



Anmeldung

bei

Dr. Martin Schecklmann

Email: martin.schecklmann@medbo.de

Telefon: 0941-941-2054

oder

Astrid Lehner

Email: astrid.lehner@medbo.de

Telefon: 0941-941-2064

Eine Aktion

der Psychiatrischen Institutsambulanz des

Bezirksklinikums Regensburg

www.medbo.de

und

des Tinnituszentrums Regensburg
www.tinnituszentrum-regensburg.de

Tinnitusgruppe

am Bezirksklinikum Regensburg

mit

Dr. Martin Schecklmann

und Astrid Lehner

(Diplom-Psychologen)

Zeit: einmal wöchentlich (dienstags),
17.00 Uhr, 10 Sitzungen
Ort: Gruppenraum Psychiatrische Insti-
tutsambulanz

Die Gruppenleiter Martin Schecklmann und Astrid Lehner sind Diplom-Psychologen und absolvieren gerade ihre Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit der Fachrichtung Verhaltenstherapie.

Beide sind im Tinnituszentrum Regensburg und der Psychiatrischen Institutsambulanz als wissenschaftliche Mitarbeiter und Psychotherapeuten tätig. Ihre beruflichen Interessen liegen in der wissenschaftlichen Erforschung und der Behandlung des Tinnitus und anderer „Phantomwahrnehmungen“ mit psychotherapeutischen und hirnstimulierenden Verfahren.

„Sie müssen sich damit abfinden!“

Wie viele Menschen, die an Tinnitus leiden, haben diesen Satz schon gehört? Mindestens eine Million Menschen in Deutschland leiden unter dem durchgängigen Pfeifen, das nie verschwindet und das vor allem in den ersehnten Momenten der Ruhe am lautesten ist.

„Ich möchte einfach nur, dass der Tinnitus verschwindet!“

Bis zum heutigen Tag existiert keine Behandlung, die garantieren kann, den Tinnitus „abzuschalten“! Viele Menschen kommen gut mit ihrem Tinnitus zurecht. Aber es gibt auch etliche Menschen, die einen so schweren Tinnitus haben, dass er sie bei der Arbeit ablenkt, sie nicht schlafen lässt, oder sie in Angst und Depression stürzt.

„Sie können ihr Leben wieder genießen!“

Wir bieten Hilfe zur Tinnitusbewältigung. Die Tinnitusgruppe soll die Teilnehmer dabei unterstützen, das Leben mit Tinnitus wieder genießen zu lernen. Am Ende der Gruppe sollen die Teilnehmer ihren Tinnitus nicht mehr als bedrohlich oder belastend erleben.

Wer nimmt an der Tinnitusgruppe teil?

Die Tinnitusgruppe besteht aus 5 Tinnituspatienten und dem Gruppenleiter. Zielgruppe sind die Tinnituspatienten, die unter ihrem Tinnitus leiden.

Bin ich geeignet für die Tinnitusgruppe?

Wenn Sie unter ihrem Tinnitus leiden, sind Sie geeignet. Ein persönlicher Kennenlernermin mit dem Gruppenleiter vor der ersten Stunde soll dazu dienen, dass Sie sich von der Gruppe und auch der Gruppenleiter sich von Ihnen ein genaueres Bild machen kann.

Wie kann ich teilnehmen?

Melden Sie sich bei Dr. Martin Schecklmann oder Astrid Lehner an. Vor der ersten Stunde wird ein persönlicher Kennenlernermin mit dem Gruppenleiter stattfinden.

Wann und wo findet die Gruppe statt?

Es werden jährlich etwa drei Gruppen angeboten. Eine Gruppe dauert jeweils 10 Wochen mit einer 1,5-stündigen Sitzung pro Woche im Gruppenraum der Psychiatrischen Institutsambulanz. Treffpunkt der ersten Sitzung ist an der Anmeldung der Ambulanz.

Was wird in der Tinnitusgruppe gemacht?

Die Gruppe bietet die Möglichkeit andere Personen mit Tinnitus und deren Tinnitushistorie kennenzulernen. Inhalte und Themen der Sitzungen werden sein: fachliche Informationsvermittlung, Entspannungsübungen, Tinnitusanalyse, Stressbewältigung, Aufmerksamkeit, Lebensqualität, Achtsamkeit, Besprechung der „Hausaufgaben“. Hausaufgaben werden einer der zentralen Bausteine der Tinnitusgruppe sein. Nur durch praktische Übungen und Eigeninitiative kann man optimal profitieren. Die Tinnitusgruppe ist also keine Gruppe zum Zurücklehnen und Zuhören. Es geht darum, aktiv zu werden. Nur so kann man den Tinnitus in den Griff bekommen.

Was kostet die Tinnitusgruppe?

Nichts. Die Gruppe wird über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet. Geben Sie zu Beginn der Gruppe und mit jedem neuen Quartal Ihre Krankenkasskarte zum Einlesen in der Institutsambulanz ab.