

## HET CONSULT

## Het oudste kind gelooft niet meer in Sinterklaas: hoe pak je die overgang aan?

Hoe zorg je dat een kind dat het geheim van de Sint doorheeft, het niet aan broer(s) of zus(sen) verklaart? 'Geef het een rol in het toneelstuk.'

ANNA VAN DEN BREEMER



Vanuit het niets vertelde mijn 7-jarige dochter dat ze twijfelde over Sinterklaas. "Hoe kan hij op één avond alle cadeautjes bezorgen?" Vroeg of laat krijgen veel ouders ermee te maken: hoe betrek je een niet-gelovig kind bij het grote Sinterklaas-complot, zonder dat de magie verloren gaat voor broertjes en zusjes?

De meeste kinderen stoppen met geloven in de goedheiligman als ze 7 à 8 jaar zijn. Dan eindigt de fase van magisch denken, waarbij fantasie en realiteit door elkaar lopen. "Ik hoorde dat veel kinderen verdrietig zijn als ze horen dat Sinterklaas niet bestaat. Volwassenen kunnen dat moment vaak zelf ook nog terughalen", zegt auteur Chariva Zaandam. Om een zachte landing te bieden, schreef ze het boek *Sinterklaas voor grote kinderen*, waarvan 36.000 exemplaren zijn verkocht.

In het boek leren kinderen wie Sint Nicolaas was en dat hij heilig werd verklaard omdat hij de armen hielp. Zo was er eens een koopman die geen bruidsschat kon betalen voor zijn drie ongehuwde dochters. Sinterklaas gooide gouden munten in hun schoenen zodat ze goed terecht zouden komen.

Ook zit er een contract in het boek, waarmee kinderen beloven dat ze het geheim bewaren. Vervolgens moeten ze het papier goed verstoppen. "Kinderen vinden het ondertekenen van zo'n contract een grote eer", zegt Zaandam. "Ze zijn ook trots: ze krijgen een hoofdrol in het grote toneelstuk dat volwassenen opvoeren." Ouders kunnen ervoor kiezen hun kind daadwerkelijk te laten meehelpen met de festiviteiten, bijvoorbeeld door 's avonds de schoentjes te vullen. "In het begin is het vaak al spannend genoeg dat je samen zo'n geheim bewaart en af en toe een knipoog uitwisselt."

Ouders hoeven niet bang te

zijn dat oudere kinderen snel hun mond voorbijpraten tegenover broertjes of zusjes. "Kinderen die heilig geloven in Sinterklaas horen dat toch niet", zegt Annelies Bobeldijk van Wow Opvoedcoaching. Zelf maakte ze mee dat haar man vergeten was de zak met cadeaus naar zolder te brengen voor pakjesavond. "Dus stonden er die ochtend drie zakken in de woonkamer." Toch viel geen van haar zoons van het Sinterklaas-geloof af. "We stopten een briefje van Sint in de bus dat hij de zak was vergeten en of we alles bij de achterdeur wilden zetten." De conclusie: kinderen gebruiken hun fantasie om het (soms nogal rammelende) verhaal rondom de man met de tabberd kloppend te maken.

### TWIJFELFASE

Vaak is er sprake van een lange twijfelfase. Mijn dochter oppert de ene dag dat haar vader en ik de cadeautjes kopen, maar het volgende moment zingt ze in een pietepak uit volle borst mee met 'Hoor wie klopt daar kinderen'. "Komt je kind met vragen, stel dan wedervragen", suggereert Bobeldijk. "Zoals: hoe denk jij zelf dat hij op alle plekken tegelijk kan zijn?" Op die manier lieg je niet tegen je kind, maar loop je ook niet het gevaar dat je te vroeg met de waarheid op de proppen komt.

Enmaal betrokken bij het grote Sint-complot? Dan betekent dat niet dat kinderen altijd en overal mee willen doen met de volwassenen. "Mijn oudste van 12 had dit jaar weer enorm veel zin om naar het *Sinterklaas-journaal* te kijken, zagezegd omdat zijn broertjes dat zo leuk vinden", zegt Bobeldijk. Soms - en dat geldt misschien ook voor vaders en moeders - is het heerlijk om je, in de aanloop naar het heerlijk avondje, volledig onder te dompelen in de wereld van Sinterklaas en zijn pieten.



