



## Was muss der Patient tun?

Bevor Ihr Patient mit der Rehabilitation beginnen kann, braucht er eine Kostenzusage des Leistungsträgers (Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung).

Antragsformulare gibt es beispielsweise bei den Reha-Ansprechstellen in Rheinland-Pfalz oder über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz [www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de)

Seien Sie bitte Ihrem Patienten mit Ihrem Fachwissen behilflich.

## Ihr Ansprechpartner

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.  
Ihr Ansprechpartner ist:

Dr. med. Anja Bilsing  
Fachärztin für Neurologie  
Rehabilitationswesen  
Oberärztin der Mittelrhein-Klinik

Salzbornstraße 14  
56154 Boppard-Bad Salzig  
Telefon 06742 608-9103  
E-Mail: [anja.bilsing@drv-rlp.de](mailto:anja.bilsing@drv-rlp.de)

 [www.mittelrhein-klinik.de](http://www.mittelrhein-klinik.de)

 [facebook.com/mittelrheinklinik](https://facebook.com/mittelrheinklinik)

## Über die Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig

Wir sind eine von vier Reha-Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz und haben uns auf die Psychosomatische Rehabilitation spezialisiert.

Die Mittelrhein-Klinik liegt in Bad Salzig, einem Ortsteil von Boppard, mitten im Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal mit vielen Sehenswürdigkeiten und großem Freizeitangebot.

Wir setzen bei der Behandlung unserer Patienten auf ein ganzheitliches Therapiekonzept. Denn eine Krankheit hat nicht nur medizinische, sondern immer auch psychologische, berufliche und soziale Aspekte.

### Sie entscheiden:

Nennen Sie die **Mittelrhein-Klinik** im Reha-Antrag als Ihre Wunschklinik.



### Impressum

Herausgeber:  
Mittelrhein-Klinik  
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz  
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer  
Nummer: RLP 2001  
Stand: Januar 2024

## Rehabilitation



## Tinnitus aurium – eine Reha kann helfen

→ Therapieangebot bei chronischem Tinnitus

→ Information für Ärzte und Psychologen



## Gemeinsam für die Patienten

Als Arzt oder Psychologe liegt Ihnen das Wohl Ihrer Patienten am Herzen. Bei Patienten mit chronischem Tinnitus aurium - insbesondere bei gleichzeitig bestehender Depression - können wir Sie in der Behandlung mit einer medizinischen Rehabilitation unterstützen.

Unser Team der Mittelrhein-Klinik hat viel Erfahrung im Umgang mit dieser Indikation. Wir setzen auf ein spezielles Therapieangebot, bei dem die Patienten lernen, mehr auf sich selbst zu achten, das störende Geräusch einzuordnen und damit umzugehen.

Zur Therapie gehören ein Counseling, die Achtsamkeit-Aufmerksamkeitslenkung, das Entwickeln neuer Hörstrategien und verhaltenstherapeutische Inhalte.

## Mit einer Rehabilitation zurück in Alltag und Beruf

Ist die Erwerbsfähigkeit des Patienten bereits beeinträchtigt, kann eine medizinische Rehabilitation bei uns in der Mittelrhein-Klinik helfen.

Wir arbeiten meist 5 Wochen gemeinsam mit unseren Patienten und kümmern uns auch um mögliche Folgeprobleme wie Schlafstörungen, sozialer Rückzug und Konzentrationsschwierigkeiten.

## Individuelle Patienten brauchen individuelle Therapien

Kein Tinnitus-Patient ist wie der andere. Deshalb stimmen wir die Therapie immer individuell mit den Patienten ab.

Vorrang hat bei der Behandlung immer, dass die Patienten ihr Verhalten und ihre Einstellung ändern. Eine medikamentöse Behandlung kann die Therapie ergänzen.

Bei uns lernen die Patienten,  
→ mehr auf sich selbst zu achten, aktiv zu regenerieren und sich zu entspannen,  
→ das störende Ohrgeräusch einzuordnen und besser damit umzugehen.

## Wie sieht die Therapie aus?

Wir möchten den Patienten Techniken an die Hand geben, mit denen sie langfristig mit dem Tinnitus besser zurecht kommen.

- **Tinnituscounseling:** Entwickeln eines funktionalen Störungsverständnisses und Aufbau realistischer Therapieerwartungen, Informationsvermittlung.
- **Bearbeiten ungünstiger Einstellungen gegenüber den Ohrgeräuschen:**
  - Ärger auslösende Gedanken,
  - Resignative Gedanken,
  - Katastrophisierende Bewertungen.
- **Einüben von Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung,** um die gedankliche Fixierung auf den Tinnitus zu verringern.
- **Erarbeiten von hilfreichen Hörstrategien,** Abbau defensiver Hörgewohnheiten, Habituationstraining.
- **Aufbau der Motivation** zum Tragen von Hörgeräten.
- **Erlernen von Strategien** zur Verbesserung des Stressmanagements (**Resilienz**).
- **Aufbau von Kompetenzen im Umgang mit dem Tinnitus** durch Bearbeiten von:
  - Übermäßiger Leistungsorientierung und Verantwortungsübernahme,
  - Perfektionistischer Arbeitshaltung,
  - Unflexibler Einsatz von Durchhaltestrategien.
- **Aufbau wohltuender Aktivitäten:** Sport, Kunsttherapie, Gartentherapie, Genuss- und Wahrnehmungstraining, Klangtherapie.

Als Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit“ empfehlen wir auch, an Selbsthilfegruppen teilzunehmen und vermitteln Kontakte zur Deutschen Tinnitus Liga e.V.