



## Therapiebeschreibung:

Ohrgeräusche, denen keine äussere Schallquelle zuzuordnen ist, werden in der medizinischen Fachsprache als Tinnitus bezeichnet. Ein Tinnitus ist für Patienten besonders schlimm, weil andere Menschen um sie herum sich das Ausmass des Leidens meist nicht vorstellen können.

Die psychologische Behandlung zielt auf die bessere Bewältigung des Tinnitus und eine damit einhergehende Verringerung der Beeinträchtigung. Die Behandlung wird über die Förderung der Selbstkontrolle und der Eigenaktivität der Patienten wirksam. Tinnituskontrolle heisst dabei, dass die Betroffenen einerseits mittels Bewältigungsstrategien die Belästigung durch den Tinnitus reduzieren können und andererseits stressbedingte Verstärkung der Geräusche durch frühzeitige Identifikation der Auslösesituation und Gegensteuern mindern lernen. Die Patienten können dabei erfahren, dass der Tinnitus seine Bedrohlichkeit verliert, wenn es ihnen gelingt, ihn aus dem Fokus des Erlebens zu nehmen.

## Wer kann an diesem Gruppenprogramm teilnehmen:

Patienten mit chronischem Tinnitus.

Mit jedem Patienten und jeder Patientin wird in einem Einzelgespräch abgeklärt, ob die Gruppentherapie geeignet ist. Das Gespräch wird durch ein interdisziplinäres Team (HNO-Fachärztin und klinische Psychologin) geführt.

## Für wen ist das Programm nicht geeignet:

Für PatientInnen mit einer schweren Depression.