

Arno Liefstink



OOR
ZAKEN

*Actieve zelfhulp
bij tinnitus
en hyperacusis*

Boom

Een groot gedeelte van de bevolking hoort tinnitus of oorsuizen. De hinder die mensen ervaren varieert enorm. Voor de één is het niet of nauwelijks storend, voor de ander bepaalt het 't leven. Maar ook voor één persoon kunnen de klachten wisselen van ernstig tot soms niet of nauwelijks storend. Wat maakt dat die klachten zo variëren? Aandacht? Ontspanning? Afdleiding?

Tinnitus krijgt in de media steeds meer aandacht. We merken dat veel mensen meer inzicht hebben in de behandelmogelijkheden. Hiermee is al een belangrijke eerste stap gezet in de verlichting van de klachten. Natuurlijk, bij ernstige tinnitus- of hyperacusisklachten is het belangrijk om medische of audiologische oorzaken uit te sluiten om goed zicht te hebben op eventuele behandelmogelijkheden. Maar in veel gevallen is de grootste winst niet te behalen met een pilletje, een ingreep of een apparaatje. De uitdaging is om het oorsuizen hanteerbaar te krijgen!

Kennis over het ontstaan van de tinnitus en hyperacusis helpt om met de klachten te leren omgaan. Maar ook inzicht in je eigen reactie daarop; wat zorgt ervoor dat de klachten erger worden en wat kun je zelf doen om minder hinder te ervaren?

In het centrum waar ik werk is de tinnitus- en hyperacusisproblematiek multidisciplinair georganiseerd. Ik ervaar dat de acceptatie en commitment therapie (ACT), zoals beschreven in dit boek, voor een grote, zo niet de grootste bijdrage in de verlichting van de klachten zorgt.

Met het schrijven van dit boek hoop ik dat de auteur erin slaagt een grotere groep mensen sneller te bereiken om ze te wapenen met kennis en oefeningen waarmee zij het oorsuizen hanteerbaar kunnen krijgen in hun leven, in plaats van dat het oorsuizen hun leven bepaalt.

Ir. Martijn S. Toll, Klinisch fysicus – audioloog,
Gehoor- en Spraakcentrum/kno, Erasmus mc

OORZAKEN

Actieve zelfhulp bij tinnitus en hyperacusis

Arno Lieftink

Boom

© Arno Liefink & Boom uitgevers Amsterdam, 2019

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever
without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: René van der Vooren
Foto auteur: Conny Liefink-Vonk
Binnenwerk: image realize

ISBN 9789024400553
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.bua.nl

INHOUD

Voorwoord	13
Inleiding	15
Een hulpboek voor tinnitus en hyperacusis	15
Zelfhulp voor aanpassing in gedrag en gewenning	16
Voor wie is het hulpboek bedoeld?	17
Voorwaarden en aanbevelingen om het hulpboek te gebruiken	18
Leren en werken	19
Een werkstrategie met drie elementen	20
Onderdelen van het hulpboek	21
Adviezen voor de oefeningen	23
Een bemoedigend woord vooraf	24
1 Tinnitus: het hoofd maakt geluid	27
Wat is tinnitus?	28
Hoe we geluiden waarnemen	29
Verstoring van de waarneming van geluid	33
Beschadigde haarcellen	34
Hersenactiviteit bij geluid	35
Veranderde centraalauditieve activiteit	36
2 Hyperacusis: het hoofd reageert te sterk op geluid	41
Wat is hyperacusis?	42
Gevoeligheid voor geluid	43
Soms ook lichamelijke ervaringen	44
Laagfrequent geluid: geluid vooral voelen	46
Omgaan met geluid en emotie	48

3	De klacht en de gevolgen	53
	Een subjectieve klacht zonder duidelijke oorzaak	54
	De echte oorzaak voor het wel of niet ontstaan van tinnitus of hyperacusis is nog niet bekend	55
	De ernst van de klacht	56
	Psychologische kwetsbaarheid	56
	Persoonlijkheid en houding	58
	Belastende omstandigheden	60
	Blijvend veel last of afname van klachten	61
	Gevolgen niet vanzelfsprekend vinden	63
	Mentale gevolgen	64
	Lichamelijke gevolgen	65
	Gevolgen voor het gedrag	66
	Sociale gevolgen	67
4	Actieve zelfhulp	71
	Een strategie van actieve zelfhulp	72
	Medische factoren	73
	Audiologische factoren	75
	Met ander gedrag de hersenen trainen	76
	De invloed van stress	77
	Een realistische beeldvorming	80
	Aan het werk met actieve zelfhulp	80
	Ben je bereid?	82
5	Inzicht	83
	Het functioneren met de klacht	83
	Gevaar van een vicieuze cirkel	87
	De gevolgen van tinnitus en hyperacusis	90
6	Geluid	97
	Geluid, alarm en angst	98
	Een strategie van toelaten	100

