

**Nachsorgeinformationen
für die Patienten der
MEDIAN Kaiserberg-Klinik
Abteilung Hörstörungen, Tinnitus,
Schwindel und Cochlea-Implantate**

Inhaltsverzeichnis

- Internetadressen
- Beispiel für Hörtraining
- Brief eines Schwerhörigen
- Tipps für den Umgang mit Schwerhörigen
- Tipps für den Umgang mit guthörenden Menschen
- Achtsamkeitsübungen und Wahrnehmungsumlenkung bei Tinnitus
- Zehn Tipps zum Nein-Sagen
- Urteil des Bundessozialgerichts zur Kostenübernahme einer Lichtsignalanlage
- Hörgeräteversorgung
- Wegweiser zur Psychotherapie

Internetadressen

Thema: Hörschädigung

Deutscher Schwerhörigen Bund e.V. (DSB): www.schwerhoerigen-netz.de

- ➔ Informationen rund um das Thema Hörschädigung mit Sachthemen, Adressen für Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Beratungsmöglichkeiten

Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V. (DCIG): www.d cig.de

- ➔ Informationen, Fachbeiträge, Beratung, Selbsthilfegruppen und Regionalverbände, politische Arbeit/ Engagement, Veranstaltungen, Technik-Wiki (Online-Lexikon rund um Hörsysteme und Hörtechnik)

Junge Selbsthilfe der DCIG: www.deaf-ohr-alive.de

Verband Junger Menschen mit Hörbehinderung e.V.: www.bundesjugend.de

- ➔ Junge und junggebliebene Menschen mit CI/Hörgerät, Blogwerkstatt, Seminare, Workshops, auch regionale Aktivitäten und Gruppen

Hannoversche Cochlea-Implantat-Gesellschaft e.V. (HCIG): www.hcig.de

- ➔ Informationen zum Thema Gehör, Hörsysteme, Cochlea-Implantate, Informationsgespräche, Veranstaltung und Seminare, Selbsthilfegruppen

Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e.V. (DHS): www.hoerbehindertenselbsthilfe.de

- ➔ Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation für Schwerhörige und Ertaubte. Informationen zum Thema Hören und Schwerhörigkeit, Seminare, Aktivitäten, Austauschportal, Adressen von Selbsthilfegruppen.

Austauschplattform „für Eltern und Betroffene“: www.schwerhoerigenforum.de

- ➔ Erfahrungsberichte, Empfehlungen, Austauschmöglichkeit

Michael Schwaninger (Vorsitzender des Cochlear Implant Verband Hessen – Rhein-Main e.V.):
www.ohrenseite.info

- ➔ Informationen zum Cochlea-Implantat, Erfahrungsberichte, Versorgung, Austauschmöglichkeit im Rhein-Main-Gebiet, Presseartikel.

Thema: CI-Firmen

MedEl: www.medel.com

Cochlear: www.cochlear.de

Advanced Bionics: www.advancedbionics.com

Thema: Technische Hilfsmittel für Hörgeschädigte

HUMANTECHNIK: www.humantechnik.com

Bellman & Symfon: www.bellman.de

REHA COM TECH: www.reha-com-tech.de

HÖRSTORE (Shop): www.hoerstore.de

Hörgeschädigten Technik B&K GmbH: www.hgt.de

Thema: Tinnitus

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL): www.tinnitus-liga.de

- ➔ Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation gegen Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière. Informationsbroschüren, Fachzeitschrift „Tinnitus-Forum“, Selbsthilfegruppen, Beratungstelefon, Workshops, Vorträge, Newsletter, Shop mit Literatur, Entspannungsmusik, Klinikwegweiser, etc.

Thema: Neurofibromatose und Akustikusneurinom

Bundesverband Neurofibromatose: www.bv-nf.de

- ➔ Informationen zum aktuellen Stand in Medizin und Forschung, Selbsthilfegruppen, Fachzeitschrift „NFaktuell“, Informations- und Aufklärungsbroschüren, Beratungsmöglichkeiten.

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.: www.akustikus.de

- ➔ Gemeinnützige Patienten-Selbsthilfeorganisation. Informationsvermittlung, Veranstaltungen, Regionale Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch.

Facebook-Gruppe

→ „Akustikus Neurinom – deutsch“ zum Erfahrungsaustausch für Betroffene.

Thema: Morbus Menière

www.kimm-ev.de

→ Informationen und Kontakte rund um das Thema Morbus Menière, Erfahrungsberichte, Zeitschrift „KIMM aktuell“, mögliche Hilfen (Therapieansätze, Umgang mit der Krankheit im Alltag)

Beispiele für Hörtraining

NICHT länger als 30 Min.

2 Medien: Hören und Kontrolle

3 Phasen: Lesen,
Hören u. Kontrolle/Lesen,
Hören

Internet:

[Hörbücher auf youtube.de](#)

[www.zehnseiten.de](#) Schriftsteller stellen 10 Seiten ihres Buches vor

[www.dw.de](#) aktuelle Nachrichten werden langsam vorgelesen

[www.nachrichtenleicht.de](#) jeden Freitag Nachrichten, langsam, mit Text

[www.labbe.de](#) im „Lesekorb“ mit Märchen und Fabeln (auch als Download)

[www.slowgerman.de](#) Deutsche Geschichte, Kultur usw., wird vorgelesen

[www.rnz.de](#) Rhein-Neckar-Zeitung, Artikel aussuchen und anklicken,
zum Hören auf Lautsprecher-Symbol klicken

[www.deutsch-to-go.de](#) Podcast mit Lernkontrollen

Hörtrainings-CD's, DVD oder USB-Stick:

[www.medel.de shop](#) care center, Rehabilitationsprodukte,
Listen Up Gesamtpaket 1-6 mit USB Stick und Booklet

→ Kauf

Hörtraining-CDs Vol. 2+3 für CI-Träger vom HörZentrum Hannover (MHH)

→ Kauf

[www.hoerwelt-freiburg.de](#) Buch mit 2 Hörtraining-CDs von Implantat
Centrum Freiburg „Kreuz und quer durch den Alltag gehört“

→ Kauf

„Besser Hören lernen, Hörtraining für Cochlea Implantat Träger“, 2 CDs mit
Übungsbuch, für CI-Träger der Fa. Cochlear

[www.cochlear.de](#), Cochlear Deutschland GmbH & Co. KG,

→ für Cochlear

[www.online-hoertraining.de](#) Hörtrainings-DVD VERHEYEN (oder als
Online-Hörtraining) mit Begleitbroschüre als Arbeitsheft

→ Kauf

Bezug: Jana Verheyen, Audiocoach, schinkelstr.15, 22303 Hamburg

E-Mail: Jana.Verheyen@audio-coaching.net ; www.audio-coaching.net

Diverse Hörbücher-CD's aus der Stadtbücherei ausleihen
(Buch mit CD ungekürzte Lesung)

→ Jahresbeitrag

Telefontraining:

www.medel.de Medel Telefonhörtraining, Rehabilitationsprodukte für Erwachsene, Hear @ Home Telefontraining- Inhaltsverzeichnis herunterladen, kostenfreie Telefonnr. aus dem dt. Festnetz: Telefon-Nr.: 08151-7703500
Lösungen separat käuflich zu erwerben im Hear@home Handbuch

