klinik-Wegweiser.

Sehr hilfreich ist für uns die gute Verbindung zur DTL. Durch die Supervisionen sind wir immer sehr gut über alles informiert, was sich im Bereich der Tinnitus-Forschung ereignet, und in Rollenspielen können Lösungen für aktuelle Berater-Themen erarbeitet werden. Auch die Möglichkeit, sich ergebende medizinische Fragen dem Wissenschaftlichen Beirat der

DTL vorzulegen und beantworten zu lassen, ist nicht hoch genug zu bewerten.

Das Anliegen, betroffenen Menschen helfen zu können, Möglichkeiten und Hilfen aufzuzeigen, um aus der Belastungsspirale, dem Teufelskreis herauszukommen, kann in der Tätigkeit als Berater, als Betroffener für Betroffene, sehr gut umgesetzt werden. Aussagen der Gesprächspartner am Ende des Gesprächs, wie zum Beispiel „Das hat mir jetzt aber gutgetan, mit Ihnen zu reden“ oder „Jetzt weiß ich, dass es genügend Menschen gibt, die damit zurechtkommen, warum soll ich das nicht schaffen“, sind immer Ansporn und Verpflichtung zugleich. Ich finde, es ist eine sehr soziale und schöne Tätigkeit.