

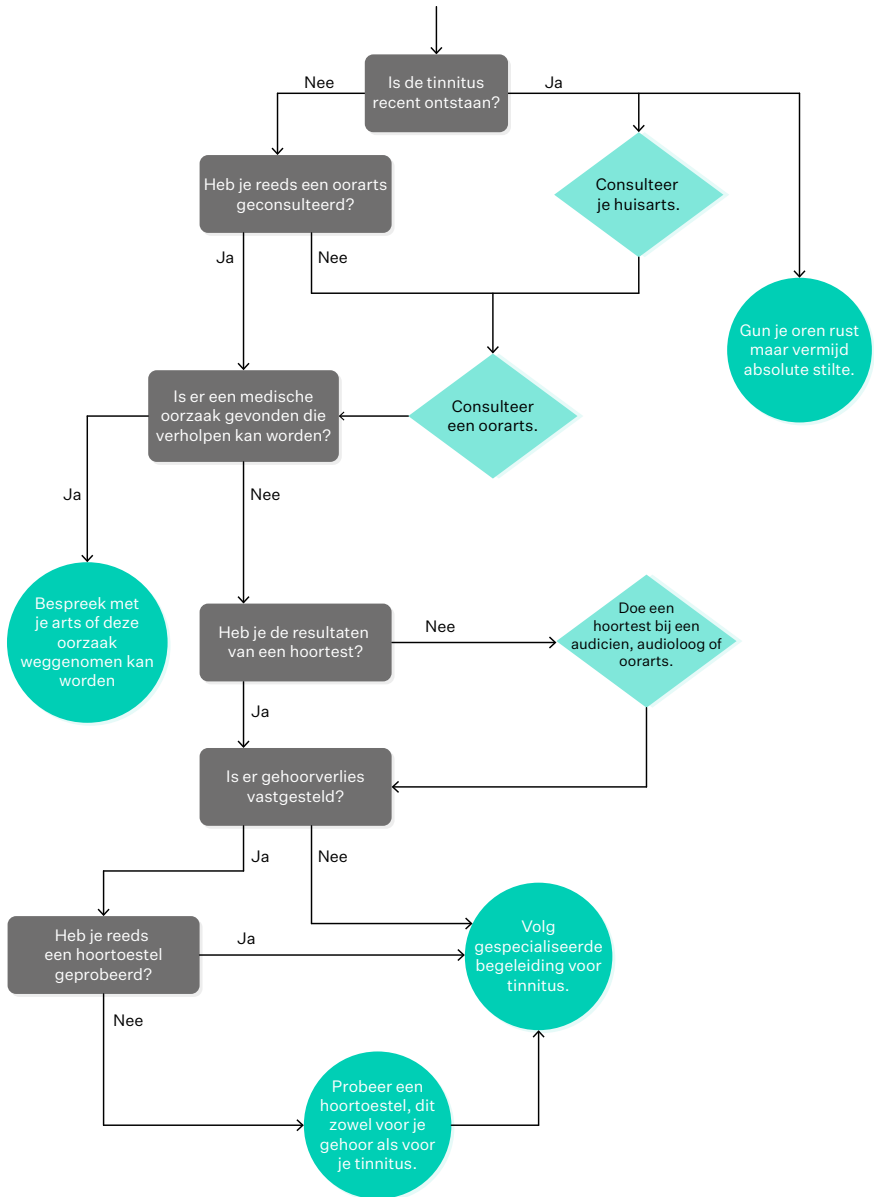
STAP 0

Vind de weg door de jungle



STAP 0
VIND DE WEG DOOR DE JUNGLE

een stroomschema dat je op basis van enkele ja-nee vragen naar de juiste stap leidt.



Is jouw tinnitus recent ontstaan?

Paniek is een slechte raadgever. Mogelijk is je tinnitus van tijdelijke aard. Uit het scriptieonderzoek van dr. S. Degeest en K. De Wispelaere uit 2010 blijkt dat meer dan 80% van de ondervraagde jongeren ooit tinnitus na een muziekevenement heeft ervaren. Bij bijna 92% ging het om tijdelijke tinnitus. Gun je oren rust maar vermijd absolute stilte.

