

NEUROPSYCHOLOOG OLAV WAGENAAR SCHREEF BOEK EN ZELFHULPGIDS 'EERSTE HULP BIJ OORSUIZEN'

'Ik kon me er niet toe zetten te praten over acceptatie'

Gezondheidszorg- en neuropsycholoog Olav Wagenaar gaf jarenlang de cursus 'Controle Over Tinnitus'. Die cursus vormde het uitgangspunt voor het boek 'Eerste Hulp Bij Oorsuizen'. Volgens de leden van de NVVS-commissie Tinnitus en Hyperacusis is het boek een aanrader, vooral vanwege de tips en praktijkvoorbeelden.

TEKST Astrid van den Hoek

De interesse van de 41-jarige neuropsycholoog in tinnitus en hyperacusis is niet iets van de laatste tijd. De afgelopen tien jaar werkte Wagenaar in het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam als behandelend psycholoog voor de afdeling KNO en het Gehoor- en spraakcentrum. Hij was net afgestudeerd als neuropsycholoog toen hij begon in het Erasmus MC. Daar moest hij vanaf dag één mensen helpen om te leren gaan met oorsuizen. "Het verbaasde mij dat mensen overal het advies kregen te leren leven met tinnitus. Mijn taak was hen daarbij te helpen. Elke keer dat een van mijn patiënten vertelde over oorsuizen, vroeg ik me af 'hoe kun je met iets leven waarvan je niet weet wat het is?'"

Zoektocht

Van zijn duizenden patiënten bleek 95% zich vooral af te vragen: 'wat heb ik nou eigenlijk en wat moet ik doen?'. Wagenaar: "Ik begreep dat de voortdurende zoektocht van de tinnitus-patiënt naar die antwoorden heel logisch is. Juist het gegeven dat de patiënt geen antwoorden krijgt, levert begrijpelijke frustraties op. Ik kon me er als neuropsycholoog niet toe zetten om te praten over acceptatie, maar wilde met de patiënten mee zoeken naar antwoorden en oplossingen." En dat ging Wagenaar doen. Hij zette zich er zo voor in, dat het haast een obsessie te noemen was. "Ik ontwikkelde een neuropsychologische visie op basis van diverse wetenschappelijke literatuur uit verschillende vakgebieden. De informatie over hoe tinnitus ontstaat vanuit de hersenen gezien, gaf ik eerst individueel aan mijn patiënten. Ik besloot dat in groepen te gaan doen. Dat heeft zich in een jaar of vijf

ontwikkeld tot een cursus, de huidige cursus 'Controle Over Tinnitus'. Deze cursus gaf ik na verloop van tijd wekelijks aan zo'n twintig patiënten."

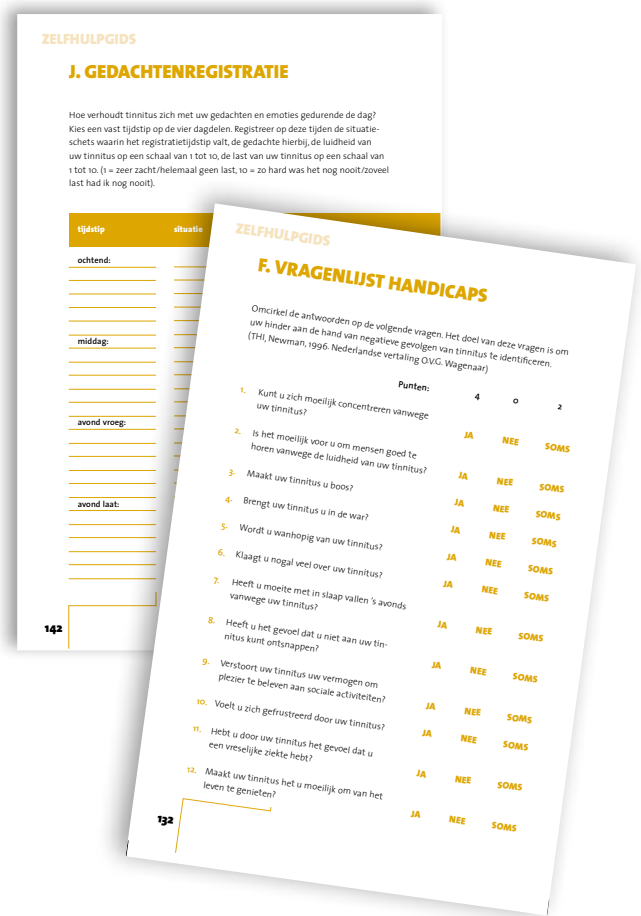


Olav Wagenaar zocht zo actief naar antwoorden en oplossingen voor mensen met tinnitus, dat het haast een obsessie te noemen was.

Het geven van de cursussen werd echter te intensief en Wagenaars promotieonderzoek naar het onderwerp liep spaak. “Bovendien wilde ik mijn aandacht verschuiven naar de relatie tussen gehoor en geheugen. Toen ik ontslag nam bij het ziekenhuis en ging werken in de ouderenpsychiatrie, besloot ik de cursus in boekvorm uit te brengen.”

