

RATGEBER

Neue Lebensfreude auch mit Tinnitus

Wenn es im Ohr klingelt, rauscht, saust oder pfeift, dann lautet die Diagnose in aller Regel «Tinnitus». Die Geräusche im Ohr sind immer da, teilweise sind sie sehr belastend. Tinnitus-Patienten werden seit 2006 in der ersten Tinnitusklinik der Schweiz in Chur behandelt.

chr. «Mein Tinnitus fühlt sich an, als würde neben mir ständig eine Kreissäge laufen. Oder ein Töff knattern. Laut. Unangenehm. Ständig, pausenlos. Es ist zum Verzweifeln.» Diese und andere Wahrnehmungen erzählen Tinnitus-Betroffene. Patienten, die in der Klinik Waldhaus in Chur der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) in der angegliederten Tinnitusklinik stationär behandelt werden, haben einen sehr schweren Tinnitus und oft eine lange Leidenszeit hinter sich. Tinnitus kann auch von Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit) begleitet werden. Die Ursachen sind vielfältig, oft sind zuverlässige, stark leistungsorientierte Menschen betroffen.

«Bei uns lernen Tinnitus-Betroffene in verschiedenen Therapien und mit gezielt anzuwendenden Techniken, mit ihrem Tinnitus umzugehen und eine bessere Lebensqualität zu erzielen», sagt Tatiana Miusskaya Fehr, Oberärztin der Tinnitusklinik der PDGR in Chur. Da der chronische Tinnitus mit Leidensdruck eine psychosomatische Erkrankung ist, liegt der Behandlungsansatz bei der

kognitiven Verhaltenstherapie (Einstellungen, Gedanken, Bewertungen, Überzeugungen). Der Alltag von Tinnitus-Erkrankten ist oft massiv beeinträchtigt durch Konzentrations- und Schlafstörungen, sozialem Rückzug, Ängste und Depressionen.

Achtsamkeit und Sinne trainieren

Oberärztin Tatiana Miusskaya Fehr und Karoline Julien, Stationsleiterin der Psychotherapiestation und Tinnitusklinik, bauen auf multi-modale Therapien, wie Tinnitusbewältigungstraining, Musik-, Hör-, Entspannungs- und Biofeedback-Training auf. Da zu den Ursachen eines Tinnitus oft auch Berufs- und Alltagsstress zählt, trainieren die Patienten Entspannungsübungen (nach Jacobsen), üben sich in Achtsamkeit und nehmen ihre Sinne wieder bewusst wahr. Die Therapien sind wenn nötig gekoppelt mit Medikamenten und komplementärmedizinischen Mitteln.

«Für die Patienten ist es bei allen Aktivitäten wichtig, dass sie ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren können», so Karoline Julien. Für ihre Behandlung bleiben sie vier bis sechs



Dr. med. Tatiana Miusskaya Fehr, Oberärztin Psychotherapiestation und Tinnitusklinik in Chur, und Karoline Julien, Stationsleiterin Psychotherapiestation und Tinnitusklinik: Bei uns finden Tinnitus-Betroffene wieder neue Lebensqualität.

Wochen in der Tinnitusklinik. Die Tage gestalten sich nach den Therapieplänen. In der Freizeit unternehmen die Patienten auch gemeinsame Wanderungen, Biketouren oder andere Aktivitäten. An den Wochenenden fahren sie nach Hause; mit ihrem Tinnitus, aber mit dem Wissen, wie sie damit umgehen können.

«Oft können wir Tinnitus nicht zum Verschwinden bringen. Aber wir lindern das Leiden der Patienten, machen unsere Patienten zu Experten für ihre eigene Erkrankung und geben ihnen so Instrumente mit, mit denen sie mit dem Tinnitus in ihrem Alltag umgehen können», versichern Tatiana Miusskaya Fehr und Karoline Julien. Nach der Therapie in der Tinnitusklinik Chur ist das Leiden kleiner, der Lärm im Ohr macht nicht mehr so viel aus, es gibt wieder Boden unter den Füßen und der Lebensmut und die Lebensfreude sind wieder zurückgekehrt.



Wer lernt, den Gedanken an den Tinnitus wie eine Wolke am Himmel vorbeiziehen zu lassen, hat definitiv eine neue Lebensqualität gefunden.

Bilder Susi Haas

■ TINNITUSKLINIK IN CHUR

Die erste Schweizer Tinnitusklinik wurde 2006 in Chur gegründet. Sie ist der Klinik Waldhaus angegliedert. Aufnahme finden schwere und schwerste Fälle, also Patienten mit hohem Leidensdruck und häufig mit Begleiterkrankungen. Ziel der Tinnitusbehandlung ist es, das Leiden der Patienten zu lindern. In multi-modalen Therapien lernen die Patienten mit ihrem Tinnitus besser zu leben. Die Nachfrage nach stationären Behandlungsplätzen ist gross. Darum soll die Churer Tinnitusklinik etwas vergrössert werden. Heute können pro Jahr rund 50 bis 60 Betroffene behandelt werden. Informationen: www.tinnitusklinik.ch, www.pdgr.ch, Psychiatrische Dienste Graubünden, Klinik Waldhaus, Chur: Tel. 058 225 25 25.

Die Schweizerische Tinnitus-Liga ist die Selbsthilfeorganisation für Tinnitusbetroffene der Schweiz. www.tinnitus-liga.ch, Sekretariat STL: Judith Massera, Ziegelgut 18, 7206 Igis, Tel. 081 330 85 51.