Tinnitus is een medische urgentie als deze ontstaan is ten gevolge van een voorval zoals plots gehoorverlies, een ontploffing, ongeval of lawaai blootstelling. Raadpleeg indien mogelijk binnen de 48 uur een oorarts, desnoods via de spoeddienst, eventueel via een spoedverwijzing van de huisarts. Ook wanneer de tinnitus gepaard gaat met duizeligheid of plotse hoofdpijn is dit een medische urgentie en is bovenstaand scenario aangeraden.

De huisarts

De huisarts is vaak de eerste stap in de tinnituszorg, maar wat kan de huisarts voor jou betekenen? De huisarts kan in je oren kijken om te zien wat de staat van de gehoorgang en het trommelvlies is. Wanneer er een oorprop in de gehoorgang zit of vocht achter het trommelvlies, kan de huisarts dat zien. Bij een oorprop is de gehoorgang vrijmaken een mogelijke oplossing. Komt de tinnitus voort uit een verkoudheid, dan kan de huisarts bijvoorbeeld een neusspray voorschrijven. Ook zal de huisarts je bevragen om zo te weten te komen of een (spoed) doorverwijzing noodzakelijk is. Naast verwijzing naar de oorarts kan de huisarts ook beslissen dat een verwijzing naar een andere specialist noodzakelijk is. Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan een tandarts, psychiater of neuroloog.

De oorarts

De neus-keel-oor-arts, kortweg nko-arts (of kno-arts in Nederland) is een essentieel onderdeel van jouw zorgpad. Voor het gemak gebruik ik in dit boek de term 'oorarts'. In Nederland kan je niet zonder verwijzing van de huisarts naar de oorarts.

Deze specialist gaat een stap verder dan de huisarts. De inspectie van je oor gebeurt bij de oorarts met een microscoop. Dit geeft nog een veel gedetailleerder zicht op het trommelvlies en middenoor dan wat de huisarts kan zien. Het grootste onderzoek is de bevraging van de arts over je tinnitus. Deze bevraging, de anamnese genoemd, geeft de arts inzicht en stelt hem in staat om conclusies te trekken. Hoe beter jij op deze vragen kan antwoorden, hoe accurater de oorarts kan handelen. Om je te helpen om een helder verhaal te vertellen aan de oorarts, kan je de tips gebruiken op pagina 22.

Naast de inspectie van de gehoorgang en het trommelvlies met een microscoop en de uitgebreide anamnese zal de oorarts ook een uitgebreid gehooronderzoek laten uitvoeren door de audioloog. Bij meer dan 80% van de patiënten ligt gehoorverlies, al dan niet passend bij de leeftijd, mee aan de basis van de tinnitus, naast andere factoren. Dit maakt van jouw gehoor een van de belangrijkste zaken om grondig te onderzoeken. Ondanks het feit dat jij misschien het gevoel hebt eerder te veel te horen dan te weinig.

Ziet de oorarts op basis van de anamnese of gehoortesten een indicatie voor verder aanvullend onderzoek, dan zal hij dit voorschrijven of in gang zetten. Hierbij kan je denken aan een bloedonderzoek of een scan. Verwijzen naar een arts met een andere specialisatie behoort ook hier tot de mogelijkheden.

Is er een mogelijke oorzaak gevonden? Bespreek dan met je oorarts of deze oorzaak weggenomen kan worden, en of dit wenselijk is. Het wegnemen van de oorzaak kan als gevolg hebben dat de tinnitus ook weg gaat. Opgelet, dit is niet zeker, de tinnitus kan ook blijven. Ondanks het wegnemen van de oorzaak. Het is wel de moeite waard om dit met je arts te bespreken.