Verstandig met geluid	101
Adviezen: mentale houding bij geluid	104
Adviezen: ander gedrag bij geluid	106
Gewenning en tolerantie opbouwen	109
Kritisch luisteren	110
De positieve kant van geluid	112
Anders luisteren naar tinnitus	113
7 Ontspanning	117
De vaardigheid van het ontspannen	118
Andere mogelijkheden	127
8 Aandacht	131
Versterken wat je belangrijker vindt	132
Het roze konijn	134
De schijnwerper van aandacht	136
Controle over de aandacht	137
Verbeteren van de aandacht	145
9 Denken	147
Denken en ons gedrag	148
Denkpatronen bij tinnitus en hyperacusis	150
Alternatieven voor automatische denkpatronen	155
Anders denken en anders doen	160
Anders omgaan met het denken	165
10 Toelaten	167
Bereid zijn naar acceptatie te werken	168
Wat zegt mijn verstand eigenlijk?	172
De baas over het denken	174
Gedeeltelijk toelaten werkt niet	177
De pijn die erbij hoort	177
Toelaten en loslaten	179

11	Controle	181
	Herkennen van controlegedrag	182
	Controle bij omstandigheden en invloeden	184
	De klacht willen oplossen of verminderen	186
	Vermijding en aanpassing	187
	De klacht met aandacht beoordelen	189
	Strategie voor vermindering van controle	191
12	Ervaren	193
	Ervaren is wennen	194
	Wat gebeurt er met me?	196
	Geconcentreerd contact maken	197
	De reactie bij het ervaren	199
	De ervaring en de reactie tegemoet treden	200
	Veiligheid en vertrouwen ontwikkelen	202
	De tinnitus ervaren	204
	De hyperacusis ervaren	206
	De ervaring uitdagen	207
	Een werkende balans vinden	209
13	Motivatie	211
	Wat motiveert mij?	212
	Geen doelen maar waarden	214
	Een kompas dat motiveert	216
	Gemotiveerde actie	219
	Wat is haalbaar?	221
	Obstakels en bereidheid	223
	De kracht van motivatie	225
14	Afstand	227
	Een bewuste keuze	228
	Veiligheid en vertrouwen in loslaten	230
	Stappen naar afstand	231

Als er terugval optreedt	233
Van probleem naar bagage	234
Verantwoording	237
De kern: cognitie en gedrag	237
Onderdeel van een stapsgewijs zorgaanbod	238
Theoretische modellen	239
 Dankwoord	 241
Literatuur	243
Over de auteur	251

VOORWOORD



Tinnitus: een van de grote onopgeloste problemen in de geneeskunde en tegelijkertijd een van de meest voorkomende aandoeningen. Een aandoening die, onzichtbaar voor de buitenwereld, enorme gevolgen kan hebben voor het leven van degenen die er last van hebben.

In de wetenschappelijke wereld is gelukkig sinds enkele decennia een toenemende belangstelling ontstaan voor tinnitus en ook voor hyperacusis. Langzaam worden de ontstaansmechanismen ontrafeld en wordt de grote variatie in uitingsvormen van tinnitus helderder, zoals we die als artsen in onze dagelijkse praktijk tegenkomen.

Ook de eerste behandelingsmogelijkheden dienen zich inmiddels aan. Via nationale en internationale samenwerkingsverbanden worden oplossingsrichtingen getoetst: wat werkt, wat werkt niet. En zo gaan we langzaam inzien hoe tinnitus van een schijnbaar onoplosbaar probleem tot een hanteerbare aandoening kan komen.

Patiënten en patiëntenverenigingen hebben er terecht op gewezen dat onze zorg voor tinnitus en hyperacusis tekortschoot, te divers is, vaak te weinig wetenschappelijke onderbouwing kent en verbetering behoeft. Kern van de gewenste verandering is de overgang van ‘leer er maar mee leven’ naar een duidelijke handleiding voor ‘hoe ermee te leven’.

Het is daarbij duidelijk dat er geen universele aanpak bestaat voor tinnitus. Iedereen is anders, en dat geldt zeker voor mensen met oorsuizen. Daarom is het van belang om de zorg rond tinnitus vanuit een multidisciplinaire invalshoek in te richten. De kno-arts, de audioloog en de psycholoog leveren allen een wezenlijke bijdrage aan het opstellen van een individueel behandelplan samen met de patiënt, dat helpt de last te verlichten. Op dit moment is de patiënt voor de behandeling, geholpen

door zijn hulpverleners, wel voornamelijk zelf aan zet, ondanks alle bemoedigende wetenschappelijke ontwikkelingen.

Arno Liefstink, de auteur van dit boek, heeft jarenlange ervaring met deze multidisciplinaire tinnituszorg in twee grote universitaire medische centra, in Rotterdam en in Utrecht, en kent de worsteling van de patiënt met tinnitus en hyperacusis als geen ander. In de loop der jaren heeft hij een unieke gereedschapskist ontwikkeld waarmee een antwoord kan worden gegeven op de vraag: 'Hoe leer ik leven met tinnitus en hyperacusis?' Vele medeprofessionals hebben Arno Liefstink gevraagd om zijn enorme ervaring op dit gebied op te schrijven en zo zijn deskundigheid verder te delen. Wij hopen dat met dit boek zijn deskundige adviezen een veel grotere groep mensen met tinnitus bereiken.

Het onderzoek naar tinnitus en naar de behandelmogelijkheden maakt de laatste jaren grote stappen. Ik denk dat met het verschijnen van *Oorzaken* een heel belangrijke stap wordt gezet om nu zelf te leren omgaan met tinnitus.

Prof. dr. Robert Stokroos, kno-arts, Hoofd afdeling kno, umc Utrecht

INLEIDING



Ruud (40 jaar) heeft al vier maanden last van een piepend geluid in zijn oren. Hij hoort het dag en nacht en het begint hem steeds meer te storen. Hij slaapt er slecht door en wordt er moe van. Hij dacht een tijd lang dat het wel over zou gaan.

Irene (25 jaar) heeft nooit problemen met haar gehoor gehad. Het afgelopen jaar kreeg zij last van harde en onverwachte geluiden. Geluiden waar haar vriendinnen geen last van hadden, gaven Irene steeds vaker pijnlijke gevoelens. Alsof de geluiden voor haar veel harder waren dan voor anderen.

Toine (34) heeft sinds een concertbezoek enkele weken geleden een ruisend geluid in zijn linkeroor. Hij is net thuisgekomen na een bezoek aan een kno-arts. De arts vertelde: 'Je hebt een beetje gehoorschade opgelopen. Daar kunnen we helaas niets aan doen en dat geruis kunnen we niet behandelen.' Toine vraagt zich af of hij nu gerustgesteld moet zijn en of hij dit zomaar kan accepteren.

Een hulpboek voor tinnitus en hyperacusis

‘Tinnitus’ is de wetenschappelijke naam voor oorsuizen. ‘Hyperacusis’ betekent overgevoeligheid voor geluid. Het zijn twee klachten die los van elkaar of samen kunnen voorkomen. Vaak gaan ze samen met schade aan het gehoor en soms met andere medische of psychische omstandigheden. De ernst van de klachten kan zeer verschillend zijn, waardoor sommige mensen weinig last hebben en anderen veel beperkin-

gen in het functioneren ervaren. Het lijken twee zeer verschillende klachten, maar in dit hulpboek zal ik duidelijk maken dat ze vaak eenzelfde achtergrond hebben en dat ze eenzelfde benadering vragen voor het hanteerbaar krijgen en het beperken van de last. Als lezer heb jij waarschijnlijk last van één van deze klachten, of – als je pech hebt – van beide klachten. Laat ik beginnen met alvast te zeggen dat we daar verbetering in kunnen krijgen.

Hoewel tinnitus en hyperacusis al zeer lang bekende problemen zijn – in de Griekse oudheid werd tinnitus al beschreven – heeft de medische wetenschap nog geen genezende behandeling ontdekt. De meeste mensen met deze klachten zullen na onderzoek de boodschap krijgen dat de klacht niet kan worden opgelost en dat zij ‘ermee moeten leren leven’. Gelukkig hoeft dit ook voor jou niet te betekenen dat je de rest van je leven in dezelfde mate last en beperking van je klacht zult ervaren. Er zijn de laatste jaren behandelingen ontwikkeld waardoor voor de meeste mensen de tinnitus en hyperacusis in ernst afnemen en goed hanteerbaar worden. De overtuigend bewezen en effectiefste aanpak is tot dusver een combinatie van goede uitleg over de klachten (dit heet ‘psycho-educatie’) en training van een andere denkwijze en ander gedrag bij de klachten (‘cognitieve gedragstherapie’). In dit hulpboek is deze benadering uitgewerkt tot een methode waarmee mensen zo veel mogelijk zichzelf kunnen helpen. Daarbij is vooral gebruikgemaakt van technieken uit een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie, namelijk de acceptatie- en commitmenttherapie (ACT).

