

## PROGRAMM-ÜBERBLICK (LEIFADEN)

1. Information zum Training und zum Tinnitus / Anliegensklärung
2. Was ist wichtig bei der Selbstbeobachtung? / Was bedeutet der Tinnitus für mich persönlich?
3. Einführung in Entspannung / Aufmerksamkeit / Achtsamkeit
4. Training in Schnellentspannung / Welche alternativen Bewertungen von Situationen könnte ich anwenden?
5. Gedankliche Umorganisation / Analyse und Umbau von Vermeidungsverhalten / Bin ich depressiv? Informationen zum Thema, ggf. Anleitung zum Umgang damit
6. Strategien zur Änderung typischer "Denkmuster" / Wie komme ich zu einem gesunden Schlaf?
7. Faktoren der Aufrechterhaltung ungünstigen Denkverhaltens
8. Verschiedene Stile und Methoden der Bewältigung / Salutogenese
9. Selbstmanagement und Rückfall-Prophylaxe

### Nacharbeit:

Drei Monate nach Beendigung des Programms folgt eine „Booster-Sitzung“, um alles, was bisher in der Zeit der Selbstarbeit bemerkenswert war, zu besprechen. Vor und auch noch nach dieser Präsenz-Sitzung sind Sie herzlich eingeladen, sich jederzeit per Telefon, Mail oder SMS an mich zu wenden, um Fragen zu klären und in Kontakt zu bleiben. Sehr gern auch, um Erreichtes zu zelebrieren!

### Anmerkung:

Das Programm kann sowohl im Einzelsetting als auch für Gruppen bis zu acht Personen durchgeführt werden.



**EVELYN RITTMAYER**

**COACHING. PSYCHOTHERAPIE (HPG). MEDIATION.**

SELBSTÄNDIG SEIT 1993. STÜTZENDE, RESSOURCEN- UND LÖSUNGSORIENTIERTE BEGLEITUNG BEI BEDRÄNGENDEN ANLIEGEN UND IN SCHWIERIGEN LEBENSPHASEN; PSYCHOTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN: VERHALTENS- UND GESPRÄCHS-PSYCHOTHERAPIE, ANSÄTZE AUS DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN, ANGEWANDTE NEUROBIOLOGIE, BILATERALE HEMISPHÄREN-STIMULATION, FARBLICHT-STIMULATION. WEITERE ARBEITSSCHWERPUNKTE: MEDIATION UND SENSIBLES KONFLIKTMANAGEMENT. IN ALLEN ARBEITSFELDERN FINDET DIE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR DER **HOCHSENSIBILITÄT** SORGFÄLTIGE BEACHTUNG. PERMANENTE FACHLICHE AKTUALISIERUNG UND VIELFÄLTIGE BERUFSERFAHRUNG AUCH AUSSERHALB DIESES SPEKTRUMS ERMÖGLICHEN EINEN LEICHTEN ZUGANG ZU KLIENTEN UND IHREN ANLIEGEN IN BERUF UND FAMILIE.

**DAS VORLIEGENDE PROGRAMM IST MENSCHEN GEWIDMET, DIE UNTER IHREM TINNITUS LEIDEN. FORSCHUNG HAT BELEGT, DASS PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG, WIE SIE IN DIESEM TINNITUS-BEWÄLTIGUNGS-TRAINING UMGESETZT WURDE, SEHR WIRKSAM IST UND VIELEN TEILNEHMENDEN GROSSE ERLEICHTERUNG IM UMGANG MIT IHREN STÖRENDE CHRONISCHEN GERÄUSCHWAHRNEHMUNGEN VERSCHAFFT.**

### Evelyn Rittmeyer

Am Vogelgesang 1 • 65817 Eppstein-Bremthal  
Fest: 06198—58 56 960 • Mobil: 0172—850 17 21  
[praxis@evelynrittmeier.de](mailto:praxis@evelynrittmeier.de) • [mediation@evelynrittmeier.de](mailto:mediation@evelynrittmeier.de)  
[www.evelynrittmeier.de](http://www.evelynrittmeier.de)

# TINNITUS- BEWÄLTIGUNGS- TRAINING

In Anlehnung an das  
kognitiv-verhaltenstherapeutische  
Behandlungsmanual  
Kröner-Herwig, Jäger, Goebel, 2010

**Ein 9-Wochen-Programm  
für Menschen, die  
unter ihrem Tinnitus**

*leiden* (und damit aufhören möchten)



**Evelyn Rittmeyer**

HP Psychotherapie, Coach, zertifizierte Mediatorin (univ.)



