Slide nr. 1.

Goddag og hjertelig velkommen tilbage - vi skal nu i gang med modul nr. 2 i webinarrækken om tinnitus og lydfølsomhed.

Vi gav jer sidste uge en hjemmeopgave, og hvis I har lavet den, er I forhåbentlig blevet lidt klogere på, hvor ofte og hvornår I er generet af tinnitus, hvordan det påvirker jer, og også på hvordan I så håndterer det, når I bliver generet - hvad I gør, dvs. hvilke handlinger I tyr til – og fundet ud af, at det ville være bedre at gøre noget andet?

Nogle af jer har måske opdaget, at det ikke er så ofte, som I troede, I bliver generet? Eller at I kan "glemme" tinnitus, fordi I flytter jeres opmærksomhed til andre ting? Måske er der dage, hvor I har glemt at lave opgaven? Det gør ikke noget – hvis I ikke har været så opmærksomme på tinnitus, at I huskede opgaven, er det et rigtig godt tegn.

Nu er det så vigtigt, at I alle sammen holder op med at lave optegnelser. I en uge har I overvåget tinnitus – I har følt den på tænderne, lært den at kende. Men vi holder fast i, at tinnitus er et ligegyldigt og ufarligt sanseindtryk, og jo mindre, I holder øje med det – overvåger tinnitus – jo færre gener vil I have.

Slide nr. 2

I dag skal vi tale om, hvilke mekanismer i nervesystemet, der går i gang – hvordan går det til, at tinnitus kommer til at fylde så meget? I vil præsenteret for en ny måde at anskue tinnitus på, og vi vil vise jer en model, som giver et overblik over, hvilke mekanismer, I selv kan tage kontrollen over. Så skal vi tale om, hvordan vores sanser arbejder sammen om at give os et samlet billede af den verden, vi er i, og hvordan vi ved at koncentrere vores opmærksom om noget bestemt farver vores opfattelse af verden. Til sidst vil I få en ny hjemmeopgave.

Slide nr. 3

Vi skelner imellem de primære og de sekundære gener. I kan ikke direkte gøre noget ved tinnitussignalet, men I kan ændre på jeres opfattelse af, hvad det

betyder for jer. I kan heller ikke direkte komme ind i hovedet og rette på filterfunktionen, men I kan arbejde med at gentilvænne jeres høresystem til almindelig omgivelseslyd. Listen med de ting, vi ikke kan gøre noget ved, er meget kort – til gengæld er listen med de sekundære gener, dvs. det som tinnitus gør ved os, meget lang, men det er også dér, vi har mulighed for at ændre noget – det er der meget håb i. Det vil sige, at når I fx reducerer jeres stressniveau eller optimerer på jeres søvn, vil I sandsynligvis også opleve færre gener fra tinnitus.

I er allerede i gang med at hjælpe jer selv til en tilværelse med færre gener fra tinnitus og lydfølsomhed, fordi I ved at lave hjemmeopgaven har taget stilling til primære og sekundære gener. Og I har husket, **AT HØRE DEN er ikke det samme som AT VÆRE GENERET AF DEN**. Når I ønsker at få det bedre med tinnitus, er det vigtigt at have fokus på det, I kan gøre noget ved!

Det er altså ikke hjælpsomt, at I interesserer jer for, hvordan tinnitus lyder, om der én eller flere lyde, om den veksler i styrke eller om I kan påvirke den fx ved at dreje hovedet. Det er heller ikke en god idé, at I holder øje med, om der kunne være nogle lyde, som I ikke bryder jer om, eller som I tror, kan gøre tinnitus værre. Det er nemlig sådan, at når I gør det, så får I aktiveret jeres nervesystem til at være i forhøjet alarmberedskab, og så bliver I mere påvirkelige og generes nemmere af tinnitus og omgivelseslyd. Altså: når I holder øje med hvordan tinnitus lyder eller om der er generende lyde i nærheden, fortæller I jeres hjerne, at det er vigtigt at holde øje, og så gør I det endnu mere …

