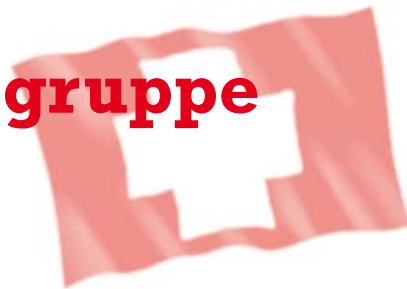


Bericht aus der Selbsthilfegruppe Zürich



von Helmut Wülker, Vorstandsmitglied der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL)

Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe Zürich wurde am 17. November 2017 von PD Dr. Andreas Schapowal im Restaurant „Bona Dea“ im Zürcher Hauptbahnhof wieder neu ins Leben gerufen. Die alte Selbsthilfegruppe war seit längerer Zeit nicht mehr aktiv.

Erste Treffen fanden in einem Abstand von etwa sechs Wochen in einem sehr ruhigen vegetarischen Restaurant statt. Das Restaurant in Bahnhofsnähe war deshalb so ruhig, weil es kaum Gäste hatte, und weil es kaum Gäste hatte, schloss es dann auch bald. Auf der Suche nach geeigneten Räumen entschied sich die Gruppe dann für die Räume im Selbsthilfecenter Zürich, Jupiterstrasse 42 in 8032 Zürich. Seit diesem Jahr trifft sich die Gruppe versuchsweise abwechselnd an zwei verschiedenen Orten, nämlich auch noch in der Riithalle Zürich, in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof. Es war ein Kompromiss für diejenigen Mitglieder, die sich einen etwas geselligeren, weniger sterilen Rahmen mit einem gastronomischen Angebot wünschten. In Kauf genommen wird damit allerdings auch, dass es dort deutlich lauter ist als im Selbsthilfecenter.

Die Anzahl der Teilnehmenden an den Treffen schwankt zwischen vier und zehn Betroffenen. Auch in der Corona-Zeit traf sich die Gruppe mit einer kurzen Unterbrechung während des absoluten Corona-Lockdowns, in dem auch das Selbsthilfecenter schließen musste. Allerdings erhöhte sich auf Wunsch der Teilnehmenden inzwischen auch die Frequenz der Treffen. Die Treffen finden jetzt monatlich statt. Wie bei einer klassischen Selbsthilfegruppe üblich und im Unterschied zu einer professionell ausgerichteten Therapiegruppe wird diese nicht geleitet oder moderiert und die Teilnehmenden bestimmen Form und Inhalte der Treffen selbst. Lediglich für das Organisieren der einzelnen Treffen, die Raumreservierungen und die Informationen an die Teilnehmenden und Interessierten bin ich verantwortlich.

Zentraler Gegenstand der Treffen ist der Erfahrungsaustausch der Betroffenen. Was tut mir gut, welche Therapien oder Medikamente wirken positiv auf den Tinnitus, mit welchen Therapeuten oder Ärzten wurden gute oder schlechte Erfahrungen gemacht, in welchen Situationen wird der Tinnitus als besonders stark und belastend erlebt, in welchen Situationen ist er weniger stark oder auch gar nicht wahrnehmbar?

Im Wesentlichen können drei Gruppen von Teilnehmenden unterschieden werden: Interessierte, die nur ein einziges Mal kommen, Betroffene, die immer wieder einmal die Gruppe besuchen, und Betroffene, die regelmäßig teilnehmen. Zentral scheint mir für alle von Tinnitus Betroffenen zu sein, sich nicht in das „Schicksal“ zu fügen und zu leiden, sondern aktiv zu werden, nach Wegen der Linderung zu suchen und das vorzugsweise in einer solidarischen Gemeinschaft Betroffener.

Ich bin Jahrgang 1958, verheiratet, Vater einer Tochter und mittlerweile auch doppelter Großvater. In Berlin studierte ich an der Freien Universität Berlin im Diplomstudiengang Pädagogik (Erwachsenenbildung und Heil- und Sonderpädagogik). Während meines Studiums wurde ich 1983 zum zweiten Mal an meinem Hirntumor, einem pilozytischen Astrozytom, operiert und mir wurde ein dauerhafter Shunt gelegt, um mein Gehirn von dem Druck des ihn umgebenden Liquors zu entlasten. Das Shuntsystem funktionierte anfangs nicht richtig und so war ich für einige Monate auf Pflege angewiesen und musste mein Studium für zwei Semester unterbrechen. Als gehbehinderter Mann, mit einem Behinderungsgrad von anfangs 100, nahm ich 1984 mein Studium wieder auf und sammelte meine ersten Erfahrungen mit einer Selbsthilfegruppe. Die Beratungsstelle für behinderte Student*innen des Studentenwerks Berlin empfahl mir die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe von Studierenden mit unterschiedlichsten Behinderungen.