Institut für Seelische Gesundheit  
Gesundes Selbstvertrauen und  
Empathisches Konfliktverhalten



OBJEKTIVER UND  
SUBJEKTIVER TINNITUS;  
ERSCHEINUNGSFORMEN;  
KOMPENSierter UND  
DEKOMPENSierter TINNITUS

## DEFINITIONEN

Als Tinnitus werden Geräuschwahrnehmungen bezeichnet, die nicht von einer Geräuschquelle in der Umgebung herrühren. Er entsteht im Sinn einer Funktionsstörung im Ohr oder in der zentralnervösen Hörbahn. Wir beschäftigen uns hier mit dem sog. subjektiven Tinnitus, dessen „Geräusche“ ausschließlich für den Betroffenen hörbar sind. Er ist medizinisch schwer zu behandeln und stellt deswegen und auch wegen seines (im Gegensatz zum objektiven T. \*) häufigeren Auftretens das größere Problem dar.

## CHARAKTERISTIKEN

Die Ohrgeräusche sind von einem Betroffenen zum anderen sehr unterschiedlich, ganz im Gegensatz zum Ursprung seines Namens\*\*. Pfeifen, Brummen, Summen, Dröhnen und atonale Geräusche sind nur einige Beispiele. Das Gehörte kann gleichförmig sein oder sehr variabel und auch in unterschiedliche Amplituden und Frequenzen auftreten.

Die Belästigung durch den Tinnitus ist ebenfalls von Person zu Person sehr unterschiedlich. Bei manchen Betroffenen ändert sich die Geräuschempfindung auch im Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung oder mit Stress. Oder einfach mit der Lautstärke der Umgebung.

\*Der sog. objektive Tinnitus, der auch „von außen“ hörbar ist, entstammt Anomalitäten des Blutflusses und einer speziellen Gefäßmorphologie resp. einer gestörten Gefäßfunktion. Hier ist manchmal chirurgische Hilfe möglich.

\*\* Das lateinische Verb „tinnire“ bedeutet klingeln.

## UMGANG MIT DEM TINNITUS

Ohrgeräusche sind generell in der Lage, Irritationen und Ängste hervorzurufen. Besonders dann, wenn keine äußere Quelle auszumachen ist. Manche Menschen konnten sich schon nach kurzer Irritation an ihr Ohrgeräusch gewöhnen, ihre Aktivitäten daran anpassen und ihr soziales Leben beibehalten. Sie haben ihren Tinnitus (intuitiv?) kompensiert.

## WIR SPRECHEN MENSCHEN AN, DIE UNTER IHREM TINNITUS LEIDEN

Wir möchten Ihnen helfen, ihren *chronischen* Tinnitus zu kompensieren und zu lernen, gut mit ihm zu leben. Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität wieder zu erlangen. Die Liste der Symptome eines nicht kompensierten Tinnitus beginnt mit Konzentrationsstörungen, geht weiter über schlechten Schlaf, Verlust von Antrieb und Freude, verbunden mit Niedergeschlagenheit und der Ausbildung von Ängsten, sozialem Rückzug, Persönlichkeitsveränderungen bis hin zu Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit ... und damit ist sie nicht zu Ende. Leider ist es oft so, dass medizinische, medikamentöse Behandlung mit wenig Erfolg gekrönt ist. Ein chronischer Tinnitus erweist sich gegenüber somatischer Behandlung häufig als resistent — Sie kennen das wahrscheinlich bereits. Dagegen gibt es gute Nachrichten über psychotherapeutische Maßnahmen\*. Psychotherapie kann Ihnen helfen, Ihren Tinnitus zu bewältigen und das trainieren wir in diesem Programm. Wir sagen *bewältigen*, denn es kann keine Zusage gegeben werden, den Tinnitus „loszuwerden“ oder ihn „wegzumachen“. Unser gemeinsames Ziel ist es jedoch, dass Sie sich von Ihrem Tinnitus nicht mehr gestört fühlen, dass Sie Mittel und Wege zur Hand haben, wie Sie ihn — auch unter Belastung — in Schach halten, dass Sie ausgeglichener sind und dass es Ihnen wieder gut geht.

