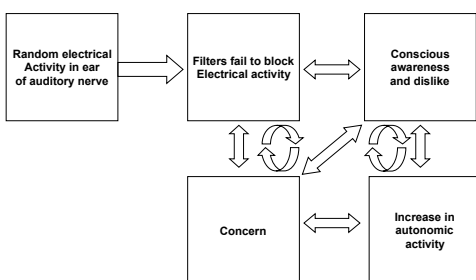


## A Child Friendly Model of Tinnitus

### Kort om modellen

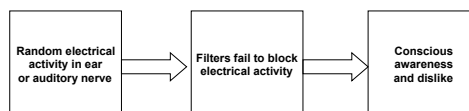
- Modellen kan bruges både til børn og deres forældre
- Den skaber ramme for både indsamling af information og psyko-edukation.
- Informationen indsamles normalt langsomt, og ved at modellen langsomt udvikles
- Børnene kan inviteres til at udfylde boksene med deres egne personlige tegninger, og vi får dermed fortæller om deres oplevelser og følelser omkring lyden.

2

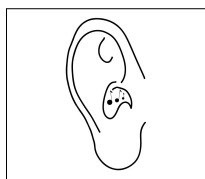


McKenna, Baguley & McFerran's model of Tinnitus (2010)  
(from Living with Tinnitus & Hyperacusis)

### I can hear noises in my ears (Tinnitus perception)



## What are these noises?



Random electrical  
Activity in ear  
or auditory nerve

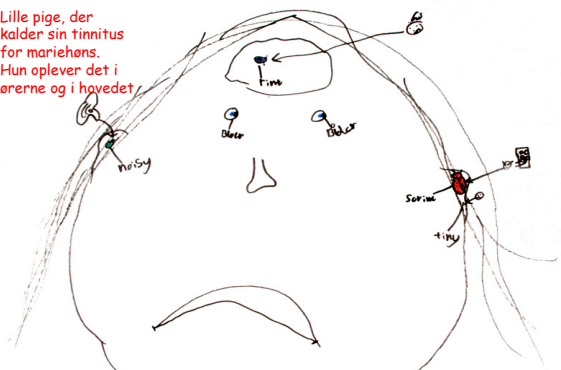
Ear noises

## Lyde i ørerne...

- Start med at forklare, hvad disse mærkelige lyde er. Forældre vil nogle gange spørge om det er rigtige lyde eller deres barns fantasi?
- Børnevenlig måde at forklare om ørelyde: *Forskellige dele af vores krop laver særlige lyde, når de arbejder. Du har måske hørt din mave rumlen, når du er sulten eller dit hjerte slå, hvis du løber hurtigt. I et virkelig stille rum, kan næsten alle børn og voksne høre de specielle lyde, deres ører laver. Alles ører laver disse lyde, fordi de stadig arbejder, også når der ikke er lyd i rummet.*
- Man kan spørge:
  - Hvad kalder du dine ørelyde?
  - Hvilke slags lyde hører du?
  - Hvilket billede ville du tegne for dine ørelyde?

6

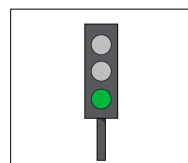
Lille pige, der  
kalder sin tinnitus  
for mariehøns.  
Hun oplever det i  
ørerne og i hovedet



## Why do I hear these noises?



Ear noises



Noise traffic light

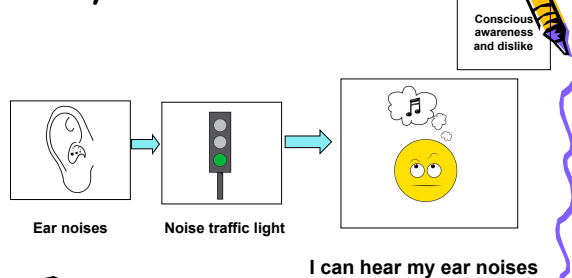
Filters fail to block  
electrical activity

## Hvorfor hører jeg disse lyde?

- Trafiklyset repræsenterer vores hjernes opmærksomhed system.
- Grønt lys: interessante og vigtige lyde og lyde, der advarer os om fare.
- Rødt lys: lyde, der ikke er vigtige, og som vi behøver ikke blive bevidst om (fx vores vejtrækning, eller køleskabets brummen). Disse lyde kan selvfølgelig få grønt lys, hvis vi fokuserer og har vores opmærksomhed på dem.