Zelfhulp voor aanpassing in gedrag en gewenning

Met dit hulpboek wil ik je helpen met het verminderen van de ernst van de klacht en het terugdringen van de hinder en beperking erdoor. Voor veel mensen zijn tinnitus of hyperacusis vervelende, maar na enige tijd weinig invloedrijke problemen. Zij ontwikkelen in het eerste half jaar tot een jaar een rustige omgang met de klacht en ervaren er dan weinig blijvende beperking van. Er ontstaat gewenning (‘habituatie’) aan de tinnitus, waardoor deze steeds neutraler en vaak niet meer bewust wordt gehoord. Bij hyperacusis vinden ze een aanpassing waardoor omgaan met geluiden normaler wordt. Als je dit nu nog niet kunt geloven voor jouw tinnitus of hyperacusis, hoop ik dat je toch het geduld en de inzet wilt opbrengen om het een serieuze kans te geven.

Dit hulpboek heeft tot doel de gewenste aanpassing en gewenning te helpen bevorderen. Dit gebeurt via heldere uitleg over het probleem en over het aanpassingsproces. Die uitleg is nodig om een ander begrip te krijgen van de klacht, waardoor een ander denkpatroon kan ontstaan en een effectievere aanpassing van gedrag mogelijk is. Voor die aanpassing is wel *training van ander gedrag* nodig. Dit biedt dit hulpboek zo concreet en direct mogelijk aan via oefeningen en strategieën. Deze combinatie van goede uitleg en mentale en gedragsmatige aanpassing blijkt tot nu toe de meest helpende benadering voor mensen met tinnitus en hyperacusis.

Mensen met tinnitus of hyperacusis hebben vaak het gevoel dat de ernst van hun klacht niet serieus wordt genomen en dat zij er alleen voor staan bij het leren hanteren van de klacht. Uit onderzoek blijkt dat snel toegankelijke en concrete uitleg en adviezen van belang zijn. Met dit hulpboek sta je er niet alleen voor. Ik zal je adviseren over de training om de klacht te leren hanteren.

Voor wie is het hulpboek bedoeld?

Het hulpboek is bedoeld voor iedereen met tinnitus of hyperacusis die daarbij (te) veel klachten ervaart in het functioneren. Er zijn naar schatting bijna twee miljoen mensen in Nederland met tinnitus (10-15% van de bevolking). Hyperacusis komt minder voor: bij ongeveer 5% van de bevolking. Van de mensen met tinnitus ervaart 2-4% uiteindelijk blijvend ernstige last. Misschien is het goed dat je die vorige zin nog eens leest. Er is dus maar een erg kleine groep mensen die veel last van hun klacht houdt.

Het hulpboek biedt geen genezende oplossing voor tinnitus of hyperacusis. Mensen die nog zoeken naar een behandeling die de tinnitus of hyperacusis weg kan krijgen, zullen waarschijnlijk (nog) niet de motivatie hebben om de gedragsaanpassing te ontwikkelen die dit hulpboek biedt. Zolang de overtuiging heerst dat ‘het probleem weg moet’ is de enige echte oplossing inderdaad het vinden van een behandeling die geneest. Helaas is dat voor de meeste mensen geen realistisch doel. Als de klacht in de eerste drie tot zes maanden niet ‘verdwijnt’ moet je ervan uitgaan dat hij blijvend is en niet kan worden weggenomen. Blijven zoeken naar die oplossing leidt over het algemeen tot teleurstelling en meer negatieve bevestiging van de aanwezigheid van

de klacht. Als je bereid bent te werken aan een proces van aanpassing en verbetering, in plaats van zoeken naar genezing en oplossing, dan is dit hulpboek iets voor jou.

Er zijn mensen met tinnitus of hyperacusis die daarbij andere belastende en beperkende klachten hebben, zoals een depressie, burn-out, angststoornis, chronische pijnklachten of een andere ziekte. Soms zijn deze problemen een reactie op de tinnitus of hyperacusis, bijvoorbeeld in de vorm van grote angstbeleving of stress. Soms waren die problemen er al voordat de tinnitus of hyperacusis ontstond. Als je jezelf in een van deze gevallen herkent, is het goed als je voor die problemen specifieke behandeling of begeleiding zoekt. De training van dit hulpboek zal waarschijnlijk een beperkt effect hebben wanneer bijvoorbeeld een angststoornis overheersend aanwezig blijft. Het werken met het hulpboek kan dan zeker wel helpend en ondersteunend zijn, maar de hoofdbehandeling zal toch op het andere, bredere probleem gericht moeten zijn. Advies over een voor jou geschikte benadering kun je krijgen via je huisarts of bij een audiologisch centrum in jouw regio.