→ z. T. kostenfrei

Deutschlandfunk: Nachrichten Telefon-Nr.: 0221 345299 11
 Verkehrsmeldungen Telefon-Nr.: 0221 345299 16

PC-Hörtraining:

Audiolog 4 der Fa. Flexoft, 10405 Berlin, Telefon-Nr.: 030 2579390-0
mit unserem Empfehlungsschreiben 50% Rabatt

→ Kauf

Advanced Bionics „SoundSuccess“, unter www.abrehabportal.de
Zugangscode anfordern und registrieren, Trainings des Sprachverstehens
mit und ohne Absehen, mit Sprachwechsel

→ kostenfrei

Oldenburger Cochlea Implantat Trainer „OLCIT“ <http://tgm.jade-hs.de>
oder www.fh-oow.de als Download, -Wörter, Zahlen und Sätze

→ kostenfrei

Audi Ohry (Hörtrainingstool mit Bildermemory) vom CIV HRM

→ kostenfrei

Hörtrainings-Apps:

REDI (MedEI), ReDI=Rehabilitation Digital, Hör- und Sprechübungen, verschiedene Schwierigkeitsgrade, sofortiges Feedback.

SCHALLQUELLE, Hörtraining für Anfänger und Geübte: Geräusche, Laute
und Wörter (auch mit Störlärm)

BLINKIST, Sachbücher vorgelesen, ein „Blink“ am Tag kostenfrei,
Sprachtempo und Schriftgröße variierbar, Text zum Mitlesen

ASKLEPIOS Hörtraining mit Schauspieler Bjarne Mädel als Sprecher

AUDIS Hörtraining

MUSIK-Training:

PC-Training AB-Musikwelt (Online-Rehabilitations-Programm für das
schrittweise Heranführen an das Hören mit dem CI)
www.advancedbionics.com

→ kostenfrei

CD „Die Instrumente des Orchesters“ erklärt von YEHUDI MENUHIN (von 1961)
inhaltliche Vorstellung und Anspielen der verschiedenen Instrumente

→ Kauf

Meludia APP (MedEI), Musik, Tonhöhen, Melodie, Rhythmus

→ Kauf mit Anmeldung

Brief eines Schwerhörigen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

den meisten ist ja bestimmt schon aufgefallen, dass ich euch mitunter sehr schlecht und/oder sogar falsch verstehe, manchmal überhaupt nichts höre. Auf den Punkt gebracht, das liegt ganz einfach daran:

ICH BIN HOCHGRADIG SCHWERHÖRIG !

Schwerhörigkeit ist eine Behinderung, mit der ich leben und auskommen muss, weil sie nicht zu reparieren ist. Das musste ich in den 6 Wochen meiner Rehabilitationsmaßnahme in einer Klinik für Hörbehinderte erneut erfahren. Ich habe in der Klinik auch gelernt, dass ich mir das Leben als an Taubheit grenzend Schwerhöriger mit ein paar „Tricks“ erleichtern kann.

Und dabei könnt ihr mir, liebe Kolleginnen und Kollegen, ein wenig helfen. Sicherlich hat die/der eine oder andere schon einmal „merkwürdige“ Verhaltensweisen an mir erlebt:

- Ich sitze am Computer und arbeite, du kommst zur Tür hinein und sagst: „Guten Morgen, Lothar“. Aber ich reagiere nicht. Ich bin auf meine Arbeit konzentriert und nicht in der Lage, eine weitere Geräuschquelle zu identifizieren, geschweige denn darauf zu reagieren.
- Wir sitzen in geselliger Runde, ihr unterhaltet euch „kreuz und quer“, meistens mehrere gleichzeitig, z.B. über Arbeit, Hobby...der Kollegenplausch in der Frühstückspause, oder das „lebhaftes Durcheinander“ beim „langen Tisch“.
- Manchmal nicke ich noch freundlich, obwohl ich nur einige Brocken verstanden habe (glaube ich jedenfalls...).
- Aber in Wirklichkeit habe ich mich bereits aus dem Gespräch „ausgeklinkt“, weil ich in dem allgemeinen Stimmengewirr keine Chance mehr habe, euch zu verstehen. Nur in Ruhe und ohne jegliche Nebengeräusche kann ich ein „nettes Gespräch unter vier Augen“ (Ohren) führen.
- Bei Veranstaltungen habe ich auch so meine Probleme den Vorträgen zu folgen, die aber durch meine Mikro-Anlage/Höranlage meistens gelöst werden können. Allerdings nach den Vorträgen, wenn die allgemeine Unterhaltung einsetzt und der Lärmpegel schnell ansteigt, verstehe ich nichts mehr. Die Lautstärke nervt mich so sehr, dass ich lieber nach Hause gehe, obwohl ich gerne bis zum Schluss bleiben würde.

- Ich sitze in meinem Büro bei geöffneter Tür an meinem Schreibtisch. Du gehst auf dem Flur vorbei und grüßt mich, aber ich habe nichts gehört bzw. verstanden, weil der Drucker läuft, am Nachbarschreibtisch gerade gesprochen oder telefoniert wird und so dein Gruß „im Rauschen“ untergeht.
- Du rufst mir von weitem etwas zu und ich reagiere nicht, dann sei bitte nicht verärgert, denn auch hier habe ich dich einfach nicht gehört. Es ist dann keine Bequemlichkeit, Desinteresse oder Sturheit von mir.

Dieses sind nur einige Beispiele, die sich beliebig ergänzen lassen. Auf beiden Ohren kann ich hohe Töne nicht mehr gut oder nur ganz schwach und vor allem auf meinem linken Ohr nur verzerrt hören. In den Bereichen, wo ich schwach höre, kann das Hörgerät einspringen und versuchen, genau diese Töne zu verstärken, sodass ich sie für mich nahezu normal höre. Töne, die ich gar nicht höre, kann auch das modernste Hörgerät nicht mehr herbeizaubern.

Die Folge ist:

- Die Töne werden von mir anders oder gar nicht empfunden.
- Einzelne Töne und somit auch Wörter werden verzerrt.
- Z.B. die Wortpaare *Baum / kaum, Pfahl / kahl, Geist / Geiz, Glut / Blut, zwei / drei* usw. klingen für mich nahezu gleich.
- Wörter werden verstümmelt, weil ich Teile (Frequenzen) davon einfach nicht höre.

Ganze Sätze verstehe ich folglich nur in Bruchteilen. Ihr hört als Guthörende: „Frage und Antwort sind Pfeiler der Kommunikation“, während ich als Schwerhöriger verstehe: „rage un An or in i eiler er ommuni ation“.

Wenn ich euch trotzdem einigermaßen verstehe, dann liegt das daran, dass ich aus den Bruchstücken und in Kenntnis des Gesprächspartners den Inhalt „zusammenbasteln“ kann.

Das geschieht wie folgt:

- Simultan bilde (übersetze) ich dann aus den gehörten Fragmenten vollständige Wörter und Sätze.
- Danach findet eine „Prüfschleife“ statt, wo ich orientiert am Thema und Gesprächsverlauf teste, ob das von mir Gehörte in meiner „Übersetzung“ einen Sinn ergibt.