Tips voor medische gesprekken

Hierbij zeven adviezen voor een goed consultatiegesprek met een arts of zorgverlener:

1. Zeg wat je weet, vraag uitleg over wat je niet weet
Wat weet je al over tinnitus? Hoe goed begrijp je medisch taalgebruik? Ben je bijvoorbeeld iemand die zich snel zorgen maakt, of net niet? Uit dit, zo kan de zorgverlener de informatie op jou afstemmen.
2. Wees voorbereid op lastige vragen
Naast de vragen over de tinnitus zelf komen er soms nog andere lastige vragen. Of je rookt, drinkt of drugs gebruikt, bijvoorbeeld. Draag je gehoorbescherming als je in lawaai komt? Het lijkt soms alsof je in je blootje gezet wordt. Besef dat dit niet is om je te stigmatiseren, maar om een goede diagnose te kunnen stellen en een behandelplan te kunnen opmaken.
3. Maak notities of laat je vergezellen
Omdat je veel informatie krijgt tijdens een consultatiegesprek, is het een goed idee om notities te maken. Zo kan je achteraf nog eens terugkijken wat er allemaal aan bod kwam. Een andere optie is om je te laten vergezellen. Kies de juiste persoon afhankelijk van jouw noden: een extra paar oren die jou helpt om alles te

begrijpen? Iemand die je emotionele steun kan geven? Leg uit wat je verwacht van de persoon die meekomt.

4. Maak duidelijk hoe de boodschap bij je binnenkomt
Krijg je een moeilijke boodschap te verteren? Zeg het als je je overdonderd voelt. Neem gerust ook even pauze tijdens het gesprek, wacht twintig seconden, om zaken wat te laten bezinken.
5. Vat samen
Vat aan het einde van de consultatie zelf samen wat je van het gesprek hebt onthouden. Zo kan je aftoetsen of je alles goed begrepen hebt. De arts krijgt zo ook de kans om te nuanceren mocht dat nodig zijn.
6. Laat de zoekmachine achterwege
Ga na de consultatie niet zomaar op het internet naar informatie zoeken. Online is informatie vaak ongenueanceerd en soms zelfs incorrect. Getuigenissen over tinnitus zijn vaak extreme verhalen die niet door te trekken zijn naar jouw specifieke situatie.
7. Maak gerust een tweede afspraak
Verliep het gesprek met de behandelende arts niet zo vlot? Zit je met een hoop nieuwe vragen? Maak gerust een tweede afspraak of maak een afspraak met je huisarts voor meer uitleg. Jouw huisarts krijgt alle medische informatie van het ziekenhuis of kan deze opvragen.

Je zal bij elke zorgverlener in jouw zorgpad je verhaal moeten doen. Wanneer jouw verhaal voor jezelf helder is, en je dit ook zo kan overbrengen, kunnen zorgverleners jou beter en efficiënter helpen. Vul onderstaande vragen zo compleet mogelijk in. Zo ben je optimaal voorbereid tijdens je consultaties.

In welke mate heb jij last van de tinnitus?

De mate van tinnitus en de impact ervan varieert niet alleen van persoon tot persoon, maar ook in de loop van de tijd. Om de mate van belemmering te beoordelen, bestaan er gevalideerde tinnitus-vragenlijsten. De Tinnitus Handicap Inventory (THI) is zo'n veelgebruikte vragenlijst om de impact van tinnitus op je dagelijks leven te meten. Het is een eenvoudig in te vullen lijst die bestaat uit 25 vragen.

De Tinnitus Handicap Inventory

Beantwoord elke vraag met ja, soms of nee. Sla geen enkele vraag over om een betrouwbaar resultaat te verkrijgen.



1.	Zijn er concentratiestoornissen als gevolg van tinnitus?	ja	soms	nee
2.	Maakt tinnitus het moeilijk om andere mensen te verstaan?	ja	soms	nee
3.	Maakt de tinnitus u boos?	ja	soms	nee
4.	Maakt de tinnitus u verward?	ja	soms	nee
5.	Maakt de tinnitus u wanhopig?	ja	soms	nee
6.	Klaagt u veel over tinnitus?	ja	soms	nee
7.	Valt u moeilijk in slaap als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
8.	Voelt u zich gevangen door de tinnitus?	ja	soms	nee
9.	Vermijdt u sociale activiteiten als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
10.	Bent u gefrustreerd door de tinnitus?	ja	soms	nee
11.	Denkt u door de tinnitus een ernstige ziekte te hebben?	ja	soms	nee

