

Psycho-educatie:

Hoe werkt tinnitus eigenlijk echt?

1. 📡 Wat is tinnitus?

Tinnitus is het waarnemen van een geluid zonder dat er een externe geluidsbron is.

Dit kunnen geluiden zijn zoals:

- een piep
- een ruis
- een brom
- een knisperend geluid
- een fluittoon

Veel mensen denken:

"Er zit iets mis in mijn oor, dus hoor ik dit geluid."

Maar dat is te kort door de bocht.

2. 🎧 Vaak begint het bij gehoorschade (maar niet altijd!)

Door bijvoorbeeld harde muziek, vuurwerk, machines, of een infectie kunnen (een deel van) de haartjes in het binnenoor beschadigen. Daardoor sturen je oren minder of vervormde signalen naar de hersenen.

Belangrijk om te weten: gehoorbeschadiging betekent niet automatisch dat je hinderlijke tinnitus ervaart. Veel mensen hebben gehoorschade zonder dat ze er bewust last van hebben.

Waarom de een wel last krijgt van tinnitus en de ander niet heeft veel te maken met hoe je hersenen omgaan met het geluid.

3. 🧠 De verwachting van de hersenen en compensatiegedrag

Je zou denken: minder geluid → dan hoor je dus minder.

Maar je brein denkt:

! "Er klopt iets niet. Waar is dat geluid gebleven?"

De hersenen vullen het geluid zelf in

Je brein verwacht bepaalde geluiden. Als die uitblijven, gaat het brein:

- compenseren
- zoeken naar prikkels
- zélf een geluid genereren (de tinnitus)

Je kunt het vergelijken met een radio die tussen twee zenders in staat:

➡ Er komt geen helder signaal meer binnen, dus hoor je ruis.

Tinnitus is dus niet iets wat je oor maakt, maar wat je brein genereert.

4. 🧠 Welke rol de hersenen spelen waarom de één er wel last van heeft en de ander niet.

Onze hersenen krijgen continu geluiden binnen. Maar ze filteren automatisch wat belangrijk is en wat achtergrondgeluid is. Denk aan:

- het zoemen van een koelkast
- het tikken van een klok
- het verkeer op de achtergrond

🔄 Zolang die geluiden niet als belangrijk of gevaarlijk worden bestempeld, plaatst je brein ze op de achtergrond. Je hoort ze technisch gezien nog steeds, maar je merkt ze niet meer op.

Tinnitus kan ook zo'n geluid zijn. En dat is het ook bij zo'n 70 procent van de mensen met tinnitus: ze hebben tinnitus (dit wordt aangemaakt door hun eigen brein ter compensatie), maar dit geluid wordt weg gefilterd/ naar de achtergrond geplaatst, tenzij ze er bewust de aandacht naartoe trekken.

MAAR....

🔴 Het alarmsysteem in ons brein is de oorzaak waarom het hinderlijk wordt.

Tinnitus op zich is geen gevaar. Maar als je schrikt van het geluid, je ergert, ertegen verzet of bang wordt, dan zegt je brein:

"Dit geluid is belangrijk! Let op!"

Als er traumatische ervaringen zijn rondom de gehoorschade (geluidstrauma) of er sowieso al veel stress is in het lichaam geeft dit nog een extra lading en bekrachtiging vanuit het alarmsysteem in ons brein.

Als je hersenen denken:

"Wat is dit? Dit hoort hier niet! Is er iets mis? Ik wil dit niet! Dit moet weg!"

dan wordt tinnitus gelabeld als iets bedreigends of storends. En dan gebeurt er het volgende:

- Je aandacht wordt er steeds naartoe getrokken
- Je zenuwstelsel raakt geactiveerd (stressreactie)
- Je voelt onrust, frustratie, angst of zelfs paniek

En net zoals bij jeuk of pijn:

Hoe meer aandacht je eraan geeft, hoe intenser het wordt.

Tinnitus en je brein gaan dan een soort vicieuze cirkel aan:

Tinnitus → Stress hierover → Meer aandacht hierop → Versterking tinnitus door alarmsysteem → Nog meer stress hierover enzovoorts.

Deze cirkel is nóg sterker als er sprake is van:

- traumatische ervaringen
- algemeen verhoogd stressniveau
- verlies van controle
- overprikkeling
- of het gevoel dat je "gevangen zit" met het geluid

In deze gevallen ben je al in een meer alerte staat waardoor je minder kan hebben en het geluid eerder als onveiligheid zal labelen.