Erst nach dieser Aufbereitung kann ich jetzt das Aufgenommene, wie auch jeder Guthörende, verarbeiten, das heißt bewerten, speichern und gegebenenfalls antworten.

Dieser Prozess kann aber auch schon mal schief gehen:

- Ich verstehe falsch und gebe eine unpassende Antwort.
- Ihr „lacht“ oder stutzt über meine unpassende Antwort und ich weiß nicht warum.
- Du sagst: „Das haben wir doch gestern schon besprochen!“, aber ich habe es gestern völlig falsch eingeordnet.
- Du sagst: „Das habe ich dir doch vorhin schon gesagt!“, aber ich habe es einfach falsch gehört.

Hierbei wird deutlich, dass es für mich zwischen Hören und Verstehen einen riesengroßen Unterschied gibt. Daher hänge ich zwangsläufig in Gesprächen immer etwas hinterher. Das liegt also im Allgemeinen nicht daran, dass ich begriffsstutzig bin, sondern ist es eher eine Folge der zusätzlichen Schritte, die ich in meinem Kopf nur für den Vorgang „Hören“ zu durchlaufen sind. Ein Normalhörender hört in einem einzigen Schritt und kann danach sofort mit der „Verarbeitung“ beginnen.

Während meiner Reha-Maßnahme habe ich ein griffiges Beispiel gehört: Ein Simultandolmetscher, der in einer Kabine einen Vortrag übersetzt, wird nach einer halben Stunde abgelöst, weil er erschöpft ist und eine Pause braucht. Er muss nur übersetzen, muss also nicht mal den Inhalt verstehen. Ich muss übersetzen und verstehen! Deshalb bringt mich auch eine ausgelassene Feier im großen Kreise oftmals bereits nach einer Stunde an den Rand der Erschöpfung. Aus dem gleichen Grund muss ich mitunter auch bei dienstlichen Besprechungen oder Veranstaltungen eine „Auszeit“ nehmen. Das alles ist nun einmal so und nicht zu ändern. Deshalb brauche ich eure Hilfe und vor allem euer Verständnis.

- Habt Geduld mit mir, wenn ich um Wiederholung des Gesagten bitte.
- „Schreit“ mich nicht an, denn die verzerrte Stimme kann ich erst recht nicht verstehen. Sprecht mich ganz einfach klar und deutlich, möglichst auf meinem rechten „besseren“ Ohr an.
- Es hilft mir auch, wenn ihr mich beim Sprechen anseht. Die Mundbewegungen sind für mich zusätzliche Bausteine bei der Zusammensetzung des „Wort-Satz-Puzzles“.
- Nehmt mir nicht übel, wenn ich bei einer Feier frühzeitig nach Hause gehe, oder gar nicht erscheine. Denn ich verstehe kaum etwas, das Hören wird zur Schwerstarbeit, mein Kopf dröhnt, ich fühle mich „wie im falschen Film“. Ihr amüsiert euch köstlich, was ich ja auch gern möchte, aber durchlebe Qualen.

Und übrigens:

Meine letzte Reha-Maßnahme war für mich auch deswegen eine ganz besondere Erfahrung, weil ich feststellen konnte, dass es mir am Schicksal anderer Patienten gemessen noch relativ gut geht. Mein Restgehör bringt mir immerhin noch so viel, dass ich mir das Nichtgehörte meistens einigermaßen zusammenreimen kann. Nach dem, was ich hier in der Klinik gesehen und erlebt habe, weiß ich diese „Resthörigkeit“ ganz besonders zu schätzen.

Herzlichen Dank für euer Verständnis, Lothar

(FORUM 21 / 2004; Seite 49/50)

Tipps für den Umgang mit Schwerhörigen

Kontaktaufnahme	Nähern Sie sich der schwerhörigen Person von vorne. Wenn Sie von hinten kommen, könnte sich die Person erschrecken, da sie das Kommen nicht hört.
Blickkontakt halten	Beginnen Sie erst mit dem Sprechen, wenn die schwerhörige Person anschaut. Halten Sie den Blickkontakt während des ganzen Gesprächs.
Gute Beleuchtung	Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht gut beleuchtet ist, damit das Mundbild als Unterstützung genutzt werden kann.
Nebengeräusche reduzieren	Stellen Sie Radio, Fernseher, etc. ab oder gehen Sie in einen anderen Raum zum unterhalten. Die Geräusche können irritieren und es wird nicht verstanden, was Sie sagen.
Deutliches Mundbild	Sprechen Sie mit deutlichen Mundbild/-bewegungen. Nicht zu übertrieben, da dadurch das Mundbild verschwindet.
Langsam sprechen	Sprechen Sie ruhig und eher langsamer.
Geduldig sein	Bleiben Sie geduldig, wenn das Gesagte wiederholt werden muss und Nachfragen kommen.
Nicht schreien	Sprechen Sie mit normaler Lautstärke. Schreien verzerrt das Mundbild, ein besseres Verstehen ist dadurch nicht erreichbar und laute Geräusche können als schmerzhaft empfunden werden.
Technische Hilfsmittel	Nutzen Sie die Hilfsmittel (bspw. ein Mikrofon), die eine schwerhörige Person einsetzt. Sprechen Sie weiterhin langsam und deutlich.

Pausen machen

Für hörgeschädigte Menschen ist Absehen vom Mundbild, hören & verstehen, kombinieren im Gespräch sehr anstrengend. Wenn die Person dann müde wird und dem Gespräch nicht mehr folgen kann, eigen Sie Verständnis und legen eine Pause ein.

Teilhabe ermöglichen

Beziehen Sie die schwerhörige Person in einer hörenden Gesellschaft ins Gespräch mit ein. Informieren Sie über das aktuelle Thema, Themenwechsel und/oder Witze.

Nicht auslachen

Lachen Sie die schwerhörige Person nicht aus, wenn falsche Antworten gegeben werden oder etwas falsch verstanden wurde. Missverständnisse können passieren.

Aufschreiben

Schreiben Sie wichtige Termine, Worte, Namen, Adressen oder Informationen auf. So kann sichergestellt werden, dass das mitgeteilte verstanden wurde.

Wurde alles verstanden?

Vergewissern Sie sich immer wieder, ob alles verstanden wurde. Fragen Sie nach, was verstanden wurde. Klären Sie Missverständnisse offen und freundlich. Sogenannte „W-Fragen“ (Wo, Wer, Wann, Was, Wie, Warum, Wo, Weshalb) sind leichter zu verstehen.

