



# “Tinnitus is je brein dat liefdevol zegt: kom tot rust”

Veel tinnituspatiënten vrezen voor altijd met die piep- of bromtoon in hun oor te blijven zitten. Tijdens een week intensieve therapie krijgen ze perspectief en een andere blik op zichzelf. “Tinnitus is slechts een symptoom.”

Door **Nathalie Carpentier** Foto's **Fred Debrock**



**E**en koppel schuift aan bij professor audiologie Bart Vinck (UGent) voor een intakegesprek in de paramedische praktijk Tille in Varsenare. De vrouw oogt fragiel, gespannen en moe. "Drie jaar geleden kreeg ik tinnitus als gevolg van luide muziek op een feest. Ik hoor een scherpe pieptoon", vertelt ze. Vinck licht meteen toe dat 'oorsuizen' een fout woord is. "Hersenziepen' zou beter zijn. Tinnitus is geen oor-, maar een hersenfenomeen."

Tinnitus kan ontstaan na gehoorschade ter hoogte van de trilhaartjes, bijvoorbeeld als gevolg van luide muziek. "Iedereen heeft gehoorschade, alleen krijgt niet iedereen tinnitus. Daar-

voor zijn andere factoren verantwoordelijk", zegt Vinck. Zat de vrouw destijds in een moeilijke periode? Haar vader overleed, ze had het emotioneel zwaar. "Door die tinnitus sloeg ik in paniek. Dat is toch het ergste wat je kunt krijgen." Haar man maakt zich nu ook zorgen over lawaai als hij met hun zoon naar het voetbal gaat. "Let op dat jullie de angst niet vergroten bij elkaar. Dat versterkt het probleem", zegt Vinck. Of de vrouw nekspanning heeft, vraagt hij. Klemt ze haar kaken? "U slaapt goed, dat is uw redding. Ooit naar een psycholoog geweest?" Ze knikt. Jaren geleden had ze een burn-out, ze slikte lang antidepressiva. "Nu heb ik soms nog paniekaanvallen." Haar man licht toe: "We

hebben een zoon met autisme die veel aandacht vraagt."

"Hoe je in elkaar zit, speelt ook mee", schetst Vinck het profiel. "Vaak zien we hier rationele mensen, die veel denken, erg gevoelig zijn, veel controle nodig hebben, perfectionistisch zijn en spanning moeilijk kunnen loslaten." Met een gehoor- en tinnustest vervolledigt Vinck zijn onderzoek. Met de vragenlijst van de Tinnitus Handicap Inventory (THI) schat hij de ernst in. Of ze zich niet kan concentreren? Boos is? Het haar normale leven verstoort? Ja. Of ze donkere gedachten heeft? Haar stem breekt. "Soms wil ik in mijn auto stappen en verdwijnen", klinkt het stilletjes. Ze heeft een score van 82 op 100. "Dat ►►

betekent dat uw tinnitus zeer ernstig invaliderend is”, zegt Vinck. “Dat spijt me. Maar geloof me: het einde is in zicht.”

### Overcompensatie

Eerst moeten patiënten begrijpen hoe tinnitus ontstaat. “Geluid wordt via elektrische prikkels van het oor naar de hersenen gestuurd”, doceert Vinck. “Als je gehoor achteruitgaat, bij u 70 procent in de hoge tonen, krijgen die zenuwvezels 70 procent minder info binnen. De hersenen gaan dat tekort of die “stijl” proberen te compenseren door de volumeknop open te draaien: ze geven meer prikkels door. Tinnitus is een soort overcompensatie op de plaats van de gehoorschade.”

Normaal is tinnitus onhoorbaar. “Vergelijkbaar met het geluid van een spin. Ruis die je brein normaal wegfiltert. Zoals je de ring aan je vinger al snel niet meer voelt, omdat het een onbelangrijke prikkel is. Je hoort het nor-

**“Groepsgesprekken kan ik niet meer volgen. Ik vlucht de keuken in omdat het geluid te erg wordt. Ik ben asociaal omdat het niet anders kan”**

**Floris**  
Tinnituspatiënt

maal dus niet, tenzij onderliggende factoren – stress, spanning, negatieve emoties – de volumeknop opendraaien. De grond van het probleem is dat uw brein volledig overprikkeld is en niet meer tot rust komt.” De vrouw haalt diep adem. “Laat het maar even bezinken.”

Vinck ziet twee types patiënten voor de intensieve therapie. “Patiënten bij wie tinnitus hinderlijk is. Maar regelmatig krijg ik via Leif-artsen (*die een speciale opleiding hebben gevolgd in euthanasie, levenseindebeslissingen en palliatieve zorg, red.*) ook patiënten doorverwezen die zo op zijn dat ze het leven niet meer

zien zitten. Vaak hebben ze bij een specialist na een kwartier te horen gekregen dat het niet te verhelpen valt. Dat ze met die piep- of bromtoon moeten leren leven. Als tinnitus je leven beheerst en je daar zwaar onder lijdt, is dat een vreselijke boodschap. Dat vergroot de stress alleen en dat maakt het nog erger. Terwijl tinnitus slechts een symptoom is dat je veel lichter kunt maken.”

Bedoeling van de intensieve interdisciplinaire behandelweek in Varsenare is de volumeknop naar beneden draaien met een mentale reset, lichamelijke ont-prikkeling en focusoefeningen.



Professor audiologie Bart Vinck.

### Interne kookplaat

"Horen dat die pieptoon niet voor altijd is, luchtte al enorm op. Ik kreeg perspectief", zegt Luc Pattyn. We spreken hem vlak voor het begin van de therapie. Zijn THI-score is 82, erg hoog. Hij liep gehoorschade op door een luide trein, een veldkanon, een luidspreker in een MRI. Na de laatste keer was hij kwaad op zichzelf. "Hoe kon ik zo stom zijn dat ik de alarmknop niet indrukte bij dat lawaai?"

Hij herkent zich in het profiel. "Ik heb te scherpe voelsprietten. De begrafening op een begrafenis kan ik niet aan. Ik heb ook nood aan controle: mijn schoenen moeten netjes naast elkaar staan. En ik hou wat me dwarszit vaak voor mezelf." Tot nu probeerde hij lawaai te mijden, zichzelf 's nachts af te leiden met oceaangeluiden. Hier hoorde hij dat hij beter niets mijdt. "Maar als het stil wordt, begint het. Ik slaap erg slecht. Ik zou een vinger geven om van die tinnitus af te zijn."

Het intakegesprek stelde ook elektricien Floris gerust – hij wil niet met zijn achternaam in de krant. Al weet hij, nu hij in de wachtzaal van Tille zit, niet goed wat te verwachten. "Tot nu probeerde ik het te aanvaarden en er niet gek van te worden." Hij vreest dat hij tinnitus heeft opgelopen door op een werf te werken zonder gehoorbescherming. "Bij plots lawaai moet ik echt weglopen. Als de werfradio te luid staat, leg ik de elektriciteit weleens plat. Ik dacht dat het verergerde door onverwacht lawaai van geboor of geslijp op de werf, maar blijkbaar heeft het meer met stress te maken." Als zelfstandige kampt hij daar erg mee. Een week vrij nemen is niet vanzelfsprekend, zijn telefoon blijft rinkelen. Zijn tinnitus is er intussen permanent. Dat weegt, ook sociaal. Hij houdt ervan mensen thuis uit te nodigen. "Maar ik kan groeps gesprekken niet meer volgen. Ik vlucht de keuken in omdat het geluid te erg wordt. Ik ben sociaal omdat het niet anders kan."

Een derde patiënt die vooraf wilde getuigen, haakt af als we haar in Tille ontmoeten. Ze is te gespannen. Het ligt te gevoelig. Patiënten zien elkaar slechts één keer, tijdens een online infomoment de eerste avond. Het contact is bewust beperkt. Omdat elk verhaal anders is, maar ook omdat patiënten elkaar

bang zouden kunnen maken. En angst verergerd het symptoom. "We behandelen hier veel meer de persoon dan de tinnitus", benadrukt Vinck nog eens. "Waarom horen tinnituspatiënten dat onhoorbare geluid? Omdat ze levende fluitketels zijn bij wie de stoom er langs hun oren uit komt. Hun hoofd komt niet tot rust en hun lichaam is niet in staat om de onderliggende spanning los te laten, waardoor het brein het wel moet doen. Dat gebeurt via symptomen als spanningshoofdpijn, diarree, kaakklappen of tinnitus. Het zijn hersensignalen die zeggen: doe iets om je interne kookplaat lager te zetten. Onze therapeuten leren je je lichaam én geest tot rust te brengen."