9

## Why can I hear these noises?



## Hvorfor hører jeg disse lyde?

- For at hjælpe børnene til at forstå hvorfor de kan høre lyde, kan man lege et "lytte-spil".
- Spørg barnet (og forældrene) at lukke øjnene et øjeblik, sidde stille og lytte omhyggeligt efter lyde, de kan høre.
- De kan måske høre lyden af deres vejtrækning, folk, der går i korridoren udenfor, eller en ventilation eller computer i rummet.

11

## Hvorfor hører jeg disse lyde?

- Barnet havde måske ikke hørt disse svage lyde inden de lyttede efter dem, fordi lydene ikke var vigtige, og deres lyskryds havde sat lydene på "rødt".
- Nu hvor lydene er interessante og de lytter efter dem, bliver lyskrydset sat på "grønt".
- Alternativt kan man spørge om:
  - "hvis du hører en løve brøle bagved dig, vil lyskrydset gå på rødt eller grønt?"
  - "Kan du komme i tanke om nogen andre lyde, der får dit lyskryds til at gå på grønt?"

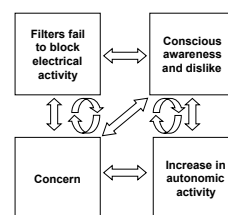
12

## Hvorfor hører jeg disse lyde?

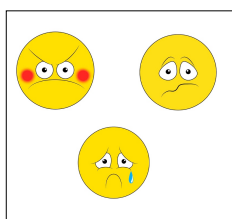
- Tinnitus bevidsthed:
  - Nogle trafiklys fungerer ikke så godt, og de begår fejl. De skifter til grønt når der er ørelyde. Nogle gange skifter trafiklyset hurtigt tilbage til rød og lyden stopper. Andre gange bliver trafiklyset ved med at være på grøn og du kan høre ørelyden i længere tid.
  - Teenagers: nogle gange går filtrering skævt og giver elektrisk aktivitet adgang til at komme igennem.
- Omkring 1 ud af 10 børn kan høre disse ørelyde fordi deres trafiklys ikke fungerer så godt.
- Børn med høretab: trafiklyset går oftere på grønt, fordi der bliver lukket mere lyd igennem. Fordi du har svært ved at høre, tænker trafiklyset at det skal slippe så meget lyd igennem som muligt, og derfor smutter der også mere ørelyd igennem.

13

## Understanding the tinnitus and worry cycle



## I do not like these noises (Tinnitus annoyance)



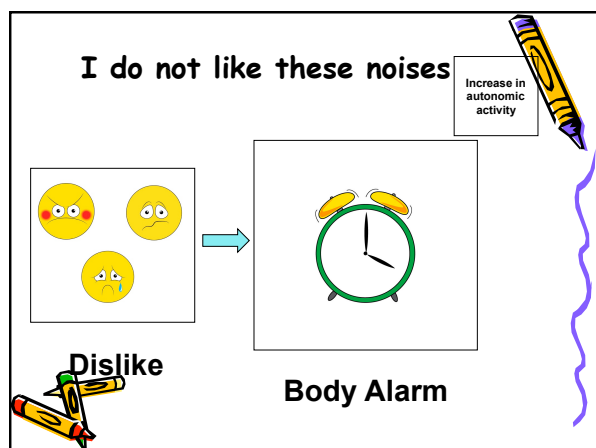
Concern

Dislike

## Ubehag

- Hvis vores ørelyde kommer igennem trafiklyset og vi bliver opmærksomme på dem, kan de blive koblet sammen med tanker og følelser som "jeg kan ikke lide den lyd", "den lyd gør mig bange" eller "den lyd betyder måske at jeg er ved at miste min hørelse"