Tipps für den Umgang mit guthörenden Menschen

Hörsysteme tragen	Tragen Sie ihr Hörsystem möglichst ganztags. Lassen Sie es regelmäßig auf seine Funktionsfähigkeit überprüfen.
Möglichkeiten Ihrer Hörsysteme	Beschäftigen Sie sich mit den technischen Möglichkeiten, die Ihr Hörsystem bietet (z. B. verschiedene Programme, firmenspezifisches Zubehör).
technische Hilfsmittel nutzen	Benutzen Sie nach Möglichkeit technische Hilfsmittel, z. B. für Besprechungssituationen, für Schulungen oder beim Telefonieren.
Pause machen	Beachten Sie Ihre Leistungsgrenzen z. B. dadurch, dass Sie Hörpausen machen.
Informieren	Sagen Sie ihrem Gesprächspartner, dass Sie schwerhörig sind und informieren Sie ihn darüber, wie Sie ihn besser verstehen, z. B. durch langsames Sprechen oder durch Herstellung des Blickkontakts.
Nachfragen	Bleiben Sie ehrlich und mutig und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Seien Sie dabei nach Möglichkeit kreativ und humorvoll. Grenzen Sie ggf. ein, was Sie nicht verstanden haben.
Akzeptanz	Nehmen Sie Ihre Schwerhörigkeit möglichst an. Dann fällt es Ihnen leichter, selbstbewusst mit Ihrer Schwerhörigkeit umzugehen.
Verständnis	Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihr Gesprächspartner nicht deutlicher sprechen kann oder immer mal wieder in seine alten Gewohnheiten zurückfällt.
Weitere Hörtaktiken	Wenden Sie weitere Hörtaktiken an, die Sie gelernt haben.

Achtsamkeitsübungen und Wahrnehmungsumlenkung bei Tinnitus

Ein wesentlicher Bestandteil der Tinnitus Therapie sind Übungen, die den Fokus weg vom Tinnitus und hin zu Achtsamkeit, Entspannung und Wohlbefinden lenken können. Eine kleine Auswahl an Übungen soll Ihnen Anregungen für die eigenständige Durchführung bieten. Letztlich kann jeder von Ihnen seine eigene Schatzkiste mit Übungen befüllen, die die Wahrnehmung in eine andere Richtung lenken und bei denen Sie sich wohl und ausgeglichen fühlen. Seien sie neugierig und achtsam und probieren Sie immer wieder Neues aus.

Übung 1: Spaziergang der Sinne im Wald/Park/Natur

Gehen Sie langsam im Wald/Park/Natur spazieren, achten Sie auf Ihre Atmung und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Nutzen Sie Ihre Sinne – hören, sehen, riechen, fühlen – und bringen Sie zu jedem Sinn Eindrücke mit. Falls möglich, bringen Sie „handfeste Erinnerungsstücke“ mit, die der Wald entbehren kann. Zuhause können Sie mit diesen den gegangenen Weg gedanklich erneut gehen.

Übung 2: Vogelstimmen-Fokussierung

Eine wunderbare Übung für den Frühling ... Gehen Sie in den Wald oder Park, suchen Sie sich eine Sitzgelegenheit oder einen sicheren Standpunkt und horchen Sie auf die vielfältigen Vogelstimmen. Können Sie den Standort einzelner Vögel zuordnen? Wie viele unterschiedliche Vogelarten können Sie erkennen (ohne diese benennen zu müssen)? Fokussieren Sie sich auf einen bestimmten Vogel, gibt es einen zweiten, der entsprechend antwortet? Diese Übung auch einmal mit geschlossenen Augen durchführen, die Wahrnehmung dürfte intensiver werden.

Übung 3: Male ein akustisches Bild im Kopf

Setzen Sie sich im Wald, im Park, in der Fußgängerzone gemütlich auf eine Bank und schließen Sie die Augen. Lauschen Sie all den Geräuschen, Tönen, Klangbilder um sie herum und versuchen Sie anhand derer ein Bild Ihrer Umgebung in Ihrem Kopf entstehen zu lassen. Wo befinden sich die Klangbilder? Sind diese statisch oder bewegen sie sich? Sind sie dauerhaft oder nur einmalig? Sind es natürliche oder künstliche/technische Klangbilder? Lassen Sie das Bild in ihrem Kopf immer klarer werden.

Ergänzende Fokussierungsübung:

Suchen Sie aus der Vielzahl an Klangbildern eines aus und fokussieren Sie sich darauf. Versuchen Sie währenddessen, die anderen Höreindrücke auszublenden. Wechseln Sie nach etwa zwei Minuten den Fokus zu einem anderen Klangbild.

Übung 4: Kleine Reise durch den Körper

Diese Übung können Sie im Liegen oder im Sitzen durchführen. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich nacheinander auf Ihre einzelnen Körperteile. Beginnen Sie bei den Füßen und machen dann weiter mit den Beinen, dem Bauch, dem Rücken, den Schultern, den Armen, den Händen und schließlich dem Kopf. Wie fühlen sich Ihre Körperteile an? Angespant? Warm oder kalt? Schwer oder leicht? Beschreiben Sie nur ohne zu bewerten. Auf diese Weise können Sie Ihren Körper nach und nach bewusst wahrnehmen und entspannen.

Übung 5: Raus aus der Komfortzone

Haben Sie auch bestimmte Gewohnheiten – an jedem Morgen, jedem Tag, und das schon immer? Schlafen Sie doch mal auf der anderen Seite des Bettes oder sitzen Sie zum Frühstück an einem anderen Platz am Tisch, gehen Sie einen Umweg zur Arbeit. Neue Empfindungen nehmen wir immer anders, bewusster, intensiver wahr als das, was wir ohnehin schon immer so gefühlt haben. Seien Sie neugierig und probieren Sie es aus.

Übung 6: Weitsicht

Ein Blick ins Weite oder die Ferne entspannt nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Augen. Schauen Sie aus dem Fenster oder, wenn Sie draußen sind, in Richtung Horizont. Was können Sie sehen? Bäume, die sich im Winde bewegen? Oder eine Straße mit Autos? Wolken in verschiedenen Formen, umherfliegende Vögel oder Kondensstreifen? Oder auch nur die Zimmerpflanze am Ende des Raumes. Es gibt immer und überall Details zu entdecken, die Ihnen bisher noch nicht aufgefallen sind.

Übung 7: Musikinstrumente fokussieren

Wählen Sie eine klassische CD aus, die Ihnen gut gefällt. Hören Sie sich ein Musikstück an und versuchen Sie herauszuhören, welche Instrumente in diesem Stück gespielt werden. Hören Sie sich das gleiche Stück nochmals an und versuchen Sie, nur einem Instrument zuzuhören.

Übung 8: Explosion der Sinne in der Küche

Bereiten Sie doch einmal achtsam und mit viel mehr Zeit als sonst eine Mahlzeit zu. Schälen Sie nicht einfach nur Ihr Gemüse oder Obst, sondern betrachten es zunächst ausgiebig. Welche Form hat es? Welche Farben? Strukturen? Größe? Nutzen Sie ihre Hände als Tastorgane, wie fühlt es sich an? Glatt oder rau? Fest oder weich? Wie riecht es?

Im nächsten Schritt schneiden sie das Gemüse/Obst einmal durch oder schälen Sie es, betrachten es erneut, erfühlen es, riechen daran, schmecken Sie es. Bereiten Sie all die gewünschten Zutaten auf diese achtsame und langsame Weise zu und genießen Sie im Anschluss die fertige Mahlzeit.