Derimod er det hjælpsomt at se på, hvordan I bliver påvirket. Hvis I bliver opmærksomme på, at I går og spænder op i nakke, skuldre og kæbe, kan I gøre noget ved det: få fysioterapi eller hjemmeøvelser (så gør I nemlig noget SELV) eller bare motionere. Hvis I bliver klar over, at I får for lidt eller for dårlig søvn, kan I arbejde med at få nogle bedre vaner omkring jeres søvn eller bare sove lidt mere. Hvis I har droslet det sociale liv ned, så se at få gang i det igen – det gør kun, at I ikke kan have den samme opmærksomhed på tinnitus, og det gør jer med garanti også i bedre humør. I skal huske, at når I gør noget ved spændinger eller søvn eller humør, så er det også på de parametre, I skal vurdere effekten: er jeg mindre spændt, sover jeg bedre, er jeg glad for se mine venner? IKKE: har det gjort, at tinnitus lyder anderledes! For i det øjeblik, I retter hele jeres opmærksom mod tinnitus, vil I høre den tydeligt igen, og så synes I ikke, at jeres indsats har hjulpet.

Vi ved, at tinnitus og lydfølsomhed kan give de her sekundære gener, men vi ved også, at de sekundære gener gør, at I får øget opmærksom på tinnitus. I kan også

have spændinger eller stresssymptomer i forvejen og af andre årsager, og så kan I komme til at tro, at I selv er skyld i, at I har fået tinnitus. Men sådan hænger det ikke sammen. Forskerne peger nemlig på, at vi alle sammen har nervesignaler, der afkodes i høreområdet i hjernen som lyd – det er bare ikke os alle, der hører det. To forskere- Heller og Bergman - udførte tilbage i 1953 et forsøg, der illustrerer, at det er sådan. De isolerede enkeltvis en gruppe medicinstuderende i et lyddødt rum og bad dem beskrive, hvad de kunne høre. Alle deltagere havde normal hørelse og oplevede ingen tinnitus. 94 % af dem rapporterede efterfølgende at have hørt en masse forskellige lyde, selvom der altså ikke var nogle lydbølger i det rum, de var inde i. Stilheden havde gjort, at de lyttede mere aktivt end normalt, hvilket altså betød, at deres hjerner afkodede tilfældige nervesignaler i hørebanen, dvs. på vejen mellem indre øre og høreområdet. Forsøget blev gentaget i 2008 – her rapporterede 83 %, at de havde hørt mindst én lyd i det lyddøde rum. Da man herefter satte en afkoblet højttaler - altså STADIG INGEN LYDBØLGER - ind i rummet, steg tallet til 92 %, hvilket viser, at vi lytter ekstra aktivt, når vi tror, at der er en lyd. Vi husker jer lige på, at det IKKE er en lyd, I bilder jer ind, men at hjernen afkoder et virkeligt nervesignal.

Slide nr. 4

Vi har set, at der på ene side er de primære gener – fysiologiske "fejlsignaler" i høresystemet, som hjernen altså afkoder som lyd – og på den anden side de sekundære gener, som også virker som forstærkende faktorer på tinnitus. I første modul talte vi om de forstærkende faktorer.

Hvis der slet ikke var nogen forstærkende faktor, ville I sandsynligvis ikke blive opmærksom på tinnitussignalet, men langt de fleste af dem vi ser, har op til at de hører tinnitus, haft et forhøjet alarmberedskab af forskellige årsager: chok, sorg, ulykke, stress, hørenedsættelse, fysiske skader, støjskade eller andet. Den forstærkende faktor udløser altså opmærksomhed på tinnitus og kan være af både psykisk og fysisk art. Når vi bliver påvirket af sådan nogle ting, bliver vi ligefremt proportionalt dårligere til at håndtere og sortere sanseindtryk af enhver art. Vi kan blive følsomme over for lys fx kontraster eller for stærkt lys, over for berøring eller tøj der kradser, over for lugt og smag og selvfølgelig også over for LYD - både tinnitussignalet og omgivelseslyd. Vi kender det godt fra vores hverdagsliv: om morgenen, når vi går forbi børnehaven, synes vi, det ser rart ud og lyder hyggeligt

med børnene på legepladsen, men om eftermiddagen, når vi er trætte og småstressede, går vi forbi og synes, at de larmer.