STAP 2
KRIJG INZICHT IN JE KLACHT

12.	Heeft u minder plezier in het leven als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
13.	Benadeelt de tinnitus u in uw werk of huishouding?	ja	soms	nee
14.	Bent u vaker geïrriteerd als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
15.	Is lezen moeilijker geworden als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
16.	Maakt de tinnitus u ongerust?	ja	soms	nee
17.	Staat de relatie van u met uw familie en vrienden onder druk door de tinnitus?	ja	soms	nee
18.	Is het moeilijk om uw aandacht te verplaatsen van de tinnitus naar andere zaken?	ja	soms	nee
19.	Vindt u dat u geen controle heeft over de tinnitus?	ja	soms	nee
20.	Bent u vermoeid door de tinnitus?	ja	soms	nee
21.	Bent u depressief door de tinnitus?	ja	soms	nee
22.	Bent u angstig als gevolg van de tinnitus?	ja	soms	nee
23.	Vindt u dat u de tinnitus niet langer aankunt?	ja	soms	nee
24.	Wordt de tinnitus erger door stress?	ja	soms	nee
25.	Maakt de tinnitus u onzeker?	ja	soms	nee

Dan is het nu tijd om je totaalscore te berekenen. Geen zorgen, er komen geen zware wiskundige formules aan te pas.

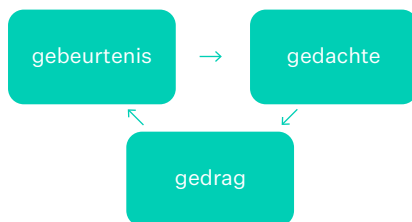
Elke vraag die je met 'ja' hebt beantwoord is 4 punten waard. Voor elke vraag die je met 'soms' beantwoordde worden 2 punten toegekend. Vragen waarop 'nee' het antwoord was, hoeven niet meegeteld te worden.

De tinnitus wordt niet luider maar verdwijnt naar de achtergrond, vooral als je actief probeert vermoeidheid tegen te gaan.

- ▶ Je gaat op internet zoeken naar alle mogelijk informatie over tinnitus. Je komt tot de conclusie dat je misschien een hersentumor hebt. In dat geval word je angstig.
- ▶ Nog anders vergaat het je, wanneer je in plaats van angstige gedachten, boze gedachten hebt: wat, oorsuizen niet behandelbaar? Ze kunnen wel naar de maan vliegen, maar geen behandeling verzinnen tegen een geluid? Dat is onacceptabel! In dit scenario loop je grote kans oververmoeid te raken door te weigeren om je aan te passen. Onbewust en onbedoeld hou je door boosheid en vermoeidheid, de tinnituslast in stand.

Samenvattend: reageerde je met sterke aandacht, veel bezorgdheid of aanpassing in je gedrag op het ontstaan van je tinnitus? Dan is de kans groot dat je in een vicieuze cirkel bent beland. Je geeft de klacht steeds nadrukkelijker aandacht en je reactie erop wordt onbewust steeds negatiever en stressvoller. De overactiviteit in je brein neemt toe en de waarneming en beleving van de tinnitus wordt sterker en overheersender.

Een van de eenvoudigste versies van een vicieuze cirkel bij tinnitus is het 3G-model.



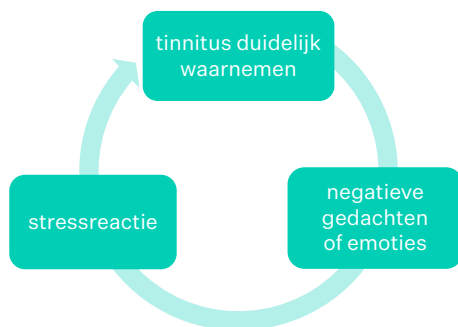
Het 3G-model.

Een voorbeeld hoe deze cirkel bij tinnitus kan verlopen:

- ▶ Gebeurtenis: je hoort tinnitus;
- ▶ Gedachte: je denkt: ik wil niet dat het erger wordt;
- ▶ Gedrag: je checkt regelmatig of het geluid nog hetzelfde is.