### Alarmmodus: uit

Op de tweede dag is Floris al zichtbaar relaxter na een sessie met osteopaat Bart De Swaef. Toen die met zijn vingers enkele gevoelige punten in Floris' kaken aanraakte, kreeg Floris meteen hoofdpijn. "Ik herkende de straling. Daar heb ik vaker last van. Ik had geen idee dat mijn kaken zo gespannen waren. Ik dacht dat die hoofdpijn met een verkeerde houding of te weinig slaap te maken had." Vervolgens werkte De Swaef de spanning weg. "Heel vreemd, ik voelde me meteen verlost", zegt Floris.

## "Tinnituspatiënten zijn fluitketels bij wie de stoom er langs hun oren uit komt. Hun lichaam kan de spanning niet loslaten, waardoor het brein het wel moet doen"

**Bart Vinck**  
Professor audiologie

"Typisch", glimlacht De Swaef. "Veel patiënten leven heel erg in hun hoofd en hebben weinig voeling met hun lichaam." De Swaef en zijn collega's, kinesiasten, ademhalings- en relaxatietherapeuten en cognitief psychologen, proberen deze week allemaal op hun manier die spanningsboog aan te pakken. "Ik doe dat door hen lichamelijke ontspanning te laten ervaren. Vaak worden ze zich er pas dan van bewust hoezeer overprikkeling of stress zich in hun li-

chaam vertaalt. Voor de ene is dat met tinnitus, voor een ander met nekpijn, migraine, extreme vermoeidheid of plots huilen in een vergadering."

Volgend op die eerste ervaring geeft collega-kinesist Jeroen Baele patiënten oefeningen om zelf hun lichaam te leren ontspannen. "Hou de stof goed vast en draai nu je hoofd links naar beneden", toont De Baere aan Pattyn, die een sjaal rond zijn nek gedrapeerd heeft. "Normaal manipuleer ik je nekspieren, hiermee kun je dat zelf thuis ook." Ze willen hen minder afhankelijk maken van therapie, anders redden ze het maar tot de volgende afspraak.

"Als je veel last hebt van je tinnitus, kun je dit proberen, of die ontspanningstechnieken voor je kaken." Stress zet zich snel vast in je nek of je kaken, toont Baele op een skelet. "De bovenste nekwervels zijn verbonden met een hersenkern die in contact staat met het gehoor. Hetzelfde met de kaakzenuwen. Daarom helpt het bij tinnituspatiënten om kaken en nek te ontspannen."

Een belangrijk doel van de therapie is lichaam én geest uit de 'alarmmodus' te halen. "Vaak scant hun brein voortdurend op storende geluiden en staat hun zenuwstelsel op scherp. Met ontspanningsoefeningen en gerichte training leren we hun systeem weer tot rust

te komen", zegt Vinck. Daarvoor zet relaxatietherapeute Marina Cosgrove in op ademhaling en oefeningen om je aandacht te verleggen, weg van de tinnitus. "Vaak zijn het mensen die veel te lang blijven doorgaan. Ik leer hen weer te luisteren naar het ritme van hun lichaam en hun overvolle babbelbrein te kalmeren."

Floris herkent dat jachtige leven. "Ik rush mezelf voorbij." Als hij languit op de behandeltafel gaat liggen en zijn



