

# Gruppentherapie

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychoedukationsgruppe für Menschen mit Tinnitus

### Patienteninformation

#### Beschreibung der Gruppentherapie

Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Psychoedukationsgruppe zum Umgang mit Tinnitus greift Behandlungselemente auf, die sich in umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen bewährt haben. Die Teilnehmenden 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

#### Indikation

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 zwischen 6 und 8 Gruppensitzungen statt. Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis max. 10 Teilnehmende. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien.

#### Leitung

Dr. med. univ. Julia Wagner, Oberärztin

#### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

#### Anmeldung

- Informationen: telefonisch unter Tel. 044 255 52 80 oder per E-Mail via [psy.info@usz.ch](mailto:psy.info@usz.ch)
- Anmeldung: schriftlich durch den behandelnden Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in