

# Geef Gehoor aan ACT!

*Horen is zo veel meer dan enkel de oren*

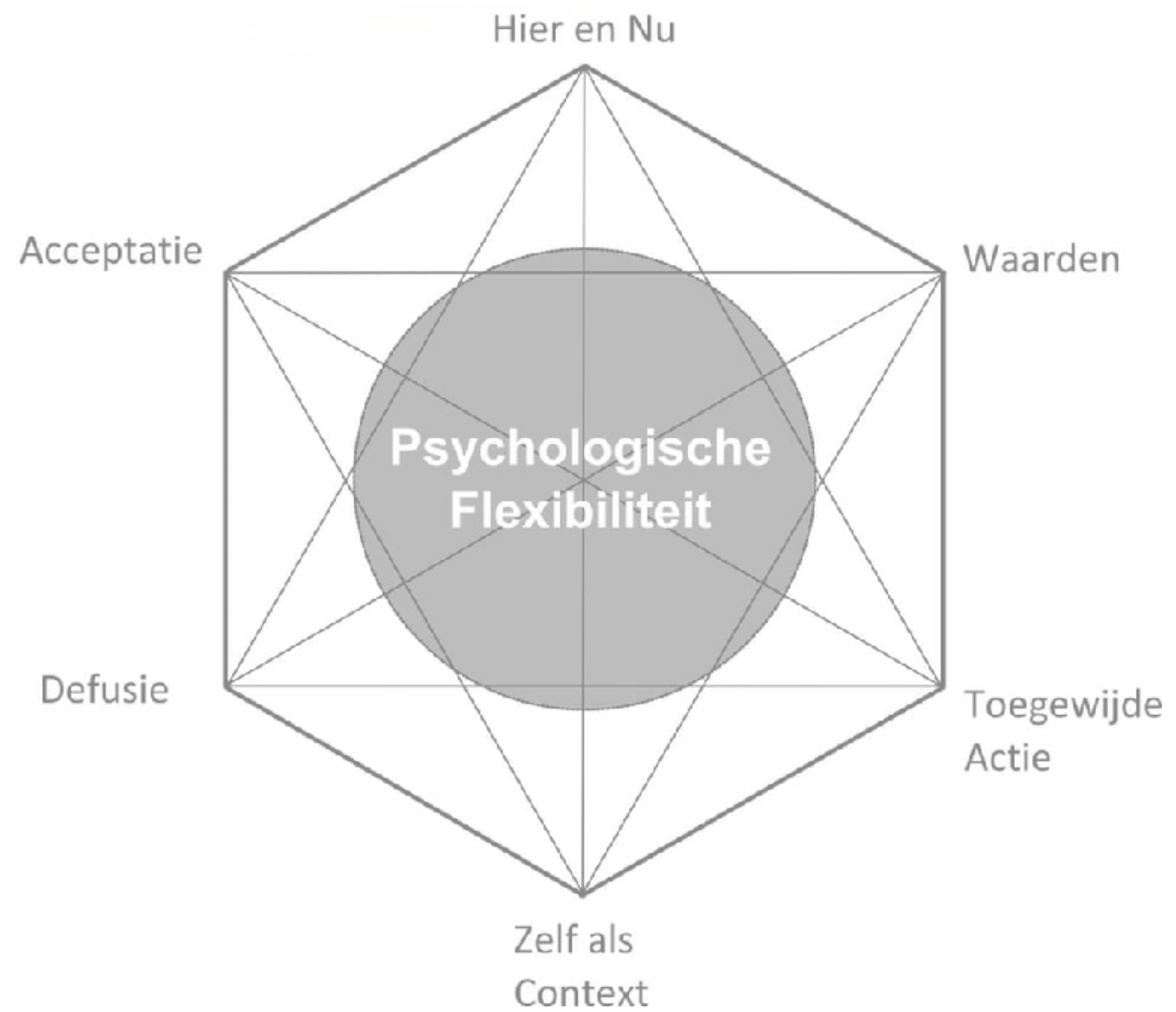
Dyon Scheijen  
Klinisch fysicus - audioloog  
Beeldend kunstenaar  
ACT - trainer

Partners  
in Verstaan



ART OF  
HEARING





# ACT

Acceptance & Commitment Therapy

# Geef Gehoor aan ACT!

*Horen is zo veel meer dan enkel de oren*

Dyon Scheijen  
Klinisch fysicus - audioloog  
Beeldend kunstenaar  
ACT - trainer

Partners  
in Verstaan



ART OF  
HEARING





Adelante zorggroep  
Tinnitus Expertise Centrum

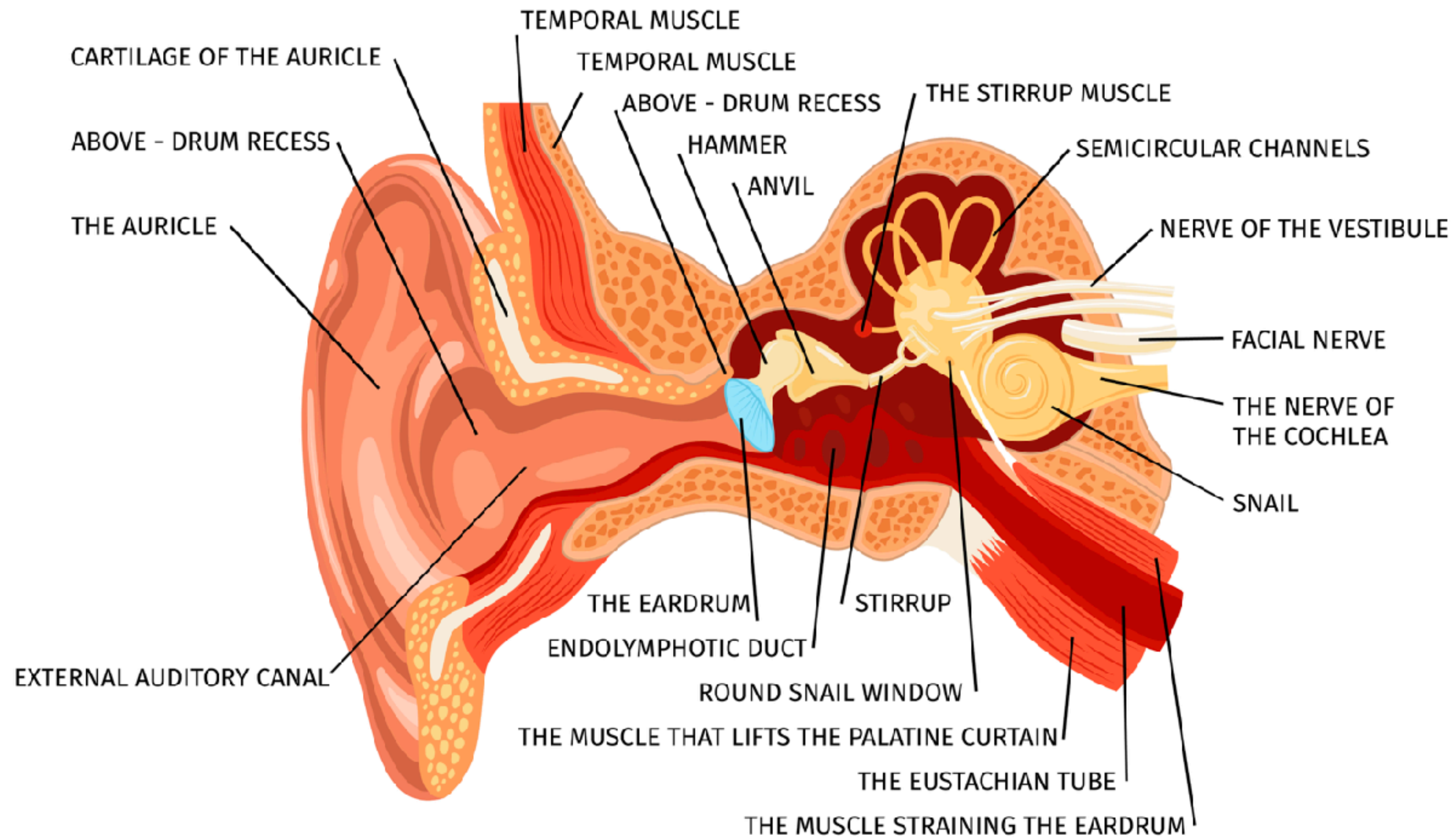
tinnitus hyperacusis misophonia  
overgevoeligheid geluid  
Laag Frequent Geluid







# ANATOMY OF THE EAR



A group of four young people (three women and one man) are laughing and talking in a field during sunset. The scene is warm and joyful, with the golden light of the setting sun illuminating their faces and hair. The background shows a blurred landscape of trees and fields.

Een luisterend oor bieden  
Gehoord worden  
Gehoor geven aan

# Steeds hogere eisen aan ons horen



# Steeds complexere communicatie



[https://nl.wikipedia.org/wiki/Polygoonjournaal#/media/Bestand:Philip\\_Bloemendal.jpg](https://nl.wikipedia.org/wiki/Polygoonjournaal#/media/Bestand:Philip_Bloemendal.jpg)



Foto: NPO | RTV OOST

# Gehoorklachten door luide geluiden





▲ Jonge bezoeker met gehoorbescherming tijdens het driedaagse popfestival Into the great wide open. © ANP

## Bezorgdheid rond gehoorschade dringt door in lokale politiek: eerste gemeente komt in actie

De bezorgdheid die [de afgelopen maanden is ontstaan](#) rondom gehoorschade bij jongeren is nu ook doorgedrongen tot de lokale politiek. De gemeente Leeuwarden stapt - voor zover bekend als eerste gemeente van Nederland - openlijk naar voren en stelt dat meer gedaan moet worden om de risico's van gehoorschade te beperken.

Sebastiaan Quekel 16-11-22, 12:14 Laatste update: 16-11-22, 13:43



▲ Foto ter illustratie. © Getty Images/Stockphoto

## Ook Ticketswap slaat alarm om gehoorschade: 'Kwart van concertbezoekers heeft piep in oor'

**NIEUWE CAMPAGNE** Een kwart van de Nederlanders die met regelmaat een concert bezoekt heeft na afloop last van een piep in zijn oor of kampt met andere vormen van gehoorschade. Dat blijkt uit onderzoek van Ticketswap, dat vanwege het probleem een nieuwe veiligheidscampagne lanceert om gehoorschade tegen te gaan. „We doen als muziekindustrie nog niet genoeg om de gezondheid van het gehoor te beschermen.”

Sebastiaan Quekel 03-03-23, 13:10 Laatste update: 03-03-23, 13:16



▲ Arjen Lubach in Avondshow. © VPRO

## Tinnituspatiënt Arjen Lubach gruwelt in Avondshow van aanpak gehoorschade: 'Heel raar'

VPRO-presentator Arjen Lubach heeft woensdagavond in zijn programma *De Avondshow* hard uitgehaald naar de wijze waarop er in ons land wordt omgegaan met het aanpakken van gehoorschade. De presentator, die zelf al acht jaar aan tinnitus lijdt, vindt dat clubs en kroegen meer hun verantwoordelijkheid moeten nemen om het aantal Nederlanders met gehoorschade terug te dringen. „Vooral bij jongeren gaat het steeds vaker mis”, beklagt Lubach zich in het tien minuten durende item.