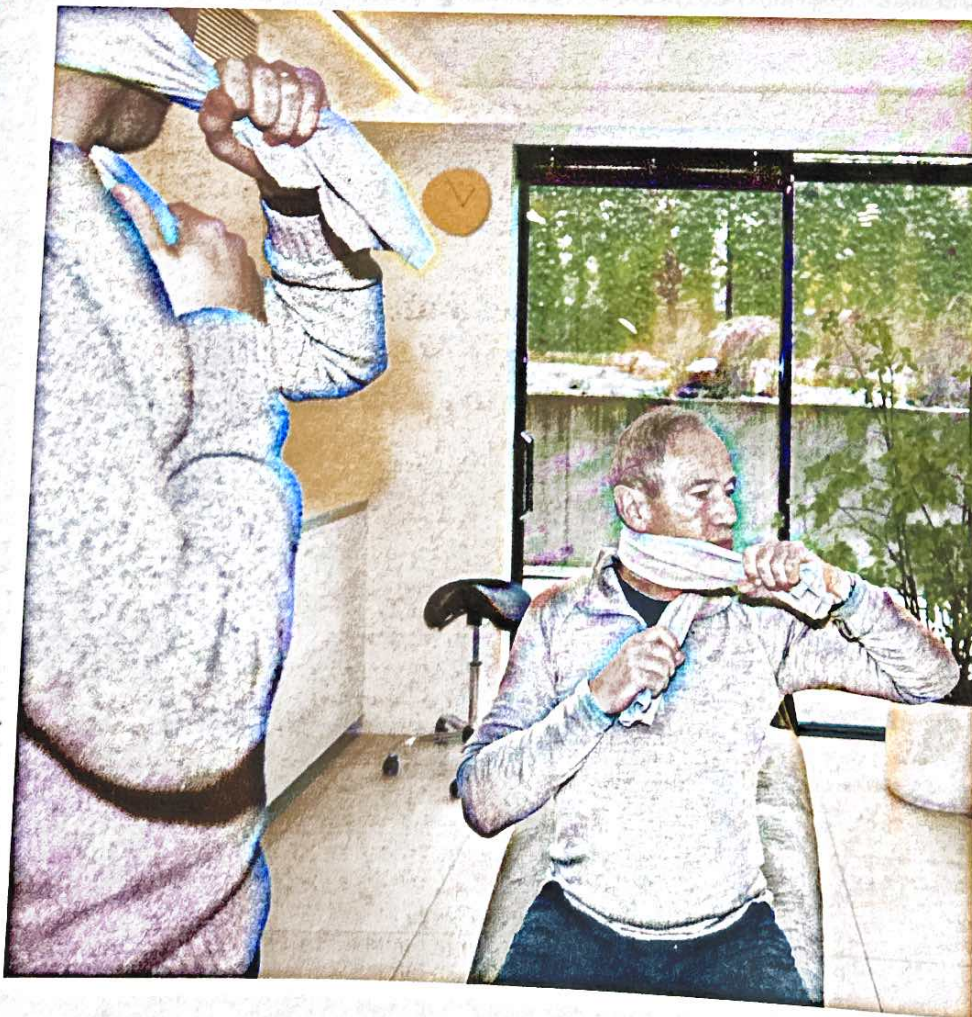
ogen sluit, vraagt Cosgrove hem zich te concentreren op zijn lichaam. In een geleide bodyscan overloopt ze hem van zijn voeten tot zijn hoofd. "Ik leer hen hun aandacht te richten op hun ademhaling of hun lichaam. Naar het hier-en-nu." De meesten vinden dat héél moeilijk. "Doorgaans zijn ze na enkele seconden afgeleid. Denken ze aan die vervelende e-mail of dat moeilijke gesprek van gisteren. Dat is niet erg. Denk even aan wat er allemaal door je hoofd speelde, Floris. En keer nu terug naar je ademhaling. Adem diep in en uit."

### Dertig kompassen

Het confronterendst zijn de sessies bij de cognitief gedragstherapeuten Sarah Lambrechts en Holly Baeten. "Vertrek je bij wat je doet of denkt vooral vanuit de anderen, of vertrek je vanuit jezelf? Let je erg op de reacties van anderen of niet?" Daarnaast polst Lambrechts in de eerste sessie. Bij tinnituspatiënten is het antwoord bijna altijd het eerste. "Altijd rekening houden met anderen veroorzaakt veel mentale onrust. Je zou je niet op dertig kompassen moeten afstemmen, maar slechts op eentje: dat van jezelf."

**"Ik heb te scherpe voelsprietten. Als het stil wordt, begint het. Ik zou een vinger geven om van die tinnitus af te zijn"**

Luc Pattyn  
Tinnituspatiënt



Hier bespreken ze geen gehoorschade, maar hoe wat ze voelen en denken de angst en zo het symptoom kan vergroten. "Je moet ontdekken wat jou stress geeft, waardoor het geluid van een spin oorverdovend lijkt." Dat kunnen gebeurtenissen zijn – een ziekte, professionele, financiële of relationele problemen, ruzie met je kinderen – maar ook persoonskenmerken zoals een laag zelfbeeld, slechte hechting, onzekerheid, negatieve gedachten, pleasersgedrag. Snel vervallen in doemscenario's speelt ook vaak mee. Zo ging een patiënt ervan uit dat ze het geluid thuis niet meer zou kunnen verdragen, zou moeten verhuizen, wat onvermijdelijk tot een relatiebreuk zou leiden.