Voorwaarden en aanbevelingen om het hulpboek te gebruiken

Dit hulpboek is een zelfhulptraining. Ervaring leert dat veel mensen op deze wijze verbetering kunnen bereiken. Voorwaarde is wel dat je ook echt gaat 'trainen'. Het is helaas niet zo dat je met één keer of een paar keer oefenen direct verbetering ervaart. Het proces vraagt tijd, energie, wilskracht en bereidheid tot verandering van de eigen houding. Dit zal vaak meerdere maanden of nog langer duren. Maar enkele stapjes vooruit zijn voor de meeste mensen met enkele weken oefenen al wel merkbaar.

Een andere aanbeveling voor het effectief kunnen gebruiken van het hulpboek is dat de persoon met tinnitus of hyperacusis al zorgvuldig is onderzocht op medisch en audiologisch vlak. Dit gebeurt in de meeste gevallen bij een kno-afdeling van een ziekenhuis of een audiologisch centrum. Als dit onderzoek nog niet heeft plaatsgevonden, of je hebt hier nog vragen of twijfels over, raad ik sterk aan dit alsnog te doen.

Mensen die het hulpboek een aantal maanden hebben ingezet als training en daarbij toch veel klachten en beperking in hun functioneren blijven ervaren, raad ik ook aan om nader advies of begeleiding te zoeken via een audiologisch centrum of de huisarts.

Dit hulpboek bevat ook uitleg en advies voor hyperacusis. Voor mensen met ernstige hyperacusis is een actieve en intensieve begeleiding vaak noodzakelijk. Ook dan is enkel dit hulpboek mogelijk onvoldoende voor het realiseren van echte verbetering.

Dit hulpboek voor tinnitus en hyperacusis neemt aan dat de lezer, jij dus, tinnitus of hyperacusis als klacht heeft. Heb je beide klachten, dan raad ik je aan in eerste instantie vooral je hinderlijkste klacht als doel te nemen. Mensen die tinnitus en hyperacusis in gelijke mate van ernst ervaren, adviseer ik eerst de hyperacusis hanteerbaarder te krijgen. Met het verbeteren van de relatie met geluid in het algemeen wordt het vaak gemakkelijker de tinnitus te leren hanteren.

Leren en werken

Het hulpboek bevat in feite twee belangrijke onderdelen. In de eerste hoofdstukken (1 tot en met 4) krijg je uitleg over de huidige wetenschappelijke kennis over tinnitus en hyperacusis. De uitleg richt zich op de situatie zoals die voor veruit de meeste mensen met tinnitus of hyperacusis geldt en focust vooral op dié kennis en inzichten waarvan bekend is dat er verandering en aanpassing bij mogelijk zijn. Er zijn uiteraard altijd details en uitzonderingen die hierbij niet aan de orde komen. Dit is echter niet nodig voor het doel van de informatie: het ontwikkelen van inzichten en begrip, waardoor je leert de klacht te hanteren.

Deze eerste hoofdstukken bieden een noodzakelijke basis aan informatie over de klachten. Ook als je al veel weet over je klacht raad ik je aan deze eerste hoofdstukken goed te lezen. De inhoud zal je helpen bij de latere oefeningen. Ik raad ook aan dat je het deel over tinnitus leest als jouw klacht hyperacusis is en dat je over hyperacusis leest als je klacht tinnitus is. Je zult vermoedelijk overeenkomsten herkennen die je meer inzicht geven.

Naast deze meer theoretische kennis bevat het hulpboek vooral veel praktische adviezen en oefeningen (hoofdstukken 5 tot en met 14). Daarmee dien je echt aan het werk te gaan; met alleen lezen bereik je bij deze onderdelen niet veel. De verschillende 'gereedschappen' zul je bij herhaling gaan inzetten. Door te oefenen word je je bewuster van je gedrag en leer je hoe je je gedrag zo kunt aanpassen dat de klacht geleidelijk hanteerbaarder wordt. Je krijgt adviezen over de onderdelen van het

hulpboek die voor jou meer of minder belangrijk kunnen zijn. Ook kun je je eigen strategie ontwikkelen voor geleidelijke vooruitgang.

Niet alle onderdelen en oefeningen zullen voor iedereen nuttig of even effectief zijn. Het is ook niet noodzakelijk om alles in de aangeboden volgorde toe te passen. Afhankelijk van de adviezen, je eigen klacht en de omstandigheden bepaal je zelf welke onderdelen voor jou op een bepaald moment nuttig en helpend zijn.

