

Fachsymposium der Privatklinik Hohenegg am 21.11.2019

«Bitte Ruhe – Tinnitus besser verstehen und therapieren»

«Was bringen integrative Behandlungsansätze, z.B. die Kombination von Psychotherapie & Neurofeedback?»

Dipl. Psych. Martina Derendinger, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Ambulantes Zentrum Zürich

Dr. phil. Dominik Güntensperger, Neuropsychologe, Ambulantes Zentrum Zürich

Seit Juni 2018 steht ein Pilotprojekt im Ambulanten Zentrum der Privatklinik Hohenegg in Zürich zur spezifisch auf chronischen Tinnitus ausgelegten Behandlung zur Verfügung. Fokus der Therapie bildet die Kombination von Kognitiver Verhaltenstherapie und dem Neuromodulationsverfahren Neurofeedback. Je nach Schweregrad der Beeinträchtigungen sind zwischen 4 und 12 Psychotherapie-Sitzungen und bei Bedarf 15-20 Neurofeedbacksitzungen geplant.

Kognitive Verhaltenstherapie im Einzelsetting

Primäres Ziel der Einzelpsychotherapie ist die Modifikation von Verarbeitungsstrategien und Förderung der Krankheitsakzeptanz sowie eine Linderung der Symptomatik. Kognitiv-behaviorale Interventionskonzepte vor allem aus der Akzeptanz und Commitmenttherapie werden dem Patienten vermittelt, die einen funktionaleren Umgang mit der Störung ermöglichen sollen. Dieser Aspekt wird von den meisten gängigen Therapieangeboten auf dem Markt stark vernachlässigt. Da beim chronischen Tinnitus mit vielfältigen Auswirkungen auf verschiedenste körperliche Funktionen und Lebensbereiche zu rechnen ist, ist eine eingeschränkte, ausschliesslich auf mögliche Ursachen fokussierte Tinnitus Therapie nicht sinnvoll.

Neurofeedback

Neurofeedback kann unter den Verfahren der Neuromodulation zusammengefasst werden. Die Methode beruht dabei meist auf der nicht-invasiven Ableitung neurophysiologischer Aktivität durch Elektroden an der Kopfoberfläche mittels Elektroenzephalographie (EEG). Einzelne Aspekte, z.B. die Frequenzmuster, in denen Neuronengruppen oszillieren, können dabei im Spontan-EEG in Echtzeit ermittelt werden. Das Feedback beruht auf der Methode des operanten Konditionierens, bei dem das Gehirn durch eine meist visuell animierte Rückmeldung lernt, erwünschte Oszillationen zu generieren und unerwünschte Frequenzen zu unterdrücken. Auf diese Weise wird ein unbewusster Lernprozess in Gang gesetzt und das Gehirn lernt selbstwirksam, erwünschte EEG-Muster zu produzieren und unerwünschte Rhythmen zu unterdrücken. Neurofeedback wird zunehmend bei der Behandlung einer Vielzahl von psychischen Störungsbildern als eine ernstzunehmende Behandlungsalternative diskutiert und eingesetzt. Die Beliebtheit von Neurofeedback erklärt sich dabei vor allem durch seine nicht-invasive Natur, dem seltenen Auftreten von Nebenwirkungen, seinen relativ niedrigen Kosten und seiner einfachen Handhabung.

Darüber hinaus können die Patienten während des Trainings ein hohes Mass an Selbstwirksamkeit erfahren und fühlen sich selbst dafür verantwortlich einen bestimmten Zustand aktiv zu verändern.

Psychosomatischer Ansatz

Der multimodale Behandlungsansatz, wie er am Ambulanten Zentrum Zürich angeboten wird, soll anders als viele gängige Therapieangebote den Fokus auch auf die aufrechterhaltenden Faktoren des Tinnitus richten. Während das Neurofeedback-Training auf die neuronalen Grundlagen des Tinnitus-Perzeptes abzielt, sollen mit der kognitiven Verhaltenstherapie die komplexen und zahlreichen Einflüsse berücksichtigt werden, durch die ein Tinnitus überhaupt erst chronisch, überhaupt erst zu einem Problem geworden ist. Erste Ergebnisse der Pilotstudie (n=8) zeigen gute Resultate, weitere Daten müssen jedoch erhoben werden. Zu den wesentlichen Erfolgsfaktoren zählen Empathie und Erfahrung seitens Behandler, die therapeutische Beziehungsgestaltung zwischen Behandler und Patient sowie die Therapieadhärenz.