Mee op **tinnitustherapie**: er is wél iets te doen aan het aanhoudende getuut

## 'Ook jij kan leren om die piep in de hoek te duwen'

Sommigen voelen zich jaren slechts een schim van zichzelf, enkelen plegen door het aanhoudende getuut in hun hoofd zelfmoord. Nochtans kunnen mensen met tinnitus en/of overgevoeligheid aan geluid geholpen worden. 'Wat een opluchting!'

BARBARA DEBUSSCHERE

**D**e gedachte dat ik nooit meer rust in mijn hoofd zou kennen deed me panikeren", zegt Cathy Petit (37). De artieste hoort sinds begin deze zomer de hele tijd "een soort witte ruis op hoge toon". Slapen en zich concentreren lukt niet goed en aan gewone geluiden is ze nu heel gevoelig. "Een deur die dichtslaat, rammelend bestek of mijn zoontje dat krijs. Tegenwoordig snijdt dat bij mij door merg en been", zegt ze.

De medische termen zijn 'tinnitus', ondertussen welbekend als een permanent gepiep of gesis horen, en 'hyperacusis' of extreme gevoeligheid aan geluiden. De ellende begon in een opnamestudio waar Petit vaak films en reclamespots inspreekt. "Op een dag hoorde ik een enorme knal door de koptelefoon", zegt ze. "Dat kwam door een technische fout."

Sindsdien ging ze al meerdere keren langs bij de neus-, keel- en oorarts. Zonder



resultaat. “En zonder antwoord op de vraag die mij zo opjaagt, namelijk of ik dit voor de rest van mijn leven heb. Ook op mijn vraag of er een behandeling was, kwam er niet echt een antwoord. Ik kreeg een maand ziekteverlof. Maar de situatie verbeterde niet, dus ik keerde terug naar de dokter. Die vroeg of ik nog een maand rust wilde en of ik misschien niet van job zou veranderen. Dat hakte erin. Die opmerking van een arts bevestigde in één klap de angst die ik al maanden meesleurde dat ik nooit meer beter zou worden.”

Ondertussen gaat het iets beter omdat Petit antwoorden kreeg. Alleen al het feit dat professor audiologie Bart Vinck (UGent) haar heeft uitgelegd dat er wél iets aan te doen is, zorgt ervoor dat ze de “afschuwelijke ruis” wat minder scherp hoort. Binnenkort start ze een intensieve multidisciplinaire therapie van een week bij Vincks tinnitus-expertisecentrum Ongehoord.

#### INEENGEDOKEN VAN DE PIJN

Tijdens de eerste maandagochtendessessie van zo'n therapieweek wordt duidelijk dat ze niet de enige is die er al een lange en vruchteloze processie langs artsen op heeft zitten. Twee vrouwen en drie mannen van uiteenlopende leeftijden zullen deze week therapie volgen bij een psycholoog, een relaxatietherapeut, een osteopaat en een kinesist.

Deze eerste afspraak is ‘psycho-educatie’: uitleg over wat tinnitus en hyperacusis zijn, hoe het ontstaat, wat je eraan kan doen en wat de grootste misverstanden zijn.

De gepijnigde gezichten van enkelen in het lokaal spreken boekdelen. Eén man, die vertelt dat hij niet slaapt door ‘de piep’, zit twee uur lang ineengedoken van de pijn en met de handen voor zijn hoofd te luisteren. Alsof hij zich maximaal probeert af te

schermen. Ook het gezicht van een dame met hyperacusis uit Nederland staat strak gespannen. “Ik kan niet meer autorijden door het lawaai van het verkeer”, zegt ze. “Iemand moet me voeren.”

Wanneer Vinck de deur dichtdoet waardoor het verkeersgeluid van de aanpalende steenweg wegvalt, klinkt er een zucht van opluchting. Wanneer er een ambulance met loeiende sirene voorbijvlamt, krimpen sommigen ineen.

Een jongeman vertelt hoe ook hij al wat minder last heeft sinds hij te horen kreeg dat er iets aan te doen is. “Logisch”, zegt Vinck. “Angsten en stress verergeren de tinnitus. Ontdekken dat er toch iets aan te doen is, neemt een stuk angst en stress weg.”