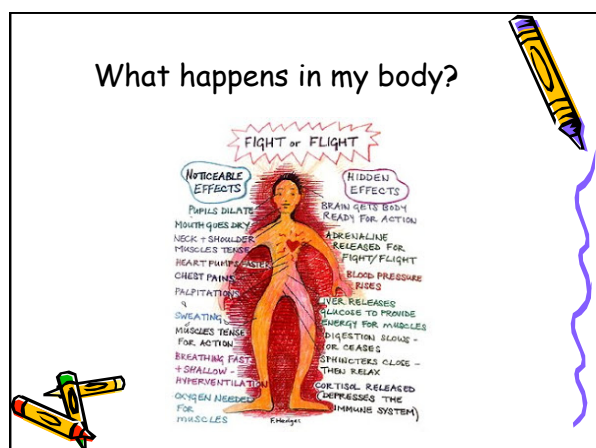
16



**Kropsalarm**

- Ørelýdene og de følelser, som vi kan have (som bekymring, vrede, modvilje), kan fortælle os, at vi er i fare, og det aktiverer vores kropsalarm.
- Kropsalarmen fortæller vores krop at vi skal være klar til at bekæmpe faren, eller til at løbe væk fra det. Vores krop mener, at tinnituslyden betyder, at vi er i fare!
- Kropsalarmen ændrer den måde, trafiklyset virker, og sætter det på grønt i længere tid når der er lyde, vi ikke kan lide, fordi den tror, at det er farligt.

18

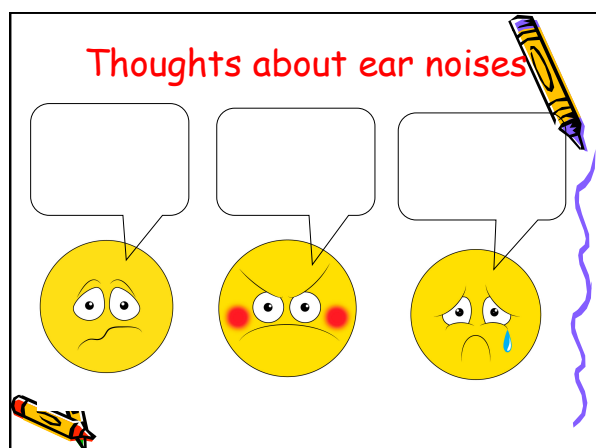
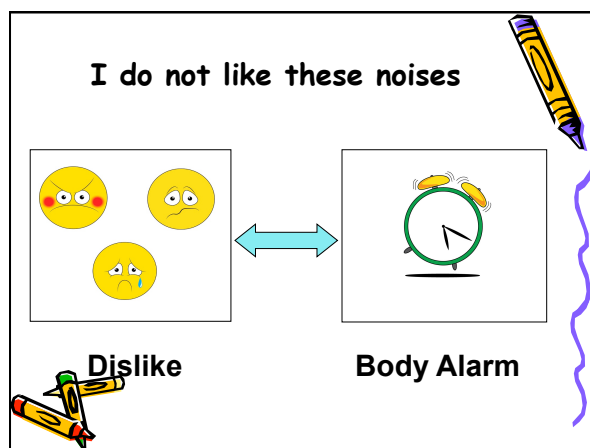
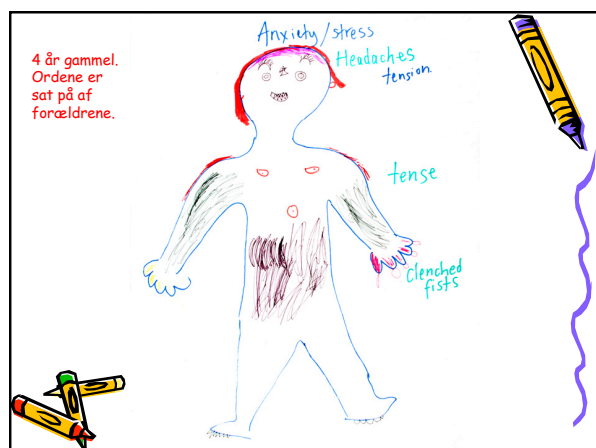


