

DSB

Informationen

Service

Archiv

2019

Ausgabe 04/2019

---

Ausgabe 04/2019

### **Liebe Leserinnen und Leser!**

In meiner Tätigkeit in der unabhängigen Teilhabeberatung begegne ich vielen Menschen, die unter quälendem Tinnitus leiden. Die psychische Belastung dieser Menschen ist groß und nachhaltig. Der Tinnitus entzieht sich nach wie vor einer schlüssigen medizinischen Erklärung. Nach Abklärung einer Handvoll von letztlich sehr seltenen organischen Ursachen bleiben für Anhänger einer evidenzbasierten Medizin eigentlich nur zwei Möglichkeiten: eine tinnituspezifische kognitive Verhaltenstherapie oder - wenn, wie meist, gleichzeitig ein Hörverlust besteht eine Hörsystemversorgung. Was aber, wenn beide Methoden nicht wirken?

Medizinisch gilt man dann als austherapiert. Ist das also das Ende? Bei meiner Suche bin ich auf das 2018 erschienene Buch von Donja Stempfle gestoßen: „Vergiss den Tinnitus!“ Sie beschreibt darin ihren ganz persönlichen Weg mit ihrem Tinnitus. Der beginnt klassisch mit dem Staffellauf durch die Praxen von Hausarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Kardiologen, Angiologen und Neurologen bis hin zum Orthopäden. Alle diese schulmedizinischen Abklärungen helfen ihr nicht. Fast schon aufgegeben, kommt die Wende für Donja Stempfle mit einem Hinweis auf Verspannungen der Kiefermuskulatur. Zunächst eine Zahnschiene, anschließend die Regulierung der Kieferstellung - diese beiden Maßnahmen brachten ihr nach ihrer Aussage die Halbierung ihres Tinnitus. Der Kieferbehandlung folgten weitere Maßnahmen: Darmsanierung, Ernährungsumstellung, Akupunktur, Osteopathie, Bewegung, Sport, Entspannung. „Der Tinnitus wurde Schritt für Schritt leiser. Er war dann

teilweise weg. ."

Aus eigener, reicher Erfahrung mit vergleichbaren Therapieformen bin ich skeptisch geworden. Berichtet wird viel, fest versprochen schon deutlich weniger, die meisten Hoffnungen werden am Ende bitter enttäuscht. Trotzdem möchte und muss ich Donja Stempfle ihren Erfolg glauben. Was also ist ihr Geheimnis?

Es wäre zu schön, zu sagen: Macht es genauso. Fangt mit einer Zahnschiene an, macht weiter mit einer Zahnaufpolsterung, lasst dann euren Darm sanieren und stellt eure Ernährung auf Gemüsekost um - anschließend ist der Tinnitus weg. Offenbar funktioniert das so aber nicht. Sonst wäre die Tinnitusleitlinie um eine dritte evidenzbasierte Methode reicher. Der Schlüssel muss woanders gefunden werden.

Möglicherweise liegt er ganz wesentlich in dem Entschluss: Jetzt helfe ich mir selbst. Ich mache mich eigenverantwortlich auf die Suche. Ich informiere mich, beobachte meinen Körper, beende Therapien, die offenbar eine Sackgasse sind, und führe fort, was mich nach vorne bringt.

Auf diese Weise setze ich mich mit meinem Ouälgeist auseinander. Ich lerne ihn kennen, irgendwann auch ihn anzuerkennen. Und finde Wege, mit ihm umzugehen. Ich lerne auch mich selbst besser kennen, meinen Körper, meine Psyche. Ich bin nicht mehr ausgeliefert. Ich beginne mich mit meinem Schicksal anzufreunden. Und irgendwann ist mein Gegenüber auf seine natürliche Größe zusammengeschrumpft.

Im Grunde sind das auch die Elemente einer auf Tinnitus gerichteten Verhaltenstherapie. Und beiläufig lerne ich meine ganz eigenen, geeigneten Übungen, Reaktionen und Lebensweisen kennen, die mir helfen, mein Wohlbefinden insgesamt zu steigern. Vielleicht ist es das. Donja Stempfle hat dafür acht Jahre gebraucht.

Der Erfolg gibt ihr Recht.

Mit herzlichen Grüßen  
Norbert Böttges

## **Sozialpolitik/Recht/Bauen**

- Konferenz des europäischen Verbandes der Schwerhörigen in Zagreb

Gastgeber der diesjährigen Konferenz des Europäischen Verbandes der Schwerhörigen (European Federation of Hard of Hearing People (EFHOH))

war Kroatien. Claire Sabler-Landesmann war vom 04. bis 07. April 2019 als Delegierte des Österreichischen Schwerhörigenbundes (ÖSB) in Zagreb und berichtet von der Konferenz.

- Anhörung im Bundestag: Mehr Hilfe für Patienten mit Behinderungen nötig

Eine Erkrankung oder ein Aufenthalt in einem Krankenhaus oder einer Reha-Einrichtung stellt für jeden Menschen eine Belastung dar. Wenn eine körperliche oder Sinnesbeeinträchtigung dazu kommt, stehen die betroffenen Patienten vor zusätzlichen Herausforderungen. Menschen mit Höreinschränkungen kämpfen dann mit hallenden Räumen, abgewandter Sprechweise, dem schwierigen Verstehen ungewohnter Begriffe oder Anweisungen und Zurufen aus weiteren Entfernungen. Unsicherheiten und Missverständnisse führen zu Fehlinterpretationen und Fehlentscheidungen. Misstrauen und Frustrationen auf beiden Seiten sind die Folge bis hin zur versteckten Bevormundung, weil die Abstimmung zu mühsam erscheint.

### **Neues aus den Verbänden**

- DSB-Selbsthilfetag: Stationäre Reha in Bad Berleburg

Anlässlich der diesjährigen Jahresversammlung des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen (NRW) des Deutschen Schwerhörigenbundes e. V (DSB) hatten die Delegierten und Gäste die Gelegenheit, einen Einblick in Methoden und Therapien im Rahmen einer stationären Rehabilitation für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen zu bekommen. Zu diesem Zweck fand der DSB-Selbsthilfetag Anfang April 2019 auf Einladung des DSB-Ortsvereines Bad Berleburg in der Helios Rehaklinik in Bad Berleburg statt.

### **Teilhabe/Rehabilitation**

- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB): Die Beratungsstellen des Deutschen Schwerhörigenbundes

Beratungsstellen des Deutschen Schwerhörigenbundes wenden sich insbesondere an Menschen mit Hörbeeinträchtigungen, Tinnitus und Schwindel. Ergänzend zur Beratung der Ärzte, Hörakustiker und Kostenträger erhalten Betroffene hier Informationen und Hilfestellungen mit dem „Blick fürs Ganze“. Die Beraterinnen und Berater unserer Beratungsstellen haben eine spezielle Ausbildung als DSB-Beraterinnen und DSB-Berater in technischen, medizinischen, sozialrechtlichen und psychosomatischen Fragen und sind fast alle selbst von einer Hörschädigung betroffen. Die

EUTB-Beratung wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

### **Termine/Veranstaltungen**

- Besser hören - Mehr verstehen - Leichter leben: Selbsthilfetage in Hamburg

Willkommen in Hamburg! In Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund e. V (DSB) veranstaltet der Bund der Schwerhörigen e. V Hamburg (BdS) in diesem Jahr die Selbsthilfetage in der Hansestadt. Vom 26. bis 29. September wird Ihnen der BdS ein abwechslungsreiches Programm bieten.