Het is wel nodig dat je het eerste hoofdstuk van de tien ‘werkhoofdstukken’ – 5 ‘Inzicht’ – zorgvuldig doorwerkt. Dit hoofdstuk geeft adviezen voor de erna volgende hoofdstukken en onderdelen die in jouw persoonlijke situatie meer aandacht verdienen en vormt de leidraad voor de rest van het hulpboek. Voor veel mensen zal blijken dat ze diverse onderdelen uit dit hoofdstuk als training kunnen oppakken.

De uitleg en training in dit hulpboek zijn zo consequent mogelijk in korte, overzichtelijke onderwerpen verdeeld. Mensen met verminderde concentratie of die moeite hebben met langer aandachtig lezen kunnen zo de inhoud in kleine hoeveelheden tot zich nemen.

Een werkstrategie met drie elementen

Dit hulpboek bestaat vooral uit oefeningen waarmee je aan het werk gaat. Deze kunnen erg verschillend zijn en soms schijnbaar tegengestelde doelen hebben. Bijvoorbeeld: afleiding van de tinnitus vinden of juist de tinnitus met aandacht opzoeken. Het is belangrijk dat je de achterliggende strategie begrijpt en daarmee het hoofddoel van de training. De strategie van dit hulpboek bestaat uit drie elementen met verschillende doelen.

Het eerste element is *desensitiseren van het gehoor*. Bij tinnitus en hyperacusis werkt ons gehoor te actief en gevoelig op geluid. Deze activiteit vindt plaats in onze hersenen en leidt tot een storingssignaal (tinnitus) of een te sterke reactie op geluiden (hyperacusis) en soms tot beide. Met desensitiseren – letterlijk: minder gevoelig laten worden – proberen we het gehoor in onze hersenen rustiger te maken, via een soort neurologische ‘hertraining’ van de hersenen. Met ander gedrag, een minder alerte luisterhouding en een mildere reactie op geluiden stimuleren we een ‘rustigere’ gehoorfunctie. Dit kan ertoe leiden dat de ernst van de tinnitus afneemt en dat de hyperacusis minder sterk wordt.

Het tweede element is *klachtenverlichting*. Tinnitus en hyperacusis leiden bij veel mensen tot klachten zoals concentratieproblemen, stress, angst, slecht slapen, vermoeidheid, piekeren, geluid en situaties vermijden, spanningsklachten, enzovoort. Als we de klachten bij tinnitus en hyperacusis kunnen verminderen en beperken, wordt de last geringer. Dan kan de tinnitus of hyperacusis er nog wel zijn, maar is het voor het dagelijkse leven een veel kleiner probleem geworden.

Het derde element is *accepteren van aanwezigheid*. Met accepteren bedoel ik zeker niet ‘accepteren dat het zo is en altijd zo blijft’ of ‘het is nu eenmaal zo; je moet er maar mee leren leven’. Dat is een boodschap die enkel stress en angst geeft bij iemand die (nog) veel last van de tinnitus of hyperacusis heeft. Met accepteren van aanwezigheid bedoel ik het leren toelaten van het ervaren van de tinnitus en de hyperacusis, en het leren loslaten van een vecht- of vluchtreactie daarbij. Dit is een moeilijk element en het klinkt nu misschien nog onduidelijk. Het kan echter zeer helpend zijn bij het bevorderen van de eerste twee elementen.

De werkstrategie van dit hulpboek houdt in dat je deze drie elementen gaat trainen en oefenen. Voor veel mensen gaat het erom een balans – een goede verhouding – te vinden tussen deze drie elementen. Het is per persoon verschillend welke elementen tijdens het werken met het hulpboek soms meer of soms minder aandacht en oefening nodig hebben. Het zal ook per persoon anders zijn welke elementen effectiever en helpender zijn. Al doende zul je de voor jou werkzame elementen kunnen vinden en de juiste verhouding ertussen.

Bij het geleidelijk ontwikkelen van deze strategie zul je, zo leert de ervaring, neutraler en relativerender gaan denken over de tinnitus of hyperacusis, zul je minder stress en spanning ervaren, beter gaan functioneren en minder beperking ondervinden. De koppeling van te veel aandacht en stress met de gehoorfunctie in de hersenen zal minder sterk worden, waardoor de tinnitus of hyperacusis een goed hanteerbaar fenomeen wordt.