Geruststelling

Het boek ‘Eerste Hulp Bij Oorsuizen’ bestaat uit twee delen; een deel educatie over de oorzaken en tips om deze aan te pakken en een deel educatie over gevolgen en tips om deze terug te dringen. De cursus en het boek bevatten zowel medische als psychologische uitgangspunten: het opsporen van oorzaken en pogingen om deze weg te nemen of te behandelen en het verminderen van de in stand houdende factoren. “De belangrijkste functie van zowel cursus als boek is geruststelling door antwoord te geven op prangende vragen. De meeste cursisten waren na de cursus opgelucht, voelden minder machteloosheid en ervoeren een verbetering van kwaliteit van leven. Ik heb de cursus dan ook in boekvorm uitgebracht om de informatieoverdracht en geruststelling veilig te stellen.” Die geruststelling is belangrijk, omdat onduidelijkheid en onzekerheid met de daaruit voortvloeiende stress de tinnitus juist kunnen verergeren. ‘Patiënten die onterecht blijven denken dat een hersenziekte de oorzaak van hun tinnitus is, kunnen ernstige angstverschijnselen krijgen’, schrijft Wagenaar in zijn boek. Hij noemt gevoelens van verwarring en angst, maar ook aantasting van het gevoel van veiligheid doordat de patiënt zich door de tinnitus bedreigd kan voelen in zijn functioneren en oriënteren. Door onjuiste informatievoorziening, kunnen deze gevoelens verergerd worden. Daar gaat Wagenaar in het theoretische gedeelte op in. In het praktijkgedeelte geeft hij onder andere oefeningen om (ondanks de tinnitus) beter te kunnen slapen, concentreren en communiceren. Ontspanning is daarbij een belangrijke factor. Achterin het boek is ook ruimte om zelf ervaringen op te schrijven, bijvoorbeeld welke activiteiten de tinnitus verergeren of juist verminderen. Met overzichten als deze, is het volgens Wagenaar makkelijker om de levensstijl en dagelijks gedrag aan te passen. “Als je meer inzicht hebt in de verschillende lichamelijke en psychische



oorzaken van tinnitus, zoals oververmoeidheid, en inzicht hebt in je persoonlijke situatie, zullen de problemen teruggedrongen kunnen worden. Daar ben ik van overtuigd.”

Persoonlijke ervaringen

Het boek is geïllustreerd met persoonlijke verhalen en ervaringen. Zo is er het verhaal van Marc, die bij de eerste verschijnselen van tinnitus denkt aan een lichte herseninfarct en dat nogal angstaanjagend vindt. Uit tests en onderzoeken bleek er met zijn hart niets mis te zijn. Dat stelt Marc echter niet gerust, want hij weet nog steeds niet wat het nou is en hoe het komt. Hij zoekt een medische oorzaak en oplossing. Achterliggende oorzaak van zijn ‘plotselinge ineenstorting’ blijkt echter te hard werken en te weinig ontspanning te zijn. Zijn hersenen hebben letterlijk en figuurlijk overuren gedraaid om aan alle verwachtingen op zijn werk te voldoen. Door het aanleren van ontspanningsoefeningen, gedragstherapie en aanpassingen op zijn werk, werd de tinnitus aangepakt.

Door voorbeelden als deze hoopt Wagenaar met zijn boek concreter te maken hoe mensen om kunnen gaan met tinnitus. Lichamelijke, emotionele, gedragsmatige en sociale gevolgen van tinnitus aanpakken, stelt Wagenaar. “In die volgorde. Dat is veel beter dan het advies geven om maar te wennen aan tinnitus. Dat werkt juist averechts.”

LEES VERDER OP PAGINA 14

Reacties van ervaringsdeskundige leden van de commissie Tinnitus en Hyperacusis:

Peter van den Ende:

“Een makkelijk leesbaar boek, doorspekt met voorbeelden uit de praktijk. Soms heel confronterend. De praktische opzet en de vele, uitvoerig beschreven tips over het omgaan met tinnitus maken het boek tot een praktische gids voor veel lotgenoten.”

Loes Schenk-Sandbergen:

“Het boek is een bijzonder waardevolle bijdrage in het schaarse veld van goede publicaties over tinnitus. Met dit rijke, innovatieve, en goed geschreven boek zullen velen een houvast vinden in hun zoektocht naar kennis en inzicht over hun tinnitus (hyperacusis). Het is een verademing dat Olav Wagenaar, naast het altijd stereotype genoemde gehoorverlies als oorzaak van tinnitus, veel aandacht besteedt aan tinnitus als een lichamelijke uiting van een langdurige mentale overbelasting. De behandeling moet zich er daarom op richten om de oorzaken van de overbelasting te verminderen. Onder controle krijgen, zoals Wagenaar stelt, is misschien in de praktijk vaak niet haalbaar. Om controle te krijgen over tinnitus moeten daarom eerst de negatieve gevolgen worden teruggedrongen of beheersbaar worden. En dat is volgens Wagenaar aan de patiënt zelf. Overigens spreekt Wagenaar over ‘patiënt’, maar stelt hij vele malen dat tinnitus geen ziekte is, dus een andere term zou meer passend zijn. Met behulp van een doe-het-zelf-therapie kan volgens hem geoefend en getraind worden op basis van kennis en inzicht. Handvaten daarvoor worden gegeven in het laatste hoofdstuk en de zelfhulpgids. Te prijzen is ook dat de professionele afchecklijsten om de tinnituslast te bepalen (tinnitus handicap en triggers) achterin het boek voor iedereen toegankelijk worden gemaakt.”

Margriet van Loon:

“Ik heb het boek gelezen met het oog op de leesbaarheid voor de grootste doelgroep. Er staan toch wel moeilijke beschrijvingen in die niet voor iedereen zomaar te begrijpen zijn, maar gelukkig geven de kolommen op de pagina telkens een kort en snel beeld. Als een soort overzicht of samenvatting.”

Eerste Hulp Bij Oorsuizen

- Warm aanbevolen door de NVVS en ervaringsdeskundige leden van de commissie Tinnitus en Hyperacusis
- Te bestellen via NVVS.nl/winkel voor een speciale prijs voor NVVS-leden: € 14,95 (winkelprijs € 19,95)