Sebastiaan Quekel 27-10-22, 06:00 Laatste update: 27-10-22, 08:30

# Gehoorschade door versterkte muziek

Aan: de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport  
Nr. 2022/30, Den Haag, 30 november 2022

## Samenvatting

Gezondheidsraad



## World Report on Hearing:

1 op de 4 mensen gehoorproblemen in 2050

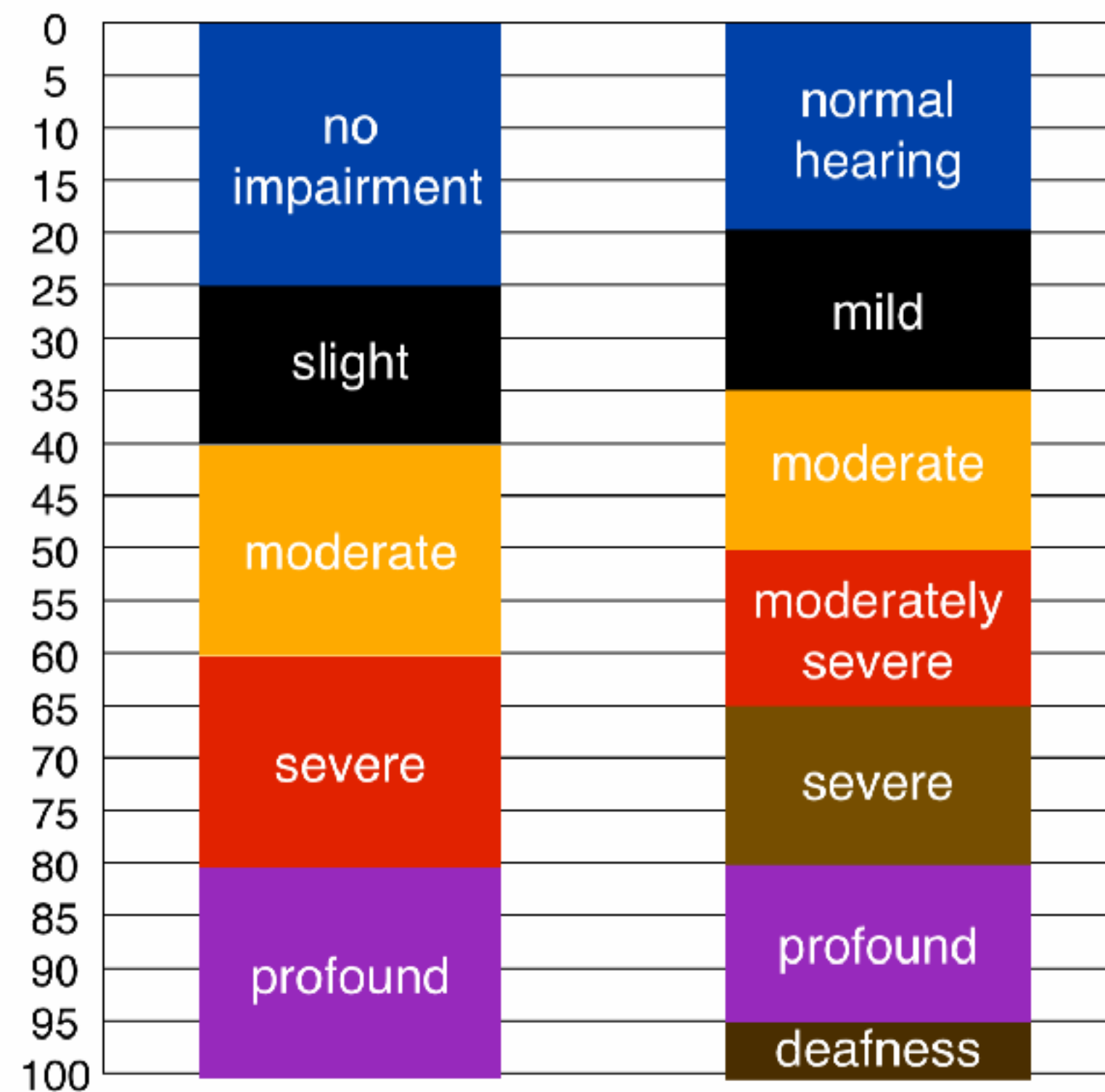
Rond 2050 zullen 2,5 miljard mensen wereldwijd leven met enige vorm van gehoorverlies.

Dat komt neer op maar liefst 1 op de 4 wereldburgers.

- Gebrek aan goede informatie en stigmatiserende houding
- Toegang tot hoorzorg is een uitdaging
- Gebrek aan hoorzorgprofessionals

# Grades of hearing impairment and Mild Hearing Loss

PTA4 (dB HL)



Quiet environment

Noisy environment

No problem hearing sounds

No or minimal problem hearing sounds

(MHL) Does not have problems hearing conversational speech

(MHL) May have difficulty hearing conversational speech

May have difficulty hearing conversational speech

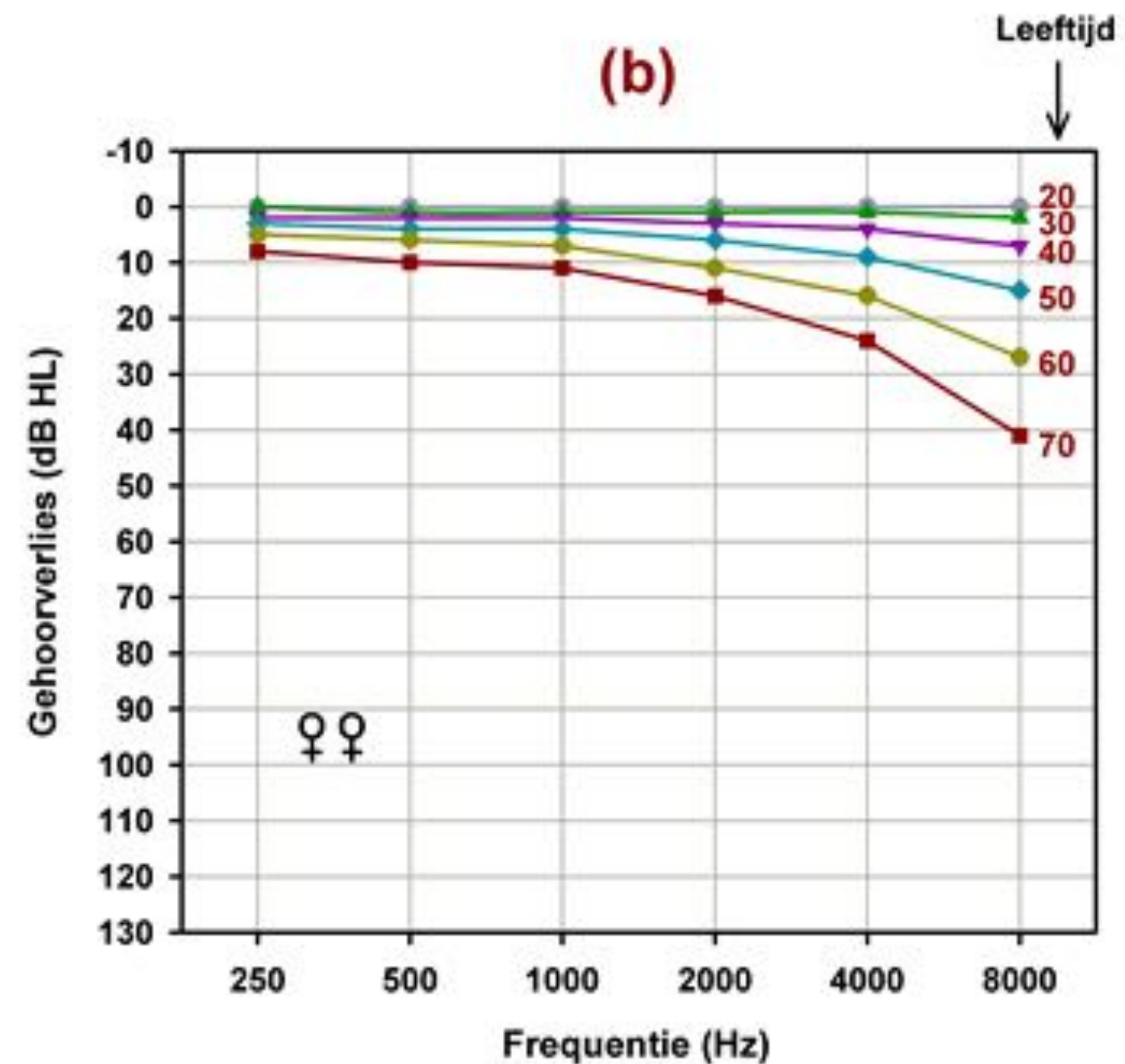
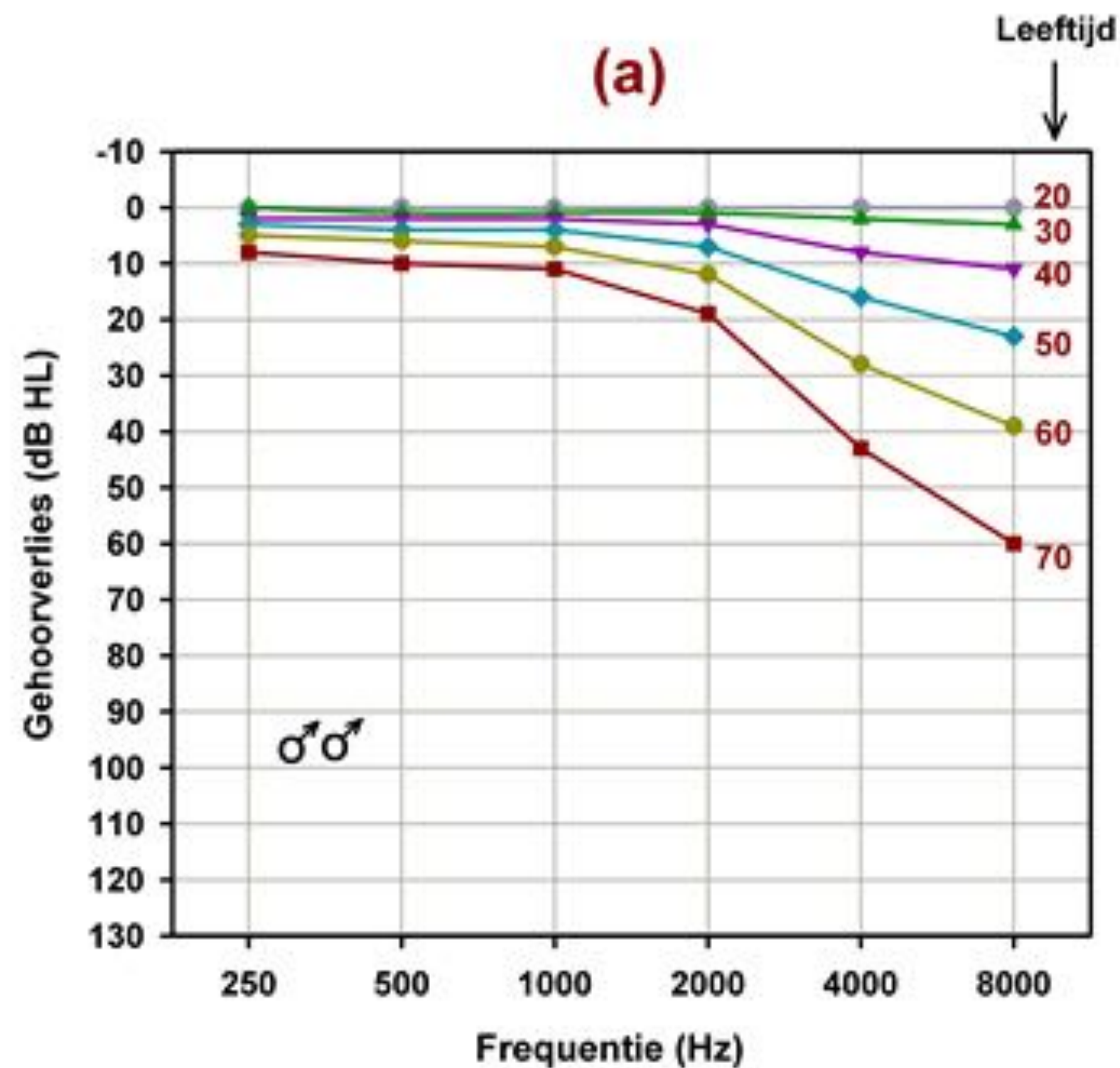
Difficulty hearing and talking part in conversation