Onderdelen van het hulpboek

De werkstrategie in het hulpboek wordt uitgewerkt en getraind in tien onderdelen, de laatste tien hoofdstukken van dit hulpboek. Hierna komen deze tien werkhoofd-

stukken aan de orde. Elk hoofdstuk bevat een aantal oefeningen die een bepaald doel hebben.

5. *Inzicht*. Het verkrijgen van inzicht in je klacht, in de invloeden en beperkingen in je functioneren en in de hoofdstukken waaraan je in het bijzonder aandacht kunt geven.
6. *Geluid*. Adviezen en oefeningen om rustiger en minder alert met geluid om te gaan, om geluid toe te laten en minder sterk op geluid te reageren.
7. *Ontspanning*. Oefeningen om geestelijk en lichamelijk ontspanning te bevorderen, en de spanning en onrust bij de klacht zo veel mogelijk te verminderen.
8. *Aandacht*. Oefeningen om je aandacht bewuster te ervaren en besturen en daarmee zelf te bepalen hoeveel aandacht er naar tinnitus of geluid gaat.
9. *Denken*. Inzicht in en oefeningen voor het herkennen van de invloed van je gedachten op je gevoel en gedrag bij de klacht en manieren om dit te veranderen.
10. *Toelaten*. Het herkennen van het gevecht met de klacht en oefeningen voor het leren toelaten van de klacht zoals deze zich voordoet, inclusief gevoelens en ervaringen.
11. *Controle*. Controlegedrag kan soms helpend zijn, maar kun je beter afleren als het gericht is op iets wat niet werkelijk te controleren valt.
12. *Ervaren*. Het bewuster en rustiger leren ervaren van gevoelens en gewaarwordingen bij de klacht kan automatische stressreacties beperken en gewenning bevorderen.
13. *Motivatie*. Het beoordelen van belangrijke waarden voor de invulling van het leven en daarbij de motivatie vinden om doelgerichte actie te ondernemen voor een beter functioneren.
14. *Afstand*. Het vinden van vertrouwen om de tinnitus of hyperacusis er te laten zijn zonder er nog actief mee bezig te zijn of er speciale aandacht aan te geven.

De verschillende hoofdstukken versterken elkaars effect en ondersteunen elkaar. Bijvoorbeeld: als je beter leert ontspannen raak je minder vermoeid en ervaar je minder last, waardoor jij en jouw hersenen rustiger werken en de klacht minder hevig wordt, zodat het accepteren van aanwezigheid makkelijker wordt.

Uiteraard wil je weten welke hoofdstukken voor jou het meest passend en helpend kunnen zijn, en welke hoofdstukken wellicht minder nodig zijn. In hoofdstuk 5

‘Inzicht’ vind je diverse oefeningen om jouw situatie zo duidelijk mogelijk in kaart te brengen. Aan de hand van deze inventarisatie wordt het makkelijker om te bepalen welke oefeningen voor jou belangrijker zijn.

De ervaring leert dat de meeste mensen er verstandig aan doen de hoofdstukken 5 ‘Inzicht’, 6 ‘Geluid’, 7 ‘Ontspanning’, 9 ‘Denken’ en 10 ‘Toelaten’ grotendeels door te nemen. Diegenen die meer oefeningen en houvast wensen, zullen ook de overige hoofdstukken willen gebruiken. Als je vooruitgang in het functioneren ervaart, kan hoofdstuk 14 ‘Afstand’ helpen om daadwerkelijk minder met de klacht bezig te zijn, minder met de oefeningen te hoeven doen, en meer afstand tot de resterende klacht van tinnitus of hyperacusis te nemen.

Adviezen voor de oefeningen

De oefeningen zullen niet in directe zin de tinnitus of hyperacusis doen afnemen. Als dat je houding of verwachting is, zal een oefening niet lukken. Wie begint met bijvoorbeeld een ontspanningsoefening en hoopt dat daardoor de tinnitus zal afnemen, zal eigenlijk tijdens de oefening vooral aandacht hebben voor de tinnitus en niet voor het ontspannen zelf. De kans is dan groot dat je de tinnitus enkel meer gaat opmerken en duidelijker ervaren, en dat het ontspannen niet lukt. Je kunt dan gemakkelijk gaan denken dat de oefening jou niet helpt. Lees daarom goed wat het doel van de oefening is en beoordeel na enkele keren oefenen of je dat doel (deels) hebt bereikt.