Forstærkende faktorer kan også være noget, I udløser i bedste mening: det kan være, I tror, tinnitus bliver forværret, hvis I udsættes for omgivelseslyd fx trafikstøj eller større selskaber. Derfor begynder I måske at bruge ørepropper eller høreværn i disse situationer. Den slags lyd er imidlertid ikke kraftig eller langvarig nok til at skade vores hørelse - det I opnår, bliver i stedet en forstærkende faktor for både tinnitus og lydfølsomhed. På den ene side hører I nemlig tinnitus kraftigere, når I dæmper omgivelseslyd – og så tror I, den ER blevet kraftigere. På den anden side vænner I hjernen til et svagere lydniveau, når I dæmper omgivelseslyd, og så vil jeres auditive opmærksomhed blive forstærket - dvs. I lytter mere aktivt - og derfor vil I på længere sigt blive mere og mere lydfølsomme.

Lad os lige vende tilbage til oplevelsen af, at tinnitus bliver kraftigere, når I har været ude i noget omgivelsesstøj: Hold fast i, at det ER en NATURLIG OPLEVELSE. Tinnitus er ikke blevet kraftigere, men når I kommer hjem fra festen, er I sikkert lidt trætte, og så er I jo mere følsomme og mindre tolerante, dvs. at der er en øget risiko for, at I hører tinnitus mere. MEN den måde, tinnitus er "pakket ind på", har jo også ændret sig: til festen hørte I måske ikke tinnitus overhovedet eller i hvert fald som mere afdæmpet, FORDI der var meget lyd omkring jer (og andre ting at være optaget af) - når I kommer hjem er der meget mere stille, og I vil gerne slappe af. Så det, hjernen registrerer, er altså ikke et øget styrkeniveau på tinnitus, men FORSKELLEN mellem den kraftige omgivelsesstøj og jeres hjemlige lyttemiljø.

Slide nr. 5

Hele det system, der går i gang, når vi hører tinnitus, er der to forskere fra England, der har lavet en model over. Og den er evidensbaseret – det vil sige, at de i et stort studie med mange deltagere har påvist, at det hænger sammen på netop denne måde, når man får gener af tinnitus.

(Klik igennem modellen, mens vi taler.)

Som I kan se, er den tinnitus-relaterede neurale aktivitet tilstede. Så sker der et eller andet, så vi registrerer den. Det igangsætter en kædereaktion. Det er vigtigt at huske på, at det ikke er noget, vi bevidst igangsætter, men at det er normalt at

reagere på en lyd, vi ikke er vant til at høre. Når vi registrerer tinnitus, får vi oftest nogle negative automatiske tanker – "hvad er det for noget, det kan jeg ikke holde ud". Det medfører, at vores alarmberedskab øges, og vi bliver formentlig også frustrerede. Når vi føler os "truet" af noget, er det normalt at holde øje med det. Det medfører derfor en selektiv opmærksomhed og en overvågning af tinnitus. "Hvordan lyder den, hvad gør den"? Det er også det øgede alarmberedskab i vores nervesystem, der får os til at gå til ørelæge og få ørene undersøgt, når vi får tinnitus. Så systemet virker efter hensigten. Problemet opstår, når vi bliver ved med at være frustrerede og i alarmberedskab og bliver ved med at holde øje med tinnitus. Jo mere aktivt vi lytter, jo mere vil vi også høre selv de mindste forandringer. Derfor får vi en forandret opfattelse af tinnitus. Det bevirker, at vi bliver endnu mere urolige og på den måde holder gang i alarmberedskabet. Vi får over tid overbevist os selv om, at det er farligt, og det påvirker den måde, vi opfører sig på. Det kan resultere i en sikkerhedsadfærd, f.eks. at vi ikke kan holde ud at være i stilhed, eller at vi ikke kan tåle at være sammen med mange mennesker, fordi vi tror, at tinnitus kan blive værre af det. Sikkerhedsadfærden bunder i nogle overbevisninger, og de overbevisninger er ikke sande. Det er noget, vi tror pga. den frustration, vi oplever.

To af de steder I kan sætte ind, er over for sikkerhedsadfærd og over for den selektive opmærksomhed.