Zehn Tipps zum Nein-Sagen

Entnommen und adaptiert aus:

Wehrle Martin, Bin ich hier der Depp? Wie Sie dem Arbeitswahn nicht länger zur Verfügung stehen; Mosaik, 1. Aufl., 2013 München, S. 330 ff

1) Seien Sie klar, mental und verbal

Seien Sie in Ihren Aussagen klar, nicht halbherzig. Formulieren Sie Ihr Nein wie ein Gesetz, ohne „eigentlich“, „vielleicht“, „möglicherweise“, „eventuell“

Also nicht z. B. „Eigentlich würde ich ja gerne einen privaten Termin wahrnehmen ...“ sondern „Ich habe einen privaten Termin und werde deshalb nicht einspringen.“

2) Nehmen Sie sich Zeit, ehe Sie antworten

Vermeiden Sie es automatisch zu antworten. Die Antwort ist meist die, die Sie hinterher bereuen, also ein Ja. Nehmen Sie sich Zeit. Sagen Sie also z. B. „Ich habe Ihr Anliegen verstanden. Darf ich gleich nochmal auf Sie zukommen?“

3) Berufen Sie sie sich auf Prinzipien

Wer Gründe für sein Nein nennt, läuft immer Gefahr, dass diese eine Angriffsfläche bieten. Manchmal ist es effektiver sich auf persönliche Prinzipien zu berufen. Z. B. „Ich werde diesen Dienst nicht übernehmen. Ich mache grundsätzlich nicht mehr als Überstunden pro Woche. Das habe ich mit mir selbst vereinbart, um nicht wieder wegen Überlastung auszufallen.“

4) Decken Sie Manipulationsversuche mit Humor auf

Komplimente sind hervorragend geeignet zur Manipulation und emotionalen Erpressung. Z. B. „Ich weiß, dass ich mich immer auf Sie verlassen kann. Sie werden mich doch nicht hängen lassen!?“

Schlagen Sie humorvoll mit der gleichen Waffe zurück! Z. B. „Ich freue mich, dass Sie sich auf mich verlassen können! Das gilt sicher unabhängig von meiner Antwort. Ich glaube, Sie wissen eine ehrliche Antwort zu schätzen: ich werde diesmal nicht einspringen.“

5) Hören Sie das Interesse, nicht die Position

Wird z. B. Mehrarbeit verlangt geht es nicht um die Mehrarbeit, die vom Chef verlangt wird (= Position), sondern um die Lösung eines Problems oder einer Notsituation (= Interesse). Gehen Sie auf das Interesse ein und bieten Sie alternative Lösungen an. Z. B. „An diesem Wochenende ist die Arbeit also nicht zu schaffen, wenn nicht jemand einspringt. Der Kollege XY wollte seinen Wochenenddienst sowieso tauschen. Können Sie nicht ihn fragen? Bei mir sind diese Woche nämlich überhaupt keine Überstunden möglich.“

6) Zeigen Sie auf, warum Ihr Nein dem anderen nützt

Wenn Sie Überforderungen ablehnen schaden Sie Ihrer Firma nicht, sondern nutzen ihr. Sie vermeiden oder reduzieren Ausfallzeiten durch Krankheit oder Reha. Deshalb ist es Ihre Pflicht, der Firma gegenüber Ihre Grenzen deutlich zu machen. Mit dieser Argumentation werden Sie sich nicht oder zumindest weniger egoistisch fühlen. Z. B. „Es ist mir wichtig, dass ich konzentriert bei der Arbeit bin. Durch die Überstunden in den letzten Wochen fällt es mir aber immer schwerer, mich zu konzentrieren. Ich brauche deshalb dieses Wochenende zur Regeneration, damit ich nächste Woche wieder voll konzentriert bei der Arbeit bin.“

7) Berufen Sie sich auf gemeinsame Maßstäbe

Mehrarbeit ist im Regelfall durch gesetzliche und arbeitsrechtliche Vereinbarungen in den Betrieben geregelt. Diese einzuhalten ist Interesse und Pflicht von Arbeitgebern und -nehmern. Sie können sich also darauf berufen. Z. B. „Ich hatte in der Vergangenheit immer Probleme meine Überstunden im vorgeschriebenen Zeitraum wieder abzubauen. Ein Zeitausgleich war nicht möglich. Oft mussten sie mir ausbezahlt werden. Das kostet die Firma zusätzlich Geld. Ich kann diesmal diesen zusätzlichen Dienst also nicht übernehmen, da wir sonst wieder in diese Situation kommen und es wieder Schwierigkeiten mit der Personalabteilung geben wird.“

8) Spielen Sie eine gesprungene Schallplatte

Oft wird ihr Nein nicht sofort akzeptiert und der Vorgesetzte versucht in einer Diskussion Schwachstellen zu finden um Sie doch zu einer Zustimmung zu bewegen. Lassen Sie sich nicht auf eine Diskussion ein, sondern wiederholen Sie beharrlich Ihr Nein. Z. B. „Ich kann Ihre Situation gut verstehen. Ich stehe dieses Wochenende aber nicht zur Verfügung.“ ... „Sie müssen hier sicher eine Lösung finden. Ich werde dieses Wochenende aber nicht einspringen.“ ... usw.

9) Erzeugen Sie nützlichen Nebel

Wenn Sie Nein sagen, werden Ihnen vermutlich Vorwürfe gemacht, damit Sie doch noch weich werden. Wenn Sie versuchen, diese Vorwürfe abzuwehren, bieten Sie Ihrem Vorgesetzten Angriffspunkte, Sie doch noch umzustimmen.

Tun Sie das Gegenteil, räumen Sie die Vorwürfe (teilweise) ein!

Z. B. Vorgesetzter: „Das ist aber unkollegial von Ihnen, nicht einzuspringen!“ Sie: „Das mag sein, aber dennoch werde ich dieses Wochenende nicht arbeiten!“ oder Vorgesetzter: „Ich finde, Sie nehmen sich zu viel heraus!“ Sie: „Vielleicht stimmt das. Aber dennoch kommt dieser Dienst für mich nicht in Frage!“

Der Vorgesetzte wird verwirrt („Nebel“) und Sie beweisen innere Stärke!

10) Definieren Sie den Preis für Ihr Ja

Einzelne Aufgaben zusätzlich zu übernehmen ist durchaus möglich und vertretbar. Das Problem ist aber oft die Menge an Zusatzaufgaben, die bereits bestehen. Jede „Kleinigkeit“, die noch dazu kommt, wird dann schnell zu viel. Übernehmen Sie deshalb Zusatzaufgaben nur, wenn Sie sich an anderer Stelle entlasten können.

Z. B. „Ich kann diesen Wochenenddienst nur übernehmen, wenn ich dafür zwei andere Tage in dieser Woche frei bekomme.“; „Ich übernehme dieses Projekt gerne. Ich habe jedoch schon zwei Projekte, die mich völlig auslasten. Diese müssten also verschoben, oder von einem anderen Kollegen bearbeitet werden.“

Diese Beispiele beziehen sich auf den beruflichen Bereich. Die genannten Strategien sind aber natürlich auch im privaten Bereich nützlich!

Wenn Sie es sich zum Ziel gesetzt haben, öfters Nein zu sagen, so gehen Sie dies schrittweise an. Setzen Sie sich zunächst kleine überschaubare Ziele, die Sie wahrscheinlich leicht erreichen werden. Loben Sie sich für Ihre Erfolge! Bauen Sie darauf auf! Setzen Sie sich neue Ziele! Misserfolge sind keine Niederlage, sondern normal! Versuchen Sie es zu einer anderen Zeit mit einer anderen Strategie noch einmal!

