

# Gebrauchsanweisung Kalmeda Tinnitus-App

## Zielsetzung und Wirkungsweise der Kalmeda Tinnitus-App

Tinnitus beruht auf einer Überaktivität von Nervenzellen im Bereich der Hörbahn und führt zu Stress und negativen Emotionen, die umgekehrt wieder den Tinnitus verstärken. Mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen und die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Die wissenschaftlichen Fachgesellschaften empfehlen daher eine kognitive Verhaltenstherapie als einzige wirksame Maßnahme bei chronischem Tinnitus. Die Kalmeda Tinnitus-App bietet eine solche Verhaltenstherapie auf der Basis des Zürcher Ressourcenmodells und der Akzeptanz- und Commitmenttherapie.

Drei Therapieziele sollen damit erreicht werden:

1. Eine verbesserte Aufmerksamkeitslenkung
2. Entspannung und Stressreduktion
3. Achtsamkeit und Akzeptanzentwicklung

Dies gelingt durch ein strukturiertes, verhaltenstherapeutisches Übungsprogramm, das den Betroffenen Schritt für Schritt zeigt, wie sie ihren Tinnitus bewältigen und wieder mehr Ruhe in ihr Leben bringen. In 5 Leveln mit jeweils 9 Etappen lernen sie, ihre Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzulenken, mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren und achtsamer mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Schädliche innere Einstellungen und Verhaltensweisen werden erkannt und nach und nach durch hilfreiche ersetzt. Dadurch verliert der Tinnitus immer mehr an Bedeutung und typische Folgeerkrankungen wie Schlafstörungen, Angstzustände und depressive Neigungen verbessern sich.

Ergänzt wird das verhaltenstherapeutische Übungsprogramm durch einen Wissensteil, akustische Hilfen und Entspannungsübungen. Individuelle Fragen werden jederzeit von einem Therapeuten beantwortet.

Das gesamte Therapieprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von 9 bis 12 Monaten. Anschließend können alle Teile der App weiter genutzt werden, um den Therapieerfolg zu festigen.

## Nutzung und Funktionen der Kalmeda Tinnitus-App

### **KALMEDA START**

Nach dem Download der App werden im Einführungsteil zunächst Fragen zum Tinnitus gestellt und typische Begleitbeschwerden abgefragt. Je nach angegebenen Beschwerden werden therapeutische Hinweise zum Umgang mit einer Geräuschüberempfindlichkeit, mit Schlafstörungen, Verspannungen und Hörstörungen gegeben.

## **KALMEDA GO**

Anschließend beginnt das eigentliche verhaltenstherapeutische Übungsprogramm, das aus 5 Leveln mit jeweils 9 Etappen besteht. Jedes Level hat ein bestimmtes Schwerpunktthema:

1. Aufmerksamkeitslenkung
2. Entspannung
3. Achtsamkeit
4. Akzeptanz
5. Selbstwirksamkeit

Die einzelnen Etappen haben Mindestbearbeitungszeiten zwischen 3 und 7 Tagen, da ein zu schnelles Vorgehen verhindern würde, dass die Einstellungs- und Verhaltensänderungen verinnerlicht und in den Alltag integriert werden.

Die Etappen beinhalten jeweils interaktive Fragebögen zur Selbstreflexion, einen Wissensinput, Motivationshilfen, Best-Practice-Beispiele und Anleitungen zur Umsetzung im Alltag. Im Verlauf des Übungsprogramms lernen die Betroffenen ihre unterbewussten Einstellungen und Verhaltensweisen kennen und reflektieren. Sie erstellen Gefühlsbilanzen und setzen sich individuelle, erreichbare Ziele in den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Akzeptanz, die im Bereich ZIELE gespeichert werden und dort jederzeit bearbeitet werden können. Sie bekommen verschiedene Hilfen an die Hand und bauen sich eine Helfergruppe auf. Die selbst definierten Hilfen und Helfer werden im Bereich HILFEN gespeichert und können hier jederzeit bearbeitet werden. Hilfen und Helfer bilden eine Art Werkzeugkasten, um die selbstgesetzten Ziele zu erreichen. Die Umsetzung dieser Ziele wird zu Beginn jeder Etappe abgefragt und es werden bei Bedarf weitere Hilfestellungen angeboten.

Neben dem Übungsprogramm können im Bereich SOUND beruhigende Natur- und Hintergrundgeräusche abgerufen werden und im Bereich ENTSPANNUNG stehen vielfältige, auf den Tinnitus abgestimmte Entspannungsübungen und geführte Meditationen zur Verfügung. Im Bereich WISSEN finden sich alle wesentlichen Informationen rund um das Thema Tinnitus und bei individuellen Fragen kann hier jederzeit ein Therapeut kontaktiert werden.

Der Therapiefortschritt und die Nutzungsintensität können im Bereich VERLAUF selber kontrolliert werden.

Es besteht auch die Möglichkeit, wesentlichen Daten als pdf-Formular zu exportieren, um sie beispielsweise seinem behandelnden Arzt zu zeigen.

## **KALMEDA PLUS**

Auch nach Abschluss des Therapieprogramms können alle Bereiche der App weiter genutzt werden, um den Therapieerfolg abzusichern.