\* World Health Organization (2021), World Report on Hearing, Geneva 2021 available from: <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

\*\* v. Gablenz (2021), Z Audiol 2021, 60 (3) 124-125

Dia with approval by Dr. Markus Meis - ENT symposium Sonova  
To Fit or Not to Fit - Mild Hearing Loss - April 6th 2022

# Presbycusis (leeftijdsgereleerde slechthorendheid)





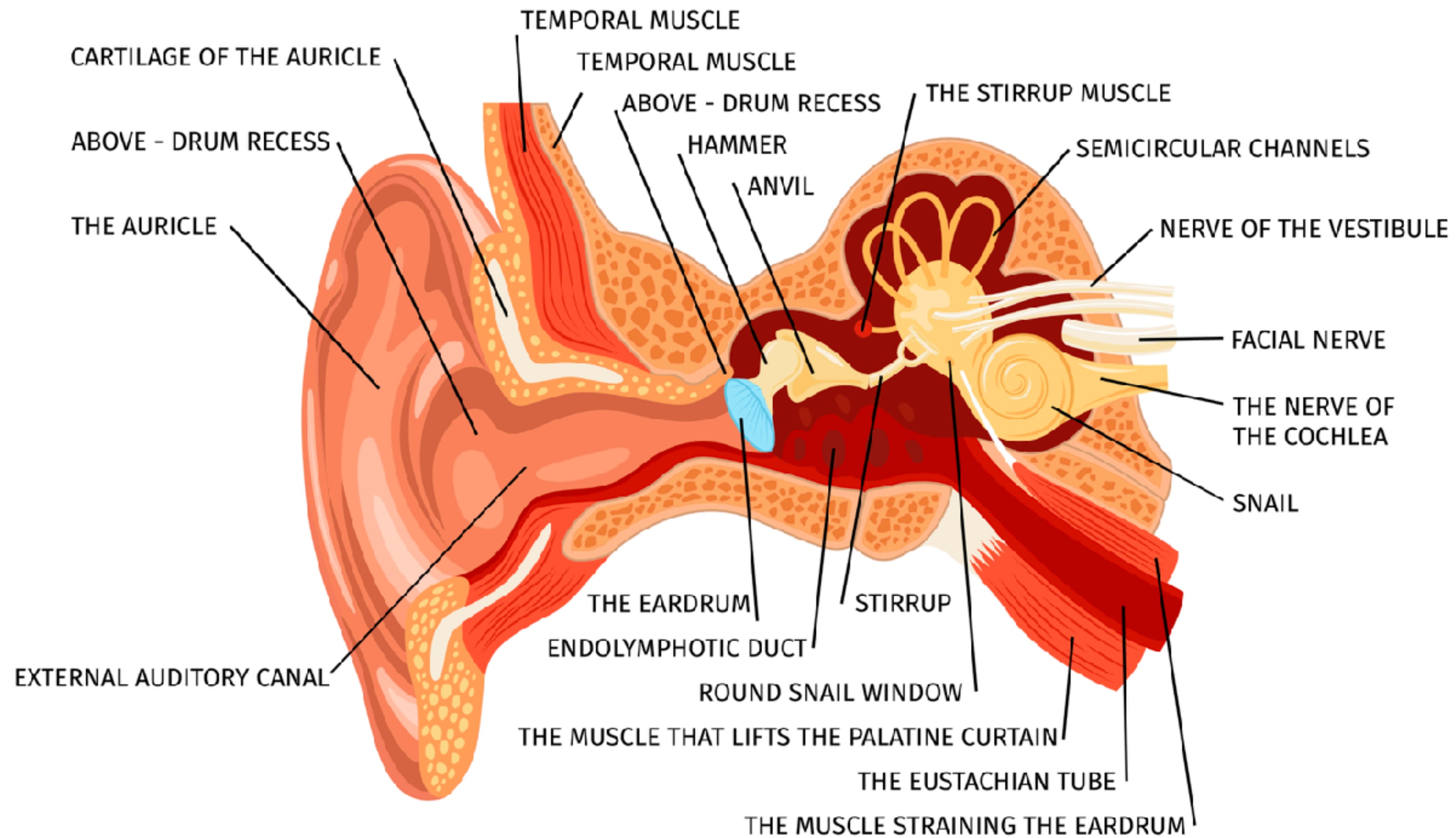
Gehoorverlies  
Tinnitus  
Hyperacusis  
Overgevoeligheid voor geluid  
Misophonia  
Laag Frequent Geluid hinder





De psychologie van het horen

# ANATOMY OF THE EAR



The image shows the interior of an anechoic chamber, characterized by its walls, floor, and ceiling being covered with numerous brown, pyramidal-shaped electromagnetic wave absorbers. The absorbers are arranged in a dense, repeating pattern, designed to eliminate reflections of electromagnetic waves. The lighting is warm and focused, highlighting the texture and three-dimensional structure of the absorbers. The overall atmosphere is one of extreme silence and technical precision.

“THE QUIETEST PLACE ON EARTH”  
ORFIELD LABORATORIES IN MINNEAPOLIS  
GUINNESS RECORDS  
2004, 2012, 2021

The New York Times Magazine

# Could I Survive the ‘Quietest Place on Earth’?

Legends tell of an echoless chamber in an old Minneapolis recording studio that drives visitors insane. I figured I’d give it a whirl.





# Het Auditief Systeem

# Voorbeelden patroonherkenning

## Versterking:

eigen naam  
glas dat 's nachts breekt

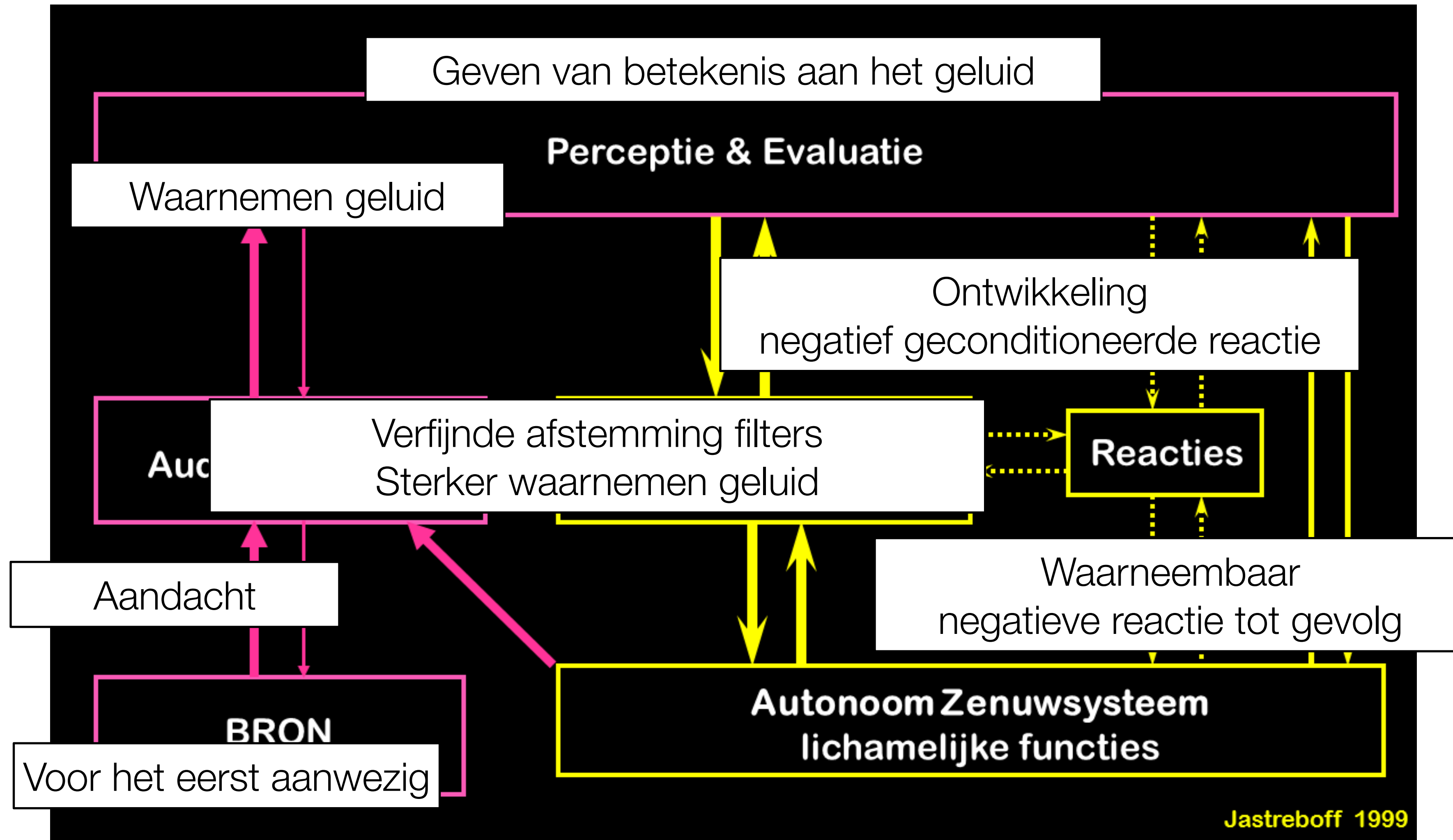
## Blokkeren:

kantoor geluiden  
verkeersgeluiden  
antieke klok woonkamer





# Neurofysiologisch model

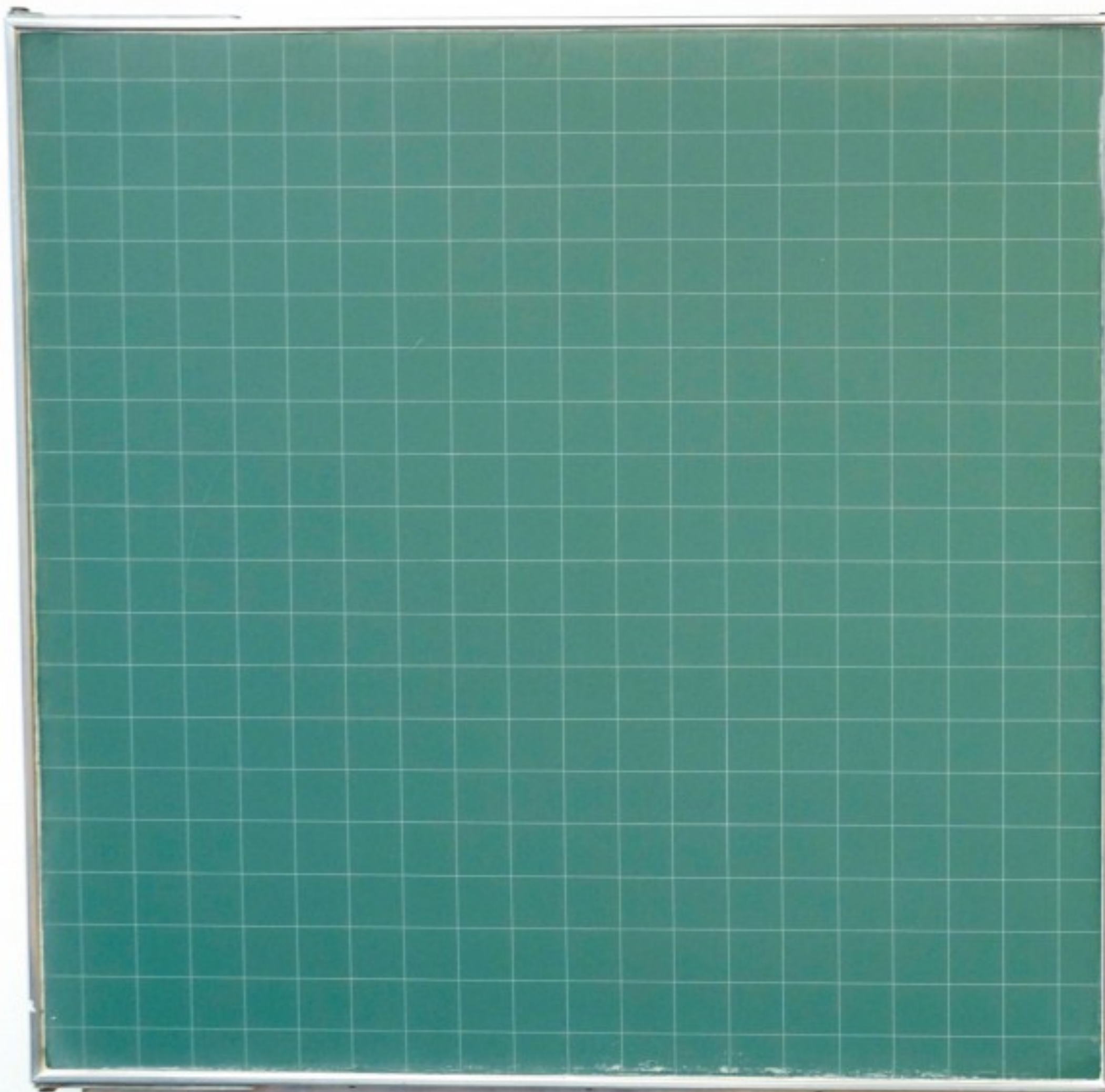


*AUTONOOM  
ZENUWSYSTEEM*

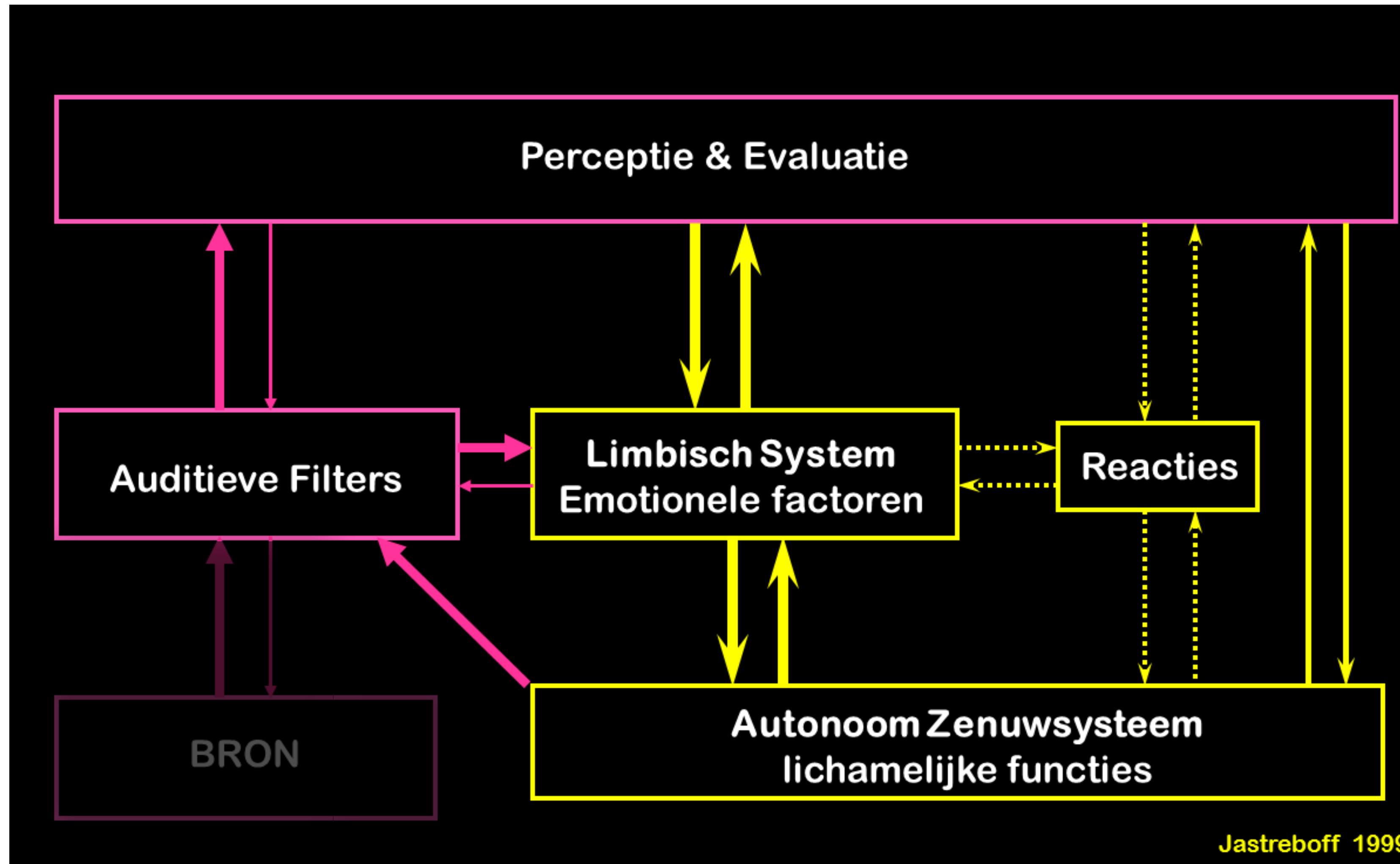
*AUDITIEVE  
FILTERS*

*LIMBISCH  
SYSTEEM*

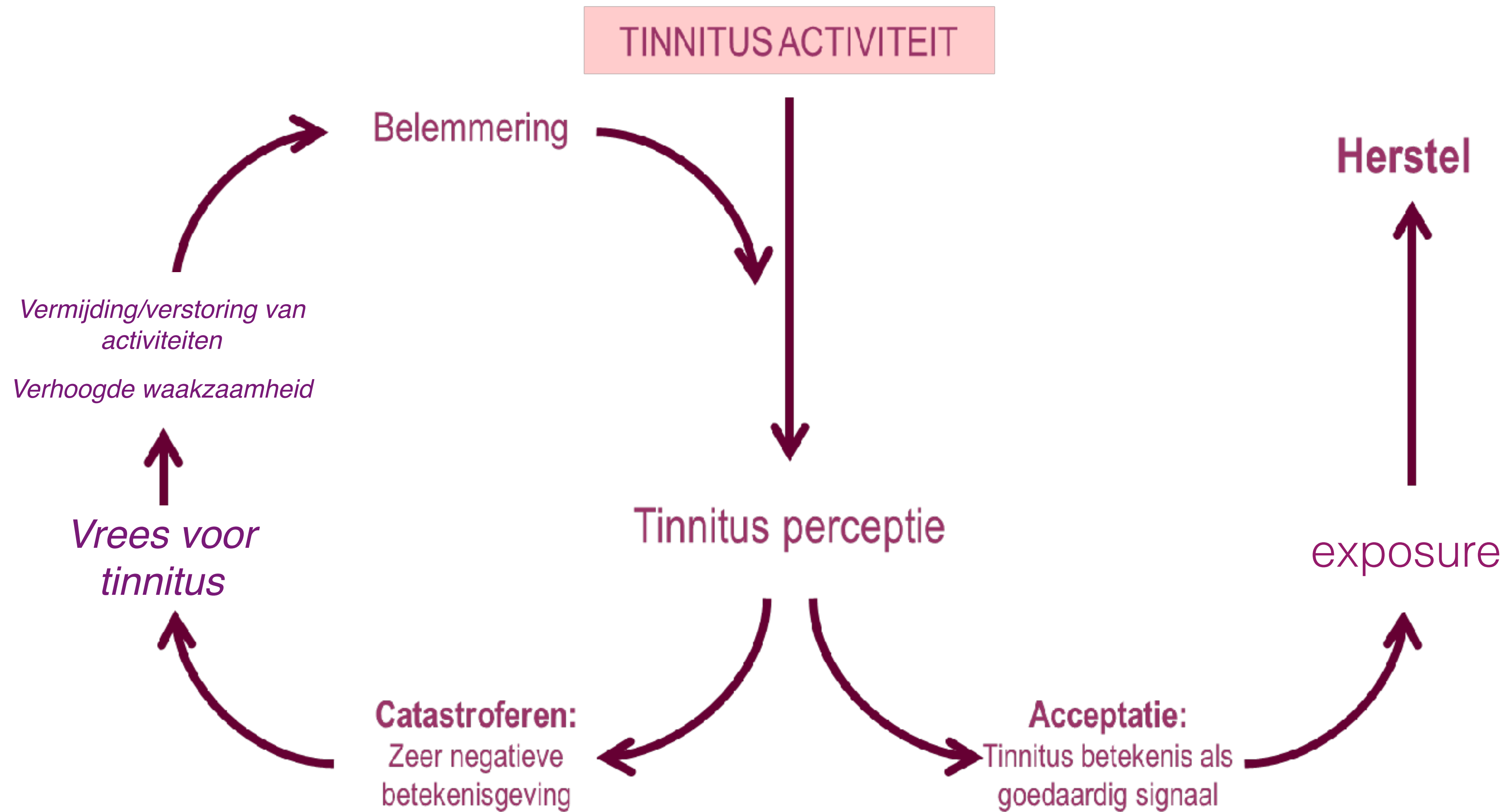