Door het geluid te checken, blijft je tinnitus hoorbaar en begint de cirkel weer opnieuw. Door deze vicieuze cirkel kan de ernst van de problematiek in stand blijven of zelfs toenemen.

Het gedrag dat in dit 3G-model beschreven staat, kan ook een stressreactie zijn. Omdat tinnitus een zeer stressgevoelige klacht is, houdt de stressreactie tinnitus in stand. Dat leidt vaak tot langdurige negatieve gevolgen in het functioneren.



De vicieuze cirkel van een stressreactie op tinnitus.

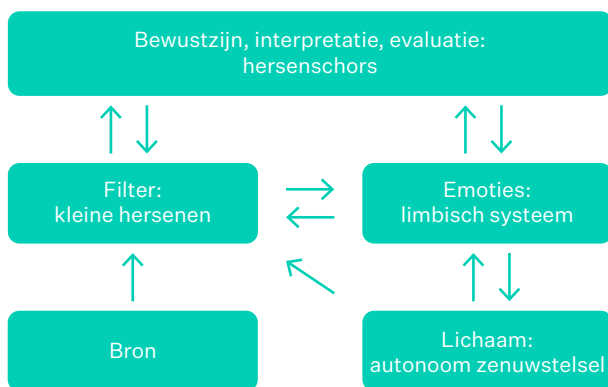
Waarneming van geluid en dus ook tinnitus is sterk afhankelijk van de betekenis die het heeft en de aandacht die ervoor is. Negatieve gedachten en emoties versterken de stress rondom je tinnitusgeluid. Hierdoor ervaar je het geluid heftiger of luider. Dat zorgt dan weer voor een emotionelere en meer gespannen reactie en dus meer stress. Dit verergert de tinnitus op zijn beurt weer.

Het is van levensbelang om je aandacht te richten op geluiden die bedreigend zijn. Wie tinnitus ervaart als een bedreiging, kan niet anders dan luisteren naar de tinnitus. Tinnitusgeluid is echter een natuurlijk geluid, afkomstig van elektrische signalen in het auditief systeem. Een geluid zonder betekenis. Je aandacht richten op jouw tinnitusgeluid is dus een foutieve reflex, want het geluid vormt voor jou geen bedreiging.

Zelfs bij een lichte ergernis ontstaat er een onbewust geconditioneerde reactie op het geluid. Deze reactie is een belangrijke factor voor het ontstaan van tinnituslijden: je ervaart onaangename gevoelens en toenomen spanning telkens als je het tinnitussignaal opmerkt.

Neurofysiologisch model van Jastreboff

Al deze informatie past in een model, het neurofysiologisch model van Jastreboff. Deze Amerikaanse professor neurologie ontwikkelde de breed gedragen theorie om de verwerking van geluid, én daaraan gekoppeld de klachten van tinnitus, te verklaren.



Het neurofysiologisch model van Jastreboff.

Of je het tinnitusgeluid al dan niet hoort, hangt af van je 'selectieve aandacht'. We geven onvrijwillig en automatisch meer aandacht aan datgene waar wij belang aan hechten. Selectieve aandachtsprocessen zorgen ervoor dat je aandacht naar 'belangrijke' prikkels uit de omgeving gaat, en dat minder belangrijke prikkels naar de achtergrond verdwijnen.

Alle geluiden en signalen die door het filternetwerk komen, worden doorgegeven aan de auditieve hersenschors voor analyse. Ken ik dat geluid? Wat betekent het? Hangt er een positieve of negatieve associatie aan vast? Moet ik er iets mee doen?

Afhankelijk van de situatie geef je het geluid een etiket: positief, negatief of neutraal. In het geval van tinnitus is dit heel vaak een negatief etiket. Lukt het om de tinnitus als een neutraal signaal te classificeren, dan heb je er geen last van en zal het steeds vaker in je onderbewustzijn blijven.

