

Serie Selbsthilfegruppen

Ein Dauerpfeifen ohne Erbarmen

Jutta Bartsch erlitt zwei Hörstürze. Aber sie hat sich mit dem Tinnitus arrangiert.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Jutta Bartsch hätte nicht für möglich gehalten, dass ihr so etwas würde passieren können. Ausgerechnet ihr, die sie stets gut gelaunt und gesund durch die Weltgeschichte gegangen war. Im Juli 1997 dann geschah es: Mit 40 Jahren erlitt sie ihren ersten Hörsturz, die Folgeerscheinung: Schwerhörigkeit und Tinnitus. Sechs Jahre später der zweite Hörsturz und Tinnitus. Seitdem hat sich ihr Leben verändert.

Wir treffen die 57-Jährige in Gifhorn, wo sie gemeinsam mit ihrem Mann in einem netten Häuschen mit beschaulichem Garten wohnt. Angenehm ruhig ist es hier, kein lästiger Autolärm, keine polternden Nachbarn, stattdessen fröhliches Vogelgezwitscher.

Jutta Bartsch aber hört noch etwas: ein unangenehmes Pfeifen, ohne Unterlass, ohne Erbarmen – der Tinnitus. „Es klingt, als ob jemand permanent in eine Trillerpfeife bläst.“ Dieser Dauerton ist es, der sie zeitweise bis an den Rand des Wahnsinns getrieben hat und auch heute manchmal noch treibt.

„Das kann einen wirklich verrückt machen. Ich lag nachts schon unendlich viele Stunden wach und konnte nicht schlafen.“ Vor allem nach dem zweiten Hörsturz und Tinnitus sei sie in ein tiefes Loch gefallen, litt gar an Depressionen. „Es war ein ganz großer Kampf, da wieder rauszukommen.“

Die 57-Jährige hat es geschafft – sie hat sich mit dem kleinen Mann, wie sie den Tinnitus liebevoll nennt, arrangiert und ihn angenommen. Wenn sie zu gestresst ist, wenn sie es doch mal nicht auszuhalten droht, helfen



Ohne technische Hilfe geht es nicht: Die Gifhornerin Jutta Bartsch ist auf ihre Hörgeräte angewiesen. Foto: Iris Antelmann

verschiedene Entspannungstechniken. „Damit lässt sich das Geräusch in den Hintergrund drängen.“

Hilfe hat sie zudem durch zwei Hörgeräte bekommen – denn ohne diese technischen Hilfsmittel würde Jutta Bartsch nur noch wenig hören. Linksseitig ist sie mittelgradig, rechtsseitig hochgradig schwerhörig. „Die Hörminderung kam durch die Hörstürze. Beide sind während der Arbeit passiert.“

Auslöser, da ist sich die Verwaltungsangestellte der Stadt Gifhorn sicher, war der Stress: „Ich war oft unter Termindruck, immer

unter Strom.“ Inzwischen bekleidet sie eine dreiviertel Stelle in einem anderen Fachbereich, dort kann sie ihre Arbeit besser einteilen und fühlt sich nicht ganz so fremdbestimmt.

Allen Hörgeschädigten rät die 57-Jährige, sich in bestimmten Situationen zu outen, damit sich das Umfeld auf die Hörminderung einstellen könne. Schließlich seien Hörgeräte Hörhilfen und kein Ersatz für das menschliche Gehör. Deshalb gebe es auch immer wieder Situationen, denen sie nicht gewachsen sei, etwa bei Musikveranstaltungen. „Manche Dinge gehen nicht mehr. Dadurch ist die Lebensqualität leider eingeschränkt.“

Dennoch ist sie dankbar für den technischen Fortschritt in Form der Hörgeräte. „Deren Technik verändert sich rasend schnell, man muss sich sehr damit befassen.“ Bekommt sie ein neues Hinter-dem-Ohr-Gerät, rennt sie Wochen oder gar Monate zum Hörgeräteakustiker für die individuelle, optimale Einstellung.

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein der Schwerhörigen und Ertaubten in Braunschweig und Umgebung. Die Gruppe hat das Ziel, die gesellschaftliche Situation der Hörgeschädigten zu verbessern. Hierzu finden auch Vorträge von Ärzten statt. Familienangehörige, Freunde und Interessenten sind willkommen.

Treffen: jeden ersten Dienstag im Monat ab 17.30 Uhr in den Räumen der AOK (Am Fallersle-

ber Tor 3-4, Braunschweig) Kontakt: Bernd Gottschalk, Telefon (05 31) 84 66 55, Mail Gottschalk.B@t-online.de, Internet www.dsb-braunschweig-ov.jimdo.com sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): Telefon: (05 31) 4 80 79 20, Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Für die Selbsthilfegruppe Gifhorn und Umgebung ist Jutta Bartsch zu erreichen unter ☎ (0 53 71) 1 42 12 und Mail shg-tinnitus-schwerhoerig.gf@arcor.de

Das Hörmobil macht in Braunschweig Station. Am 25. September wird es von 10 bis 18 Uhr vor der AOK stehen und bei Interessenten die Hörfähigkeit prüfen. Professor Andreas Gerstner, Chefarzt der HNO-Klinik Braunschweig, wird einen Vortrag halten. Genaue Zeiten werden noch bekannt gegeben.

DREI FRAGEN AN



Professor Dr. Andreas Gerstner (45), Chefarzt der HNO-Klinik in Braunschweig.

Tinnitus erfordert positive Haltung

1 Ist schlechtes Hören eine Frage des Alters?

Leider ja. Mit dem Hören einher geht das Verstehen, also die kognitive Verarbeitung dessen, was man gehört hat, und das assoziative Denken und Verarbeiten dieser Information. Hier gehen Demenz und Hörverlust Hand in Hand: Je schlechter wir hören, desto mehr ziehen wir uns zurück, desto weniger geistige Ansprache haben wir – desto schneller schreitet der Verfall der geistigen Fähigkeiten voran.

2 Was genau ist ein Tinnitus?

Tinnitus heißt nichts anderes als Ohrgeräusch und ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Man unterscheidet unter anderem zwischen objektivierbarem Tinnitus – den der Arzt bei der Untersuchung hören kann – und nicht-objektivierbarem Tinnitus – den nur der Patient hört. Das Spannende: Der Tinnitus verschwindet auch nach der Behandlung einer eventuellen Ursache in der Regel nicht. Das heißt: Das Hirn behält das Ohrgeräusch.

3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es kommt vor allem auf die Einstellung des Patienten an – wenn es ihm gelingt, eine positive Haltung zum Ohrgeräusch einzunehmen, dann nimmt er es auch nicht ganz so extrem wahr wie jemand, der negativer eingestellt ist. Zudem helfen Psychotherapie, progressive Relaxation, Zen-Buddhismus und bewusstes Entspannen.

