Behandeling

Overgevoelig voor geluid? Tips voor het omgaan met hyperacusis

Vindt u sommige geluiden veel te hard of erg vervelend, terwijl anderen daar geen last van hebben? Dan heeft u misschien hyperacusis. Dit betekent dat u overgevoelig bent voor geluid.

Hyperacusis kan erg vervelend zijn in het dagelijks leven. Uw gehoor reageert te sterk op geluiden. Geluiden die voor anderen normaal klinken, zoals stemmen, de douche, een deurbel of verkeer kunnen voor u te hard, scherp of pijnlijk zijn. Dit kan zorgen voor spanning, vermoeidheid of dat u situaties gaat vermijden.

Hoe erg de klachten zijn, verschilt per persoon. Hyperacusis kan op alle leeftijden ontstaan. Soms komt hyperacusis voor samen met andere gehoorproblemen, zoals tinnitus (https://www.stichtinghoormij.nl/pages/nl-nl/tinnitus/week-van-het-oorsuizen-2022) (oorsuizen) en gehoorverlies (https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/slechthorendheid/leven-met-slechthorendheid).

Kijk op de website van Stichting HoorMij voor meer informatie.
(https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/hyperacusis/alles-over-hyperacusis)

Informatie over hyperacusis

Tips voor het omgaan met hyperacusis

1. Wees niet bang voor geluid

Het is begrijpelijk dat het gevoel van pijn aan uw oren angst voor geluid kan veroorzaken. Het is belangrijk te blijven beseffen dat dag-dagelijkse geluiden niet schadelijk zijn.

Probeer afleiding te zoeken, bijvoorbeeld met een hobby, een boek of een gesprek. Hierdoor richt u uw aandacht minder op het geluid.

2. Ontdek uw eigen hyperacusis

U kunt een tijdje een dagboekje bijhouden. Schrijf op welke geluiden u storen en hoe vervelend u dit geluid vindt. Wanneer heeft u meer last en wanneer gaat het juist beter? Zo komt u erachter wat voor u helpt.

3. Ga geluid niet uit de weg

Luister zo veel mogelijk naar geluiden die u fijn vindt, bijvoorbeeld muziek of natuurgeluiden. Het is belangrijk dat u geluid niet uit

de weg gaat, want dat kan zorgen dat de klachten erger worden. Combineer de fijne met de storende geluiden.

Probeer storende geluiden te verdragen. Begin met het geluid dat u een beetje vervelend vindt en bouw langzaam op tot de meest vervelende geluiden. Zo traint u zichzelf.

4. Bewaak uw grenzen

Overbelasting en vermoeidheid kunnen de klachten verergeren. Maar het vermijden van geluid kan ook zorgen dat klachten erger worden. Het is dus belangrijk om een goede balans te vinden.

Bouw geluid rustig op. Begin met rustige geluiden en verhoog het geluidsniveau langzaam. Ga bijvoorbeeld eerst kort naar de supermarkt of een café, en bouw dit steeds verder uit.

5. Verdeel je energie

Als u weinig kunt verdragen op een dag, gebruik uw energie dan voor de dingen die u belangrijk vindt.

6. Zorg voor ontspanning

Stress kan de klachten erger maken, dus ontspanning is heel belangrijk.

- Doe dagelijks iets wat u ontspant, zoals wandelen, ademhalingsoefeningen of yoga.
- Plan uw dag niet te vol en houdt rekening met intensieve activiteiten zoals een vergadering of verjaardag.
- Neem op tijd rust, eventueel in een stille ruimte.
- In slaap komen kan een groot probleem zijn. Bespreek dit met uw huisarts. Soms kan een slaapmiddel u (tijdelijk) helpen.

7. Gebruik geen gehoorbescherming als dat niet hoeft

Gebruik geen oordoppen of koptelefoon om al het (dag-dagelijks) geluid te vermijden. Dit maakt uw oren juist gevoeliger.
Probeer op momenten waar normaal geen bescherming nodig is, ook geen oordoppen te gebruiken. Neem rust als het nodig is.

8. Praat erover met uw omgeving

Vertel familie, vrienden of collega's wat hyperacusis is en wat u nodig heeft. Zo krijgt u meer begrip en steun.
Ook al is het soms lastig, blijf actief en probeer sociale situaties niet te vermijden. U kunt aangeven wat u wel of niet aankunt.

9. Ontdek de kracht van (h)erkenning

Ga online in gesprek en ontdek de (stille) gespreksgroepen of webinars. In de agenda (https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/over-hoormij/actueel/agenda) van Stichting Hoormij vindt u de bijeenkomsten.

10. Een dagje uit?

U kunt mogelijkheden voor een dagje uit verkennen via deze prikkelarme cultuuragenda (https://www.prikkelarmecultuuragenda.nl/) van Stichting HoorMij.

Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno)

Code KNO-790

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis