

Vera Katharina Matußek

Anwendbarkeit des „Heilsamen Schreibens“ in der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Beispiel Tinnitus

Zusammenfassung: Ein dauerhaftes Ohrgeräusch (Tinnitus) kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Kurative Therapieansätze für Tinnitus stehen nicht zur Verfügung. Auf Grundlage des aktuellen Forschungsstandes wird derzeit eine multimodale Herangehensweise vorgeschlagen, bestehend aus einer ärztlichen Beratung, dem Erlernen von Bewältigungsstrategien (Coping) sowie der tinnituspezifischen kognitiven Verhaltenstherapie. Einen weiteren – wissenschaftlich anerkannten – Baustein bildet die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Sie unterstützen gesundheitsaktivierende Ressourcen wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Netzwerkbildung und fördern damit die Resilienz der Betroffenen. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Schreibens ist für viele Indikationen bereits bekannt, die Verknüpfung von Tinnitus mit Kulturtherapien ist jedoch neu. Sie ist unter folgenden Fragestellungen zu prüfen: Welche Kriterien müssen erfüllt sein, welche Risiken Beachtung finden, damit *Heilsames Schreiben* im Falle von Tinnitus aktiv und erfolgversprechend genutzt werden kann? Die vorliegende Arbeit soll eine Antwort darauf geben.