

Ongest00Rd

K. Stalpaert

200 blz., Owl Press, 2023 (ISBN 978-94-6393-946-1)



Dit zelfhulpboek biedt een goed onderbouwde, stapsgewijze ondersteuning bij het inzicht in de onderliggende mechanismen van tinnitus, het herkennen van de eigen tinnituslast en het opstellen van concrete doelen om deze te verlagen. Het is laagdrempelig met duidelijke handvaten en praktische voorbeelden, geschreven in een positief en toegankelijk taalgebruik.

Het boek bestaat uit 10 stappen die eerst de onderliggende mechanismen van tinnitus aanhalen, vervolgens inzicht geven in de eigen klachten (met de uitwerking van doelen om deze te verminderen) om ten slotte te komen tot uitdoving. Over dit laatste en de verwachtingen hieromtrent formuleer ik de volgende bedenking: aangezien dit zelfhulpboek voldoende benadrukt dat de focus van cognitieve gedragstherapie voornamelijk ligt op het verlagen van de tinnituslast en niet op het verdwijnen van de tinnitus zelf, worden er doorheen het boek ietwat tegenstrijdige uitspraken geformuleerd over het begrip 'uitdoving'. Patiënten met een foutief verwachtingspatroon kunnen daar immers uitermate op gebrand zijn. Uitspraken zoals "ze hoort haar tinnitus niet meer" of "het eindstadium van gewenning wordt bereikt als je het geluid niet meer hoort" zou men beter achterwege laten of meer nuanceren.

Het boek volgt een logische opbouw. De volgorde waarin bepaalde topics aan bod komen of het aandeel dat ze innemen, zou echter enigszins geoptimaliseerd kunnen worden. Zo gaat de auteur in stap 3 in op de klachtenvorming bij tinnitus, wat inzicht biedt in de vicieuze cirkel ervan, maar in stap 4 concentreert ze zich opnieuw meer op geluid. De focus lijkt zo weer even te verschuiven weg van het uiteindelijke doel, namelijk het verlagen van de tinnituslast. Deze indruk krijgt men opnieuw bij het lezen van stap 5, een hoofdstuk volledig gewijd aan geluidsverrijking. 'Geluidsverrijking' is, zoals de auteur aanhaalt, zeker een helpende kortetermijnoplossing voor patiënten met ernstige hinder, maar ook binnen dit hoofdstuk ligt de focus opnieuw op het tinnitusgeluid, waardoor de vrees voor de tinnitus en voor het vermijden van stiltes mogelijk verhoogt. Binnen de cognitieve gedragstherapie tracht men enerzijds via het uitdagen van gedachten over de tinnitus en anderzijds via blootstellingstechnieken de vrees die de tinnitus oproept en het vermijdingsgedrag dat mensen stellen te verminderen om zo gewenning op te bouwen voor het tinnitusgeluid. Het hoofdstuk rond geluidsverrijking (stap 5) wekt hierdoor de indruk een stap terug te zijn in het behandelproces, waarbij men voorstelt om de tinnitus in te bedden in geluid, waardoor de actieve blootstelling eraan wordt onderbroken.

Aangezien geluidsverrijking zeker niet voor elke patiënt een tussenstap hoeft te zijn, zou men het gebruik ervan beter eerder in het boek en minder uitvoerig aanhalen.

Het boek maakt gebruik van enkele sterke verklarende modellen die met veel inzicht beschreven worden en vlot de overgang maken naar de verschillende elementen van cognitieve gedragstherapie, waarbij gedachten over de tinnitus een prominente rol innemen. Men gaat echter sterk in op het ombuigen van deze gedachten, terwijl men in de huidige golf van cognitieve gedragstherapie eerder tracht om afstand te nemen hiervan. Het voorbeeld van de ‘gedachtentrein’ is een uitstekende oefening, maar kan voor de lezer zeer uitdagend/moeilijk zijn om zonder begeleiding te doorlopen.

De beschreven behandelmethoden in dit boek zijn volledig uitgewerkt door audiologe Karen Stalpaert. Gezien de prominente rol die psychologische factoren innemen bij het ontstaan en het in stand houden van tinnituslast, brengt het werken met tinnituspatiënten binnen een multidisciplinaire setting toch enkele voordelen mee. Aangezien tinnituslast sterk samenhangt met bijvoorbeeld een angstproblematiek en/of depressie, lijkt het betrekken van psychologen bij het behandeltraject van tinnituspatiënten noodzakelijk.

Om alle onderdelen en stappen binnen dit zelfhulpboek goed te bevatten, brengt de auteur telkens zeer herkenbare en goed onderbouwde voorbeelden aan om de theorie te verwerken. Hiermee scoort ze! De voorbeelden maken het mogelijk om situaties en opdrachten zeer herkenbaar en toepasbaar te maken op het eigen dagelijkse leven.

K. Stroobants
Audiologe, UZ Leuven

Acco-korting voor TvGG-abonnees

Wil je als TvGG-abonnee graag 10% korting genieten bij Acco bij de aankoop van het besproken boek? Surf dan snel naar www.tvgg.be/acco om de code op te halen of stuur een mailtje naar info@tvgg.be

Het volledige aanbod is terug te vinden via www.acco.be/tvgg