Den selektive opmærksomhed er aktiveret, når vi bliver bekymret for, om tinnitus er blevet værre. Så lytter vi mere aktivt og oplever derfor også tinnitus anderledes. Det kan f.eks. være efter en fest, hvor vi synes tinnitus er blevet kraftigere, når vi kommer hjem i den relative stilhed. Hvis I husker på, at det er pga. træthed og den relative stilhed og ikke fordi tinnitus er blevet værre, så har I mulighed for at bryde den onde cirkel og holde op med at overvåge små forandringer i tinnitus. I vil stadig kunne høre forandringer i tinnitus, men tricket er at slutte fred med det og ikke holde øje med, hvornår den igen forandrer sig. På den måde undgår I nye negative automatiske tanker, fordi I husker jer selv på, at den falder til ro igen. Og dermed kan I lige så stille begynde at spole modellen tilbage, så tinnitus mister sin betydning - og betydningsløse sanseindtryk er vi ikke tilbøjelige til at hæfte os ved. Nogle vil sige: "tinnitus er forsvundet" - andre: "jeg hører den ikke mere".

Slide nr. 6

Så er det blevet tid til en quiz, som skal hjælpe jer til at huske den information, I har fået indtil nu. Og så får I også lejlighed til at hvile ørerne. Prøv at svare, så godt I kan – vi holder et par minutters pause og vender tilbage med de rigtige svar.

Quiz:

1. *Hvis du oplever, at tinnitus er blevet kraftigere – er det så lyden, der er blevet forstærket?*
2. *Er det en god idé at bruge høreværn mod almindelig omgivelseslyd, hvis man er bange for, at tinnitus skal blive værre?*
3. *Hvis du er bange for, at der skal være for stille og derfor altid har noget musik kørende i baggrunden – er det så sikkerhedsadfærd?*
4. *Er det bedre at blive hjemme, hvis du oplever, at tinnitus ofte forværres efter besøg på en restaurant?*
5. *Hvis du helst ikke vil med til større familiefester for at undgå, at tinnitus bliver værre - er det så sikkerhedsadfærd?*
6. *Hvad er en overbevisning?*
    a. *Tinnitus kan blive så slem, at man bliver permanent døv*
    b. *At holde sig hjemme og undgå så meget lyd som muligt*
    c. *Hvis tinnitus forandrer sig, er det et tegn på, at den hele tiden vil blive værre*

(Spørgsmålene læses op igen og vi giver de rigtige svar.)

Slide nr. 7

Nu skal vi tale om, hvordan hjernen bearbejder sanseindtryk. Vores hjerne kan normalt sortere i de mange forskellige lydindtryk, der er omkring os, så vi kun har opmærksomhed på dem, der er vigtige for os. Vi kalder det hjernens filterfunktion. Hjernen rubricerer hurtigt og effektivt ligegyldige og/eller ufarlige lyde som nogle, vi ikke behøver at tage stilling til. Det er derfor, at de fleste af os kan opholde os i almindelig omgivelseslyd uden at blive generet. Når vi bliver lydfølsomme eller nervøse for, at lyd kan forværre tinnitus, opstår der stress i hjernen, og så er det denne filterfunktion, der bliver nedsat enten over for specifikke lyde eller over for mængden og styrken af omgivelseslyd. I kan gentilvænne jeres høresystem til at tolerere omgivelseslyd i et vist omfang ved gradvist at udsætte jer selv for de lyde,

som I finder generende. Derved træner I hjernen til igen at kunne filtrere og rubricere, og I bliver ikke følelsesmæssigt påvirket af lydene.

Det er naturligt at reagere på pludselige lyde, alarmsignaler og kraftige lydniveauer. Dem rubricerer hjernen ikke som ligegyldige eller ufarlige. Når I hører fx et barn der græder, en lastbil der bakker eller en ambulance, der kører forbi. Det er meningen, at I skal reagere på disse lyde.

Når I første gang registrerer tinnitus, behandler hjernen det som "en ukendt lyd", og det er helt naturligt, at I lægger mærke til den og – hvis den ikke forsvinder igen – synes, at I skal få det undersøgt. Når I så finder ud af, at det "bare" er hjernen, der afkoder et tilfældigt nervesignal som lyd – det var det, vi snakkede om på det første modul – skal hjernen altså lære, at det er ufarligt, ligegyldigt og ikke værd at ofre opmærksomhed på. Det kan godt tage et stykke tid … Det er normalt, at træning og genoptræning tager tid.

Slide nr. 8

Nu vil nogle af jer måske sige: "min hjerne ikke kan se bort fra tinnitus", fordi I oplever den som meget påtrængende. Men vi ved, at vores hjerner KAN sortere ganske påtrængende lyde fra som uvigtige – og her kommer et par eksempler på det.

