



# IPSM-TINNITUS

**Dr. Lucien NICOLAY**

Institut für Psychologisches  
Gesundheitsförderung,  
**IPG** zu Bartenreng

# Individual-Psychologisches Selbst-Management

Die individualisierte Minimalintervention zur ambulanten psychologischen Behandlung von Personen mit **chronischen und komplexen** Ohrgeräuschen sowie Geräuschüberempfindlichkeit.

Das dreigliedrige modulare Angebot ist vom Gesundheitsministerium genehmigt.

# Tinnitusschweregrade

- Grad I: Kompensiertes Ohrgeräusch, kein Leidensdruck, keine Lebensbeeinträchtigung
- Grad II: Tinnitusmanifestation hauptsächlich bei Stille, störend bei Stress und psychisch-physischen Belastungen; geringes Leiden
- Grad III: « quälender » Tinnitus führt zu einer dauernden Beeinträchtigung im privaten und beruflichen Bereich. Störungen im emotionalen, kognitiven und körperlichen Bereich.  
Komorbidität
- Grad IV: Tinnitus führt zur völligen Dekompensation im privaten Bereich.

# Therapeutische Konsequenz

- Schweregrad I (leicht): medizinische Abklärung, in der Regel keine Therapie, aber Kurzberatung durch Facharzt und Fachpsychologe.
- Schweregrad II (mittelgradig): medizinische Abklärung und ggfs. (kausale) Therapie; IPSM-Tinnitus, Theragnostik und präventiv C-H-R.
- Schweregrad III (schwergradig): Abklärung bei Facharzt; apparative Versorgung? Medizinische und psychologische Behandlung eventueller Komorbidität. IPSM-Tinnitus: bei Bedarf alle 3 Module.
- Schweregrad IV (schwerstgradig): Wie III, eventuell stationäre psychosomatische Therapie und/oder längere psychotherapeutische Begleitung im Einzel- oder Gruppensetting.

# 3 Therapie-Module

- THERAGNOSTIK (max. 5 Einzelstunden)
- COPING-HABITUATION-RETRAINING  
(max. 27 Gruppenstunden)
- FOKALANALYSE (max.15 Gruppenstdn)

# Modul 1: THERAGNOSTIK

- Psychoedukation (Aufklärung, Abbau der Befürchtungen und der Demoralisierung)
- Klinisch-Psychologische Tinnitusdiagnostik (Tests & Verhaltensanalyse)
- Individualisierte Beratung aufgrund der medizinischen und psychologischen Diagnostik
- Motivierung und Anleitung zum Selbstmanagement (selbstgesteuerte Verhaltensmodifikation)

# Modul 2: C-H-R (Gruppentherapie)

## Coping-Habituation-Retraining:

- Unterstützung bei der Bewältigung von Tinnitus und Folgen; Beeinträchtigung verringern; Ressourcenaktivierung
- Entspannung und Gewöhnung an Tinnitus fördern, Störcharakter reduzieren, Stressbewältigung
- Anleitung zum Verlernen der Tinnitus-Wahrnehmung und zum Überhören des Tinnitus (mit apparativer Versorgung)

# Modul 3: Fokalanalyse

Kurzanalyse in der Kleingruppe:

- Aufarbeitung des konflikthaften Erlebens durch die aktuellen schweren Belastungen
- Begegnung und Aufhebung der aktualisierten Befürchtungen und Ängste bezogen auf zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung und B.erleben
- Ermutigung und Aktivierung sozialer Ressourcen



# IPSM-Therapieansätze

- Mehrdimensionale Verhaltensanalyse und -therapie
- Differenzielle Hörtherapie bei Tinnitus und Hyperakusis
- Tinnitusbewältigungstherapie (betr. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Bewertung, Vemeidungsverhalten, ...)
- Tinnitus-Retraining-Therapie (mit apparat. Versorgung)
- Stressbewältigungstherapie und Ressourcenaktivierung
- Entspannungsverfahren (PME, AT, Imagination)
- Fokalanalyse und Kurzgruppentherapie zur Inkonsistenzreduktion
- Störungsspezifische Methoden (z.B. gegen Rückzug, Angst, Depression, Gereiztheit, Aggression, ...)

# Institut für Psychologisches Gesundheitsförderung

5, Beim Schloss L-8058 Bartreng