🧩 Waarom heeft niet iedereen daar last van?

Sommige mensen horen tinnitus, maar ervaren het als:

"Oh ja, dat geluid heb ik wel eens, maar ik let er niet op."

Wat is het verschil?

Het zit hem in de betekenis die je brein eraan geeft.

Als jouw hersenen het geluid niet als gevaarlijk, spannend of controleverlies zien, dan verdwijnt het naar de achtergrond, net als dat koelkastgeluid.

En dat kun je ook weer aanleren. Dáár ligt het doel van behandeling.

5. 🧘

♂ Hoe doorbreek je die vicieuze cirkel?

Het goede nieuws: je kunt je hersenen opnieuw trainen.

De kern van behandeling is:

- Je hersenen leren dat het geluid géén gevaar is
- Je aandacht terug trainen naar andere dingen
- Stoppen met het 'gevecht' en het 'verzetten'
- Je zenuwstelsel tot rust brengen

Dat noemen we:

🧠 Hersenhertraining (of “neurologische reconditionering”)

Net zoals je bij fantoompijn een been voelt dat er niet meer is, voelt je brein hier een geluid dat er buiten je lichaam niet is.

Met de juiste strategieën leer je dat je brein het geluid wel kan negeren, vervagen of neutraliseren.

6. ✅ Wat helpt?

Bewezen strategieën zijn o.a.:

🧠 Psycho-educatie (zoals dit):

Het is cruciaal om goed te snappen hoe de tinnitus werkt en hoe belangrijk de rol van je hersenen hierbij is.

🧘 Zenuwstelsel kalmeren door ontspanningsoefeningen (zoals ademhaling, bodyscan)

Belangrijk om hier dagelijks op vaste momenten aandacht aan te geven om je algehele zenuwstelsel te kalmeren. Nu bevind je je in een over-alerte staat.

Daarnaast goed om korte max. 10 sec gerichte aandacht op de tinnitus te richten als het geluid sterker wordt en daarna bewust te kiezen voor een ontspanningsreactie om je brein te trainen en te laten ontspannen.

Een andere oefening is het bewust omgaan met je aandacht en leren om te kunnen switchen tussen het tinnitus-geluid en een omgevingsgeluid. Deze oefening doe je pas op momenten dat je je meer ontspannen voelt.

🧠 Cognitieve herstructurering (anders denken over tinnitus)

Door herhaaldelijke alarmerende gedachten (dit moet weg, ik kan zo niet leven) blijft je brein de focus houden op de tinnitus en gaat je brein dit geluid versterken.

Cruciaal is om een andere houding te gaan ontwikkelen ten opzichte van de tinnitus, zodat je brein weet dat het het geluid weg kan filteren ‘oh, niet belangrijk, zoals de brommende koelkast’.

Dit gaat ook om stoppen met het verzetten of het gevecht tegen de tinnitus-geluiden.

EMDR kan hierin ook een middel zijn om angsten, stress en overtuigingen door trauma neutraler te maken.

👂 Goede oordoppen gebruiken bij harde geluiden.

Het is altijd goed om bij feestjes met harde muziek of langdurige blootstelling aan harde geluiden jouw oren te beschermen. Dat is voor iedereen een verstandige keuze. Belangrijk is om het juist NIET te doen bij normale geluiden, anders “verleer” je geluid en gaat je brein het geluid weer zelf invullen/ versterken.

Geluidsverrijking (zachte geluiden 's nachts of overdag)

Geluidsverrijking kan helpen om het oor/ de hersenen op zeer stille momenten toch wat input te geven, zodat het minder geluid zélf gaat aanmaken ter compensatie.

Let op: belangrijk is dat dit geluid geen maskering / overstemming van de tinnitus wordt.

Dat werkt averechts en dan gaan je hersenen het geluid sterker maken.

Gehoorapparaten

Voor sommige mensen helpt het aanmeten van gehoorapparaten die een deel van het geluid alsnog kunnen opvangen, maar dit is erg afhankelijk van welk soort gehoorschade er sprake is.

7. Samenvatting in één zin

Tinnitus ontstaat vaak (maar niet altijd) in het oor, maar wordt pas een probleem in het brein. De oplossing zit dus ook daar: in het trainen van rust, aandacht en veiligheid.

En verder belangrijk: dit kost tijd... Het is is geen easy quick fix, maar hier valt wél veel winst te halen!