Menschen, die etwas von Ihnen wollen (Vorgesetzte, Nachbarn, Kollegen, Familienangehörige ...) sind nicht Ihre Feinde, sondern Sparringspartner, mit denen Sie üben können, öfters und wirkungsvoller Nein zu sagen.

Versuchen Sie, solche Situationen entspannt und sportlich zu sehen. Sie werden nicht immer gewinnen. Aber immer öfter 😊

Urteil des Bundessozialgerichts zur Kostenübernahme einer Lichtsignalanlage: Behinderter hat bei nahezu vorhandener Taubheit Anspruch auf Lichtsignalanlage

Krankenkasse muss Kosten für Hilfsmittel zum Ausgleich von Behinderung übernehmen

Versicherte, die wegen einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit die Klingel ihrer Wohnung auch mit den vorhandenen Hörgeräten nicht wahrnehmen können, haben grundsätzlich Anspruch auf Versorgung mit einer Lichtsignalanlage, durch die die akustischen Signale der Türklingel in optische Signale umgewandelt werden. Dies entschied das Bundessozialgericht.

Im zugrunde liegenden Fall beantragte die Klägerin, die wegen ihrer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit die Klingel ihrer Wohnung auch mit den vorhandenen Hörgeräten nicht wahrnehmen kann, im Dezember 2005 unter Vorlage einer ärztlichen Verordnung und eines Kostenvoranschlages die Versorgung mit einer Lichtsignalanlage. Die beklagte Krankenkasse lehnte den Leistungsantrag ab.

Eine Lichtsignalanlage besteht aus einem Sender und mindestens einem Empfänger. Der Sender muss mit der Türklingel durch ein spezielles Kabel verbunden werden. Er nimmt die akustischen Signale auf und wandelt diese in Funkimpulse um, die über die normale Steckdose und das vorhandene Stromnetz zum Empfänger übertragen werden. Der Empfänger, eine Blitzlampe, wandelt die Funkimpulse in Lichtsignale um. Dabei wird zweckmäßigerweise jeder Raum der Wohnung mit einer Blitzlampe ausgestattet.

Lichtsignalanlage nicht als Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes anzusehen

Das Bundessozialgericht entschied nun, dass behinderte Menschen grundsätzlich einen Anspruch gegen ihre Krankenkasse auf Versorgung mit Hilfsmitteln haben, die geeignet und im Einzelfall erforderlich sind, ihre Behinderung und deren Folgen auszugleichen (§ 33 SGB V, § 31 SGB IX). Bei einer solchen Lichtsignalanlage handelt es sich um ein Hilfsmittel der gesetzlichen Krankenversicherung, weil die Bestandteile nach den Feststellungen des Landessozialgerichts nicht fest mit dem Gebäude verbunden sind und die Anlage in jeder anderen Wohnung im Wesentlichen unverändert eingesetzt werden kann. Es handelt sich bei dem Einbau der Lichtsignalanlage also nicht um eine Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes; diese Maßnahmen fallen in die Zuständigkeit der Pflegekassen (§ 40 SGB XI) und können nur nach vorheriger Feststellung der Pflegebedürftigkeit bezuschusst werden.

Kein allgemeiner Gebrauchsgegenstand des täglichen Lebens

Es geht auch nicht um einen – von der Leistungspflicht der Krankenkassen ausgenommenen – allgemeinen Gebrauchsgegenstand des alltäglichen Lebens (§ 33 Abs. 1 SGB V). Ähnliche Lichtsignalanlagen werden zwar auch an bestimmten Arbeitsplätzen eingesetzt (z.B. Tonstudio, Call-Center), regelmäßig aber nicht von Menschen mit intaktem Hörsinn in ihrem Alltag verwendet.

Rückweisung der Sache an das Landessozialgericht zur Prüfung des Kostenvoranschlags

Der Rechtsstreit musste jedoch an das Landessozialgericht zurückverwiesen werden, weil noch geklärt werden muss, ob der von der Klägerin eingereichte Kostenvoranschlag hinsichtlich aller dort aufgeführten Komponenten und Preise dem Grundsatz der Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit entspricht.

Diese Meldung erschien am 29.04.2010

www.kostenlose-urteile.de/

BSG-Behinderter-hat-bei-nahezu-vorhandener-Taubheit-Anspruch-auf-Lichtsignalanlage

Hörgeräteversorgung

Was ist ein Hörgerät?

Hörsysteme sind kleine elektroakustische Geräte, die den Schall aufnehmen, nach einer individuellen Anpassung digital aufarbeiten und dann über eine geeignete Ohranpassung (Otoplastik) an das Ohr weiterleiten. In der Regel bestehen Hörgeräte aus ein bis zwei Mikrofonen (Schallaufnahme), einem Verstärker/Computerchip und einem Lautsprecher. Bauformen gibt es viele wie zum Beispiel hinter dem Ohr oder im Ohr. Welche Bauform die richtige ist, entscheiden der anatomische Befund, der audiologische Befund, der medizinische Befund ihrer Ohren und zuletzt die Vorlieben des Trägers.

Hörgeräte sind kleine Hochleistungscomputer, welche sich auf verschiedenste Hörsituationen einstellen lassen. Dies passiert entweder durch die Automatik des Hörgeräts oder durch den Träger selbst per Knopfdruck am Hörgerät oder per Fernbedienungs-App oder durch eine Fernbedienung.

Eingewöhnung

Mit Hörgeräten wieder gut zu hören und zurecht zu kommen, verlangt viel Geduld und einiges an Übung. Essentiell wichtig ist die Phase der Eingewöhnung, diese sollte ein konsequentes Trageverhalten, eine gute Einstellung und genügend Zeit beinhalten.

Schnelles Handeln hilft. Je länger ein Hörverlust unversorgt bleibt, desto anstrengender wird die Gewöhnung. Das liegt daran, dass sich die Hörmuster in unserem Gehirn mit fortschreitendem Hörverlust durch „Nicht Nutzung“, immer weiter abbauen und der Kontrast mit einem Hörgerät immer größer wird. Man könnte also sagen das Gehirn „vergisst“ wie normales Hören funktioniert. Das Hören mit einem Hörgerät wird dann als zu intensiv empfunden.

Der Weg zum Hörgerät

Hörmessung/ Audiometrie – beim HNO und Akustiker

Vor jeder Audiometrie sollten Ihre Ohren auf mögliche physische Ursachen für eine Hörminderung (z.B. Ohrenwachs) untersucht werden. Mittels der Audiometrie wird das Hörvermögen für Töne (i.d.R. 125-8000Hz) mit Kopfhörer und Knochenleitungshörer, die Schwelle für unangenehm laute Töne und das Verstehen für Mehrsilber (Zahlen) und Einsilber (Wörter) ermittelt. Das Verfahren ist schmerzfrei und dauert ca. 30-60 Minuten. Das Ergebnis ist ein Audiogramm, welches unter anderem Grundlage der Hörgeräte Beratung und späteren Einstellung ist.