Ingen ville kunne bo op ad jernbanelinjerne, hvis ikke vores hjerner kunne lære at sortere påtrængende lyde væk. Ikke desto mindre, bor der en del mennesker i nærheden af banelinjerne. I starten, når de flytter ind, lægger de mærke til, hver gang toget kører forbi, men efter et stykke tid, har de vænnet sig til det, og til sidst, lægger de kun mærke til, hvis der mangler lyd af toge fx hvis togdriften er stoppet for en periode. Men hvis VI skal besøge dem, lægger vi mærke til togene, der skramler forbi og kan have svært ved at forstå, hvordan de kan holde det ud.

Det kan også være, vi arver et bornholmerur fra en elsket gammel tante. I starten tænker vi måske, at vi må sætte det i stå, fordi vi hører tik-tak-tik-tak og BONG-BONG-BONG, men fordi vi synes det er et pænt ur, og vi virkelig godt kunne lide tante Oda og måske endda knytter nogle meget positive barndomsminder til lyden af uret i tantes stue, trækker vi det op igen, og efter et stykke tid har vi vænnet os til det … til sidst lægger vi kun mærke til, når det går i stå, fordi vi har glemt at trække

det op. Men hvis en ven så kommer og skal overnatte på sofaen, lægger han drønsikkert mærke til uret og føler sig forstyrret af det - måske står han endda op og sætter det i stå!

Slide nr. 9

Nu skal I se et lille filmklip, hvor I ser nogle piger, der spiller med nogle bolde. Der er nogle med sorte t-shirts og nogle med hvide. Tæl hvor mange gange pigerne med hvid t-shirt spiller bolden til hinanden – vær opmærksom, for nogle gange dribler de uden at sende bolden videre! I skal altså tælle hvor mange gange bolden skifter hænder mellem pigerne med de hvide t-shirts.

(Video aktiveres.)

Hvor mange gange skiftede bolden hænder mellem pigerne med de hvide t-shirts? (det rigtige svar er 16, men det er slet ikke det vigtigste!!)

Mon alle så gorillaen? Eller lagde mærke til gardinet bagved pigerne – at det skiftede farve? Hvor mange piger var der til at begynde med? Og hvor mange er de til slut? Hvor blev den ene sorte pige af og hvornår? Alle piger har samme frisure! I kan google **Monkey Business Illusion** og se hele filmen ...

Videoen viser tydeligt, at vi ikke kan holde øje med alt på en gang. Vi kan altså ikke have delt opmærksomhed. Hvis vi har opmærksomheden rettet mod en ting, ser vi rigtig meget af det, men overser meget andet. F.eks. kan vi overse en gorilla!

Det vi giver opmærksomhed, fylder rigtig meget, f.eks. tinnitus, og så meget, at vi kan overse andre vigtige ting i hverdagen.

Men vi kan træne i at flytte opmærksomheden over på det, vi gerne vil fylde vores liv med, og så kan vi "glemme" at holde øje med tinnitus.

Slide nr. 10

Når vi er i verden med de lyde, der nu er, øges nerveaktiviteten i hørebanen og i hørecortex, når lydene kommer igennem høresystemet. Tinnitus og generende

lyde i omgivelserne får "automatisk" mindre opmærksomhed – og stressniveauet sænkes/nervesystemet beroliges. Når nervesystemet ikke er i alarmberedskab, vil vi vurdere tinnitus og generende lyde i omgivelserne som mindre generende – med tiden som ufarlige/ligegyldige, dvs. de får INGEN opmærksomhed.

OG derudover: når I undgår almindelige dagligdags lyttemiljøer, afsondrer I jer også fra menneskelig kontakt og relationer, hvilket er en afgørende faktor for vores velbefindende. Når vi bliver socialt isolerede, bliver vi utilfredse med vores liv, stressniveauet i hjernen stiger, og vi bliver mere sensible – tinnitus kan nemt komme til at fylde rigtig meget.

Slide nr. 11

Måske er I begyndt at arbejde med jeres tankemønstre og har forsøgt at ændre adfærd, men har svært ved at tro på, at det hjælper. I synes ikke, I kommer nogen vegne og mister modet og motivationen ... så kan kunstig lydstimulering være en LØFTESTANG for at hjælpe jer videre.

Der kan være andre helbredsproblemer, der skygger for, at I har overskud til at arbejde kognitivt.