\*Eine Metaanalyse (2007) mehrerer randomisierter Kontrollgruppenstudien über kognitiv-behaviorale Therapie zeigte signifikant positive Werte bezogen auf die Reduzierung der Beeinträchtigungen durch einen chronischen Tinnitus zugunsten der hier beschriebenen Methode. Quelle: Kröner-Herwig, Jäger, Goebel, „Tinnitus“ 2010.

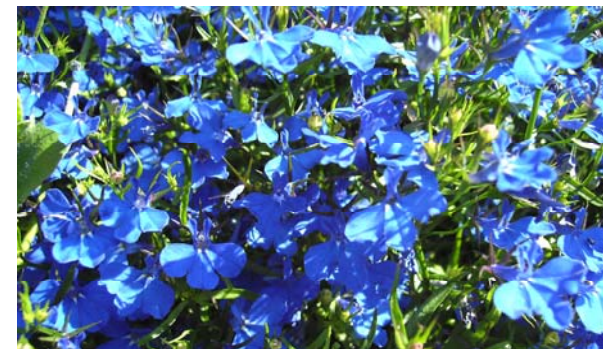
*Wenn Du immer dasselbe machst, solltest Du nicht erwarten, dass etwas anderes passiert (Albert Einstein)*

Das Workshop-Format besagt, dass die Inhalte Erwartungen, Bedürfnisse und Mitwirkung der Teilnehmenden einbeziehen und flexibel darauf eingehen. Die Möglichkeit zum direkten Erfahrungsaustausch in der Kleingruppe (fünf bis max. acht Teilnehmende) unterstützt Eigenmotivation und Zuversicht. Die „Kernzeit“ besteht aus neun aufeinander folgenden wöchentlichen Doppelstunden. Jede Sitzung wird von reichhaltigem Material begleitet, sodass Sie nach Abschluss für Ihre spätere Nachlese und Weiterarbeit alle Themen zur Verfügung haben.

Zur Schlussitzung („Booster-Sitzung“) drei Monate nach Beendigung des eigentlichen Programms finden wir uns noch einmal zusammen, um die Ergebnisse der Eigenarbeit anzuschauen und ggf. Hilfestellung zu leisten. Vor der Anmeldung steht ein Vier-Augen-Gespräch, in dem wir klären ob dieses Programm — und in welchem Format — für Ihren Tinnitus und für Sie geeignet ist.

Selbstverständlich kann das Programm auch in Einzelsitzungen in meiner Praxis durchgeführt werden. Bei mehreren Teilnehmenden ist die Location flexibel (vorzugsweise Wiesbaden). Zur Klärung von Fragen, zur Vereinbarung eines Vier-Augen-Gesprächs oder zur Anmeldung rufen Sie mich einfach an oder schicken Sie eine Mail.

Die Gebühren für das gesamte Programm inkl. Material und Nachsorge betragen im Einzelsetting € 1.200 zzgl. MwSt. Bei mehreren Teilnehmenden reduziert sich der Preis pro Person, jede Veranstaltung muss allerdings in Abhängigkeit von Location und Anzahl der Teilnehmenden gesondert kalkuliert werden



In laufender psychotherapeutischer Behandlung befindliche Interessenten sind gebeten, ihre Therapie zunächst abzuschließen oder zwecks Abstimmung einen Kontakt zu ihrem behandelnden Arzt / Therapeuten zu ermöglichen. Es obliegt Ihrer Verantwortung, ggf. von dort eine Unbedenklichkeitserklärung zur Teilnahme an diesem Programm zu erwirken.