In dieser Selbsthilfegruppe erfuhr ich erstmals von Dr. Carl Simonton, Dr. Stephanie Matthews und Dr. James Creighton, die sich mit der Therapie von Krebspatienten befassen, die als austerapiert galten. Ihr Buch „Wieder gesund werden“ war damals neu erschienen, gefolgt von einem späteren Nachfolge-Band „Auf dem Wege der Besserung“. Vor meiner ersten Hirntumoroperation wurde mir von den Ärzten eine Lebenserwartung von etwa 30 Jahren vorausgesagt, sollte ich den Tumor nicht vollständig entfernen lassen. Da es die Sehnervenkreuzung im Gehirn betraf, hätte die Operation meine völlige Erblindung bedeutet und ich lehnte dies damals ab, genauso wie die lokale Bestrahlung durch implantierte Strahlungsquellen.

Durch die Methode von Dr. Carl Simonton fand ich zur Psychotherapie und entschied mich für eine Gestalttherapie. Von dieser war ich so begeistert, dass ich letztlich die fünfjährige, berufsbegleitende Ausbildung in klinischer Gestalttherapie absolvierte. Auch wenn ich nie als Gestalttherapeut arbeitete, so wurde doch mein Menschenbild und meine Haltung sehr deutlich geprägt und diese flossen immer in meine Arbeit mit Menschen mit Behinderung und auch in mein Verhalten als Vorgesetzter mit ein. Gleichzeitig befasste ich mich auch mit alternativen Heilungsmethoden und besuchte Heiler in Deutschland, in der Schweiz, in Brasilien, auf Java und auf Bali. Mein Tumor wächst seit etwa 20 Jahren nicht mehr weiter und wer oder was dies letztlich bewirkte, das kann ich nicht mit Gewissheit sagen. Ich bin jedenfalls sehr froh darüber, meine damals prognostizierte Lebenserwartung mehr als verdoppelt zu haben.

Tinnitus bekam ich vor ca. sechs Jahren. Gemeinsam mit meinem damaligen, langjährigen Vorgesetzten durfte ich ein Wohnheim für Menschen mit einem Schädel-Hirn-Trauma aufbauen. Das Wohnheim wuchs in den 20 Jahren, in denen ich dort arbeitete, von

anfangs vier auf letztlich fünfzig Menschen und hatte einen ausgezeichneten Ruf, erhielt für seine Qualität (ISO-Norm) sogar ein „Excellent-Label“. Nach jahrelanger guter und erfolgreicher Zusammenarbeit mit meinem Vorgesetzten kam es dann zunehmend zu inhaltlichen Differenzen. Zeitgleich ergraute ich rasant und verlor kurz darauf meine gesamte Körperbehaarung. Alopecia totalis wurde diagnostiziert. Ich sah mich zunehmend einem Mobbing ausgesetzt und das gipfelte letztlich in der Kündigungsdrohung meines Vorgesetzten mir gegenüber.

Mit 58 Jahren war das für mich eine Katastrophe und in der ersten Nacht nach der Kündigungsdrohung stellte sich bei mir ein Tinnitus ein, der mich noch immer begleitet. Ich ließ mich in die Klinik Mentalva in Cazis (Graubünden/Schweiz) überweisen und in meinem achtwöchigen Aufenthalt durfte ich die Erfahrung machen, dass sich mein Tinnitus verändern lässt. Hier erfuhr ich auch, dass ich einem Mobbing ausgesetzt war, das sowohl aus Bossing (Mobbing durch Vorgesetzte) als

auch aus Staffing (Mobbing durch Gleichgestellte oder Unterstellte) bestand. Aus dem sehr breiten, therapeutischen Angebot konnte ich frei wählen und herausfinden, welche Therapieformen mir zur Linderung verhalfen, ja teilweise meinen Tinnitus für kurze Zeiten ganz zum Verschwinden brachten.

