

Arzt – Patienten – Seminar

der DTL und der Tinnitus-SHG Erlangen am 14. 03. 2013

„Was tun bei Tinnitus und weiteren Hörschädigungen?“

Vorträge:

- Tinnitus – umfassende Hilfe bei Ohrgeräuschen
Prof. Dr. Frank Rosanowski, HNO-Facharzt
- Hörhilfen bei Schwerhörigkeit und Tinnitus
Tina Imreh, Hörakustikmeisterin
- Störung der sozialen Interaktion durch Hörschädigungen
Volker Albert, Präsident der DTL

Mit rund 70 Teilnehmern, von denen viele einen weiten Anfahrtsweg nach Erlangen nicht gescheut hatten, war der Saal gut gefüllt.

Auf die kurze Begrüßung durch Michael Bergmann, Geschäftsführer der DTL, und die Tinnitus-SHG Erlangen folgte der erste Vortrag.

Prof. Dr. F. Rosanowski hatte das Thema „Tinnitus – umfassende Hilfen bei Ohrgeräuschen“ gewählt. Es ging ihm hierbei vor allem um den psychologischen Aspekt im Umgang mit einer Erkrankung. Es gibt drei verschiedene Verhaltensweisen, auf eine Krankheit zu reagieren:

1. Bedrohungsabwehr: „Das packe ich!“
2. Passives Verharren in ständiger Grübelelei: Die Gedanken drehen sich fortwährend im Kreis, die Situation erscheint ausweglos.
3. Informationssuche, vorwiegend bei „Dr. Google“ im Internet.

Für ein weitgehend unbelastetes Leben trotz Tinnitus ist es unerlässlich, ihn vom Odium des Katastrophalen zu befreien. Auch hier spielt die Art und Weise, wie Betroffene auf ihre Erkrankung reagieren, eine entscheidende Rolle bei ihrer Bewältigung.

Mit der Einstellung: Das packe ich! und mit dem Bemühen um Informationen zum besseren Verständnis dieses Phänomens verlässt der Betroffene die Opferrolle und beginnt, sich aktiv mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen. Das angestrebte Ziel, das Leben wieder selbst bestimmen und frei gestalten zu können, wird er umso eher erreichen, je mehr positive

Aspekte er in die Waagschale werfen kann, wie: ein harmonisches Familienleben, ein gutes soziales Netzwerk, einen Beruf, der ihm Freude macht oder ein Hobby, das seine Freizeit ausfüllt und bereichert.

Vielleicht muss er aber auch Veränderungen in seinem Leben vornehmen, wie Stress abbauen oder Dinge, die ihn seelisch belasten, bereinigen und zu einem Ende bringen. Eine solche, wenn auch erzwungene Bestandsaufnahme des eigenen Lebens kann zu einer neuen Sicht der Dinge führen und den Blick für das Wesentliche und Wichtige schärfen.

Frau Tina Imreh stellte in ihrem Vortrag „Hörhilfen bei Schwerhörigkeit und Tinnitus“ gleich zu Beginn heraus, dass die Versorgung mit einem Hörgerät oder einem Noiser Zeit und Geduld erfordert. Die Testgeräte sollten immer beidseitig und in verschiedenen Situationen getragen werden, das Hörgerät ganztägig, der Noiser vier bis sechs Stunden am Tag.

Bei Tinnitus kann auch bei nur geringer Schwerhörigkeit ein Hörgerät sinnvoll sein, da es die Umgebungsgeräusche verstärkt, die ihn in den Hintergrund treten lassen oder ihn sogar verdecken.

Der Noiser wird bei Tinnitus ohne Hörminderung eingesetzt. Er erzeugt ein breitbandiges Rauschen, das das Ohrgeräusch nicht vollständig überdecken soll, sondern es gerade noch hörbar lässt. Dadurch soll das Gehirn auf einen anderen Höreindruck trainiert werden und lernen, den Tinnitus auszublenden. Es gibt auch Hörgerät-Noiser-Kombinationen.

Neben dem Noiser mit dem üblichen Rauschen gibt es jetzt auch welche mit fünf verschiedenen Arten von ZEN-Klängen. Nicht vorhersagbare, unterschiedlich harmonische Klangkompositionen sollen die Konzentration auf diesen Höreindruck, weg vom Tinnitus, verstärken. Aber nicht jedem ist diese elektronische Musik angenehm!

Die Tragedauer eines Noisers kann bis zu einem spürbaren Erfolg bis zu zwei Jahre betragen. Diese lange Zeit erfreut sich keiner großen Akzeptanz. 50-60 % der Noiser werden zurückgegeben. So manch einer wird wohl in der Schublade verschwinden!

„Hyperakusis, Tinnitus und Schwerhörigkeit – Störung der sozialen Interaktion durch Hörschädigungen“ ist ein Thema, das **Herrn Volker Albert** als selbst Betroffenen am Herzen liegt. In seinem Vortrag gab er einen bewegenden Einblick in die eingeschränkte Welt eines Hörbehinderten. Geht es hierbei doch nicht allein um die Schwierigkeit, Worte und Sätze als neutrale Höreindrücke zu verstehen, sondern vielmehr um den lebenslangen Kampf gegen die emotionale Vereinsamung.

Damit ein Schwerhöriger die Gefühlslage eines Gesprächspartners einschätzen kann, braucht er den Blick auf sein Gesicht. Nur über dessen Ausdruck kann er erkennen, ob ein Satz freundlich, abweisend oder traurig gemeint ist. Denn der emotionale Anteil in der Stimme

eines anderen wird nur verzerrt wahrgenommen. Dadurch wird auch die eigene Sensibilität für sein Gegenüber beeinträchtigt, was leicht zu Missverständnissen führen kann.

Abnahme oder Verlust des Hörvermögens führen beim Betroffenen zu gravierenden seelischen Veränderungen. Er leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen, Schreckhaftigkeit, Vertrauensverlust, er wird misstrauisch, überempfindlich und leicht verletzbar. Er neigt zu Aggression und Rückzug, worunter auch die Angehörigen leiden. Jedes Gespräch ist anstrengend, schnell tritt eine Hörermüdung ein, die dazu führt, dass von zehn Worten vielleicht nur noch sechs verstanden werden.

Darüber hinaus vermindert eine Hörstörung neuronale Reize auf verschiedene Bereiche des Gehirns. Als Folge der geringeren Stimulation kommt es zu einer Abschwächung des Kurzzeitgedächtnisses. Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist erhöht.

Eine Hörschädigung zu haben, bedeutet lebenslanges Bemühen, die Kommunikation mit dem sozialen Umfeld aufrecht zu erhalten. Ein Problem ist die Unsichtbarkeit des Leidens. Dagegen hilft nur rückhaltlose Offenheit und das klare Eingeständnis: Ich höre schlecht. Das Versteckspiel muss aufgegeben werden. Erst dann kann das Umfeld dem Betroffenen mit dem nötigen Verständnis entgegenkommen. Nur so wird eine für beide Seiten befriedigende Kommunikation entstehen.

Mit dem Dank von Herrn Bergmann an die Erlanger SHG für die organisatorischen Vorarbeiten endete die sehr informative Veranstaltung.

S. Schoen, April 2013