Hangt aan jouw tinnitusgeluid nog een negatief etiket? Dan komen er bij het geluid ook emoties en fysieke reacties kijken. Tinnitus kan angst, irritatie of stress bij je oproepen. Deze dingen uiteten zich niet alleen mentaal, maar ook fysiek: een verhoogde hartslag, gespannen spieren of een draaiende maag. Deze emotionele en fysieke reacties zorgen er op hun beurt weer voor dat de filters het geluid blijvend doorlaten want het heeft duidelijk een grote impact op jou. En zo blijft de vicieuze cirkel draaien.

Geen verlichting betekent dat het geluid geen verandering brengt in jouw stress- of spanningsniveau. Volledige verlichting betekent dat, bij het beluisteren van het geluid, jouw stress of spanning helemaal weg is.

Test: welke geluiden werken voor jou?



0

geen
verlichting



1

minimale
verlichting



2

enige
verlichting



3

matige
verlichting



4

goede
verlichting



5

volledige
verlichting

Kies een geluid waarvan je denkt dat het rustgevend is. Een geluid waarvan je verwacht dat het jouw gevoel van stress of spanning zal verlichten. Beluister het geluid voor minstens enkele minuten. Doe ondertussen niets anders, geniet van het geluid.

Beoordeel nu het effect van dit geluid. Als je naar dit geluid luistert, hoeveel verlichting van stress en spanning voel je dan? Gebruik de verlichtingsschaal en noteer jouw ervaring in onderstaande tabel.



Naar welk geluid luisterde je?	Hoeveel verlichting gaf het jou?					
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5

Wat zie jij?

Bekijk onderstaande prent. Als je goed kijkt, kan je twee verschillende dingen zien in deze afbeelding.



Wat zag jij eerst?

- Twee gezichten
- Een boom

Wanneer je blijft kijken, zal je zien dat je de afbeelding kan laten veranderen van de gezichten naar de boom en terug. Het is niet mogelijk om beide tegelijkertijd te zien. Bij het kiezen van één interpretatie wordt de andere uitgesloten in ons brein.

Wat verandert er op het moment dat jij overschakelt van het ene beeld naar het andere? Niet de illustratie, de getekende lijnen staan vast. Het zijn jouw hersenen die de informatie van de zintuigen op verschillende manieren organiseren. Zo krijg je verschillende interpretaties van de afbeelding.

Bovenstaand voorbeeld toont aan dat je brein in staat is om op verschillende manieren naar de dingen te kijken. En dus ook naar je tinnitus.

Vergelijk jouw tinnitus eens met een geluid uit het dagelijks leven. Een suis zou je kunnen beschrijven als de zee of de wind, gekraak kan je misschien vergelijken met de krekels die je hoort tijdens de zomervakantie naar een zuiderse bestemming. Hoe kan jij vanuit een andere hoek naar je tinnitus kijken?

Jouw metafoor

Met welk geluid uit het dagelijks leven kan jij jouw tinnitus vergelijken?



Sensatie versus perceptie

Wat er werkelijk is en wat we waarnemen is niet altijd hetzelfde. Beeld je in dat de kraan in de badkamer lekt. De loodgieter is verwittigd maar kan niet onmiddellijk komen. De dag gaat verder en wanneer je voorbijkomt zie je de kraan druppen, maar je hoort het niet. Zo'n klein geluidje valt helemaal niet op. 's Avonds maak je je klaar om naar bed te gaan. Je ligt in bed, sluit je ogen en dan plots... drup ... drup ... drup ... je hoort het gedrup uit de kraan. Het klinkt harder dan ooit, het lijkt wel alsof iemand telkens een knikker in de wastafel gooit. In werkelijkheid is het geluid van een druppende kraan ongeveer 35 dB, wat vergelijkbaar is met het geluidsvolume in een bibliotheek. In jouw waarneming maken die druppels op dat moment een erg hard geluid.

Selectie

Het auditief systeem verwerkt alle geluiden, maar de meeste krijgen jouw aandacht niet. De hersenen gebruiken verschillende strategieën om geluiden te onderscheiden en te selecteren. Zo hoor je enkel geluiden die op dat moment relevant zijn. Alles wat niet interessant of belangrijk genoeg is, wordt op de hoop ‘achtergrond’ gegooid. Bij velen zit het tinnitusgeluid voortdurend in de aandacht, of ze dat nu willen of niet. Daarom is het belangrijk om het concept aandacht goed te begrijpen en vaardigheden te ontwikkelen om je aandacht beter te controleren.

