

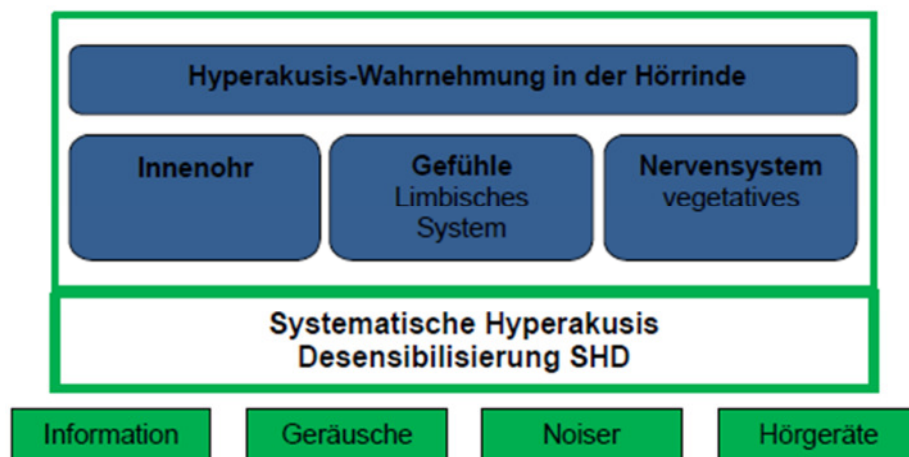
Verhaltenstherapie bei Hyperakusis

Die kognitive Verhaltenstherapie ist das Mittel der Wahl bei der Hyperakusis. Ziele der Behandlung sind:

- Verbesserung der Toleranz von Geräuschen
- Angstabbau
- Abbau von körperlichen und psychischen Spannungen

Wir müssen wieder auf das bekannte Schema der kognitiven Verhaltenstherapie zurückgreifen.

- Hyperakusis-Tagebuch: Welche Reize lösen Wahrnehmung aus?
- Aufklärung: Welche Geräusche sollen „gesucht“ werden?
- Erstellen einer Angsthierarchie von Umweltgeräuschen
- Zunehmende Konfrontation mit den Geräuschen
- Ggf. technische Hilfsmittel (Noiser, Hörgeräte)
- Hör- und Klangtherapie
- Konfrontation mit den Geräuschen
- Entspannungstechniken



Schema der kognitiven Verhaltenstherapie bei Hyperakusis im inti

Schon die alleinige Information, dass die Patienten Geräusche suchen sollen, bewirkt bei der Hyperakusis schon Elementares. Dieser wichtige Hinweis sollte innerhalb der ersten Wochen erfolgen und nicht erst dann, wenn der Patient bereits völlig isoliert irgendwo in einem schalldichten „Bunker“ wohnt und sämtliche andere Situationen bereits nicht mehr aushalten kann. Beispiel: Das Hyperakusis-Training ist vergleichbar mit der Situation in einem Fitnessstudio: Wenn Sie aussehen wollen wie Arnold Schwarzenegger, dann müssen Sie die Muskelschmerzen aushalten. Sie sind etwas völlig normales.