

TINNITUS

KOMPAKT-THERAPIEN



... das Freiburger Konzept

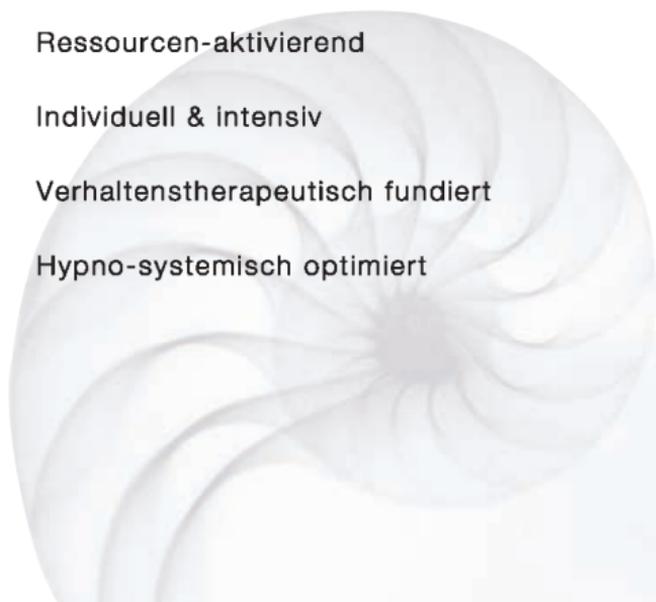
Lösungs-orientiert

Ressourcen-aktivierend

Individuell & intensiv

Verhaltenstherapeutisch fundiert

Hypno-systemisch optimiert



Tinnitus

Etwa 40% der Menschen in westlichen Industrienationen bemerken in ihrem Leben Ohrgeräusche, die ohne äußere Schallquelle im Ohr oder im Kopf wahrgenommen werden (Tinnitus, von lat. *tinnire* = klingeln). Etwa 1-4% der Bevölkerung leiden unter chronischem Tinnitus mit erheblicher Einschränkung der Lebensqualität infolge von Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie sozialer Isolation.

Tinnitus wird verständlicher Weise oft mit einer Organerkrankung des Ohres gleichgesetzt. In der Praxis stellt sich Tinnitus jedoch häufig als besondere Form der Hörverarbeitung dar, die den ganzen Menschen betrifft. Dabei wirken folgende Faktoren zusammen:

- die Auslöser in der äußeren Umgebung
- die vegetativ-emotionale Reaktionslage
- die persönliche Art der Stressbewältigung

Wie wir heute wissen, spielen sich wesentliche Vorgänge, die die Wahrnehmung von Tinnitus aufrechterhalten, in denjenigen Regionen unseres Gehirns ab, die für das Denken und Fühlen verantwortlich sind.

Entscheidend für die störende, zumeist unwillkürliche Hinwendung auf dieses Signal und die damit verbundene Art der Hörverarbeitung ist die gedanklich-emotionale „Färbung“ des Tinnitus. Sie ist bei jedem Betroffenen individuell unterschiedlich.

Gesundes Hörerleben entwickeln

Die Lebensqualität steigt in dem Maße, wie sich die Aufmerksamkeit auf die sinnvollen und erfreulichen Dinge im Leben richten kann.

Dies geschieht vor allem dann und meist ganz von selbst, wenn es gelingt, den Tinnitus in einen neuen Informations- und Sinnzusammenhang zu stellen.

Dies ist die Grundvoraussetzung dafür, dass der Tinnitus unter die bewusste Wahrnehmungsschwelle treten kann - ähnlich, wie bei anderen Dauerreizen, die wir im Alltag nicht bewusst wahrnehmen, da sie für uns eine neutrale Bedeutung haben (z.B. Berührungsreiz der Kleidung).

Glücklicherweise ist unser Gehirn sehr flexibel und zeitlebens lernfähig, so dass sich störende Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmuster in gesundheitsförderlicher Weise umgestalten lassen.

Hierfür wurde eigens ein Therapieprogramm entwickelt, das auf Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung beruht und sich in mehrjähriger Praxis mit Hunderten von Tinnitus-Betroffenen als überaus wirksam erwiesen hat.

Das Freiburger Konzept

Für unsere auswärtigen Patienten bieten wir ein zeitlich kompaktes, intensives Therapieprogramm an, das sich über nur wenige Tage erstreckt (siehe »*Zum Ablauf*«). Im Blickpunkt des Interesses stehen verdeckte, zumeist unbewusste Ressourcen und Kompetenzen des Betroffenen. Sie gilt es, als Wirkfaktoren für Gesundheit in der Therapie nutzbar zu machen.