Een groot deel van de oefeningen bevat instructies die je in je gedachten moet proberen uit te voeren. Dit geldt vooral voor de oefeningen voor ontspanning, aandacht, ervaren en motivatie. Het is belangrijk dat je de instructie bij deze oefeningen eerst goed doorleest en zo veel mogelijk onthoudt wat je gaat doen. Tijdens de oefening is het eigenlijk niet de bedoeling dat je telkens moet lezen wat de volgende stap in de oefening is. Dit onderbreekt de oefening en maakt deze minder effectief. Als je de oefening enkele keren hebt gedaan wordt het meestal makkelijker om deze zonder de schriftelijke instructie uit te voeren. Vind je het toch moeilijk om deze oefeningen zonder de instructie uit te voeren, dan zou je deze in een rustig tempo voor jezelf kunnen oplezen en opnemen op bijvoorbeeld computer, tablet of mobiele telefoon. Je kunt je eigen voorgelezen instructie dan afspelen tijdens het oefenen zelf.

Veel van de oefeningen doe je op een rustig, gecontroleerd moment in je thuissituatie. Een stille, rustige omgeving maakt de concentratie tijdens een oefening makkelijker, maar voor sommige mensen is dan de kans ook groter dat de tinnitus meer in de aandacht komt. Blijven proberen loont vaak de moeite om de concentratie en focus te verbeteren. Het kan helpend zijn om op de achtergrond een rustgevend geluid te hebben bij het oefenen. Als het goed is, heb je dit later steeds minder nodig.

Er is een belangrijk verschil tussen de effecten op korte termijn en op lange termijn. Er zijn mensen die op korte termijn meer merken van hun tinnitus of hyperacusis bij het bezig zijn met sommige oefeningen. De klacht neemt niet letterlijk toe, maar er is meer bewuste aandacht voor. Als je de oefeningen effectiever kunt uitvoeren (dus op langere termijn) wordt het effect op de klacht vaak gunstiger. Het gaat om training van een geleidelijke verandering.

Bij de meeste oefeningen staat een schatting van de tijd die je ermee bezig zult zijn en of je de oefening vaker dient te doen als training. Deze schattingen zijn indicaties en geen strenge voorschriften. Mensen verschillen in het effectief kunnen oefenen met de oefeningen, in de mate waarin zij er baat bij ondervinden, en in de behoefte om de oefeningen langer te blijven toepassen. Voor het bereiken van echte verandering in het hanteren van de klacht en een rustiger, stabiel functioneren dien je wel uit te gaan van meerdere maanden oefenen met het hulpboek.

Een bemoedigend woord vooraf

Je zult door deze inleiding begrepen hebben dat het werken met dit hulpboek je geen genezende oplossing voor de gehoorklacht* biedt. Die vervelende boodschap moet ik helaas eerlijk en duidelijk overbrengen. Maar de kans is groot dat je gaat merken

* Ik gebruik in dit boek zo nu en dan de term ‘gehoorklacht’ voor tinnitus en hyperacusis. Dit is misschien wel verwarrend, want je hebt al kunnen lezen dat het probleem zich eigenlijk in de hersenen voordoet, niet in de oren. Met ‘gehoorklacht’ bedoel ik dat de klacht zich uit als een verandering in je gehoor. De achterliggende reden ligt echter op neurologisch vlak, in het gedrag van je centrale zenuwstelsel (dat bestaat uit je hersenen en de zenuwen in je ruggengraat).

dat de klacht vermindert en minder beperkend wordt en dat je kwaliteit van leven er (weer) goed door wordt.

Ik realiseer me heel goed hoe verschillend de ernst en last van tinnitus of hyperacusis per persoon kunnen zijn. Daarmee is voor mij ook duidelijk dat de oefeningen in dit hulpboek voor sommigen met training en geduld goed haalbaar zijn en dat anderen de indruk zullen krijgen dat er nogal gemakzuchtig over de ernst van hun klacht wordt geschreven. Dat laatste is zeker niet de bedoeling. In mijn werk zie ik grote verschillen in het gemak of juist de moeilijkheid voor cliënten om verbetering te bereiken. Dit is vaak afhankelijk van de ernst van de klacht en de persoonlijke invloeden en omstandigheden. Toch zie ik eigenlijk altijd wel vooruitgang als er enig geduld is om te trainen.

Als je met dit hulpboek aan het werk gaat, hoop ik dat je in elk geval het vertrouwen ontwikkelt dat je werkt aan een strategie in de goede richting, hoe moeilijk die strategie op sommige vlakken misschien ook is. Met het gereedschap in dit hulpboek maak je jezelf hoe dan ook sterker in het omgaan met en hanteren van de klacht. Je kunt, al was het maar tot een bepaalde mate, zelf de regie over je leven terugpakken, daar waar de tinnitus of hyperacusis dit te veel kon gaan doen.

Veel succes!