

Onderweg naar een stiller hoofd

mijn ervaring op het Wereld Tinnitus Congres in Warschau 2025

Afgelopen april ben ik, Sabine Groenewoud, afgereisd naar Warschau om persoonlijk aanwezig te zijn bij het III Wereld Tinnitus Congres en het XIV Internationaal Tinnitus Seminar. Drie dagen lang heb ik me ondergedompeld in alles wat met tinnitus te maken heeft. Een intensief, inspirerend en soms ook confronterend programma – maar vooral enorm waardevol.

Als hypnotherapeut gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met tinnitus was ik vooral nieuwsgierig:

Waar staat de medische wereld op dit moment? Welke ontwikkelingen zijn er? En misschien wel de belangrijkste vraag: is er zicht op genezing?

Hoewel het antwoord op die laatste vraag nog niet volmondig “ja” is, werd wel duidelijk dat de wetenschap stappen zet. De nieuwste inzichten, behandelstrategieën en technologische ontwikkelingen werden in Warschau gepresenteerd door onderzoekers en klinici uit de hele wereld.

Hoogtepunten van het congres

De aftrap was direct indrukwekkend: een live otochirurgische sessie . Via een videoverbinding konden we in de operatiekamer meekijken – een unieke ervaring.

Daarna volgden inspirerende lezingen en workshops. Ik woonde onder andere een sessie bij over cognitieve gedragstherapie (CGT) voor tinnitus, hyperacusis en misofonie. De boodschap: CGT is effectief – óók als die digitaal of in groepsvorm wordt aangeboden. Tegelijkertijd werd erkend dat het niet voor iedereen werkt. Er is dus ook ruimte (en noodzaak) voor alternatieve benaderingen, zoals de hypnotherapie waarmee ik werk.

Ook andere thema's kwamen uitgebreid aan bod:

- De rol van de hersenen bij tinnitus (neurobiologie en neuroimaging)
- Nieuwe behandelmethodes zoals elektrische stimulatie
- De invloed van slaap, voeding en zelfs persoonlijkheidskenmerken
- Somatosensorische tinnitus en fysiotherapeutische interventies
- De impact van COVID-19 op tinnitus en hersenfunctie
- En er was zelfs aandacht voor kinderen met tinnitus, met de introductie van een nieuwe vragenlijst speciaal voor jonge patiënten.

Wat me vooral opviel, was de breedte van de onderzoeken. Van hersenscans tot fysiotherapie, van hoortoestellen tot apps, van geluidstherapie tot cognitieve gedragstherapie. Vele behandelmethodes hebben de revue gepasseerd. Tijdens het World Tinnitus Congress in Warschau gaf ook Tinnitus UK een mooie presentatie over hun werk, visie en de impact van tinnituszorg in het Verenigd Koninkrijk.

De organisatie – voorheen British Tinnitus Association – zet zich sinds 1979 in voor mensen met tinnitus.

- Tinnitus UK biedt concrete ondersteuning aan mensen met tinnitus:
Hulplijn: 50–100 oproepen per week, vaak mensen in crisis of net gediagnosticeerd
- Website: dagelijks 1.000 bezoekers; interactieve tools, webinars, forum (10.000+ leden)
- Training en evenementen: o.a. de European Tinnitus Course en Tinnitus Adviser Training
- Samenwerkingen met onderzoekers, universiteiten, zorgprofessionals en lotgenotenorganisaties

- Uit recent onderzoek onder mensen met tinnitus blijkt:
 - 83,3% ervaart somberheid of verdriet
 - 83% ervaart verhoogde angst
 - 69,8% voelt zich hopeloos of hulpeloos
 - 37,8% heeft suïcidale gedachten of gedachten aan zelfbeschadiging
 - 47% zag een huisarts binnen een week, maar 16% wachtte meer dan een maand
 - Slechts 30% kreeg geruststelling van de huisarts
 - 37,3% was ontevreden over het advies
 - Slechts 15% ontving informatie van de huisarts

Het gevolg: lange wachttijden, gebrekkige opvolging, en een verergering van klachten – met als resultaat verminderde levenskwaliteit.

- Tinnitus UK toonde het huidige zorgpad: van symptomen naar huisarts, KNO/audiologie, behandeling en gewenning. In theorie overzichtelijk – in de praktijk blijkt dit inefficiënt en frustrerend te werken. De zorg is versnipperd, met weinig aandacht voor de emotionele impact en mentale gezondheid.
Lange wachttijden voor specialistische zorg
- Lage prioriteit bij commerciële audiologische klinieken
- Tekorten in onderwijs en training rond tinnitus bij zorgprofessionals

Wat neem ik mee?

Wat ik meeneem uit Warschau, is vooral het besef dat we als tinnitusprofessionals allemaal een stukje van de puzzel vasthouden. De medische wereld zoekt verder in het brein, in het oor, in genetica en gedrag. En tegelijkertijd is er ruimte voor complementaire benaderingen die mensen helpen om rust te vinden, grip te krijgen en hun leven terug te claimen.

Wel denk ik dat de presentatie van Tinnitus UK duidelijk maakt dat er een kloof bestaat tussen de formele tinnituszorg en de werkelijke behoeften van patiënten. Terwijl het zorgpad zich vooral richt op doorverwijzing en audiologische behandeling, met lange wachttijden, blijken veel mensen met tinnitus vooral te zoeken naar:

- Erkenning van hun klachten
 - Emotionele ondersteuning en geruststelling
 - Toegankelijke, begrijpelijke informatie
 - Snelle en doeltreffende begeleiding
-

Mijn praktijk

Een echte genezing is er (nog) niet – maar dat er helemaal niets aan te doen is zoals veel van mijn cliënten te horen krijgen van hun arts, is ook niet waar. De weg ernaartoe wordt steeds beter zichtbaar. Hypnotherapie is voor mij in ieder geval een van de betere manieren om de last die mensen van tinnitus hebben te verminderen of zelfs te elimineren. Voor nu blijft het mijn missie om mensen met tinnitus te helpen om rust in hun hoofd te creëren. En dat doe ik met nóg meer kennis, inspiratie en vertrouwen na deze reis.

Sabine Groenewoud

Escape Your Mind Hypnotherapie