Hvis I har en hørenedsættelse, er det altid en god idé at få den behandlet med høreapparater. På den måde løftes almindelige lyde, I ikke kan høre op i det hørbare område og giver noget konkurrence til tinnitus. Hvis I har brug for "løftestangen" - altså noget kunstig lydstimulering – er der mulighed for at lægge et program med enten hvid støj eller zen-toner ind i høreapparatet. Det kan godt lade sig gøre at få høreapparater bare med lydstimuleringsprogram, også hvis I ikke har en hørenedsættelse, men måske er det lige så godt at bruge earphones eller head set/hovedtelefoner (med eller uden støjreduktion) til at høre noget behagelig lyd – igen: når der er konkurrerende lyd i høresystemet, kan I ikke fokusere så meget på tinnitus.

Vi er bare nødt til at sige, at der ikke er nogen forskningsmæssige belæg for, at LYDSTIMULERING ALENE har en effekt på tinnitus og lydfølsomhed. For bare 10 år siden, var lydstimulering en helt gængs "behandlingsmetode", men nu peger forskerne på, at lydstimulering har den stik modsatte virkning: nemlig at brug af lydstimulering kan forvandle sig til en sikkerhedsadfærd. Det vil sige, at I kommer

til at tro, at I ikke kan klare sig uden lydstimulering og bliver bange for at være steder, hvor der er meget stille. Og så er lydstimulering pludselig noget, der bevarer fokus på tinnitus.

På den anden side er det ret normalt at bruge kunstig lydstimulering i situationer, hvor vi ikke bryder os om det omgivende lyttemiljø fx i storrumskontor/åbent kontormiljø, hvor nogen synes godt om at bruge støjreducerende head set med noget behagelig lyd, eller i offentlige transportmidler, hvor en overvejende majoritet hører noget andet end omgivelseslydene i deres head set. Kig jer omkring – der er masser af måder at tackle UØNSKET omgivelseslyd på. Det har bare ikke noget med lydfølsomhed at gøre - det handler om hvad vi foretrækker at høre. Om præferencer.

Slide nr. 12

Når man i forsøg beder folk om at sætte billeder på begrebet STILHED, vælger de naturbilleder i vid udstrækning, men fravælger instinktivt interiørfotos (også dem fra lyddøde rum). Det kan vi godt tænke lidt over, for det vil sige, at vi generelt forbinder begrebet **stilhed** med RO, FRED og HARMONI! Og ikke med TOMHED OG TYSTHED. Der er IKKE stille i naturen – der er vindlyd, vandlyd, dyrelyde, lyd i træernes løv osv.

Verden er IKKE lydløs – det ønsker personer med lydfølsomhed at den var, og det tror, personer med tinnitus at de kan huske, den var – altså "FØR tinnitus kunne jeg opleve total stilhed", har vi hørt nogle sige – de SAVNER stilheden. Men det er nok ikke total stilhed, vi savner – vi savner snarere at opleve fornemmelsen af, at vores nervesystem er i ro og balance. Med andre ord har vi ikke mistet stilheden, for vi har ikke oplevet den. Det er altså en illusion, at der kan være HELT stille, så I kan beslutte jer til, at tinnitus ikke skal betyde, at I skal undvære ro, fred og harmoni. I skal huske på, at I ikke kan forhindre nervesignalet i at nå høreområdet i hjernen, men I kan forhindre, at det får betydning for jeres liv.

I kan træne jer i at flytte fokus fra det, I KAN høre til det, I VIL høre.

Det er vigtigt, at I har LYST TIL at høre noget, når I sætter ekstra lyd på – det skal altså ikke være, fordi I vil UNDGÅ at høre noget andet fx tinnitus eller generende

lyde fra naboen – så virker det nemlig forstærkende og vedligeholdende. Vælg det, I kan lide – ikke alle har samme smag.

Hvis I er stressede, er det godt at sætte noget mere afslappende musik på, fordi vi ved, at vi bliver påvirket af lyd også i den positive retning – vi kan høre noget, som tænder positive associationer i os og så bliver vi mere rolige. Vi kender det også fra hospitalernes smerteklinikker, hvor man bruger lyd til at flytte fokus fra smerterne over til nogle mere behagelige tanker.

Det er vigtigt at huske på, at lydstimulering ikke er BEHANDLING – det kan være netop den LØFTESTANG, I har brug for, der giver motivation og håb, fordi I kan mærke, at noget kan forandre sig.