Beratung – i.d.R. durch einen Akustiker

Liegt eine Indikation für Hörgeräte vor, bezuschusst Ihre Krankenkasse die Versorgung pauschal mit einem Festbetrag pro Hörgerät. Es gibt Hörgeräte, die innerhalb dieses Festbetrags liegen und somit keine private Zuzahlung erfordern und es gibt Hörgeräte mit einer höherwertigen Ausstattung, für die Sie eine private Zuzahlung leisten müssen. Nachdem das Audiogramm erklärt und offene Fragen geklärt werden konnten, sollte eine Beratung zu den Bauformen und den verschiedenen technischen Möglichkeiten einer Hörgeräteversorgung stattfinden. Hier wird anhand einer Analyse der akustischen Gegebenheiten der Bedarf ermittelt. Kurz: was muss ein Hörgerät können, damit es sich auf möglichst alle akustischen Situationen des Trägers gut einstellen lässt. Der Akustiker hat die Aufgabe, Ihnen Ihre Optionen (auch die Preise) aufzuzeigen und über die technischen Möglichkeiten/Unterschiede aufzuklären. Meistens wird eine Empfehlung für ein Hörgerät ausgesprochen, die endgültige Entscheidung liegt aber bei Ihnen. Sie dürfen daraufhin unverbindlich mehrere Geräte nacheinander Probetragen.

Otoplastiken

Eine Otoplastik ist ein nach Maß gefertigtes Ohrstück für Ihr Hörgerät. Es bietet neben einem sicheren und bequemen Sitz im Ohr auch eine genauere akustische Ankopplung ans Ohr. Durch eine Otoplastik können Sie ggf. noch mehr von den technischen Funktionen (z.B. Störgeräuschunterdrückung) Ihres Hörgeräts profitieren. Otoplastiken gibt es in vielen verschiedenen Formen, Farben, Materialien und Ausführungen. Die Beratung übernimmt Ihr Akustiker. Das Ergebnis ist meist eine Summe aus Ihrem audiologischen und anatomischen Befund. Zur Anwendung, Reinigung und Pflege informiert sie ebenfalls Ihr Akustiker.

Zubehör

Das Thema Zubehör klingt im ersten Moment etwas abschreckend. Sie müssen sich auch nicht direkt für ein oder mehrere Zubehöerteile entscheiden. Halten Sie sich aber evtl. die Option für die Zukunft bei der Hörgeräteauswahl offen. Mit passendem Zubehör für ihre Hörgeräte können Sie den Fernseheton direkt (ohne Kabel) in die Hörgeräte übertragen lassen und der Rest der Familie kann in der eigenen Lautstärke hören. Sie können bei einem Bummel durch die Stadt, einer längeren Autofahrt oder einem Restaurantbesuch Gespräche mit ihrer Begleitung direkt in die Hörgeräte übertragen und so trotz Geräuschkulisse entspannter den Gesprächen folgen. Oder nehmen sie kleinere Einstellung am Hörgerät direkt mit einer App am Smartphone vor. Auch die Funktion einer T-Spule/Induktionsspule zum Empfang von induktiven Signalen kann hilfreich sein. Einige öffentliche Einrichtungen (Kirchen, Theater, Museen) haben eine passende Anlage verbaut. Lassen Sie sich über die Optionen beraten und beziehen Sie diese evtl. in Ihre Entscheidung, welches Hörgerät sie wählen mit ein.

Ausprobe

Gestalten Sie Ihre Ausprobe möglichst realitätsnah und gehen sie dem ganz normalen Alltag nach. Bei einer vergleichenden Ausprobe (verschiedene Hörgeräte) empfiehlt es sich in beiden Wochen je mit Hörgerät A und Hörgerät B die gleichen Dinge zu tun. Gehen Sie mit Hörgerät A in ein Restaurant, sollten Sie mit Hörgerät B auch in ein Restaurant (am besten in das gleiche) gehen, um die Geräte gut vergleichen zu können. Machen Sie sich hierzu gerne einige Notizen zu Themen wie: angenehmes Hören, Hörerfolge, Höranstrengung in verschiedenen Situationen, Tragezeit etc. und besprechen Sie Ihre Erkenntnisse mit ihrem Akustiker. Nachdem Sie sich für ein Hörgerät entschieden haben folgt ein Abschlusstermin beim Akustiker.

Folgetermine

Planen Sie für den gesamten Prozess bis zum Abschluss ca. 3-6 Wochen ein. Ihren Akustiker sehen Sie von der Messung bis zum Abschluss ca. einmal die Woche. Danach werden meist Servicetermine vereinbart. Diese sollten Sie unbedingt wahrnehmen. Hier werden die Hörgeräte auf technische Defekte kontrolliert und in regelmäßigen Abständen auch Ihr Gehör mit einem kurzen Hörtest überprüft. Das ist wichtig um eine korrekte Funktion und Einstellung beizubehalten. Ihre Hörgeräte sind eingetragene Medizinprodukte und können, in einem gewissen Rahmen, auf Ihren Hörverlust eingestellt werden. Scheuen Sie sich also nicht einen Einstellwunsch zu äußern.

Hörgeräteversorgung bei Tinnitus

Auch bei Tinnitus kann eine Versorgung Sinn machen, auch wenn Sie ihre vielleicht beginnende Schwerhörigkeit im Alltag als noch nicht belastend wahrnehmen. So kann ein Hörgerät die Informationslücke, welche durch den Hörverlust entsteht, schließen und so eine Umlenkung der Wahrnehmung herbeiführen. Alltagsgeräusche werden wieder deutlicher und der Tinnitus kann in den Hintergrund rücken. Ob Ihnen bei einer beginnenden Schwerhörigkeit eine Versorgung mit Hörgeräten hilft, kann nicht voraus gesagt werden und muss individuell erprobt werden. Beratend stehen Ihnen hier auch die Hörakustiker oder Audiotherapeuten zur Seite.

Bimodale Versorgung – Hörgerät und Cochlea Implantat

Wenn Sie ein Cochlea Implantat tragen oder bekommen sollen, sollten Sie Ihr Hörgerät für das andere Ohr nach einigen Kriterien auswählen.

Hat das CI eine T Spule, sollte das Hörgerät auch eine T Spule haben. Gibt es einen Hörgeräte Hersteller der mit der CI Firma kooperiert? Das sind z.B. eine Auswahl an Geräten von den Herstellern Cochlear und GN Resound bzw. Advanced Bionics und Phonak. Diese Hersteller ermöglichen beispielsweise dass unter anderem technisches Zubehör für beide Geräte gleichzeitig funktioniert. Eine T-Spule/Induktionsspule kann das auch möglich machen. Informieren Sie Ihren Akustiker über eine bestehende oder geplante CI-Versorgung um ein bestmögliches Ergebnis mit Ihrem neuen Hörgerät zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Weg zum besseren Hören

Ihre Hörakustik
Der MEDIAN Kaiserberg-Klinik in Bad Nauheim

Wegweiser zur Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Unter Psychotherapie versteht man die **Behandlung der Seele bzw. psychischer (seelischer) Erkrankungen**. Sie wird bei Störungen des Erlebens und Verhaltens wie psychischen Störungen (z.B. Depressionen), psychosomatischen Störungen (bei denen es eine Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper gibt) aber auch begleitend bei organischen Störungen, die Beeinträchtigungen im Denken, Fühlen und Handeln mit sich bringen können (z.B. chronische Erkrankungen oder Schmerzen) angewandt.