#### TUSSEN DE OREN

Maar dat wil niet zeggen dat tinnitus ‘tussen de oren’ zit, zoals velen te horen krijgen van vrienden, familieleden, collega's. “En zelfs van artsen”, zegt een patiënte.

Tinnitus en hyperacusis - die soms samengaan - worden altijd veroorzaakt door gehoorschade, legt Vinck uit. Zo'n 90 procent van de bevolking heeft zo'n schade,

## ‘Ik train mensen om de denkfouten te doorprikken en weer controle te krijgen’

SARAH LAMBRECHTS  
PSYCHOLOOG



**Professor audiologie Bart Vinck start de therapieweek met een inleidend gesprek. De gepijnigde gezichten van enkele deelnemers spreken boekdelen.**

© WANNES NIMMEGEERS

## ‘Ik sleurde al maanden de angst mee dat ik nooit meer beter zou worden’

CATHY PETIT  
ARTIESTE

bij 30 procent leidt het tot tinnitus en 5 procent ervaart zware hinder.

“De gehoorschade is de trigger, niet stress of emoties”, zegt Vinck, terwijl hij een slideshow met tekeningen van het oor laat zien. “Zo krijgen je hersenen minder geluid binnen en zetten ze de volumeknop hoger, waardoor de zenuwbanen tussen je oor en de hersenen hyperactief worden. Alles klinkt dan luider. Ook de tinnitus. Maar hoe erg het wordt, hangt af van een resem factoren waaronder je stressniveau, angsten, slecht slapen, fysieke spanningen, depressieve gevoelens, sociaal isolement.”

Iedereen hier belandde daardoor in een vicieuze cirkel. Door de tinnitus slaap je slechter en voel je je depri of angstig, waardoor de tinnitus erger wordt. Anderen sluiten zich af van de buitenwereld uit angst voor meer schade aan de oren. Maar bij wie zich afschermt, treedt de tinnitus scherper op de voorgrond. Ook de overtuiging dat het nooit meer weggaat, dat het erger zal worden en andere catastrofale gedachten zorgen voor meer angst en spanning, wat tinnitus en ook hyperacusis dus versterkt.

Nochtans, zo benadrukt Vinck, wordt tinnitus nooit sterker in aantal decibels, ook niet door concerten, feesten en andere luide activiteiten. “Kom dus zeker buiten, dat ontspant en verlegt de aandacht”, adviseert hij aan deze mensen, onder wie enkelen die alleen nog met oordoppen de bus nemen of nooit nog in een stille ruimte durven te zitten.

#### HET BABBELENDE BREIN

Dat onze plastische hersenen in staat zijn om ‘de piep’ naar de achtergrond te duwen, stuit op enig ongeloof. Net zoals de boodschap dat tinnitus gemiddeld 2 tot 5 decibel bedraagt, vergelijkbaar met het geluid van een kleine spin die op de vloer loopt. “Dat kan niet. Het is ooverdovend. Ik word er gek van”, zegt de gepijnigde man verbouwereerd. Vinck bedaart de gemoederen. “Dat kleine spinnetje is wat we objectief meten. Maar door overprikkelde zenuwbanen kan het voor jouw hersenen klinken als een monster”, legt hij uit. “En ook jij kan leren de piep te reduceren tot een schaduw op de achtergrond.”

Net na deze informatieve voorbereiding staat een intensieve week van cognitieve gedragstherapie, relaxatietherapie, osteopathie en kinesithérapie op het programma. “Er is niet één oplossing”, zegt Vinck. “Je moet via verschillende wegen werken om ervoor te zorgen dat de piep een schaduw op de achtergrond wordt.”

Psycholoog Sarah Lambrechts leert patiënten angstaanjagende gedachten te doorbreken. Zoals: ik ga doof worden; ik zal nooit kinderen kunnen krijgen, want ik kan niet tegen gekrijs; ik zal gek worden. “Met oefeningen die ze thuis zelf kunnen doen, train ik mensen om die denkfouten te doorprikken en weer controle te krijgen”, zegt Lambrechts. “We werken ook veel met beelden en metaforen. De tinnitus kun je bijvoorbeeld zien als een brandalarm. Daar vloek je toch niet op? Nee, je gaat op zoek naar de brand en hoe je die kan blussen. Vaak zijn dat spanningen en ook te weinig grenzen stellen. De meesten beseffen dat niet.”

