

# Tinnitus: moeilijk te behandelen, wel mee te leven

De ervaren lijdensdruk door oorsuizen kan heel groot zijn.

**C**onstant geluid horen, ook op stille momenten, is erg hinderlijk en belastend. Soms is hier iets aan te doen. Voor degenen die niet tot die gelukkigsten behoren, bestaan programma's die gericht zijn op het controleren van de negatieve gevolgen van deze nare kwaal. Mark Volkerijk, psychiater en eerste geneeskundige bij GGMD voor Doven en Slechthorenden, vertelt erover.

## Wat is tinnitus eigenlijk precies?

"Iemand met tinnitus of oorsuizen hoort vrijwel constant geluid, bijvoorbeeld fluiten, suizen, piepen, brommen of zoemen. De hersenen laten iemand geluid ervaren zonder een geluidsbron in de omgeving."

## Hoe wordt tinnitus veroorzaakt?

"Hoe tinnitus precies ontstaat is niet bekend. Allerlei aandoeningen kunnen leiden tot tinnitus. Vaak gaat tinnitus samen met aandoeningen van het oor, zoals gehoorverlies, maar ook aandoeningen van de zenuwen, de hersenen en van het hoofd-halsgebied. Medicijnen kunnen ook tinnitus veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat er goed onderzoek door een KNO-arts wordt gedaan. Helaas wordt er meestal geen verklaring of een behandelbare oorzaak voor de tinnitus gevonden."

## Krijgt deze groep dan de boodschap: u moet er maar mee leren leven?

"Ja, vaak wel. En sommige mensen kunnen

ook goed met hun tinnitus omgaan, maar een kleine groep lukt dat niet. Voor hen is het echt een groot probleem. Het kan hun leven gaan beheersen en hen belemmeren in hun functioneren, zowel privé als op het werk of in hun opleiding. Voor deze groep bieden we sinds een jaar een nieuw zorgprogramma aan, waarin we cliënten leren om controle te krijgen over de tinnitus en de negatieve gevolgen op lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig en sociaal gebied te beperken."

## Hoe ziet dat programma eruit?

"Wij behandelen cliënten met tinnitus die hierbij een te grote lijdensdruk ervaren en/of beperkingen hebben in hun functioneren. Ons tinnitusprogramma bestaat globaal uit een algemene cursus, twee groepstrainingen en op maat gemaakte individuele behandelingen. Tijdens de algemene cursus 'Controle over Tinnitus' staan inzicht in de oorzaken en gevolgen van tinnitus, advisering en geruststelling centraal. Hierbij werken we volgens de aanpak van klinisch neuropsycholoog Olav Wagenaar. Heeft iemand hier niet voldoende aan, dan kijken we wat er verder nodig is en wat een cliënt wil. Op basis hiervan bieden we een vervolgtraining of behandeling aan. Onze meest intensieve behandeling is een groepsbehandeling waarin cognitieve gedragstherapie, psychomotore therapie en beeldende therapie wordt geboden. Maar de meeste cliënten hebben al baat bij de algemene cursus."



Mark Volkerijk

## Is er veel vraag naar deze begeleiding?

"Er blijkt een enorme behoefte aan te bestaan. Naar schatting een miljoen Nederlanders heeft tinnitus en voor een á twee procent is dit het grootste gezondheidsprobleem. Deze groep lijkt te groeien door de vergrijzing, maar ook door gehoorschade die wordt opgelopen door draagbare muzikspelers en feesten met harde muziek. Vooral de problematiek die door tinnitus kan ontstaan op de werkvloer, zoals concentratieproblemen en een lagere belastbaarheid, blijft veelal

onderbelicht. Er is vaak onbegrip, zowel bij collega's als bedrijfsartsen. Wat dat betreft hebben we nog een inhaalslag te maken."

## MEER INFO

GGMD Hoofdkantoor  
Büchnerweg 3  
2803 GR Gouda  
0800 - 337 46 67 (gratis)  
contact@ggmd.nl  
www.ggmd.nl