

Tinnitus en hyperacusis

“Doorbreek het negatieve beeld over tinnitus!”

Verschillende audiologische centra bieden een behandeling aan bij tinnitus en hyperacusis. De commissie **Tinnitus** en **Hyperacusis** van Stichting Hoormij ging op bezoek bij **Arno Liefink**, psycholoog bij de audiologische afdelingen van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam en het Universitair Medisch Centrum Utrecht.



Arno Liefink

“Subjectieve tinnitus kan helaas nog niet behandeld worden met een pil, een ander medicijn of een medische ingreep. Maar een individuele en multidisciplinaire diagnostiek en behandelstrategie kunnen wel zeer effectief zijn. Ook al is meer wetenschappelijk onderzoek gewenst, ik merk in de dagelijkse praktijk dat een dergelijke aanpak resultaat oplevert”, zegt psycholoog Arno Liefink. Hij heeft zich gespecialiseerd in wat genoemd kan worden ‘de psychologie van gehooraandoeningen’: hoe kun je de last door tinnitus en hyperacusis verminderen via cognitief-gedragsmatige training, waar mogelijk samen met hoorhulpmiddelen.

Multidisciplinair team

Beide audiologische centra zien het meest in een multidisciplinaire benadering van tinnitus, dus door de kno-arts,

de audioloog, de psycholoog en/of de medisch maatschappelijk werker. Liefink: “Als de kno-arts gehoorverlies vaststelt, denken mensen dat ze een gehoorprobleem hebben: ‘de haarcellen zijn kapot’ met als gevolg tinnitus, waar dan niets meer aan te doen is. Maar de herrie in het hoofd blijft en is onbehandelbaar. Mensen krijgen het advies dat ze er maar mee moeten leren leven. Dat kan veel psychische spanning en depressieve klachten veroorzaken. Het is belangrijk dit negatieve toekomstbeeld zo vroeg mogelijk te ontkrachten. Er moet zo snel mogelijk met een positieve houding gekeken worden naar hoe de last van de tinnitus verminderen kan. Wie veel last heeft van tinnitus, moet niet pas in een laat stadium naar de psycholoog worden verwezen. De psycholoog hoort in de ideale situatie, net de audioloog, vanaf het eerste consult/intakegesprek op gelijkwaardig niveau

betrokken te zijn bij diagnose, behandeling en vervolgtraject.”

Gezamenlijk gesprek

Bij het multidisciplinaire spreekuur in het UMC in Utrecht maakt de psycholoog vanaf het eerste consult met de patiënt deel uit van het multidisciplinaire team. Bij de intake kijkt de kno-arts of een achterliggende medische aandoening opgespoord kan worden en of behandeling mogelijk is. De audioloog beoordeelt of een proef met hoortoestellen of maskeerders zinvol kan zijn. En de psycholoog beoordeelt de psychosociale omstandigheden (invloeden van stress of overbelasting), de lichamelijke en psychische reacties op de tinnitus. Ook geeft hij alvast een eerste uitleg over de mechanismen achter tinnitus en de mogelijkheden om de tinnitus beter hanteerbaar te maken. Bij het gezamenlijke uitslaggesprek wordt

Indien nodig - cognitieve gedragstherapie

Cognitieve theorie (Beck, 1976, Ellis, 1977)

“Een individu's negatieve, stressvolle reactie op een signaal of geluid is niet vooral een geconditioneerde respons op het signaal of geluid, maar de persoonlijke betekenisgeving, interpretatie en beoordeling ervan. Die cognitieve beoordeling versterkt de emotie bij het signaal of geluid en daarmee de aandacht ervoor en de bewuste waarneming ervan.”

Mogelijkheden:

- Cognitieve herstructurering
- Desensitatie-technieken
- Aandacht/focus-technieken
- Onspannings-technieken
- Mindfulness
- Stressreductie



Een betere balans vinden

dan een plan van aanpak voorgesteld. Daarbij is bijna altijd ook een vervolgconsult met de psycholoog of medisch maatschappelijk werker inbegrepen voor nadere adviezen en handvatten.

Kortdurende begeleiding

Zo nodig kan een kortdurende begeleiding – individueel of in een groep – helpen de negatieve gevolgen van tinnitus terug te dringen. De behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars. De wachtlijst is op dit moment ongeveer één maand. Verwijzing voor deze tinnituzorg vindt plaats door huisartsen, andere audiologische revalidatiecentra en medisch specialisten. Bij hyperacusis als hoofdklacht helpt een individueel begeleidingstraject vaak om de klachten terug te dringen of hanteerbaarder te maken. Arno Liefink geeft in Rotterdam en Utrecht informatie over Tinnitus en Hyperacusis. In Rotterdam gaat het om 2 sessies van 1 uur. Het kan soms nodig zijn om aansluitend door te verwijzen naar de GGZ ('Riagg', psychiater of vrijgevestigd psychotherapeut). De maatschappelijk werker adviseert en bemiddelt bij praktische problemen in

het gezin, of op het werk, die gerelateerd zijn aan tinnitus of gehoorbeschadiging.

Machteloosheid doorbreken

Belangrijke doelstelling is het gevoel van machteloosheid doorbreken, dat vaak ontstaat na de mededeling dat ‘er niets aan te doen’ zou zijn. De training richt zich op het hanteerbaar maken van tinnitus door veranderingen in gedrag en emotie. Hoe richt je je leven in? Welke keuzes maak je? Hoe reageer je op omstandigheden? Hoe luister je naar geluiden? Hoe communiceer je? De cursus maakt gebruik van elementen uit de zogenaamde ACT (Acceptance and Commitment Therapy; een variant van cognitieve gedragstherapie). Door de psychologische flexibiliteit van mensen te verhogen, kun je met acceptatie van de onvermijdelijke ‘pijn’ een rijk en zinvol leven hebben. Deelname is vrijwillig. Huisartsen kunnen doorverwijzen, maar ook mensen die in het Erasmus MC zijn geweest voor tinnitus (of hyperacusis) klachten zijn welkom. Deelnemers kunnen daarna eventueel nog een individueel begeleidingstraject

volgen. Er zijn plannen voor een uitgebreidere tinnitus toolkit waarin mensen die aan de cursus deelnamen, thuis worden gemotiveerd op een rustige en informatieve manier verder te werken aan hun zelfredzaamheid.

Actievere ondersteuning

De Utrechtse cursus maakt ook gebruik van ACT, maar is uitgebreider. Deelnemers worden bij deze cursus iets actiever ondersteund in het ontwikkelen van ander gedrag. De cursus bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten, met een uitgebreide cursusmap, hand-outs, tips, trucs, informatie, oefeningen en thuisopdrachten. Meestal bestaat de groep uit zes tot acht deelnemers. De cursus is bedoeld voor mensen met tinnitus die het speciale spreekuur van de zorggroep hebben bezocht en voor wie ondersteuning zinvol is. De cursus staat ook open voor andere mensen met tinnitus. Zij moeten wel eerst een psychologische intake doorlopen. Aanmelden voor de cursus kan via de zorggroep tinnitus van het UMC Utrecht en via de huisarts. ☺