Bereits in der Klinik Mentalva wurde mir sehr klar, dass ich mich beruflich verändern musste und es gelang mir tatsächlich, mit nur einem einzigen Vorstellungsgespräch eine neue, deutlich bessere Arbeitsstelle zu finden, in der ich seitdem vom gesamten Umfeld eine große Wertschätzung erfahren darf. Der Tinnitus blieb mir trotzdem treu und ich sehe ihn inzwischen als Begleiter, der mich immer wieder sehr deutlich darauf aufmerksam macht, wenn ich auf mich und meine Gesundheit achten muss. Inzwischen ist meine Körperbehaarung wieder zurückgekehrt, bis auf einige größere kahle Stellen auf meinem Kopf, und die Haarfarbe, würde ich die Kopfbehaarung wachsen lassen, ist jetzt schneeweiß.

Rückblickend betrachtet wurde mein Leben, außer dem Glück, seit 24 Jahren mein Leben mit meiner Frau teilen zu dürfen, durch kaum etwas mehr positiv beeinflusst und bereichert als durch meine Erfahrungen in Selbsthilfegruppen.

Kontakt zum Autor:



Helmut Wülker
CH-8280 Kreuzlingen
Telefon: +41 71 6729336
E-Mail: tinnitus-shg-zh@bluewin.ch

Dr. med. Rahul Gupta ist neuer Ärztlicher Direktor der PDGR

Dr. med. Rahul Gupta wurde vom Verwaltungsrat der Psychiatrischen Dienste Graubünden mit Wirkung vom 1. März 2022 zum Ärztlichen Direktor der Erwachsenenpsychiatrie und Mitglied der Geschäftsleitung der Psychiatrischen Dienste Graubünden ernannt. Er ist Nachfolger von PD Dr. med. Ricardo Andreas Schneeberger, der als assoziierter Professor für Psychiatrie an die University of California nach San Diego/USA berufen wurde.

Dr. Gupta schloss das Medizinstudium im Jahr 2001 an der Universität Aachen ab. Seit 2002 arbeitet er bei den PDGR. Nach Abschluss der Facharztausbildung wurde er 2006 Oberarzt, 2010 Leitender Arzt Spezialpsychiatrie, 2013 Co-Chefarzt und 2018 Chefarzt Spezialpsychiatrie. Seine Tätigkeitsfelder sind Burnout/Depression, Persönlichkeitsstörungen, Sucht, Sportpsychiatrie, Geschlechtervielfalt, Tinnitus und Hyperakusis. Dr. Gupta verfügt neben dem Facharzttitel Psychiatrie und Psychotherapie über einen Abschluss als Master of Health Business Administration,

die Subspezialisierungen Psychiatrie und Psychotherapie der Abhängigkeitserkrankungen sowie Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie. Er ist auch zertifizierter medizinischer Gutachter.

Durch seine Persönlichkeit, seine Vernetzung und seine Erfahrungen in allen Versorgungs-



Dr. med. Rahul Gupta.
Foto: PDGR.

formen der Psychiatrie verfügt er über ideale Voraussetzungen, um ein komplexes und dezentrales psychiatrisches Versorgungsnetzwerk fachlich und organisatorisch zu führen

und weiterzuentwickeln. Dr. Guptas Vision ist es, durch eine fachlich anspruchsvolle evidenzbasierte psychiatrische Behandlung der Patienten und durch Weiterbildung der jungen Ärzt*innen und Psycholog*innen die PDGR so zu positionieren, dass die wirtschaftlichen Grundlagen für eine ausgezeichnete psychiatrische Versorgung langfristig gegeben sind. Dies will er durch neue und innovative kooperative Modelle interprofessioneller Zusammenarbeit mit großer Wertschätzung für alle Berufsgruppen realisieren.

Als Konsiliararzt HNO der PDGR arbeite ich seit 16 Jahren vertrauensvoll und mit großer Freude mit Dr. Gupta zusammen. Im Namen der STL gratuliere ich Dr. Gupta ganz herzlich zur Ernennung zum Ärztlichen Direktor. Ich schätze es sehr, dass er trotz dieser großen Aufgabe weiterhin als Chefarzt für die Spezialpsychiatrie zuständig ist.

PD Dr. med. Dr. h. c.
Andreas Schapowal,
Präsident STL