



## Angaben über Beziehungen zur Industrie

Ich erkläre hiermit, dass ich keine geschäftliche, persönliche und materielle Beziehungen zu Industrieunternehmen unterhalten habe oder gegenwärtig unterhalte, welche bezüglich zu dem von mir hier vorgetragenen Thema relevant sind.

### *Renseignements concernant les relations avec l'industrie*

*Je déclare par la présente ne pas avoir entretenu ni entretenir actuellement de relations commerciales, personnelles et matérielles susceptibles de compromettre mon indépendance par rapport au sujet que je m'apprête à traiter ici.*

# Tinnitus und Hyperakusis- die verhaltenstherapeutische Perspektive

Dr. med. Lyubka Caviezel  
Oberärztin Psychotherapiestation  
Psychiatrische Dienste Graubünden

# Übersicht

1. Warum KVT bei Tinnitus und Hyperakusis
2. Indikation
3. Ziele
4. Methoden
5. Fallbeispiele

# 1. Warum kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bei Tinnitus und Hyperakusis

- Tinnitus und Hyperakusis haben psychische Ursachen und Folgen
- Vulnerabilitäts-Stress Modell bei Tinnitus und Hyperakusis

## 2. Indikation

### Tinnituspatienten mit:

- affektiven Störungen
- Angst
- somatoformen Störungen
- Persönlichkeitstörungen
- Sucht
- kognitiven Störungen-Konzentration,  
Aufmerksamkeit, gestörte kognitive  
Verarbeitung

### 3. Ziel der KVT bei Tinnituspatienten

- **Verstehen und verändern**
  - Wieder an guter Lebensqualität gewinnen
- **Der Tinnitus als Spitze des Eisberges**
  - Dahinter verstecken sich oft andere Probleme
  - Die 4 Grundbedürfnisse jedes Menschen
  - Kongruenz im Leben wieder haben
  - Familienmuster
  - Eigene Verhaltensmuster
- **KVT läuft zusammen mit den anderen Verfahren**
  - Physiotherapie, Musik-/ Hörtherapie, Achtsamkeit, Akupunktur, Phytotherapie, PMR

# 4. Methoden der KVT

## a) Gruppentherapie

- Information über Tinnitus, Tinnitusedukation
- Einführung in die Entspannung / Aufmerksamkeit und Tinnitus
- Einführung in das S-B-K Modell
- Kognitive Umstrukturierung, Vermeidungsverhalten
- Information über Depression, Schlaf, Angst etc.
- Denkfehler und Gegenstrategien
- Faktoren der Aufrechterhaltung
- Selbstmanagement und Prophylaxe

# 4. Methoden der KVT

## b) Einzeltherapie

- Genogramm erstellen
- Familienmuster
- Eigene Verhaltensmuster, eigene Überlebensstrategien
- Grundbedürfnisse, Kongruenz / Inkongruenz, Konfliktschemata



# 5. Fallbeispiele

**„Ich bin froh, dass der Tinnitus in  
meinem Leben als rote  
Warnsignallampe gekommen ist“ -  
der weinende Feuerwehrmann**

# Fallbeispiel 1

Herr P.W., 47 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, gute Ehe- und Familienverhältnisse, Kommandant der Feuerwehr, sozial sehr engagiert, arbeitet bei der Gemeinde

**Problematik:** Tinnitus seit mehr als 2 Monaten zunehmend, anfangs Mittelohrentzündung, die mit AB schnell heilte, Tinnitus nahm immer mehr zu, tags und nachts, beidseits, starkes hoch frequentes Pfeifen, starke Schlafstörungen, depressive Symptomatik, Angst, Arbeitsunfähig, sozialer Rückzug

**Beim Eintritt:** Tinnitusfragebogen > 50 Punkte (schwergradig), BDI  
Somatisch keine pathologische Befunde (ausführliches Labor, Untersuchung)

# Fallbeispiel 1

**Familienmuster:** der Mann darf keine Schwäche zeigen, er trägt für alles die Verantwortung, darf keine Emotionen zeigen

**Eigene Verhaltensmuster:** nie den anderen genügen (Beziehung zu dem Vater, er sei nie mit ihm zufrieden gewesen), nur die Leistung zählt, darf sich nicht verwöhnen, „Nein“ sagen ist ein Problem

**Therapie:** KVT in Gruppen sowie Einzel, Musik-/ Hörtherapie, PMR nach Jakobson, Physiotherapie, Akupunktur, Achtsamkeit, Genussgruppe  
Medikamente: Cipralex 10 mg morgens, Mirtazapin 15 mg abends

**Aufenthalt in der Klinik:** 4 Wochen

**Beim Austritt:** Tinnitusfragebogen > 8 Punkte (leicht), BDI - 0 (keine depressive Symptomatik), Termin beim ambulanten Psychiater, weitere KVT, Beginn der Arbeit mit 30% und nachher langsam Arbeitspensum erhöhen

**“ Dank dem Tinnitus habe ich mit  
70 Jahren gelernt ‚Nein‘ zu sagen“**

# Fallbeispiel 2

Frau R.B., 70 Jahre, Rentnerin, wohnt zusammen mit dem Ehemann, vier erwachsene Kinder, welche alle ausgezogen sind, war immer Hausfrau, seit 20 Jahren arbeitet sie freiwillig in einem Brockenhaus

**Problematik:** Die Tinnitusbeschwerden seien 6 Monate vor dem Eintritt gekommen, zu diesem Zeitpunkt wollte sie auf Grund ihres Alters mit der freiwilligen Arbeit aufhören, es sei aber nicht akzeptiert worden, man habe ihr gesagt, sie solle es weiterhin machen, da sie gut dabei sei

