

Tinnitus Habituatie Therapie programma

Wat is Tinnitus?

Iemand met Tinnitus of oorsuizen hoort geluiden als fluiten, suizen, piepen, brommen of zoemen. Deze geluiden kunnen hard of zacht zijn, hoog of laag, continu of af en toe. Het kan hoorbaar zijn in één oor of in beide oren.

Oorsuizen zijn hinderlijke geluiden van binnenuit die niet te negeren zijn. Het zijn 'schijn geluiden' die ontstaan doordat het gehoororgaan of de zenuwbanen - zonder dat er geluiden zijn - signalen doorgeven die in de hersenen de betekenis 'geluid' krijgen.

Ongeveer 1,5 miljoen Nederlanders hebben min of meer last van oorsuizen.

Hoe ontstaat oorsuizen?

De oorzaken van het oorsuizen zijn soms het gevolg van beschadigingen aan het gehoororgaan maar soms is de oorzaak onbekend.

Wat valt er aan te doen?

Tinnitus heeft soms een medische oorzaak en dit kan invloed hebben op uw gezondheid. Daarom is het altijd belangrijk dat een KNO-arts bij u de oorzaak van de klachten onderzoekt en indien mogelijk behandelt. Voor de meeste vormen van Tinnitus bestaat er geen medische behandeling waarmee de klachten verdwijnen.

Oorsuizen maakt u het leven moeilijk.

Oorsuizen kan op de achtergrond blijven maar kan zich soms ook zo irritant aan u opdringen dat het niet meer te negeren valt. Dit kan gevoelens van boosheid, angst en verdriet oproepen, soms wordt men er wanhopig van.

Oorsuizen valt niet te verhelpen, maar er valt wel mee te leren leven.

Het leren omgaan met de klachten is een van de moeilijkste maar ook belangrijkste aspecten van de behandeling van Tinnitus: het ombuigen van de negatieve gevoelens waardoor de last van de Tinnitus afneemt.

Wat houdt het programma in?

Op de eerste plaats moet het diagnostische traject bij de Audioloog of de KNO-arts zijn afgerond. Het is van belang dat vastgesteld is dat u echt last heeft van Tinnitus en dat het niet met iets anders te maken heeft.

Wanneer dat helder is voer ik met u een tweetal intakegesprekken om zicht te krijgen op hoe de Tinnitus u beïnvloedt op psychologisch, relationeel en sociaal-maatschappelijk vlak. (werk, vrijetijdsbesteding etc.)

Hoe ziet het Tinnitus Habituatie Therapie programma eruit?

Het Tinnitusprogramma bestaat uit de volgende elementen:

- Informatie over Tinnitus, oorzaken, klachten, invloed op relatie en werk
- Een gedragstrainingsprogramma waarin u op een andere manier leert denken over Tinnitus.
- U leert werken met uw psychische en emotionele balans
- U leert ontspanningsoefeningen.

Omdat het mijn ervaring is dat uw omgeving meestal erg betrokken is bij uw klachten zal ik u af en toe vragen om uw partner mee te nemen.

Bij de behandeling wordt vooraf en achteraf aan de hand van vragenlijsten gemeten hoe het met uw weerbaarheid en klachten is gesteld.

De therapeut

Uw behandelaar is Ed de Bruin, Gezins- en Relatietherapeut / SPV. Hij heeft ruim 21 jaar ervaring in de behandeling van mensen met gehoorsproblemen.

Kosten van de behandeling

De kosten van uw behandeling kunnen vergoed worden door uw zorgverzekeraar, daarom heeft u een verwijfsbrief nodig van uw huisarts.

**Tinnitus Habitatie Therapie
programma ©**

Aanmelden?

**Na overleg met het
Audiologisch Centrum en
verwijzing door uw huisarts**

**Via de website:
www.nb-systeemtherapie.nl**

of:

Tel: 0638581109