**9 år gammel. Identificere fysiske symptomer på stress**

**STRESS AND ME**

When people feel stressed or worried, they might notice a number of changes in their body. How do you know when you are stressed? Write or draw what changes you notice in your body when you feel stressed.

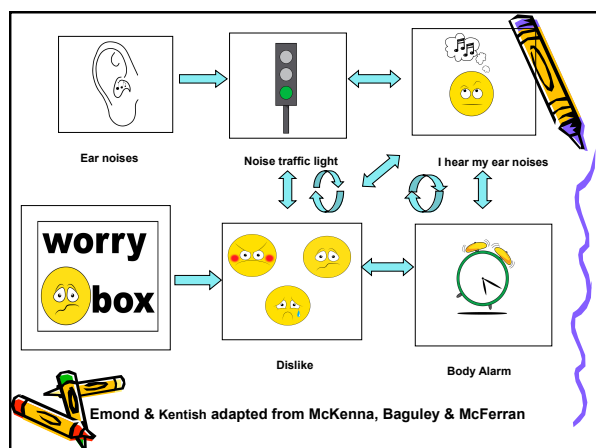
Hard to concentrate on things  
ears hurt  
Shaky  
butterflies in tummy  
Sweaty palms  
headache



### Kropsalarm og vores tanker

- Ændringerne i vores kropsalarm kan også ændre, hvordan vi tænker, føler og vores adfærd - hvad vi gør.
- Det kan gives udtryk i bekymring eller vrede, koncentrationsbesvær, irritation over familien, søvnbesvær.
- Kognitiv model af tinnitus (CBT) – bruges til håndtering for voksne.
- Børn kan også have trist, skræmmende eller vrede tanker om deres ørelyde. (CBT – også et redskab for børn)

24

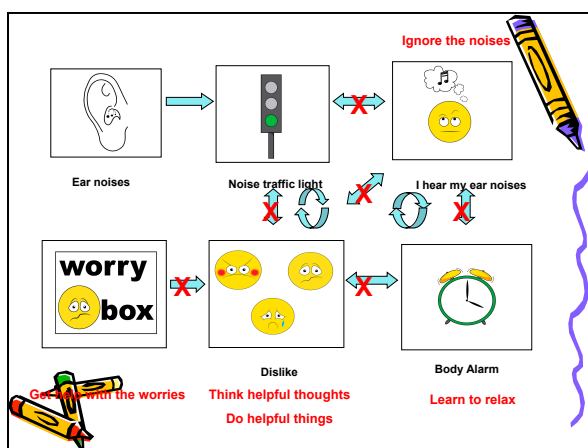


### Min bekymringsboks

- Alle børn har ting, de bekymrer sig om. Et skænderi med en ven, en prøve på skolen eller at skulle starte et nyt sted kan gøre børn bekymret eller stresset.
- Hvis der generelt er en masse bekymring eller stress, kan børn føle sig mere bekymrede omkring sine ørelyde.
- Børn fortæller, at deres ørelyde undertiden kan starte eller blive højere, hvis de tænker på eller gøre noget, der bekymrer dem.

26

### How to break the tinnitus and worry cycle



## Ear noise toolbox

These are the things that help make  
my ear noises better ...



## Take home messages

- Children want to talk and learn about their tinnitus
- Adult models of tinnitus can be adapted for children of different ages
- Understanding tinnitus is an important step in making it better

