

Inhalt

Vorwort	XII
Teil I Theorie	1
1 Tinnitus als sensorische und psychologische Problematik	2
1.1 Definition	2
1.2 Primärsymptomatik und klinisches Bild	2
1.3 Symptome einer Anpassungsstörung und misslungenen Verarbeitung	3
1.3.1 Vegetative Symptome	5
1.3.2 Kognitive Beeinträchtigungen	5
1.3.3 Affektive Störungen und depressive Erkrankungen	6
1.3.4 Angststörungen, Somatoforme Störungen und weitere Komorbiditäten	7
1.3.5 Kommunikationsbeeinträchtigungen	8
1.3.6 Sozialmedizinische Folgen und Kausalitätsfragen	9
1.3.7 Soziale und interpersonelle Folgen	9
1.4 Verlauf nach Erstaufreten	10
1.5 Gesundheitsökonomische Aspekte	10
1.6 Schlussfolgerungen und Konsequenzen für die Therapie	11
2 Epidemiologie	12
2.1 Einleitung	12
2.2 Vorkommen	13
2.2.1 Prävalenzen	15
2.2.2 Inzidenz	16
2.2.3 Altersverteilung	17
2.2.4 Geschlechtsverteilung	18
2.2.5 Verlauf	18
2.2.6 Lautheit, Geräuschqualität und Beeinträchtigung	19
2.2.7 Risikofaktoren	19
3 Diagnostik, Differenzialdiagnostik, Komorbidität	22
3.1 Psychologische Diagnostik	22
3.1.1 Interviewdiagnostik	23

3.1.2	Psychometrische Diagnostik	26
3.1.3	Tinnitus-Tagebuch	30
4	Entstehung und Aufrechterhaltung von Tinnitus	33
4.1	Die medizinische Perspektive	33
4.1.1	Einleitung	33
4.1.2	Die Pathophysiologie des Tinnitus	33
4.1.3	Erklärungsmodelle der Tinnitus-Entstehung	35
4.1.4	Tinnitus-Ursachen und -Therapie	39
4.2	Psychologische Erklärungsansätze zum Misslingen der Krankheitsbewältigung bei Tinnitus	47
4.2.1	Habituationsmodelle	48
4.2.2	Neurophysiologisches Modell	48
4.2.3	Kognitive Modelle	50
4.2.4	Die Rolle von Stress	50
4.2.5	Persönlichkeitstypologien	52
4.2.6	Ressourcen- und bewältigungsorientierte Modelle	53
4.2.7	Diathese-Stress-Modell des dekompenzierten Tinnitus	54
4.2.8	Iatrogene Einflüsse auf die Tinnitus-Bewältigung	55
4.2.9	Operante Faktoren	56
5	Stand der Therapieforschung	59
5.1	Medizinische Behandlungsverfahren	59
5.2	Psychologische Behandlungsverfahren	62
	Teil II Manual	69
6	Die Durchführung des Tinnitus-Bewältigungstrainings	70
6.1	Grundlagen und Programmüberblick	70
6.2	Äußere Rahmenbedingungen, Diagnostik und Evaluation des Trainings	72
6.3	Kompetenzen und Funktionen der Gruppenleitung im Rahmen des Trainings	73
6.4	Umgang mit schwierigen Situationen	75
7	Sitzung 1: Informationen zum Training und Tinnitus-Edukation	81
7.1	Begrüßung, Erläuterung des Trainings und der Gruppenregeln	82

7.2	Tinnitus-Eduktion: Informationen zum chronischen Tinnitus und Ansatzpunkte der Therapie	83
7.3	Hausaufgaben und Sitzungsabschluss	84
8	Sitzung 2: Einführung in die Entspannung/ Aufmerksamkeit und Tinnitus	86
8.1	Einführung in die Entspannung als Stressbewältigungsmöglichkeit	87
8.2	Durchführung und Auswertung der Entspannungsübung	87
8.3	Aufmerksamkeitslenkung bei Tinnitus	90
8.4	Sammeln und Planen von Aufmerksamkeitslenkungsstrategien	92
8.5	Hausaufgaben und Sitzungsabschluss	93
9	Sitzung 3: Tinnitus-Habituation und Einführung in das S-B-K-Modell	94
9.1	Entspannungsübung mit Tinnitus-Konfrontation	94
9.2	Übung zur Tinnitus-Symbolisierung	96
9.3	Selbsterfahrungsübung: Kognition und Erleben	98
9.4	Hausaufgaben und Sitzungsabschluss	101
10	Sitzung 4: Schnellentspannung und Entwicklung alternativer Bewertungen	102
10.1	Einführung in die Schnellentspannung	103
10.2	Besprechung der häuslichen Übungen	104
10.3	Die Aufarbeitung des S-B-K-Modells anhand der Teilnehmerbeispiele	105
10.4	Anwendung des S-B-K-Modells auf Tinnitus-bezogene Belastungssituationen	106
10.5	Herausarbeiten von entlastenden Gedanken zum Tinnitus	107
10.6	Sitzungsabschluss und Hausaufgaben	108
11	Sitzung 5: Kognitive Umstrukturierung/ Analyse und Modifikation von Vermeidungsverhalten/ Information über Depression	110
11.1	Schnellentspannung	111
11.2	Besprechung der häuslichen Übungen	111
11.3	Kognitive Umstrukturierung	111

11.4	Analyse und Modifikation von Vermeidungsverhalten	111
11.5	Schnellentspannung	112
11.6	Informationseinheit »Depression«	112
11.7	Aushändigen der Broschüre zum gesunden Schlaf	114
11.8	Abschluss und Hausaufgaben	115
12	Sitzung 6: Strategien gegen »Denkfehler«/ Gesunder Schlaf	116
12.1	Durchführung einer Schnellentspannungsübung	116
12.2	Besprechung der Hausaufgabe	116
12.3	Einführung: Strategien gegen »Denkfehler«	117
12.4	Besprechung der Broschüre zum Schlaf	119
12.5	Sitzungsabschluss und Hausaufgaben	121
13	Sitzung 7: Faktoren der Aufrechterhaltung: Attribution und operante Faktoren	122
13.1	Besprechung der Hausaufgabe	123
13.2	Durchführung einer Schnellentspannungsübung	123
13.3	Einführung: Attribution und operante Faktoren beim Tinnitus	123
13.4	Exploration von ungünstigen Attributionen: Die Wunderfrage	124
13.5	Analyse der Funktionalität des Tinnitus: Die Überraschungsfrage	126
13.6	Sitzungsabschluss und Hausaufgaben	127
14	Sitzung 8: Stile und Methoden der Krankheitsbewältigung	129
14.1	Besprechung der Hausaufgaben	129
14.2	Konfrontation in sensu: »Ich habe mich übel gestoßen«	130
14.3	Durchführung einer Schnellentspannungsübung	132
14.4	Einführung in das Salutogenese-Modell	132
14.5	Genießen lernen und sich selbst wichtig nehmen!	133
14.6	Sitzungsabschluss und Hausaufgabe	134
15	Sitzung 9: Selbstmanagement und Prophylaxe	135
15.1	Besprechung der Hausaufgaben	135
15.2	Rekapitulation des »Handwerkzeugs«	136
15.3	Nutzen und Schwierigkeiten der Strategien: Individuelle Analysen	136
15.4	Ein Rückfallplan	137
15.5	Die Zukunft ohne Tinnitus als Tyrann	137
15.6	Booster-Session	137
15.7	Evaluation	138

Teil III Anhang	139
Therapeutenmaterialien	141
Patientenmaterialien	179
Empfehlenswerte Adressen	224
Literatur	225
Hinweise zu den Online-Materialien	232
Sachwortverzeichnis	233