# Neurofysiologisch model



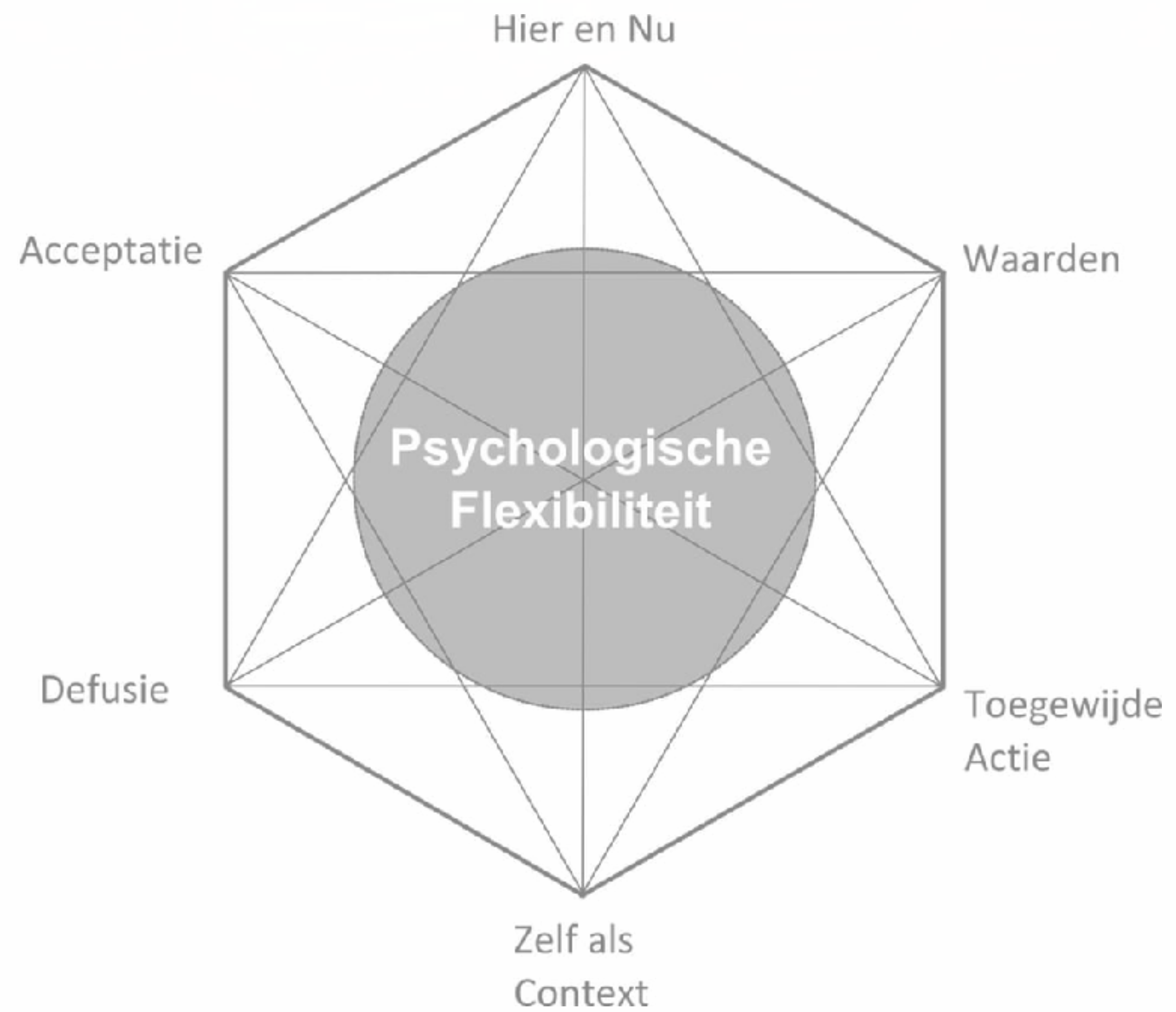
# Vrees en vermijdingsmodel



# ACT

Acceptance & Commitment Therapy



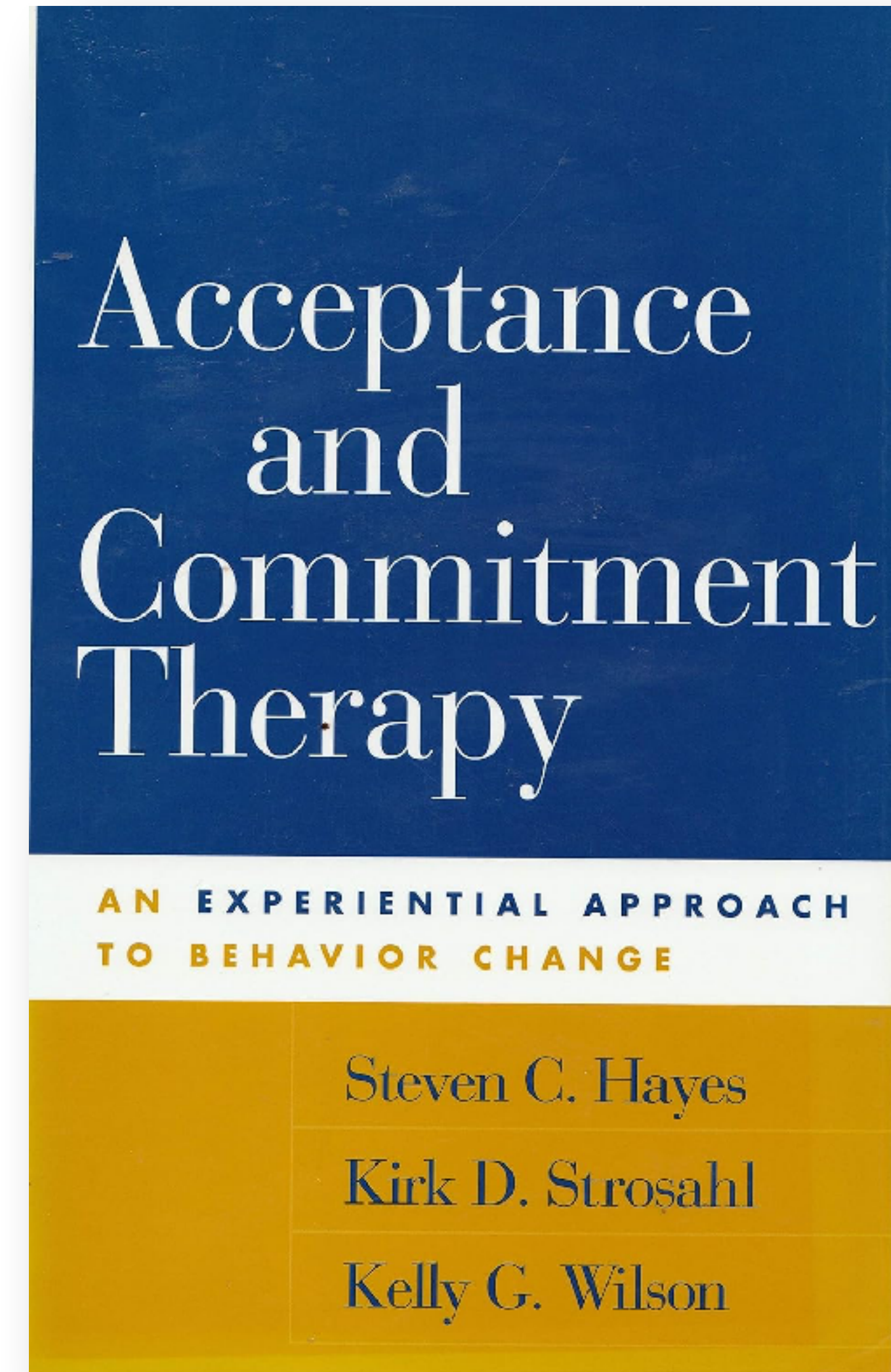


# ACT

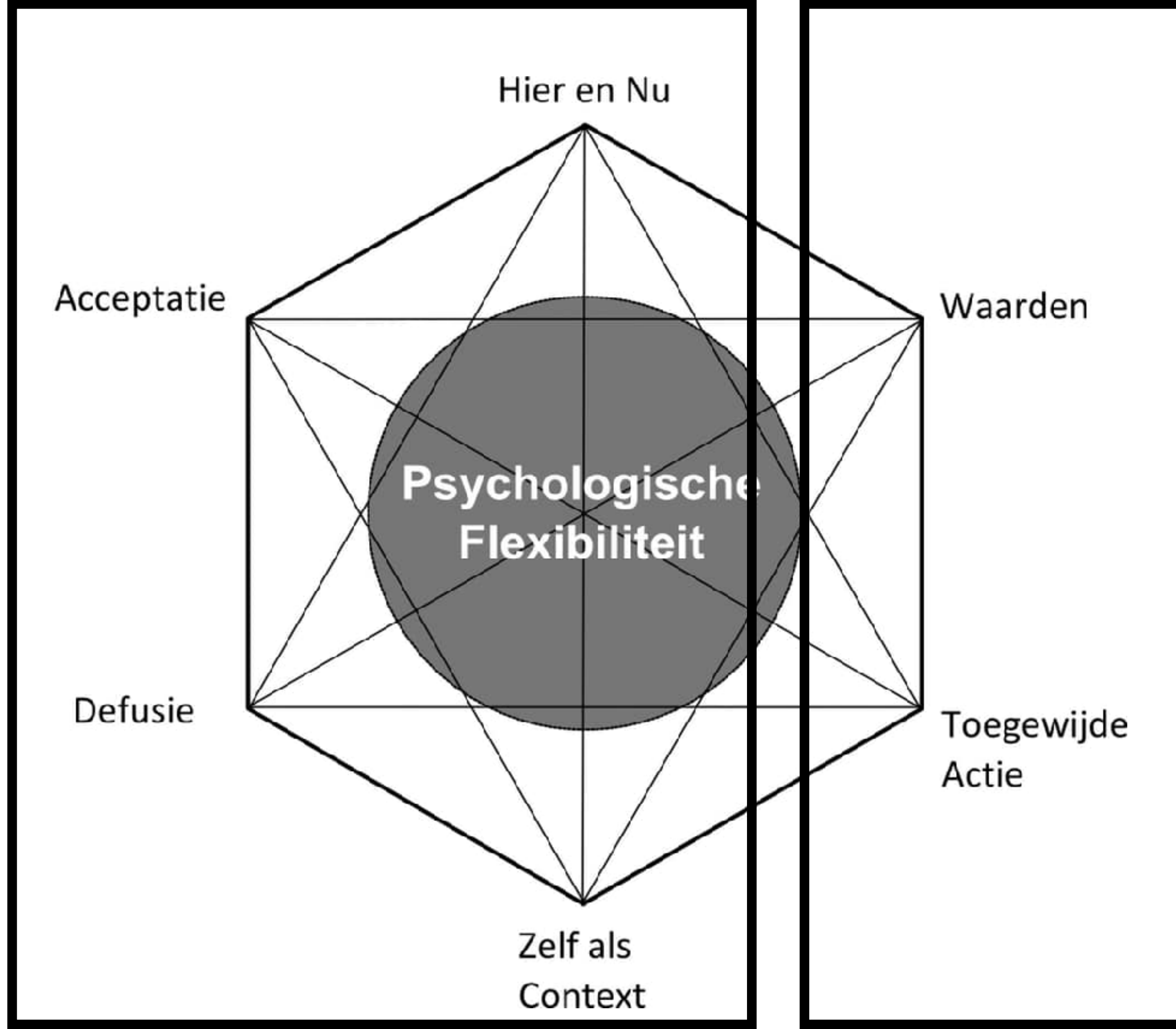
Acceptance & Commitment Therapy

**Ontwikkeld door Steven C. Hayes  
(1980s)**

