

Ich höre was, was du nicht hörst ...

TINNITUS ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche (Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen).

Tinnitus ist ein Symptom, keine Krankheit!

Vergleichbar mit Schmerzen und anderen Psychosomatischen Erscheinungen (Schlafstörungen, Ängsten etc.) zeigt der Tinnitus als Warnsignal an, dass wir uns körperlich oder seelisch übernommen haben. Er hat also ursprünglich eine Schutzfunktion.

Jeder Vierte von uns hat dieses Phänomen schon erlebt, glücklicherweise oft nur vorübergehend.

Tinnitus kann bei Hörbeeinträchtigungen, Lärmschäden, Morbus Menière (Drehschwindel), Hörsturz etc. auftreten. Ursachen oder Auslöser können auch andere körperliche (Stress-)Faktoren¹, aber auch Lärm und v.a. psychischer Stress sein (s. dt. Tinnitus - Liga).

Die frühzeitige Behandlung durch den HNO-Arzt führt im *Akutfall* bei ca. 70 % zur vollständigen Beseitigung des Ohrgeräusches, teilweise klingt es auch von alleine ab. **Gehen Sie aber bitte schnell zum Arzt, vor allem wenn Hörverlust mit auftritt (Hörsturzverdacht)!**

Selbst bei bleibendem, *chronischem Tinnitus* führen ca. 50 % aller Betroffenen ein unbeschwertes Leben, da Ohrgeräusche gar nicht oder nur geringfügig als störend empfunden werden.

Tinnitus kann aber auch zur schweren Belastung im täglichen Leben werden, *wenn die Ohrgeräusche zum Lärm der Seele und zur ständigen Qual werden*. Viele Betroffene fühlen sich ausgeliefert, unverstanden und mit den Problemen alleine gelassen, haben vielleicht schon erfolglose Behandlungsversuche hinter sich, verzweifeln.

Tinnitus kann dann körperlich und seelisch so sehr krank machen, dass Menschen schwer depressiv werden, Angst- und andere Störungen entwickeln, nicht mehr arbeiten können, ihre Lebensfreude oder sogar den Lebensmut verlieren.

Die Entwicklung dieser „Negativspirale“ wird häufig verursacht durch falsche Informationen oder fehlendes Wissen.

... man kann jedoch sehr viel tun!!!

Bitte, geben Sie (sich) nicht auf, denn es gibt WIRKUNGSVOLLE HILFE!!!

Selbst bei langjährigen, schweren Verläufen, die zu weiteren Beschwerden geführt haben, kann eine deutliche Verbesserung des Gesamtbefindens und der Lebensqualität erreicht werden!

Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand, denn Sie können die Symptome mit der richtigen Hilfestellung in den Griff bekommen!

Das Auftreten ungewöhnlicher Erscheinungen, wie Tinnitus, Schmerz, Schwindel etc., beunruhigt und löst zumeist eine Fixierung der Aufmerksamkeit aus. Das Symptom tritt völlig in den Vordergrund und überdeckt sogar oft alles andere.

Effektive Tinnitus-Therapien decken zunächst die Ursachen für das Warnsignal auf und beheben sie. Das Ohrgeräusch hat so seine wichtige Funktion erfüllt. Weil man weiß, dass es harmlos ist, kann man sich dann wieder den wichtigen Dingen zuwenden.

Das Oberziel heißt: dem Tinnitus die Aufmerksamkeit entziehen, also zu lernen, die andauernden Ohrgeräusche zu überhören.

In der *"Tinnitus Retraining Therapie" (TRT)*² beispielsweise arbeiten Mediziner, Psychotherapeuten und Hörgeräteakustiker eng zusammen. Auch der Patient muss bis zu 2 Jahre lang sehr aktiv mitarbeiten. Diese Therapie setzt spezielle Hörgeräte (Noiser) ein, die der Patient 6 - 8 h / Tag tragen muss, um seine Hörwahrnehmung umzutrainieren. Begleitend werden die Ursachen des Tinnitus medizinisch und psychotherapeutisch behandelt.

Andere seriöse, ebenfalls wissenschaftliche *Methoden aus der Schmerztherapie* verfolgen gleiche Ziele, nutzen dazu jedoch direkt die Ressourcen und Fähigkeiten des Patienten selbst. Sie führen wesentlich schneller und effektiver zu dauerhaften Behandlungserfolgen. Bereits 1-2 Sitzungen führen i.d.R. zu deutlichen Verbesserungen!

Wie funktioniert diese Methode? Die Fähigkeit, Geräusche als Hintergrundgeräusche wahrzunehmen (z.B. das Radio, Musik, Meeres- oder Blätterrauschen), ist völlig natürlich und bei jedem Menschen vorhanden. Um

¹ z.B., Probleme der Halswirbelsäule, im Zahn-Kiefer-Bereich

² Erstveröffentl. der Arbeitsgruppe um Pavel Jastreboff in Baltimore und Jonathan Hazell in London 1990

das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, kann diese natürliche Fähigkeit leicht (wieder) aktiviert werden.

Jeder Mensch kann mit Hilfe bestimmter Techniken innerhalb kurzer Zeit effektiv und dauerhaft u.a. Wahrnehmungen und Verhaltensmuster verändern, Lösungen finden, belastende Gefühle bewältigen, seelische und körperliche Heilungsprozesse in Gang bringen.

Wie effektiv diese Techniken wirken, wird u.a. an der großen Bandbreite der Symptome und Krankheiten deutlich, zu deren erfolgreichen Behandlung sie eingesetzt werden: Schmerz- und Angststörungen, Morbus Menière, Depression, Essstörungen, Übergewicht, Allergien, Traumata etc..

Nutzen Sie Ihre Möglichkeit, Ihre Symptomatik wesentlich zu verbessern!

Alles, was Sie dazu brauchen, ist lediglich der Mut, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und sich mit therapeutischer Hilfe Ihren eigenen Fähigkeiten zu öffnen, diese zu aktivieren und über die verblüffenden Erfolge zu staunen.

Um Ihnen als Betroffene/n endlich schnelle, effektive Hilfe anbieten zu können, haben wir in Zusammenarbeit mit Ihrem sehr engagierten Hörgeräteakustiker -Team Möglichkeiten vor Ort geschaffen. Wenden Sie sich bitte bei Interesse an die Mitarbeiter.

Kosten: 75 Euro pro Sitzung à ca. 90 min. (Krankenkassen und Privatversicherungen übernehmen die Kosten nicht.)

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns:

**Dipl.-Psych. Janin Tesmer &
Dipl.-Psych. Stephanie Kolodzey-Schwass**

**Psychologische Gemeinschaftspraxis
Kirchenbleeck 3; 24576 Bad Bramstedt**

**Telefon: 04192 / 814640 oder unter
www.diepsychologinnen.de**

Effektive Hilfe bei Tinnitus



**Damit die Seele wieder ins
Gleichgewicht kommt!**