Der Ehemann sei keine Unterstützung, er habe sie nie ernst genommen. Bis jetzt war sie immer eine sehr aktive Frau, körperlich und psychisch fit. Ab diesem Moment habe sich ihr gefühlsmässiges Erleben verändert (kein Schlaf, kein Appetit, antriebslos), Versuch mit verschiedenen Medikamenten vom Hausarzt, leider ohne Erfolg, sei ständig am weinen, da sie diesen Ton im Kopf nicht beeinflussen könne

# Fallbeispiel 2

Tinnitus beidseits abwechselnd, überwiegend ein hoher Ton ähnlich dem Geräusch von Grillen, HNO-Befund unauffällig

**Beim Eintritt:** Tinnitusfragebogen > 32 Punkte (mittelgradig), BDI

**Familienmuster:** Frauen dürfen keine eigene Wünsche oder Bedürfnisse haben/äussern, heiraten und Hausfrau sein, das soll das Ziel sein

**Eigene Verhaltensmuster:** ängstlich und unsicher, über eigene Probleme und Bedürfnisse (früher auch sexuelle) nie reden können, „Nein“ sagen nicht möglich (beruflich und privat), nur für die anderen da sein

**Therapie:** KVT in Gruppen sowie Einzel, Musik-/ Hörtherapie, PMR nach Jakobson, Physiotherapie, Akupunktur, Achtsamkeit, Genussgruppe, Bewegung, Selbstsicherheitstraining, Training sozialer Kompetenzen

Mit dem Ehemann STOG gehabt, mit der Leiterin vom Brockenhaus konnte sie selber ein Gespräch organisieren/durchführen

# Fallbeispiel 2

**Aufenthalt in der Klinik:** 4 Wochen

**Beim Austritt:** Tinnitusfragebogen > 26 Punkte (leichtgradig),  
Geräuschempfindlichkeit-Fragebogen > 6 Punkte (leichtgradige  
Hyperakusis), BDI - 9 (keine Depression)

Hat selber die Arbeit im Brockenhaus abgesagt

Verbessertes Eheverhältnis, mehr Verständnis vom Ehemann, mehr  
gemeinsame Aktivitäten



**„Ich habe Hyperakusis, deswegen  
kann ich keine Kinder haben“**

# Fallbeispiel 3

Frau A.B., 32 Jahre, Büroangestellte, bildet sich ständig weiter, um in der Karriere aufzusteigen (zur Zeit wieder Prüfungen), lebt zusammen mit ihrem Lebenspartner, aktuelles Thema „Kinderwunsch“ in der Partnerschaft, der stärker von der Seite des Partners kommt

**Somatisch:** Psoriasis, momentan ruhig, bis vor drei Jahren unter Magersucht gelitten, aktuell keine pathologische Befunde (Labor, somatische Untersuchung)

**Problematik:** seit 7 Jahren Hyperakusis sowie Tinnitus, damals als Grund eine lange Lärmexposition in einer Disco, zusätzlich beruflich und private Probleme, tat selber gelernt, ihren Tinnitus zu ignorieren, so dass es in den letzten ca. 5 Jahren keine Probleme gab, die Hyperakusis verschwand

4 Monate vor dem jetzigen Eintritt waren der Tinnitus und die Hyperakusis plötzlich wieder da, Ohrenschmerzen beidseits, der Tinnitus beidseitig, stärker rechts, hochfrequentes Pfeifen, HNO-Befund unauffällig, Therapie mit Medikamenten zur bessern Durchblutung, Cortison vom HNO-Arzt, wenig Erfolg, fühlt sich vom Partner unter Druck gesetzt

# Fallbeispiel 3

**Aktuelle Beschwerden:** neben dem Tinnitus und Hyprakusis, niedergeschlagene Stimmung, Schlafstörungen, Angst, sozialer Rückzug, dadurch Probleme in der Partnerschaft

**Beim Eintritt:** Tinnitusfragebogen > 50 Punkte (schwergradiger Tinnitus), Geräuschempfindlichkeit-Fragebogen > 43 Punkte (sehr schwere Hyperakusis), BDI - 8 (keine Depression)

**Eigene Verhaltensmuster:** starkes Kontrollbedürfnis, Bedürfnis nach Autonomie, die Kontrolle nicht abgeben können, extremer Perfektionismus, keine Flexibilität, alles muss genau geplant und so erfüllt werden, es darf keine Fehler geben, Lustbedürfnis wenig gesättigt, an erster Stelle ist arbeiten, ein Kind bedeutet neue Verhaltensmuster, die nicht so starr sind, auch Kontrolle abgeben können, schwer von der P. zu akzeptieren.

# Fallbeispiel 3

**Therapie:** KVT in Gruppen und Einzel, Physiotherapie, Phytotherapie, Musik-/ Hörtherapie, Akupunktur, PMR, intensive Expositionen in der Klinik und zu Hause mit den Situationen, bei denen die Hyperakusis vorhanden war

**Beim Austritt:** Tinnitus-Fragebogen > 35 Punkte (mittelgradiger Tinnitus), Geräuschempfindlichkeit-Fragebogen > 23 (schwere Hyperakusis); BDI - 7 (keine Depression)

**Klinikaufenthalt:** 4 Wochen

Weitere ambulante Behandlung, zuerst mit 50% Arbeitspensum starten, in der Partnerschaft, das Paar konnte wieder gemeinsamen Aktivitäten nachgehen, das soziale Leben im privaten Bereich hat sich gebessert

# Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit