



CELENUS Parkklinik Bad Bergzabern

Gesundheit als Aufgabe

Fachklinik für
Psychosomatik und
Verhaltensmedizin



Konzept der Hyperakusis- Behandlung

1. Hyperakusis-Behandlung in der Celenus Parkklinik

Die Celenus Parkklinik Bad Bergzabern behandelt seit über 25 Jahren Patienten, die an einer Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit) leiden. Dabei tritt Hyperakusis oft mit Tinnitus auf, kann aber auch isoliert vorhanden sein. Ein interdisziplinäres Team von Fachärzten, Psychologen, Körper- und Bewegungstherapeuten der Celenus Parkklinik hat für diese Patienten entsprechende Behandlungsmodule entwickelt. Da Hyperakusis häufig mit Überlastung (Burn-out) oder anderen psychosomatischen Problemen verbunden ist, ist die Behandlung in einer psychosomatischen Klinik sinnvoll, da so auch Kompetenzen auf anderen Gebieten genutzt werden können.

2. Begriffsdefinition Hyperakusis

Hyperakusis bezeichnet eine Geräuschüberempfindlichkeit gegenüber alltäglichen Umweltgeräuschen, die von den betroffenen Menschen als zu laut, zu unangenehm oder als zu bedrohlich wahrgenommen werden. Unabhängig von der Tonqualität besteht eine Überempfindlichkeit auch auf relativ leise Geräusche, lautere Geräusche können sogar eine körperliche Symptomatik auslösen. Dabei liegen die als subjektiv unerträglich empfundenen Geräusche objektiv nicht im Lautstärkenbereich einer Lärmschädigung des Hörsystems. Ebenso behandlungsbedürftig sind Geräuschüberempfindlichkeiten im Bereich des Hörschadens als Folge einer Innenohrschädigung (Rekrutment), die Phonophobie und die Misophonie als Reaktion nur auf bestimmte leise oder normale Geräusche.

3. Epidemiologische Daten

Epidemiologische zuverlässige Daten liegen zur Zeit noch nicht vor. Nach einer epidemiologischen Studie der Deutschen Tinnitus Liga e. V. (DTL, Wuppertal

1999) geben 34 % der Befragten mit Tinnitus zusätzlich eine Geräuschüberempfindlichkeit an. Nach einer Schätzung von Nelting et al., Bad Arolsen 2002, leiden ca. 0,6 % der deutschen Gesamtbevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Hyperakusis. Eine geschlechtsspezifische Präferenz ist bis jetzt nicht bekannt.

4. Woran leiden Hyperakusis-Patienten?

Hyperakusis-Patienten leiden an einer Störung der Hörverarbeitung. Die zentralen Hörfilter des Gehirns, die Nutzschall verstärken und Störschall abschwächen, funktionieren nicht. Es erfolgt eine Verstärkung aller Hörsignale. Die Patienten erleben sich in einem „Teufelskreis“ mit verstärkter Wahrnehmung von Geräuschen, resultierenden aversiven, negativen Gedanken, Gefühlen und vegetativer Stresssymptomatik, die zur Vermeidung von Geräuschen und damit zu einer weiteren Erhöhung der Geräuschüberempfindlichkeit führen. Während gesunde Menschen sich nach einer ersten Orientierungsreaktion an Umgebungsgeräusche, sofern sie keinen Warncharakter haben, gewöhnen, reagieren Hyperakusis-Patienten mit einer Alarmreaktion und weiterer Sensibilisierung für Geräusche. Es wird verständlich, dass Hyperakusis-Patienten versuchen, Geräuschquellen zu vermeiden. Die Vermeidung von Geräuschen kann bis zur völligen sozialen Isolierung führen mit Folgeerkrankungen wie z. B. Depressionen, Angststörungen und dem Missbrauch psychotroper Substanzen. Einen regelhaften Verlauf der Erkrankung gibt es nicht. Der Verlauf ist abhängig von dem individuellen Hörsystem, der Persönlichkeit und Umweltfaktoren. Es gibt unbehandelt sowohl Spontanremissionen als auch eine fortschreitende Symptomatik. Die Prognose ist bei fachgerechter Behandlung gut.

5. Heutige Hyperakusis Behandlung

Hyperakusis tritt einerseits mit bestimmten anderen Krankheiten, andererseits auch als eigenständiges Krankheitsbild auf. Daher steht zunächst eine umfangreiche differentialdiagnostische Abklärung im Vordergrund der Behandlung, sofern diese noch nicht erfolgt ist. Im weiteren erfolgt im Rahmen einer modernen multimodalen verhaltens-medizinischen Behandlung ein individuell abgestimmtes multifaktorielles Therapiekonzept je nach Hörsystemstatus, Persönlichkeit und gegebenenfalls zusätzlich belastenden psychosozialen Umständen des Patienten. Ziel ist es dem Patienten zu ermöglichen, Vermeidungsverhalten gegenüber Geräuschen reduzieren zu können, um seinen Lebensradius und damit seine Lebensqualität schrittweise wieder zu erweitern. Nach heutigem Wissensstand gehört dazu insbesondere eine fundierte Aufklärung über das Krankheitsgeschehen mit Abbau von ungünstigen Befürchtungen und schrittweisem Erlernen von Bewältigungsstrategien sowie ein gezieltes Hörtraining zur Wiederherstellung der internalen Kontrollattribution über alarmierende Hörsituationen.

6. Bausteine der Hyperakusis-Behandlung

Bei der Hyperakusis wird nach heutiger medizinischer Kenntnis von einem multifaktoriellen Erklärungsmodell der Beschwerden ausgegangen. Bei der Behandlung steht deshalb der ganze Mensch im Mittelpunkt. Dies ist bei einem multimodalen verhaltensmedizinischen Konzept überzeugend gegeben. Durch ein gruppentherapeutisches Behandlungsetting begleitet von einer Einzeltherapie durch einen Bezugstherapeuten in enger Kooperation mit dem zuständigen Arzt werden Hyperakusis-Patienten in der Celenus Parkklinik individuell und zugeschnitten auf ihre persönlichen Umstände betreut.

Im Überblick können folgende „Bausteine“ der Hyperakusisbehandlung unterschieden werden, die den betroffenen Patienten offen stehen:

Ärztliche Abklärung

- Anamnese
- Abklärung der Hyperakusisursache, Sichtung der erfolgten Voruntersuchungen
- Ausschluss weiterer relevanter und therapiebedürftiger Erkrankungen

Bezugstherapie (mit dem persönlich zugeordneten Therapeuten)

- Psychologische Eingangs- und Ausgangsdiagnostik
- Erarbeiten eines persönlichen Bedingungsmodells
- Erfassen persönlicher Beeinträchtigungsbereiche und begleitender/mitverursachender Störungen im Privatleben oder Beruf
- Erfassen bestehender und Entwicklung weiterer Bewältigungsstrategien
- Erstellen des Behandlungsplans
- Begleitung des Therapieprozesses

Hyperakusis-/Tinnitusgruppe

- Austausch zwischen Betroffenen
- Vermittlung heutiger Modelle zur Hyperakusis und Behandlungsansätze
- Anleitung zur Selbstbeobachtung und Erarbeitung einer Hierarchie aversiv erlebter Geräusche
- Stressmanagement
- Umgang mit Schlafstörungen
- Genusstraining
- Training zur aktiven Wahrnehmungslenkung
- Hyperakusis-/Tinnitus-Selbsthilfegruppen, Empfehlung, Kontaktaufnahmemöglichkeit

Hörtraining:

- Individuelles Hörtraining mit Umgebungs-/ Naturgeräuschen
- Entkatastrophisierung von Höreindrücken über gezieltes Hinhören und positive emotionale Verknüpfung

Spezielle Bewegungstherapie

- für Hyperakusis-Patienten mit Funktionsstörungen der HWS oder des Kauapparates (Feldenkrais-Gruppen- und Einzelbehandlung)

Achtsamkeitstraining:

- Probiersituationen zur Erfahrung achtsamen und selbstfürsorglichen Verhaltens in einer Gruppe; nach Grundkurs fakultative Möglichkeit der Fortsetzung der Arbeit bis zum Ende des Aufenthalts.

Allgemeiner Klinikrahmen:

- Einführung Psychosomatik
- Problemlösegruppe (Basisgruppe)
- Indikative Gruppen bei psychischer Komorbidität (insbesondere Depression, Selbstsicherheit, Angst)
- Sonstige Angebote, z. B. Ernährungsberatung, berufliche Wiedereingliederung, psychoedukative Themengruppen usw.
- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Indikative Gruppe Körperwahrnehmung; Bewegungsarbeit nach der Feldenkrais-Methode
- Sporttherapie
- Physiotherapie
- Ergotherapie

QF_3.1.2_19 Hyperakusis-Behandlung_1

Anmeldung und Infomaterial:

Celenus Parkklinik Bad Bergzabern

Kurtalstr. 83-85, 76887 Bad Bergzabern

Tel. 06343 942-0, Fax 06343 942-299

www.parkklinik-bad-bergzabern.de

info@parkklinik-bad-bergzabern.de

Ein Unternehmen von Celenus/salvea