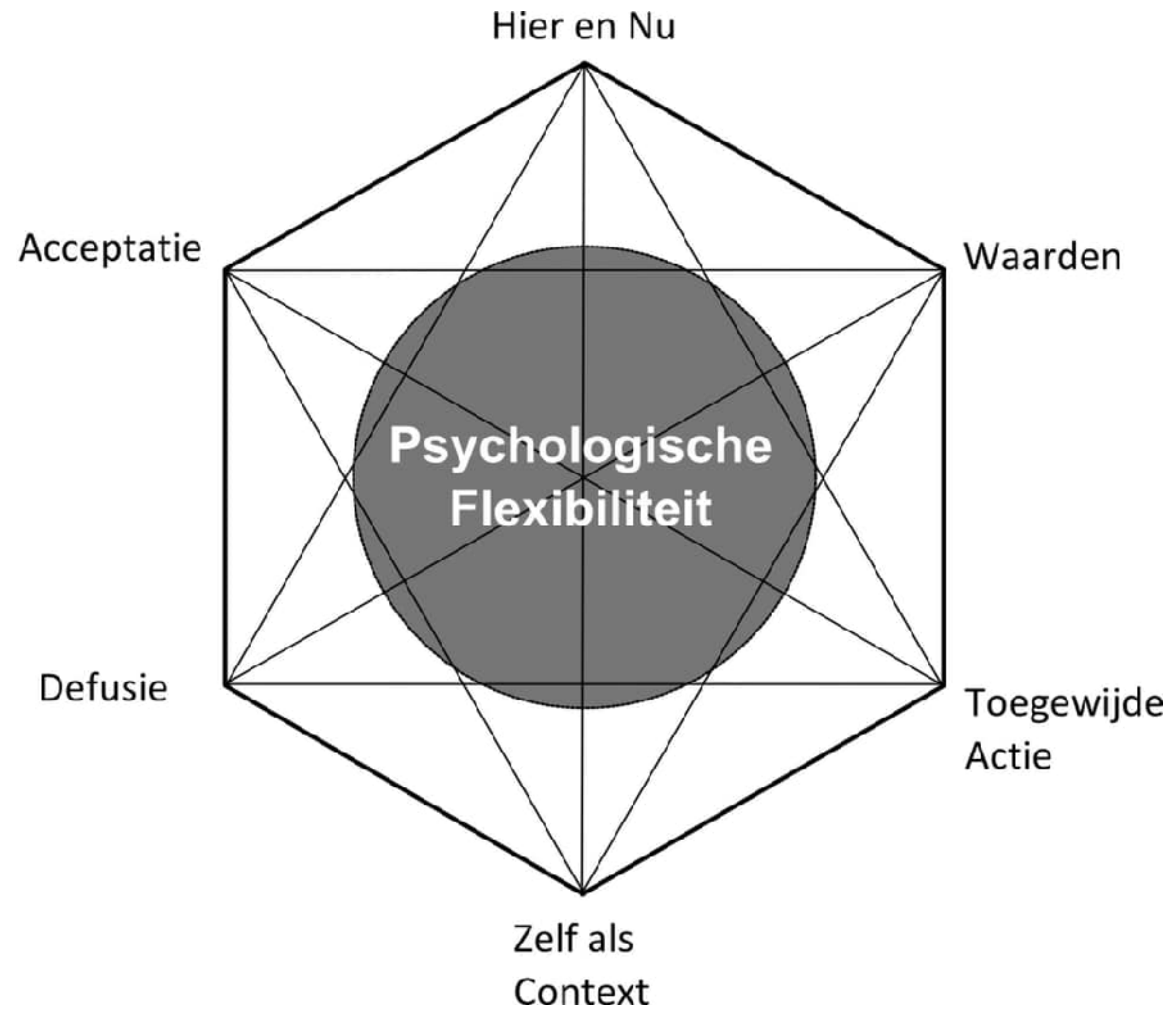
“3de Golf” cognitieve gedragstherapieën



Acceptance

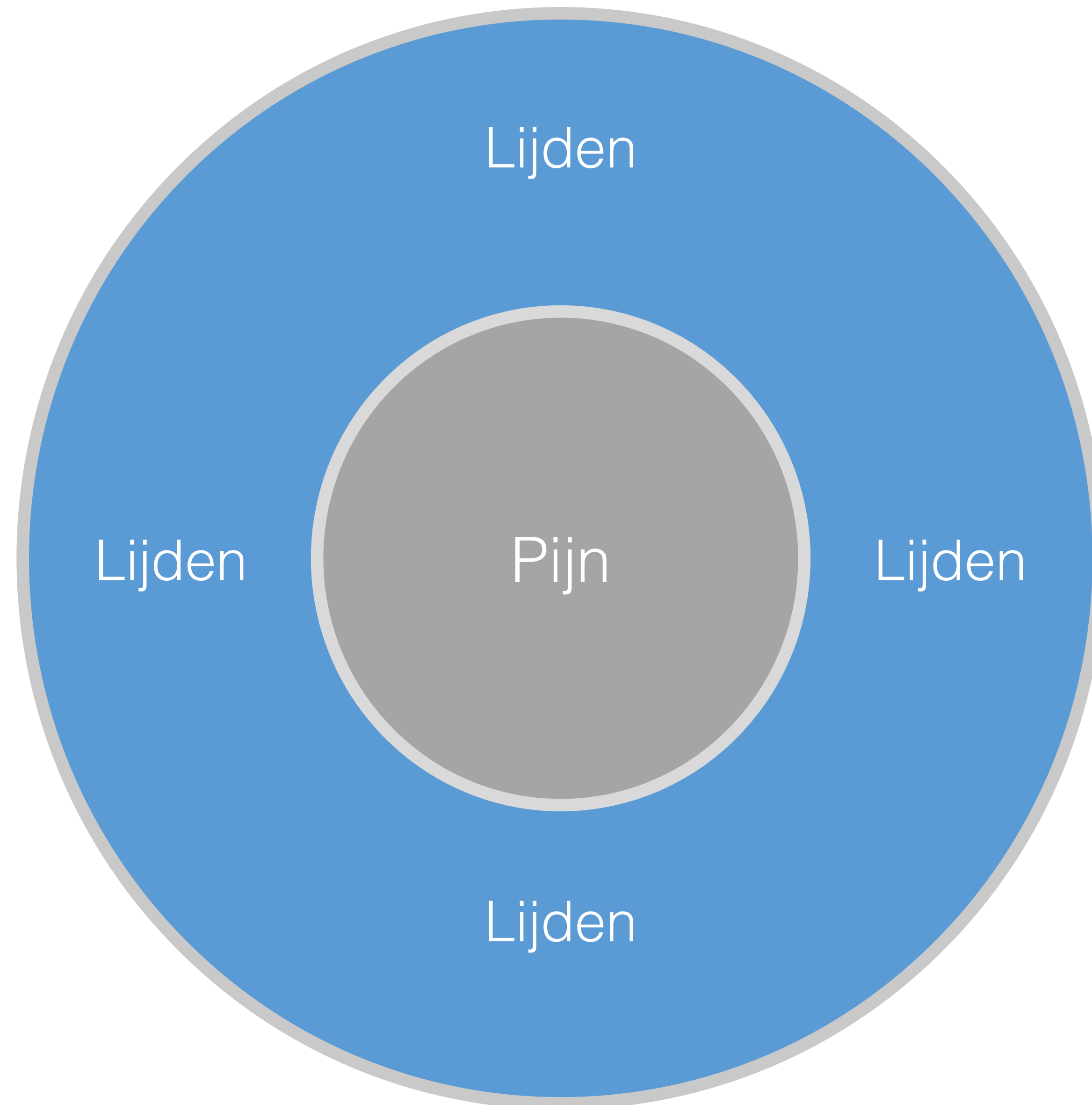


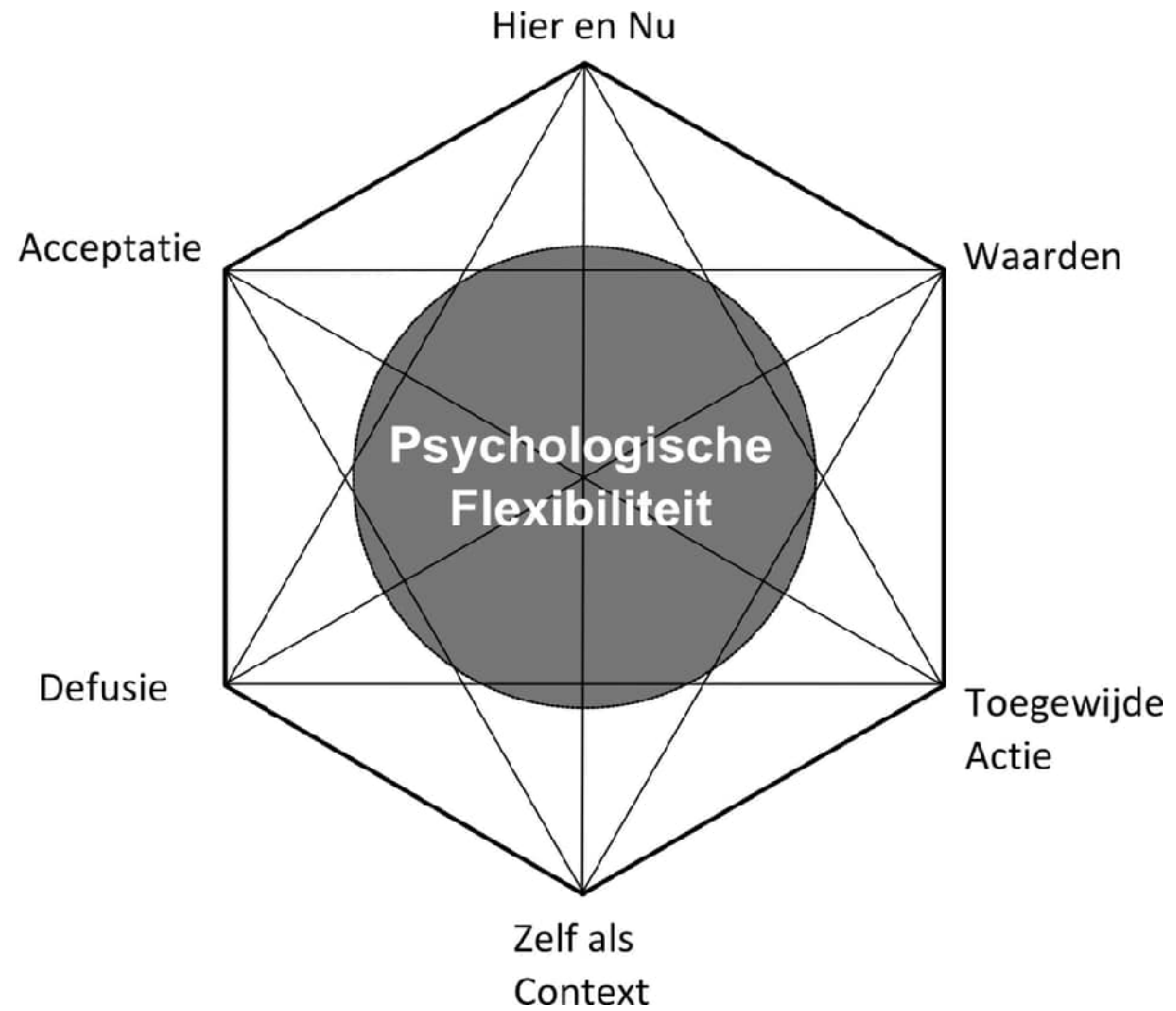
Commitment











## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen



## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen













