

Inzet ACT bij omgaan met tinnitus

Bij het omgaan met tinnitus kunnen technieken uit de Acceptance and Commitment Therapie (ACT) behulpzaam zijn en als aanvulling dienen bij het omgaan met en meer controle krijgen over de tinnitus. De inzet van de ‘tinnitus-slecht-nieuws-radio’ is zo’n techniek.

Vermijden en weg willen hebben lichamelijk en psychisch leed

In ons dagelijks leven zijn we veelal geneigd lichamelijk en psychisch leed te vermijden of ‘weg’ te willen hebben. Dat komt omdat we gewend zijn bij een obstakel in ons dagelijks leven daarvoor een oplossing te zoeken. Zo zullen we wanneer we ‘s ochtends horen dat het verkeer volledig vast staat richting ons werk, op zoek gaan naar alternatief vervoer. Ervaren we financiële problemen dan zullen we ook daarvoor een strategie bedenken om die problemen het hoofd te bieden. Hebben we ergens pijn dan zal bij velen de neiging groot zijn een pijnstillertje te slikken. Ook in het geval van pijn is het helaas niet zo dat dit in alle gevallen volledig ‘weg’ te krijgen is of neemt het het risico met zich mee verslaafd te raken aan pijnstillers.



Omdat we in het dagelijks leven tal van problemen met ons verstand en gedrag succesvol weten te overwinnen, zijn we geneigd dat probleemoplossend gedrag ook toe te passen op onze innerlijke ervaringen. Door bijvoorbeeld extra hard te gaan werken, permanent bezig te blijven, afleiding te zoeken of alcohol te drinken, kunnen we de vervelende innerlijke ervaringen (tijdelijk) wegstrijken. Tegelijkertijd helpen dit soort strategieën ons niet uit het drijfzand te komen.

Ook tinnitus en zeker de reacties erop (zoals angst, somberheid, gevoelens van machteloosheid) zijn te zien als innerlijke ervaringen. Vanuit ACT gezien zorgen alle pogingen die worden ondernomen om van leed zoals zorgen, angst, verdriet, machteloosheid, pijn en tinnitus af te komen, er alleen maar voor dat het groter en ook traumatischer wordt. We geraken dieper vast in het drijfzand.

In de praktijk is te zien dat een flink aantal mensen met tinnitus naast de bewezen effectieve methoden om meer controle te krijgen over hun tinnitus (zoals psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, hoortoestellen bij samengaan gehoorverlies), van alles blijven proberen om de tinnitus (helemaal) weg te krijgen. Daarvoor wordt dan hulp gezocht in het alternatieve circuit, er worden tal van middeltjes aangeschaft of bijzondere niet bewezen effectieve geluidtherapieën gevolgd die beloven de tinnitus te doen verminderen. Soms doet daarbij het placebo-effect zijn werk en veelal helpen de geboden oplossingen daarmee maar tijdelijk of is het de tijd zelf die voor gewenning zorgt. Het zoeken naar een oplossing die vervolgens niet wordt gevonden, maakt de angst en machteloosheid alleen maar groter.

Gedachten over tinnitus worden op een gegeven moment gezien als realiteit en waarheid

Door bewust en onbewust te denken over de tinnitus die we ervaren, raken we makkelijk geïdentificeerd (vereenzelvigd) met deze gedachten. De gedachten gaan we zien als realiteit en als de waarheid. Zo kan het zijn dat iemand met tinnitus bijvoorbeeld denkt: "Mijn tinnitus is vanochtend wel een 9, dit wordt vast een waardeloze dag"; "Mijn leven is zo nog maar weinig waard, het zorgt ervoor dat ik waarschijnlijk nooit meer gelukkig kan zijn"; "Door mijn tinnitus ben ik geen leuke vader of moeder meer"; "Straks kan ik niet meer werken door mijn tinnitus".

Afstand nemen van gedachten

Door juist afstand te nemen van de gedachten en de gedachten te zien als slechts gedachten en daarmee niet als de realiteit, is ook winst te boeken ten aanzien van de acceptatie van tinnitus. Deze techniek wordt ook wel 'cognitieve defusie' genoemd. Daarvoor is het belangrijk om ons wél bewust te worden van al dit soort gedachten.

Tinnitus-slecht-nieuws-radio

Om de bewustwording van de gedachten te vergroten en afstand tussen de gedachten en de samengaande gevoelens te vergroten, kan de 'tinnitus-slecht-nieuws radio' in het leven worden roepen. Door met een andere stem en klinkend vanuit een luidsprekertje te horen wat je tegen jezelf zegt is het mogelijk je (beetje bij beetje) 'los' te maken van de gedachten. Beeld je hierbij in dat je verstand de slecht-nieuws-radio is. Zeg vervolgens met een stem van bijvoorbeeld het polygoon journaal of een raar stemmetje: "Het is vandaag [datum] en u luistert naar de Tinnitus Slecht Nieuws Radio!" Nu eerst even het slechte tinnitus nieuws van [zeg je eigen naam]. Zeg vervolgens met hetzelfde stemmetje welke negatieve gedachten over de tinnitus spelen.

Door dit op deze manier te doen kunnen we onze gedachten-machine op heterdaad betrappen. Het is niet bedoeling om hiermee de problemen die samengaan met tinnitus belachelijk te maken of het probleem cynisch te benaderen.

ACT bij tinnitus

ACT kan gezien worden als de derde generatie cognitieve gedragstherapie. ACT kan bij tinnitus als aanvulling behulpzaam zijn bij het omgaan met en meer controle krijgen over tinnitus.

Auteur:

René van der Wilk

psycholoog bij Oorsuizen.nl

Meer lezen over ACT en wat het kan betekenen voor u?

Boek: [Uit je hoofd in het leven, Steven C. Hayes](#)

Lees ook: [Behandeling bij tinnitus](#)