Abzugrenzen davon ist die sogenannte **psychologische Beratung**, bei der keine psychischen Beschwerden behandelt werden, sondern Ideen zur Bewältigung von Problemsituationen (z.B. Konflikte in der Ehe) oder Lebenskrisen erarbeitet werden. Dabei sollte man auf eine ausreichende und dokumentierte Qualifikation des Anbieters von Beratung achten (z.B. Psychologiestudium, Ausbildung in einer Methode psychologischer Beratung oder Therapie o.ä.). Ansprechpartner können Beratungsstellen (z.B. ProFamilia), EAP's (Employee Assistance Programs) Ihres Arbeitgebers oder auch Internetseiten wie www.therapie.de sein.

Wer bietet Psychotherapie an?

Psychotherapien werden von verschiedenen Anbietern mit unterschiedlichen Ausbildungen praktiziert: **Psychologischen Psychotherapeuten** (Psychologiestudium + Ausbildung zum Psychotherapeuten), **Ärztliche Psychotherapeuten** (Medizinstudium + Ausbildung zum Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder für Psychiatrie und Psychotherapie) sowie zusätzlich **Fachärzte anderer Ausrichtungen**, die allerdings nur eine kürzere Weiterbildung haben.

Wie finde ich einen passenden Therapeuten?

Sowohl in den psychologischen Einzelgesprächen in der Reha als auch in öffentlichen Beratungsstellen (z.B. Familien-, Lebens-, oder Suchtberatungsstellen) können Sie besprechen, ob eine Psychotherapie das Richtige für Sie ist. Manche Beratungsstellen können Ihnen auch gleich Adressen von Therapeuten vor Ort nennen.

Hilfe der Terminservicestellen bei der Therapeutensuche:

Die sogenannten **Terminservicestellen** der kassenärztlichen Vereinigungen sind verpflichtet, Ihnen innerhalb von 4 Wochen einen Termin bei einem Facharzt bzw. bei einem Psychotherapeuten zu vermitteln (Versorgungsverstärkungsgesetz 2016). Bei der Vermittlung wird **in der Regel keine Überweisung benötigt** – es reicht die Krankenkassenkarte.

Bei der Vermittlung einer **psychotherapeutischen Sprechstunde** bestehen keinerlei Voraussetzungen. Die psychotherapeutische Sprechstunde ist ein Erstgespräch zur Beratung und Information des Patienten. Es erfolgt außerdem eine erste Diagnosestellung und eine entsprechende Behandlungsempfehlung sowie ggf. eine erste psychotherapeutische Intervention.

Haben Sie **bereits diese Sprechstunde gehabt**, so können Sie sich über die Terminservicestelle mit einer **Therapieempfehlung** des Therapeuten (dazu dient die das Formular „Individuelle Patienteninformation“ bzw. Muster PTV-11) einen Therapieplatz vermitteln lassen. Weitere Informationen zu den Terminservicestellen finden Sie unter:

<http://kbv.de/html/terminservicestellen.php>.

Eine hilfreiche Darstellung zu Psychotherapie und Therapeutensuche finden Sie auch unter folgendem Link: <https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

Die Terminservicestelle ist erreichbar unter der bundesweit einheitlichen **Rufnummer 116 117** bzw. online unter terminservice.de oder 116117.app

Da über diese Kontaktmöglichkeiten neben der Vergabe von Terminen bei Psychotherapeuten und anderen Fachärzten auch die Steuerung von Akutfällen des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes erfolgt, geben Sie bitte bei Nachfrage an, dass Sie eine Terminvermittlung wünschen.

Weitere Anlaufstellen bei der Suche nach einem Psychotherapeuten:

- Psychotherapie-Informations-Dienst: <https://www.psychotherapiesuche.de/>, Tel. 030/209166330
- Register der Krankenkassen
- Gelbe Seiten
- Regionale Kassenärztliche Vereinigungen (KV) z.B. KV Hessen: <https://www.kvhessen.de/aerzte-psychotherapeuten-finden/>
- Bundespsychotherapeutenkammer: <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>
- Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten: www.bvvp.de, Tel. 0761/7910245
- <https://www.therapie.de/psyche/info/> → für eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen nach psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten suchen
- Psychotherapie-Ambulanzen, die an psychotherapeutische Weiterbildungsinstitute oder Universitäten angegliedert sind, bieten oft eine zeitnahe Terminvergabe und finden sich in vielen größeren Städten

Erste Hilfe in Krisensituationen:

In einer akuten persönlichen Krise (z.B. depressive Zustände, Gedanken daran, sich das Leben zu nehmen) können und sollten Sie sich zur ersten Stabilisierung an folgende Einrichtungen wenden:

- Sozialpsychiatrische Dienste (diese sind oft an Gesundheitsämter angegliedert)
- Psychiatrische Ambulanzen in Wohnortnähe
- Krisentelefone

Bundesweit: Telefon Seelsorge in Deutschland
+49 (0)800 111 0 111 (gebührenfrei)
+49 (0)800 111 0 222 (gebührenfrei)

Dort bekommen Sie innerhalb kürzester Zeit unterstützende Gespräche und Hilfen beim Finden weiterführender Hilfsangebote.

Wie ist die Kostenübernahme geregelt?

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen eine Psychotherapie **nur bei approbierten psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten**, private teilweise auch bei Heilpraktikern (Psychotherapie). Über die Versichertenkarte kann jedoch nur eine psychoanalytische Therapie, eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Verhaltenstherapie oder eine systemische Therapie in Anspruch genommen werden (sogenannte Richtlinienverfahren). Andere wissenschaftlich anerkannte Methoden wie die Gesprächspsychotherapie oder Gestalttherapie werden bei einer ambulanten Behandlung von den Kassen bisher **nicht** übernommen.

Das Antrags- und Genehmigungsverfahren für eine Psychotherapie wickelt der Psychotherapeut direkt mit der Kasse ab, welche die Kosten bei einer Therapieempfehlung (über das Formular PTV-11, s.o.) in voller Höhe übernimmt. Psychologische Beratungen (wie oben genannt) sind keine Kassenleistungen und werden nicht finanziert.

Wichtig zu wissen: Sie haben einen Rechtsanspruch auf einen Therapieplatz! Leider gibt es gemessen am Bedarf noch immer zu wenig Psychotherapeuten. Wenn Sie keinen Therapieplatz in Ihrer Nähe finden, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die Behandlung durch einen psychologischen Behandler, der keine Kassenzulassung besitzt (Privatpraxen), ebenfalls erstattet werden kann. Dokumentieren Sie, wann und bei wem sie einen Therapieplatz angefragt haben und informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Zu beachten: Eine Voraussetzung für den Therapieerfolg ist die Bereitschaft des Betroffenen, sich mit seinen Problemen auseinander zu setzen und an deren Bewältigung – gemeinsam mit dem Therapeuten - zu arbeiten. Wichtig für den Therapieerfolg ist außerdem, dass Sie sich bei Ihrem Therapeuten gut aufgehoben fühlen. Stellt sich in den ersten (ca. 3-5) Sitzungen kein Vertrauensverhältnis ein, sollte ein anderer Psychotherapeut aufgesucht werden.