**IKEA-koe**



## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

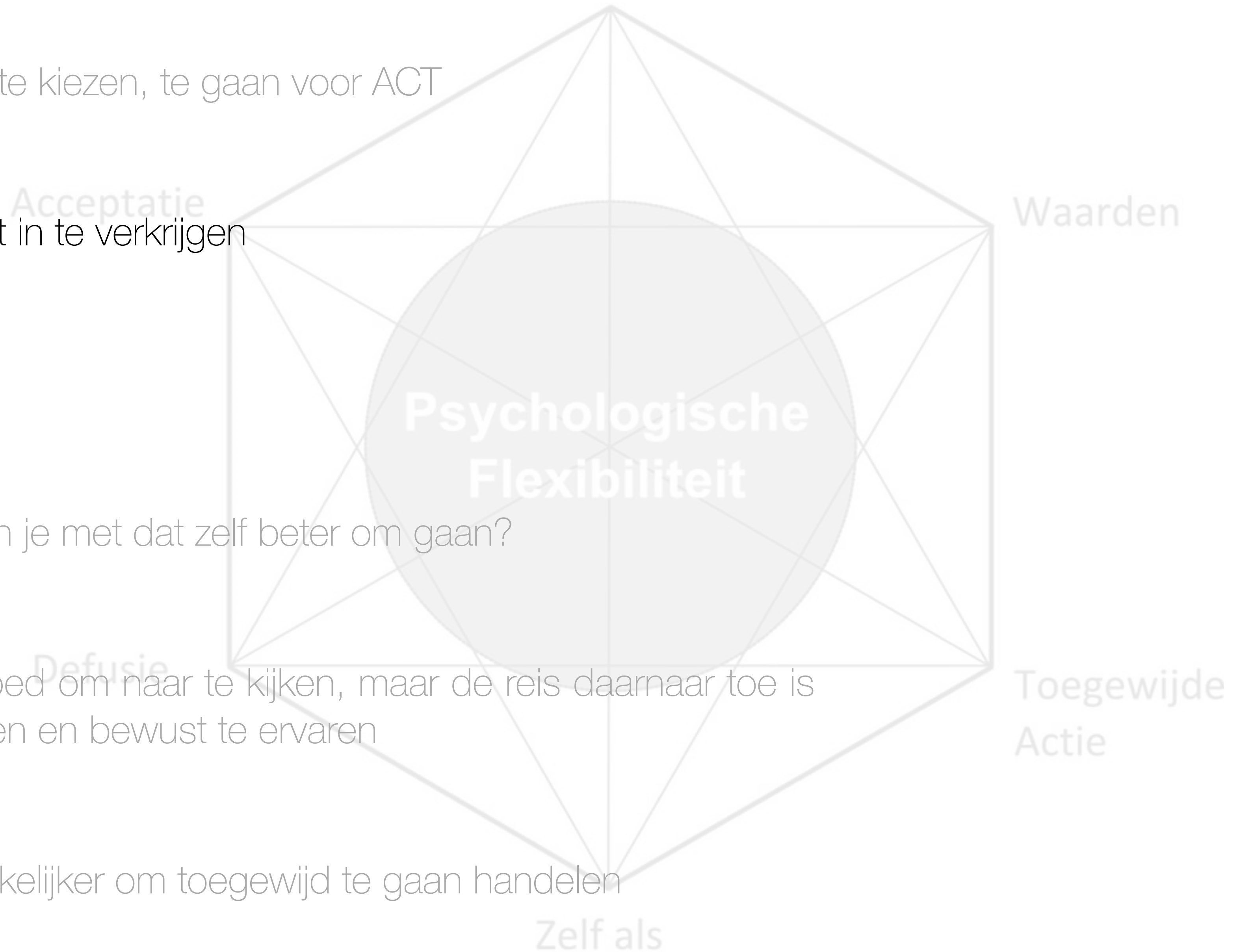
Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen





... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

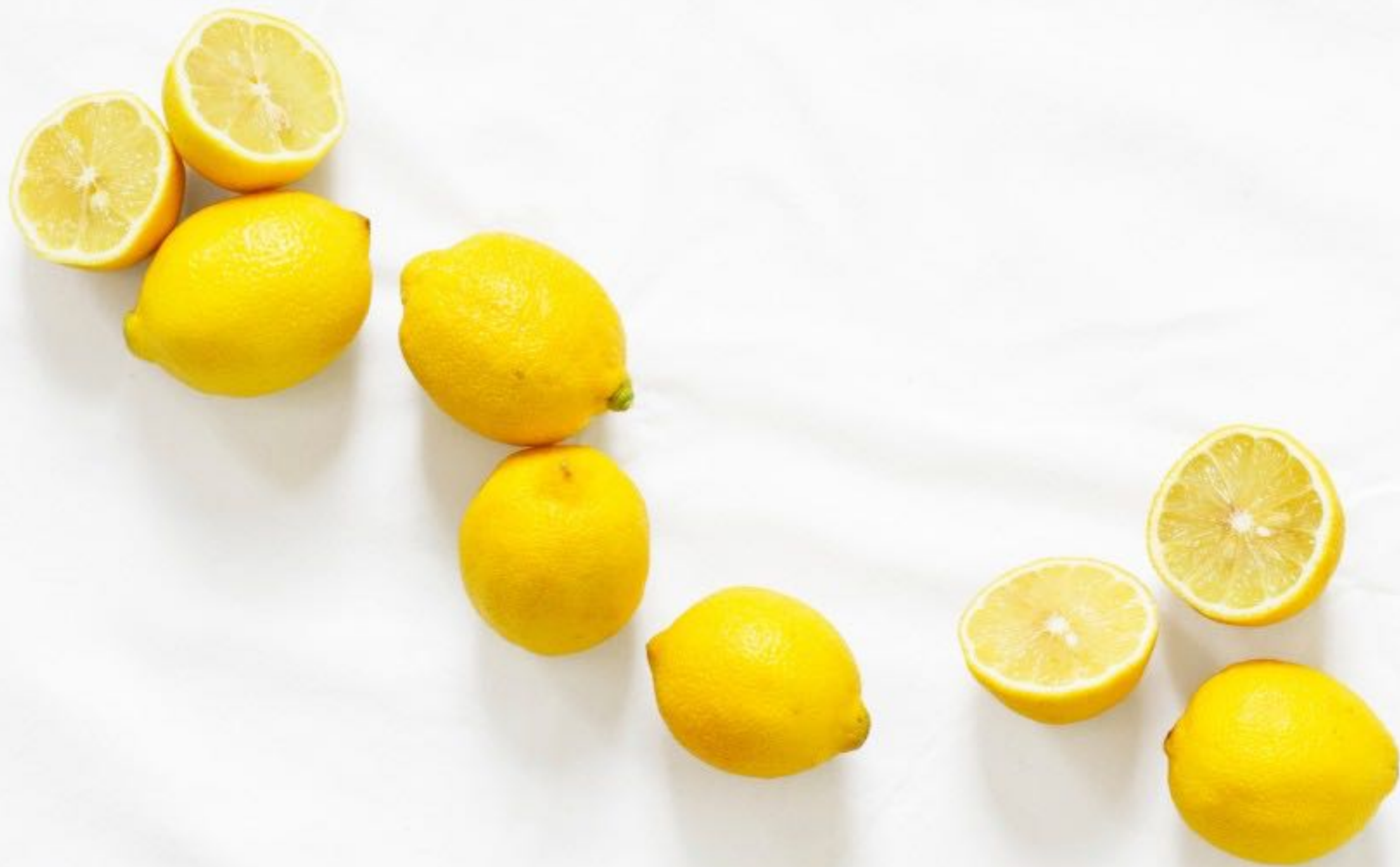
... ..