"Zulke doemgedachten moet je eerst leren te herkennen en vervolgens leren te temperen", zegt Lambrechts. Je moet je brein wat heropvoeden. Als je voortdurend tegen jezelf zegt dat je niet zult kunnen slapen door je tinnitus, wordt het een selffulfilling prophecy", vult Baeten aan. "Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt, beïnvloedt je gedrag en de gevolgen. Die wisselwerking leggen we bloot."

In plaats van te denken dat je dat geluid nooit zult kunnen verdragen, vraag je je beter af of dat wel klopt. "Vaak ligt een eerdere negatieve ervaring aan de basis, maar een nieuwe ervaring kan heel anders, positiever, uitdraaien. Als je geluid niet ziet als een ramp, maar als een lastig signaal dat je wel de baas kunt, word je vaak al rustiger en zakt de dreiging die ervan uitgaat." "Dan vindt je brein dat signaal ook minder interessant", vult Lambrechts aan. "Dan maakt je filtersysteem dat die prikkel naar de achtergrond verdwijnt. Zoals het signaal van de ring om je vinger."

### Te vroeg

Aan het eind van de week oogt Floris moe. "Ik slaap slecht, de tinnitus is erg aanwezig. Maar ik begrijp nu waarom." Hij zoekt naar zijn woorden. "Deze week is heel intensief. Alles wat ik hoorde, speelt door mijn hoofd. Ik weet nog niet hoe ik het in elkaar moet puzzelen, het is te vroeg." Hij beseft stilaan hoe vaak hij zichzelf voorbijloopt. Hoe vaak hij laat werkt, extra opdrachten aanneemt, in het weekend wil ontspannen met vrienden of familie maar ook dat gehaast moet doen. Zijn psoriasis wees hem al

wel vaker op een overdosis stress – “zodra ik een slechte periode had, stond mijn hele lichaam vol” – maar echt luisteren deed hij nog niet. “De tinnitus was het symptoom te veel.”

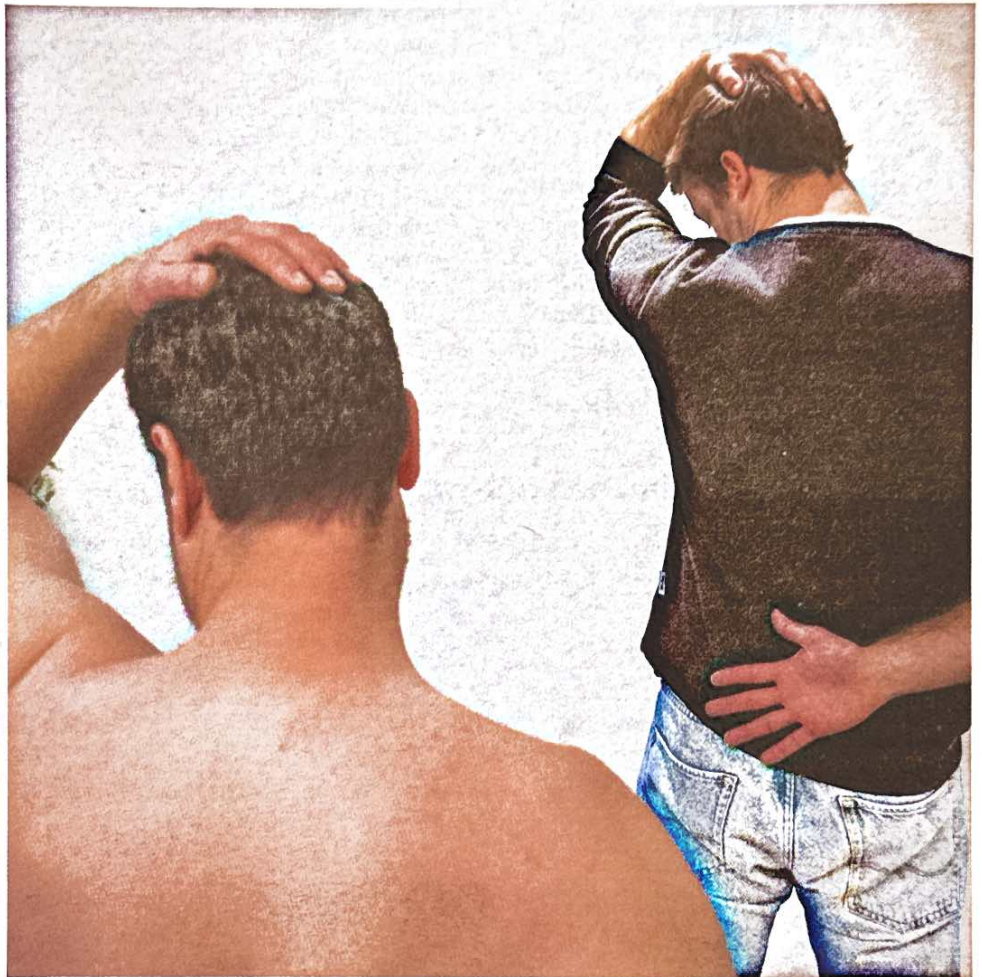
“Na een week bekijken patiënten tinnitus vaak anders. Als een liefdevolle noodgreep van hun brein dat zegt: het is genoeg geweest, kom tot rust”, zegt cognitief therapeut Sarah Lambrechts. Floris heeft hier noodgedwongen ontdekt waar hij emotioneel mee worstelt. Veel wil hij er niet over kwijt. “Ik zit nog midden in mijn proces. Ik heb hier geleerd hoe ik zelf fysiek kan ontspannen”, vat hij de week samen. “Om mijn stressfactoren en storende gedachten op te merken en ze te keren als ze opduiken.” Weer thuis zal zijn vrouw vragen of de pieptoon minder aanwezig is, beseft hij. “Nee, nog niet. Maar dat komt wel.”

De week sluit af met een eindgesprek met professor Vinck. “Ik dacht dat ik de rust zelve was, maar nu beseft ik dat dat niet zo is”, vertelt Luc Pattyn. “De gedachtstroom staat zelden stil. Ik moet leren om zaken die ik niet in de hand heb van me af te zetten of uit te spreken. Ik heb genoteerd dat ik naast een uur per dag bewegen, ook zou moeten mediteren of mindfulness beoefenen.” Hoe het met zijn tinnitus gesteld is? “De pieptoon is niet weg, maar ik reageer er anders op. Waardoor het me veel minder parten speelt.”

Als Vinck de THI-vragenlijst opnieuw overloopt, eindigt Luc dit keer op een score van 2. “De overgrote meerderheid van onze patiënten heeft aan het eind van de week een THI-score onder de 36, wat mild en leefbaar is. Dat blijft op lange termijn zo.”

### Terug naar af

Revolutionaire nieuwe inzichten worden tijdens de week niet gegeven. Cognitieve gedragstherapie, ademhalingsoefeningen en kinesitherapie zijn bekende methodes. De kostprijs – tussen 1.150 en 2.000 euro voor een volledige, intensieve zorgweek – is een stevige investering voor patiënten. “Het is vergelijkbaar met de kost van een traject over meerdere maanden”, duidt Vinck. “Alleen beogen wij een mindshift op korte tijd. Herhaling werkt. Als je slechts één uur om de vier weken werkt aan je lichaam en geest, gaat tussendoor veel verloren.



**“Altijd rekening houden met anderen veroorzaakt veel mentale onrust. Je zou je niet op dertig kompassen moeten afstemmen, maar slechts op eentje: dat van jezelf”**

**Sarah Lambrechts**  
Cognitief gedragstherapeut

Door intensief te werken op drie niveaus tegelijk en alles te concentreren in één week, dompelen we patiënten helemaal onder in een therapiebad, waardoor ze ervan doordrongen raken. Dat is het hele idee.”

De echte test volgt zodra patiënten weer hun gewone, stresserende leven moeten oppikken. Dat ontdekte Luc Pattyn ook. Toen hij thuis een oud cassettebandje beluisterde, liep het mis. “Vrienden hadden een vijftig jaar oude opname van een speech van mij cadeau gege-

ven. Terwijl ik met mijn oor tegen de luidspreker gedrukt zat om alles goed te horen, klonk plots een krak. Het was heel luid, ik schrok.” Sindsdien voelt hij zich weer angstig. “Mijn tinnitus is ook sterk terug.”

Enkele dagen later klinkt hij weer rustiger. “Professor Vinck heeft me gebeld, dat hielp. Zo’n incident is een valkuil. Net dan moet je rustig blijven en niet panikeren. De gedachtstroom in mijn hoofd tot rust brengen en mijn focus verleggen.” ■