Geluiden bewust waarnemen gebeurt op basis van het *need-to-hear*-principe. Je brein beslist of het nodig is om een geluid bewust te horen. Op dat moment, in die omgeving. Een nieuw geluid, of een geluid dat verandert, trekt onze aandacht, net als een geluid dat opvallend luider is dan de achtergrondgeluiden. Dit kan namelijk betekenen dat er gevaar dreigt. Het geluid wordt beoordeeld om te bepalen of er aandacht voor nodig is. Dit proces wordt vooral gestuurd door wat je in het verleden meemaakte, je emoties en het belang dat je aan het geluid hecht.

Er zijn grofweg vijf soorten prikkels die onze aandacht trekken:

1. Als eerste zijn er de ongewone geluiden, geluiden die opmerkelijk zijn, anders dan anders. Als je op vakantie bent in een land waar een andere taal gesproken wordt, is het na enkele dagen heel normaal om enkel de lokale taal te horen. Loop je in een dorpje en hoor je plots een Nederlandstalig gesprek, dan valt dat op. Dit terwijl andere gesprekken je nog niet waren opgevallen.

2. Een belangrijk geluid zoals de sirene van een ziekenwagen trekt altijd de aandacht. Denk maar aan de talloze keren dat je het volume van de autoradio verminderde omdat je dacht een sirene te horen.
3. Dingen waar je bang voor bent of die gevaarlijk zijn, trekken ook onmiddellijk de aandacht. Bij iemand die bang is voor inbrekers, valt de krakende trap heel erg op. Ben je daar niet mee bezig? Dan is de kans groot dat je de krakende trap niet eens opmerkt.
4. Ook onverwachte dingen trekken de aandacht. Laatst hoorde een collega de telefoon rinkelen in een zelfbouwketen. Het bleek dezelfde ringtone te zijn als op het werk. Dat geluid had ze daar niet verwacht, dus trok het onmiddellijk haar aandacht.
5. Geluiden die steeds een reactie van jou vragen trekken ook de aandacht. Er was een periode waarin populaire liedjes als beltoon gebruikt werden. Telkens wanneer dat liedje op de radio was, grepen mensen naar hun mobiele telefoon. Dat liedje lokte namelijk altijd een actie uit: de telefoon opnemen.

Welke soort prikkel geeft tinnitus jou?

Welke van deze kenmerken kan jij aan tinnitus toeschrijven?

- ▶ Ongewoon
- ▶ Belangrijk
- ▶ Gevaarlijk
- ▶ Onverwacht
- ▶ Vraagt actie

Tinnitus kan, afhankelijk van hoe jij de klacht beleeft, in één van deze categorieën vallen. Het is dus niet gek dat tinnitus extreem opvalt als het ontstaat of verandert. Een manier om ervoor te zorgen dat

tinnitus minder hoorbaar wordt, is door te zorgen dat deze niet meer in een van deze categorieën valt. Dit kan door heel rationeel te antwoorden op de volgende vragen.

Labels van tinnitus ombuigen

Is het geluid dat je hoort belangrijk?



In principe is het geluid dat je hoort een natuurlijk geluid van jouw auditief systeem. Niet belangrijk of geen signaal dat je niet mag missen. Het antwoord op deze vraag zou dus 'nee' moeten zijn.

Is tinnitus voor jou gevaarlijk?



Het gaat hier niet om de gevolgen van tinnitus zoals slaaptkort of concentratieverlies maar puur over het geluid zelf. Ben jij bang dat er iets ernstigs met jou aan de hand is en dat het tinnitus signaal daar een uiting van is? Dan kan een (extra) medische consultatie om deze dingen uit te sluiten misschien een meerwaarde zijn. Als je ervan overtuigd bent dat de tinnitus zelf niet gevaarlijk is, dan is het antwoord op deze vraag ook 'nee'.

Vraagt jouw tinnitus om actie?



