

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychoedukationsgruppe für Menschen mit Tinnitus

Kurzbeschreibung Psychoedukation

Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychoedukationsgruppe zum Umgang mit Tinnitus greift Behandlungselemente auf, die sich in umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen bewährt haben. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die Erkrankung sowie ihre Behandlungsmöglichkeiten und erlernen Bewältigungsstrategien für den Alltag.

Aufbau des Programms:

- Information über Tinnitus, dessen Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten
- Aufbau Selbsthilfestrategien
- Umgang mit Stress, Erlernen von Entspannungstechniken
- Achtsamkeit, Genusstraining
- Informationen über weiterführende Angebote und Möglichkeiten

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein eines Tinnitus.

Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität, Psychose Erkrankungen sowie eine aktive Substanzmittelabhängigkeit.

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Wann

Die Gruppe findet wöchentlich statt. Die genauen Daten werden noch bekannt gegeben. Insgesamt finden 6 Gruppensitzungen statt. Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis 12 Teilnehmer. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien.

Leitung

Dr. med. univ. Julia Wagner, Oberärztin

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

Sie können sich beim Sekretariat unter der Tel.-Nr.: 044 255 52 80 anmelden.