Leren kalmeren, de aandacht verleggen en het ‘babbelende brein’ doen zwijgen gebeurt ook bij ademhalings- en relaxatietherapeut

Marina Crossgrove. Zij slaagt erin patiënten uit hun ‘tunnelhoren’ te trekken door ze ademhalingsoefeningen aan te leren. “Er is bij rationele types vaak scepsis over deze aanpak en ik vermijd het woord meditatie, maar het helpt duidelijk. Het gaat over je aandacht verleggen naar iets anders dan het gepiep en over leren voelen wat de impact is van geest op lichaam en lichaam op geest”, zegt ze.

#### FYSIEKE BLOKKADES

Voor sommigen zitten ook osteopathie en kinesithérapie in het zorgpakket. Want tinnitus en hyperacusis gaan vaak gepaard met fysieke blokkades, iets wat veel patiënten zelf merken: de ‘tuut’ wordt luider of stiller wanneer ze nek of kaken bewegen. De medische wereld erkent dat zo'n lichamelijke aanpak het best deel kan uitmaken van het aanbod in een tinnitustherapie. Ook de Hoge Gezondheidsraad adviseert een aanpak die zowel op de mentale als fysieke aspecten inzet, en zou meer expertisecentra willen zien die zo'n multidisciplinaire methode bieden.

“Ik maak patiënten los in het kaakgewricht, de nek of de schouders en ter hoogte van belangrijke spieraanhechtingen op de schedel”, zegt osteopaat Bart De Swaef. “Vaak komen ze door de behandeling voor het eerst tot fysieke ontspanning. Bij mijn collega-kinesithérapeuten gaat het er actiever aan toe en leren bureaוזitters een goede houding aan en meer bewegen, of leren mensen stoppen met tandenknarsen.”

Het moeilijkste zijn te hoge verwachtingen. “Er zijn patiënten die verwachten dat één behandeling bij mij de tinnitus volledig doet verdwijnen”, zegt De Swaef. “Zo werkt het niet. Verbeten zoeken naar dé oplossing helpt echt niet. Tinnitus kun je alleen vanuit verschillende hoeken en met oefenen in de hoek leren duwen. Soms flakkert het weer op. Maar als je weet dat dat tijdelijk is en hoe je kan vermijden om te panikeran, zal dat milder zijn.”

Iedere therapeut herhaalt die boodschap de hele week op een andere manier. Op vrijdag stelt iedereen het een heel stuk beter. De scores op een wetenschappelijke schaal, met daarin 25 vragen over hoe zwaar de tinnitus is, zijn scherp gezakt, bij bijna iedereen tot onder het problematische niveau.

“Wat een opluchting”, klinkt het na alle evaluatiesessies. De twintiger die al tien jaar met het symptoom worstelt en nooit nog zonder oordoppen op de bus durfde, deed dat deze week meteen weer wel. “De psycholoog leerde me hoe ik mijn gedachten dan kan ombuigen en dat lukt”, zegt hij. Voortaan kan hij ‘de piep’ ervaren als een alarm dat af en toe afgaat en hem aangeeft dat hij beter voor zichzelf moet zorgen, in plaats van als een prominent aanwezig terrorist.

De man met de zwaarste tinnitus die zich maandag voelde alsof hij “met één vinger aan een rots naast een ravijn hing”, vertelt wenend dat hij nu weet dat hij nooit zal vallen nu hij manieren kent om de tinnitus te bedaren. De vrouw die nooit nog een boek durfde te lezen uit angst voor de stilte, “kan eindelijk zonder schrik kalmeren” vertelt ze.

“Het is na een week niet opgelost”, besluit Vinck. “Daarom geven we mensen mee dat ze ons altijd kunnen contacteren wanneer het slecht zou gaan én er zijn terugkommomenten. Maar door zo'n meervoudige erg gecondenseerde week is de klik in de hersenen gemaakt. Dat zien we hier week na week bij mensen die soms al waren opgegeven door hun artsen.”

**De Oorzaak lanceert morgen de grotegeluidsbevraging. U kan nog snel inschrijven. Scan de QR-code.**



Deelnemers kunnen ook meedoen aan twee eerdere deelbevragingen.