Het geluid dat je hoort is geen signaal om jou te activeren. Je doet misschien allerlei dingen omwille van wat je hoort, maar in principe vraagt het geen actie. Ook hier zou het antwoord dus 'nee' moeten zijn.

Zelfbevestiging

Als het goed is ontdekte je door deze oefening dat tinnitus niet belangrijk is, ook niet gevaarlijk en dat het geen actie vraagt. Gebruik daarom de volgende zin als mantra om tegen jezelf te zeggen op momenten dat de tinnituslast jou overvalt:

'Het geluid dat ik hoor is niet belangrijk, niet gevaarlijk en vraagt geen actie.'

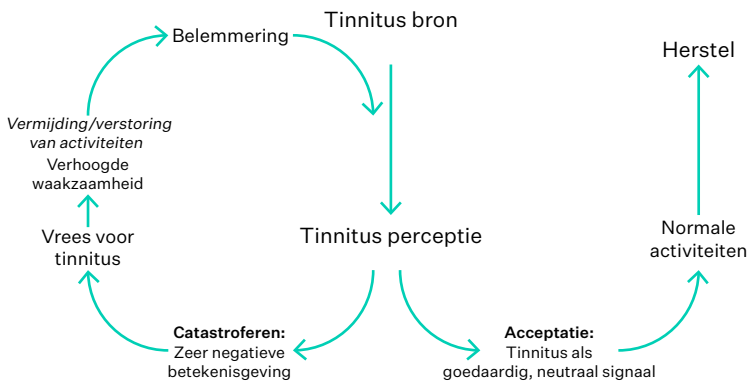
Aandacht

Aandacht is als een schijnwerper die uitlicht wat voor jou belangrijk is. Je kan jouw schijnwerper verplaatsen naar verschillende geuren, geluiden of dingen die je voelt. De prikkel waarop jouw schijnwerper gericht is, komt in het middelpunt van het bewustzijn. Alles wat niet door de schijnwerper wordt belicht, krijgt minder of geen aandacht. Je neemt deze dingen dan ook minder, of helemaal niet, waar. Alles om je heen moet in je bewustzijn komen voordat je het kan waarnemen én het jou kan beïnvloeden. Positief of negatief. Gaat je aandacht volledig naar een televisieprogramma, dan heb je geen aandacht voor een gesprek dat gezinsleden in de keuken voeren.

Naast de richting kan je ook de scherpte van de schijnwerper aanpassen. Als je in de supermarkt op zoek bent naar je favoriete koekjes dan gaat jouw schijnwerper eerst heel breed zijn zodat je de koekjesafdeling vindt. Daarna ga je specifieker kijken naar de koekjesdozen

STAP 8
JOUW REACTIES OP TINNITUS

Tinnitus krijgt als ongewenste geluidsprikkel een negatief label. Hierdoor kan angst of irritatie ontstaan. Tinnitus vermijden, bijvoorbeeld door het geluid volledig te maskeren, leert je dat angst hierdoor onmiddellijk vermindert. Dat is een goede zaak, zou je denken. Helaas is dat effect enkel merkbaar op korte termijn en werkt het de onderdrukte emoties op lange termijn zelfs in de hand. Het vermijdingsgedrag zorgt ervoor dat de tinnitus baas wordt over jou. Zo krijgt het geluid een negatieve invloed op jouw leven. Hoe meer je de tinnitus gaat proberen te vermijden, hoe belangrijker de klacht wordt, zowel in je aandacht als in de invulling van je leven. Hierdoor kan je in de vreesvermijdingscirkel vast komen te zitten die je hieronder ziet, met alle gevolgen van dien. Dagelijkse taken worden steeds moeilijker om uit te voeren en je levenskwaliteit gaat erop achteruit.



Het vreesvermijdingsmodel voor chronische tinnitus (Cima, 2018).

Een typisch kenmerk van bovenstaand vreesvermijdingsmodel bij tinnitus is dat het, naast de vermijdingsroute (naar links), een alternatieve route (rechtsaf) voorspelt. Als je tinnitus als een positief of neutraal signaal kan labelen, resulteert dit in een verminderde angst. Het tinnitusbegrip wordt door het systeem als goedaardig geaccepteerd.