

Tinnitus behandelen met EMDR

T. Velthuis, W.J. Buisman, J. Godschalx

Mensen die tinnitus hebben, horen geluid dat niemand anders hoort. Over de oorzaak bestaat geen consensus. Regelmatig worden patiënten verwezen naar de psychiatrie. Comorbide psychiatrische aandoeningen zoals angst, depressie, slaapproblemen en suicidaliteit zijn eerder regel dan uitzondering. De ervaren lijdensdruk kan zeer hoog zijn. Helaas vermeldt de Nederlandse richtlijn nauwelijks wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van psychologische behandelingen zoals de speciaal ontwikkelde *tinnitus retraining therapy* (TRT) en 'trapsgewijze tinnitusspecifieke' cognitieve gedragstherapie (CGT).¹ *Eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) komt niet in de richtlijn voor, maar in België werd het effect van EMDR op tinnitus onderzocht. Onderzoekers Luyten e.a. schrijven dat tinnitus op het niveau van de auditieve hersengebieden als trauma kan worden beschouwd.² De emotionele reacties van de patiënt op het waargenomen geluid activeren netwerken in de insula, hippocampus, parahippocampus, cortex cingularis anterior en amygdala. Dit maakt EMDR een logische keuze. Zowel TRT als CGT is een vorm van psycho-educatie. CGT richt zich op het herstructureren van automatische negatieve gedachten en kernovertuigingen, waardoor andere gedragsresponsen worden aangeleerd zoals het stapsgewijs aangaan van situaties die vanwege de tinnitus worden vermeden. De onderscheidende component van TRT is de patiënt blootstellen aan andere geluiden zodat er habituatie aan de tinnitus optreedt, hetgeen de geconditioneerde reflex vermindert, zodat de patiënt het geluid niet langer ervaart als stressvol of belemmerend. Met EMDR beoogt men nare ervaringen geassocieerd met tinnitus te ontdoen van hun emotionele lading door visuele of tactiele bilaterale stimulatie. De ene onderzoeksgroep kreeg TRT en CGT, de andere TRT en EMDR. Een behandeling duurde 10 aaneengesloten weken, beginnend met 5 weken 60 minuten TRT en daarna 5 weken 60 minuten CGT of EMDR, met één follow-up sessie 3 maanden later. CGT en EMDR werden uitgevoerd door dezelfde therapeut, om te voorkomen dat een wisseling van behandelaar de resultaten kon beïnvloeden. Van de 91 geselecteerde patiënten maakten 89 het behandeltraject af, waarvan 63 mannen. Meer dan de helft van de deelnemers had langer dan 5 jaar last van tinnitus en had in het verleden al andere behandelingen ontvangen. De verbetering van de klachten werd primair gemeten met de *Tinnitus Functional Index* (TFI). De resultaten waren significant (gemiddelde vermindering 15,1 in TRT/CGT; $p < 0,001$ versus 16,2 in TRT/EMDR; $p < 0,001$) en hielden stand bij de follow-up. Dit gold zowel voor de perceptie van het geluid als de lijdensdruk. Het onderzoek had een te kleine omvang en onvoldoende power om significante verschillen tussen de

AUTEURS

Tessa Velthuis, psychotherapeut, afd. Ziekenhuispsychiatrie en Medische Psychologie, Flevoziekenhuis en GGz Centraal, Almere.

Wijnand Buisman, aios psychiatrie, GGz Centraal.

Judith Godschalx-Dekker, EMDR-practitioner/psychiater/teamleider, afd. Ziekenhuispsychiatrie en Medische Psychologie, Flevoziekenhuis en GGz Centraal, Almere.

Correspondentie

Tessa Velthuis (t.velthuis@ggzcentraal.nl)

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 8-12-2023.

onderzoeksgroepen te detecteren. Dat alle patiënten twee typen behandeling kregen, maakte het lastig te bepalen wat werkzaam was.

Luyten e.a. benoemen in hun discussie dat de effectiviteit mogelijk te maken heeft met overstijgende factoren zoals empathie, onvoorwaardelijke positieve benadering en de therapeutische relatie. Hoewel CGT en EMDR bekendstaan als klachtgerichte behandelmethoden, kan in ongeblindeerd onderzoek de behandelrelatie de resultaten ongewild positief beïnvloeden. De onderzoekers beschrijven de mogelijkheid dat CGT of EMDR een effect had op bepaalde levensdoelgebieden, resulterend in betere coping aangaande de tinnitus. Hoewel er volgens de richtlijn op dit moment voor tinnitus geen behandelingen bestaan met overtuigende resultaten, lijken deze deelnemers van de interventies te hebben geprofiteerd. Een reden om de nog nauwelijks onderzochte behandeloptie EMDR met optimisme tegemoet te treden, is dat EMDR-therapeuten in vrijwel ieder ziekenhuis vertegenwoordigd zijn. Dat neemt dus echter het belang van een brede kijk op de behandeling van tinnitus niet weg.

LITERATUUR

- 1 Federatie Medisch Specialisten. Tinnitus. 2016. https://richtlijnen-database.nl/richtlijn/tinnitus/behandeling_van_patienten_met_tinnitus.html
- 2 Luyten TR, Jacquemin L, Van Looveren N, e.a. Bimodal therapy for chronic subjective tinnitus: a randomized controlled trial of EMDR and TRT versus CBT and TRT. *Front Psychol* 2020; 11: 2048.