Ziele der Therapie

Die Therapie unterstützt Menschen mit störendem Tinnitus und Geräuschempfindlichkeit darin,

- ein vertieftes, ganzheitliches Verständnis der beteiligten Einflussfaktoren zu gewinnen
- Tinnitus gedanklich und emotional neu zu bewerten
- die Geräuschwahrnehmung aktiv zu beeinflussen
- Tinnitus konstruktiv zur Entwicklung eines wesensgemäßen und ausbalancierten Lebensstils zu nutzen
- Lebensqualität unabhängig von der Präsenz der Ohrgeräusche zu entfalten



Inhalte der Therapie

- Umfassende Aufklärung auf der Basis des neuro-physiologischen Tinnitus-Modells
- Entwicklung des individuellen Störungsmodells
- Klärung des persönlichen Gesundheitsziels
- Tinnitus-spezifische Lernprogramme auf der Basis
 - hypno-systemischer Therapie nach Milton Erickson
 - kognitiver Verhaltenstherapie
- Verfahren zur Förderung von erholsamem Schlaf
- Entspannungsverfahren (u.a. progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- Methoden des Selbst- und Zustandsmanagements (u.a. Selbsthypnose)
- Hör-, Klang- und Körpertherapien
- Akustische Neuro-Stimulation („Notched Music-Therapy“ nach Pantev)
- ggf. Anbahnung der apparativen Versorgung i.S. der Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)

Die Philosophie

Menschen tragen viel mehr Gesundheitspotenzial und Kompetenzen in sich, als sie selbst oft bewusst wahrnehmen. Diese gesundheitswissenschaftliche Sicht der Salutogenese ist für uns leitend (lat. *salus* = gesund, griech. *genesis* = Entstehung).

Die Therapie funktioneller Gesundheitsstörungen ist immer auch „Persönlichkeitsmedizin“ - so auch die Tinnitus-Therapie. Der bio-psychische Organismus gilt dabei gewissermaßen als Sensor für gesunde Lebenskonzepte.

Die Therapie hilft, Symptome wie Tinnitus zielgerichtet und positiv in bedürfnisgerechte Verhaltensweisen zu übersetzen, die einen gesundheitsfördernden und mehr wesensgemäßen Lebensstil ermöglichen.

Zum Ablauf

Ein ausführliches Gespräch

ist hilfreich, um wichtige Informationen zu sammeln. Sie beziehen sich auf

- Ihre Tinnitus-Vorgeschichte
- Ihre aktuellen tinnitusbezogenen Beeinträchtigungen
- Ihre Anliegen, Erwartungen und Ziele.

Die notwendigen HNO-ärztlichen Untersuchungen

sind oft bereits am Heimatort durchgeführt worden. Daher sind Befundkopien über aktuelle Hör- und Gleichgewichtstests sowie eventuelle Begleiterkrankungen (z.B. von Kiefergelenken, HWS) ausreichend, um hieraus sinnvolle und hilfreiche Therapieansätze für Sie entwickeln zu können.

Das Ausmaß und der notwendige Umfang

der Behandlung ergibt sich aus dem persönlichen Vorgespräch sowie aus dem Ergebnis des Tinnitus-Fragebogens zum individuellen Belastungsgrad als:

- **Kurzzeit-Therapie** mit 5 Einzelsitzungen für Betroffene bis Belastungsgrad II (mittel)
- **Kompakt-Therapie** mit 10 Einzelsitzungen für Betroffene mit Belastungsgrad II-III (mittel - schwer)
- **Intensiv-Therapie** mit mehr als 10 Einzelsitzungen bei Belastungsgrad III-IV (schwer - schwerst)

Die Einzelsitzungen (á 50 Min.) finden als Doppelstunden jeweils vor- und nachmittags *en bloc* statt. Die Therapie erstreckt sich damit über einen Zeitraum von wenigen Tagen, die Sie z.B. um ein Wochenende herum gruppieren können.

Nachgespräche

erfolgen in Abständen bis zu einem Jahr nach der Therapie und dienen u.a. der Überprüfung der Behandlungsqualität im Rahmen der Qualitätssicherung.



PD Dr. med.
UWE H. ROSS

Priv.-Doz. Dr. med. Uwe H. Ross, Jahrgang 1961, ist Facharzt für HNO-Heilkunde und war langjähriger Leiter der Tinnitus-Abteilung der Universitäts-HNO-Klinik Freiburg, wo er ein neuartiges Konzept zur ressourcen- und kompetenz-orientierten Tinnitus-Therapie entwickelte. Seit mehr als 20 Jahren widmet er sich schwerpunktmäßig der Behandlung von Tinnitus und anderen stress-bezogenen Gesundheitsstörungen (Schlafstörungen, Ängste, Burnout, Depression).

Er verfügt über Zusatzqualifikationen in Klinischer Hypnose, Verhaltenstherapie, Klang- und Körpertherapie sowie in Hypno-systemischer Organisationsberatung, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und systemischer Supervision.

Weitere ressourcen-orientierte Therapieangebote bei:

- Morbus Menière
- chronischen Schwindelbeschwerden
- Kopf- und Gesichtsschmerzen
- Globusgefühl

Kontakt

PD DR. MED. UWE H. ROSS

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE:

TINNITUS-THERAPIE

HYPNO-SYSTEMISCHE THERAPIE & BERATUNG

LUISENSTRASSE 6

D-79098 FREIBURG I. BR.

FON (0761) 70 77 321

FAX (0761) 70 77 322

EMAIL DR-ROSS@WEB.DE

WEB WWW.PER-SONO.DE

