

Signaal Digitaal – recensie – 20 juni 2023

OngestOORd. Zelfhulp bij tinnitus in 10 praktische stappen

Karen Stalpaert

9789463939461 | 2023 | Borgerhoff & Lamberigts

Karen Stalpaert is audiologe. Met OngestOORd levert ze een waardevolle bijdrage voor de persoon die een oplossing zoekt voor z'n tinnitusklachten of worstelt met overgevoeligheid voor geluid. De auteur heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met deze klachten en baseert zich op wetenschappelijk onderbouwde benaderingen (interessante bronnenlijst trouwens achteraan in het boek).

Het boek vervangt geenszins een begeleiding door een audioloog of een therapeut, dat pretendeert de auteur ook helemaal niet. Het gaat evenmin voorbij aan het belang van medisch-audiologisch onderzoek, maar als iemand met tinnitus of overgevoeligheid voor geluiden geconfronteerd wordt, kan dit boek zeker een mooie leidraad zijn. Het boek schiept heldere en realistische verwachtingen en werkt met concrete voorbeelden, wat bijvoorbeeld het complexe proces van geluidsverwerking een stuk duidelijker maakt.

Tinnitus treft zo'n 15 procent van de wereldbevolking. Lang niet iedereen lijdt eronder, maar een belangrijk deel heeft wel hulp nodig.

Dit zelfhulpboek spreekt de patiënt aan op eigen initiatief en verantwoordelijkheid in het vinden van verlichting van de klachten. De auteur ondersteunt in het zetten van stappen voorwaarts. Elk hoofdstuk, benoemd als stap 1, stap 2, ... stap 10 maakt deel uit van het actief proces.

Na een inleiding waarin de auteur motiveert tot het stellen van doelen en het systematisch aan de slag gaan, biedt ze een duidelijk stroomschema om te weten welke noodzakelijke onderzoeken, consultaties er eventueel nodig zijn.

Na het zetten van de stappen 1, 2, 3 en 4 heb je kennis van wat tinnitus is, wat het met je doet en hoe jij ermee omgaat (dit laatste bepaalt immers de last die je ervaart). Je herkent de vicieuze cirkel waarin je mogelijk terecht gekomen bent én leert hoe je deze 'voedt' of kunt doorbreken. Daarnaast ontdek je hoe geluiden - óók de tinnitus - in je brein verwerkt en gelabeld worden. Stap 5 behandelt de kracht van geluidsverrijking, naast de counseling de belangrijke tweede pijler van de Tinnitus Retraining Therapie. Hierbij voel ik dat de auteur, ondanks het aanbrengen van zeer belangrijke elementen, net iets te weinig ver gaat in het benadrukken van de kracht van dit aspect van de behandeling. Stappen 6, 7 en 8 behandelen gedachten, reacties en gedrag. Het is essentieel inzichten te krijgen in hoe die de tinnituswaarneming en -last mee bepalen. Maar ook hoe daarin opties liggen voor verandering én dus maken van vorderingen in het verder loslaten van je tinnitus.

Op verschillende plaatsen in deze gids is er ruimte voor notities, vind je checklijsten, QR-codes die je naar meer info of oefeningen leiden. Nadat de filterfunctie van ons brein is uitgelegd in stap 7 wordt bijvoorbeeld actief geoefend met het verleggen van de aandacht. Dat aan stress en de connectie met tinnitus en tinnitusbeleving ook enige bladzijden van dit boek worden gewijd, zal niet verwonderen. Stap 9 geeft ons inzicht en richt de schijnwerpers ook op ontspanning en energiebalans. Ontmoeting versus confrontatie met je tinnitus, daarover gaat het tot slot in stap 10. Hoe de tinnitus je niet langer in de weg hoeft te staan, hoe gewenning leidt tot uitdoving.

Hoopgevend, motiverend, doelgericht, eerlijk, duidelijk, enthousiasmerend, ... zijn adjectieven die ik aan dit zelfhulpboek zou toeschrijven. Vanuit onze dagelijkse praktijk met mensen uit dezelfde doelgroep weet ik hoe waardevol het kan zijn deze waarden in de communicatie met de cliënt te hanteren. Een aanrader!

Katleen De Waele

Audioloog / tinnitustherapeut (CAR - HOOREXPERT Sint-Lievenspoort Gent)

Signaal Digitaal is het digitale tijdschrift van Sig vzw.
Meer info op www.sig-net.be > Signaal Digitaal

Redactie

Geert Andries
Dieter Baeyens
Annemie Desoete
Hilde Roeyers
Sven Van Geel
Herman Van Hove
Marc Van Ussel
Hilde Van Waelvelde
Petra Warreyn
Inge Zink



INCLUSIE IN-ZICHT

De werking van Sig wordt ondersteund door het Wetenschappelijk Netwerk, bestaande uit meer dan 40 leden verbonden aan universiteiten en hogescholen. De volledige namenlijst vindt u op www.sig-net.be > Wetenschap

Redactiesecretariaat

Tijdschrift Signaal Digitaal > signaaldigitaal@sig-net.be
p/a Sig vzw, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst) (B)