Slide nr. 13

I dag har vi talt meget om forskellen på at kunne høre tinnitus og at tillægge det en betydning – vi håber, at I fremover vil huske denne vigtige forskel.

Vi har gennemgået den kognitive adfærdsmodel for at understrege, hvordan selektiv opmærksomhed og overvågning kun bidrager til at forstærke tinnitusgenerne og også medfører, at vi kommer til at udvise sikkerheds- og undgåelsesadfærd, som giver os falske overbevisninger om, hvordan tinnitus påvirker vores liv. Vi har givet jer idéer til, hvordan I kan mindske jeres opmærksomhed og overvågning og blive mere bevidste om, hvordan I kommer ud af den onde cirkel.

Vi har forklaret, hvordan hjernen normalt kan frasortere ligegyldige og ufarlige lyde, og hvordan I kan arbejde med at vænne jer til at være I almindelig omgivelseslyd igen. Vi har også talt om brug af lydstimulering - både den naturligt forekommende og den kunstige, som I selv kan vælge. Vi har lagt vægt på at sætte jer I stand til at være i verden, som den er.

Slide nr. 14

Citatet på dette slide lyder på dansk: du kan ikke ændre din fremtid, men du kan ændre dine vaner. Og dine vaner vil med sikkerhed ændre din fremtid.

Og det er jo det, det her handler om. Når vi er generet af tinnitus, har vi fået nogle vaner og tankemønstre, der ikke er hensigtsmæssige. Og DEM kan vi arbejde med at ændre.

Hjemmeopgaven til næste gang er derfor at lave en handleplan – I har fået tilsendt en matrix og den kognitive adfærdsmodel. Vejen til at få lavet handleplanen er at indsætte jeres egne ord og oplevelser i modellen og finde ud af, hvor jeres udfordringer ligger. I skal derefter vælge én vane eller adfærd og beskrive hvilke konsekvenser, den har for jeres liv lige nu. I skal også beskrive hvad I vil ændre og hvordan. Lige inden næste modul skal I vurdere, hvordan det er gået. På side 2 i dokumentet handleplan kan I se nogle eksempler på handleplanen ift. andre vanskeligheder.

Det skal hjælpe jer til at finde noget konkret, I kan gøre noget ved, og som betyder noget for jer, og som vil udfordre jeres overbevisninger. Det kan f.eks. være, at I ikke tror, at I kan holde til at drikke en kop kaffe med en ven på en café, men savner det rigtig meget. Så kunne I vælge at starte med at være på caféen i et kvarter, fordi I mener, at det er den tid, I max. kan holde til det. Husk at forklare jeres ven, at I træner. Uanset hvor godt det går, holder I op efter et kvarter. Det er oplevelsen af, at det kan lade sig gøre, der er den vigtige. Når I så har oplevet, at det kan lade sig gøre, kan I gradvist sætte tiden lidt op.

Det kan også være, at I tror, at I ikke længere kan holde til at sidde stille og læse i en bog, men savner det. I bruger samme metode. f.eks. sætter I jer for, at I skal sidde og læse i 5 minutter. Hvis I kan det, kan I sætte tiden op til først 7, så 10, så 12, 15, 20 minutter … og så har bogen pludselig jeres opmærksomhed, og måske glemmer I helt tiden. Og så er I blevet en falsk overbevisning fattigere.

Det kan være, at det er mere relevant for nogle af jer at arbejde med selektiv opmærksomhed og overvågning. Måske opdager I, at I altid lige tjekker ind med tinnitus, når I er gået forbi noget vejarbejde. Eller at I gør det, så snart I vågner for at vurdere, om det er en "god" eller "dårlig" tinnitusdag. Så kan I f.eks. øve jer i at flytte fokus til et andet sanseindtryk, f.eks. trække gardinet fra og kigge på vejret og vurdere om det er en solskinsdag eller regnvejrsdag, og hvad det betyder for jeres transportmuligheder til jobbet.

I skal tage udgangspunkt i, den I er, og de muligheder I ser for jer selv.

Når vi ses online om 14 dage, så kunne vi rigtig godt tænke os, at en eller to af jer kort deler jeres erfaringer med hjemmeopgaven. Hvordan har det været at udføre den? Har den givet ny viden? Nye vaner?

Tak for i dag, og på gensyn om 14 dage – samme tid/samme sted.