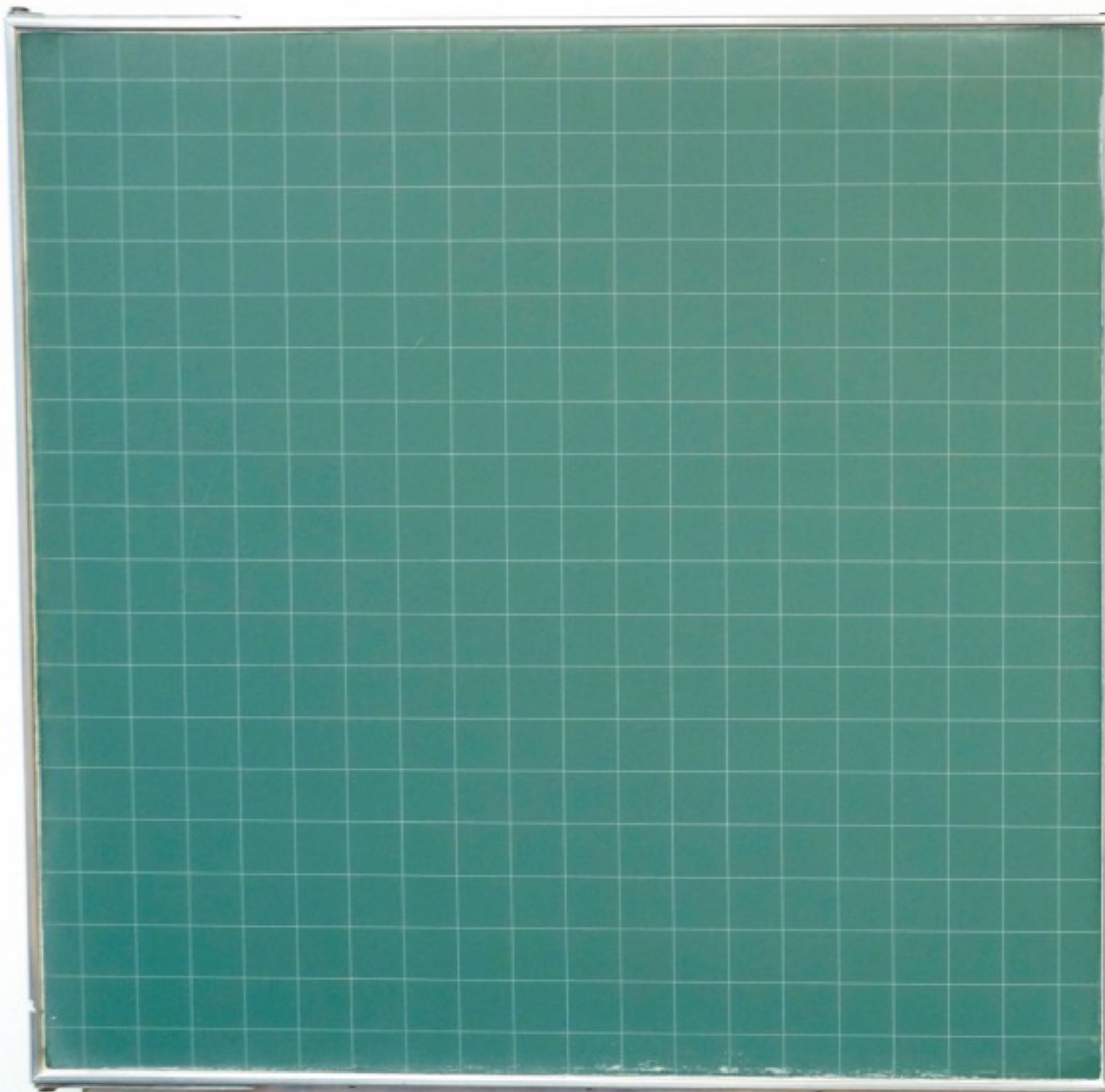
... ..

... ..

... ..

... ..







Prof. dr. Herman

Donald Duck

**Fritske**

Cruella

**Willem**

**Mister Squishy**

**Prof. Dr. Herman**

Wilma

Tante Sidonia

Nelly

Doos

Evelin

Truus de mier

Rodin

**Miepie**

**Cruella Devill**

Truus

**Julia**

**Toos**

Truida

Nomen Nominandum

**Beatrice**

## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen











**STOPPEN**

**STANDSTIL**

## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

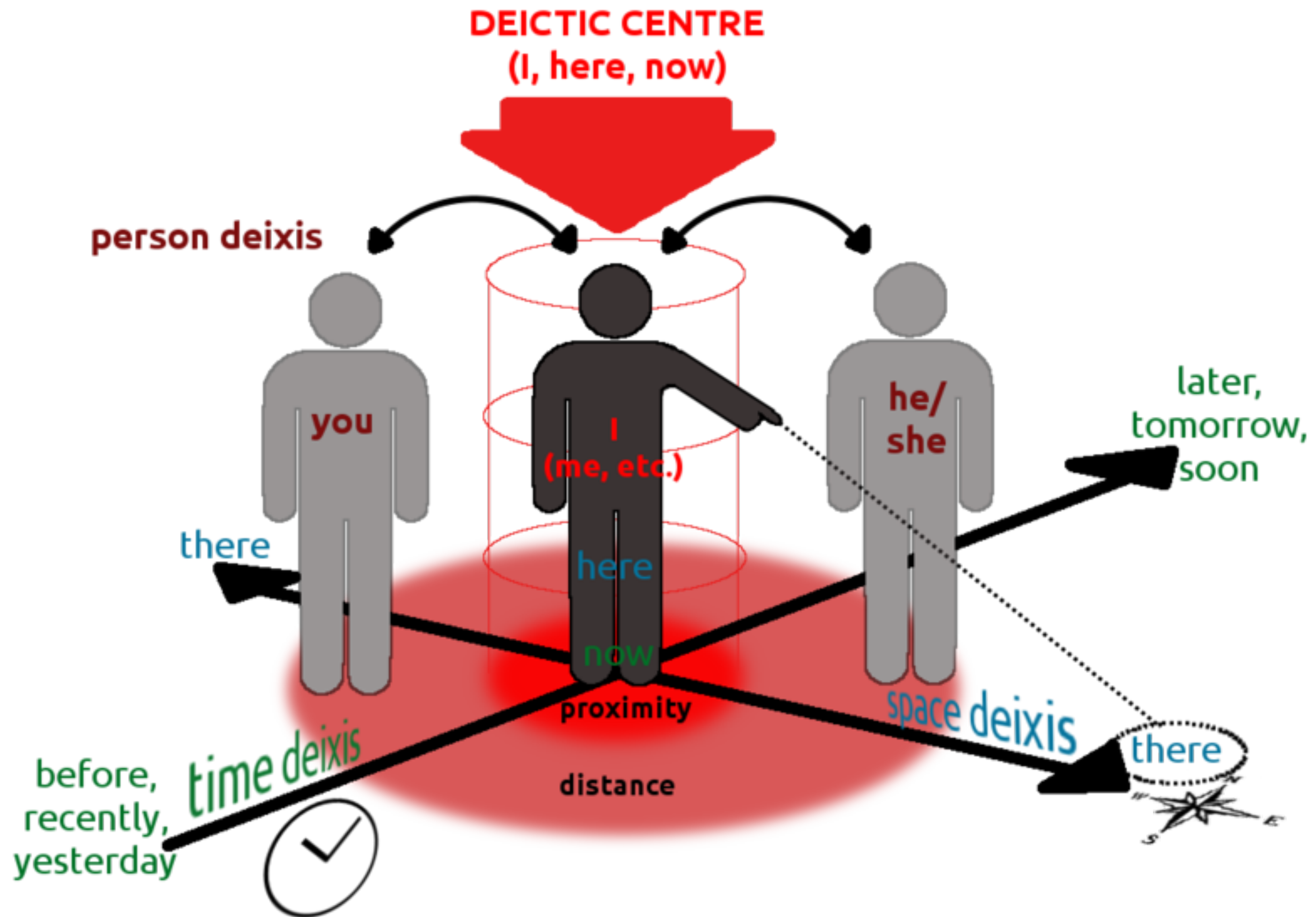
## Waarden

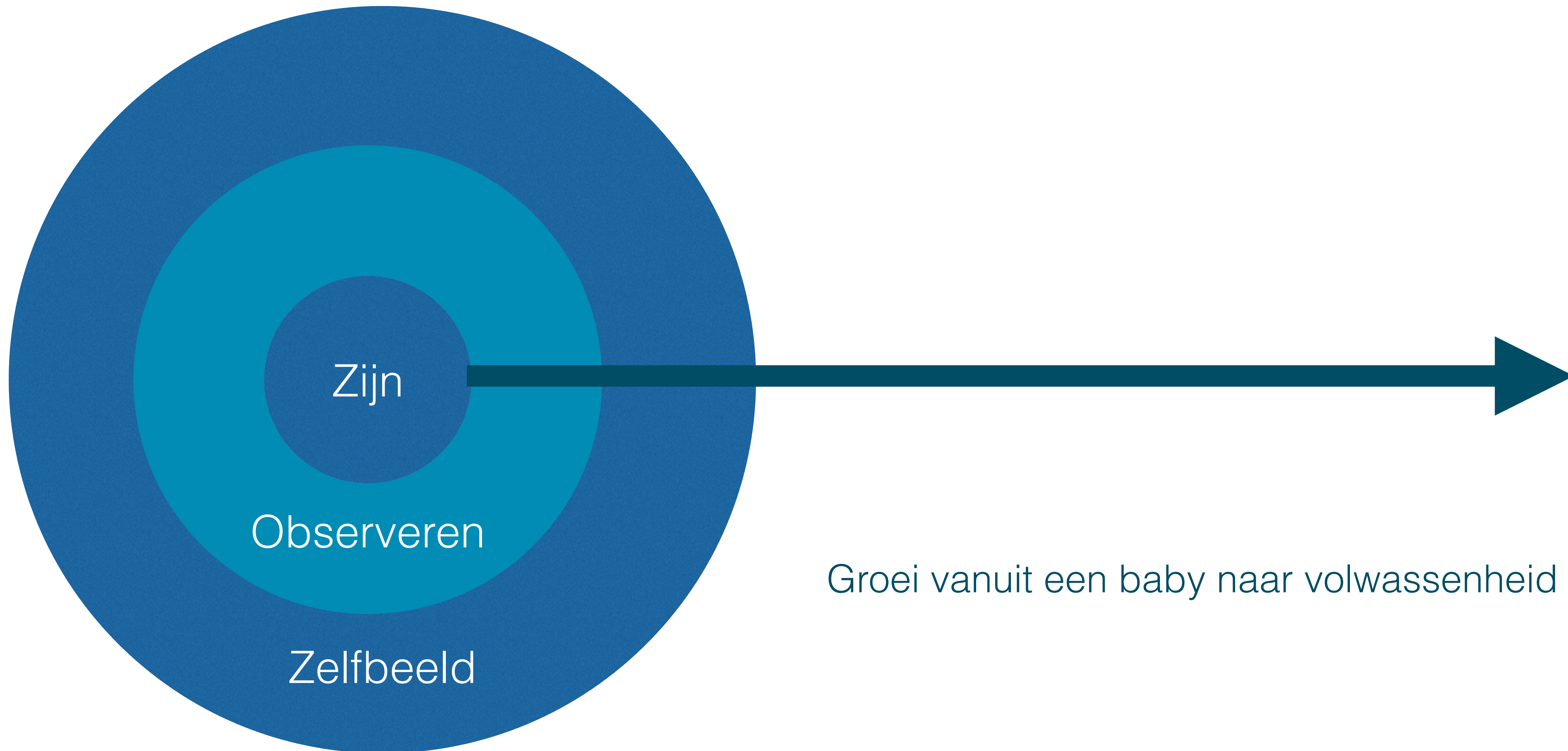
Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen









El hombre es un ser bueno por naturaleza. Si, si no es así,  
algunos dicen, pero una gran parte de él es la fuerza  
de la personalidad, aprendida en el mundo al  
desarrollarse y al actuar.



## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen





Openheid

Zelfcompasie

Schoonheid

Rechtvaardigheid

Betrokkenheid

Integriteit

Discipline

Gastvrijheid

Zorgvuldigheid

Respect

Liefde

Persoonlijke groei

Verzorgend

Sportief

Empathie

Ambitie

Vrijheid

Lef

Fatsoen

Bescheidenheid

Doorzetten

Fantasie

Inspiratie

Gezelligheid

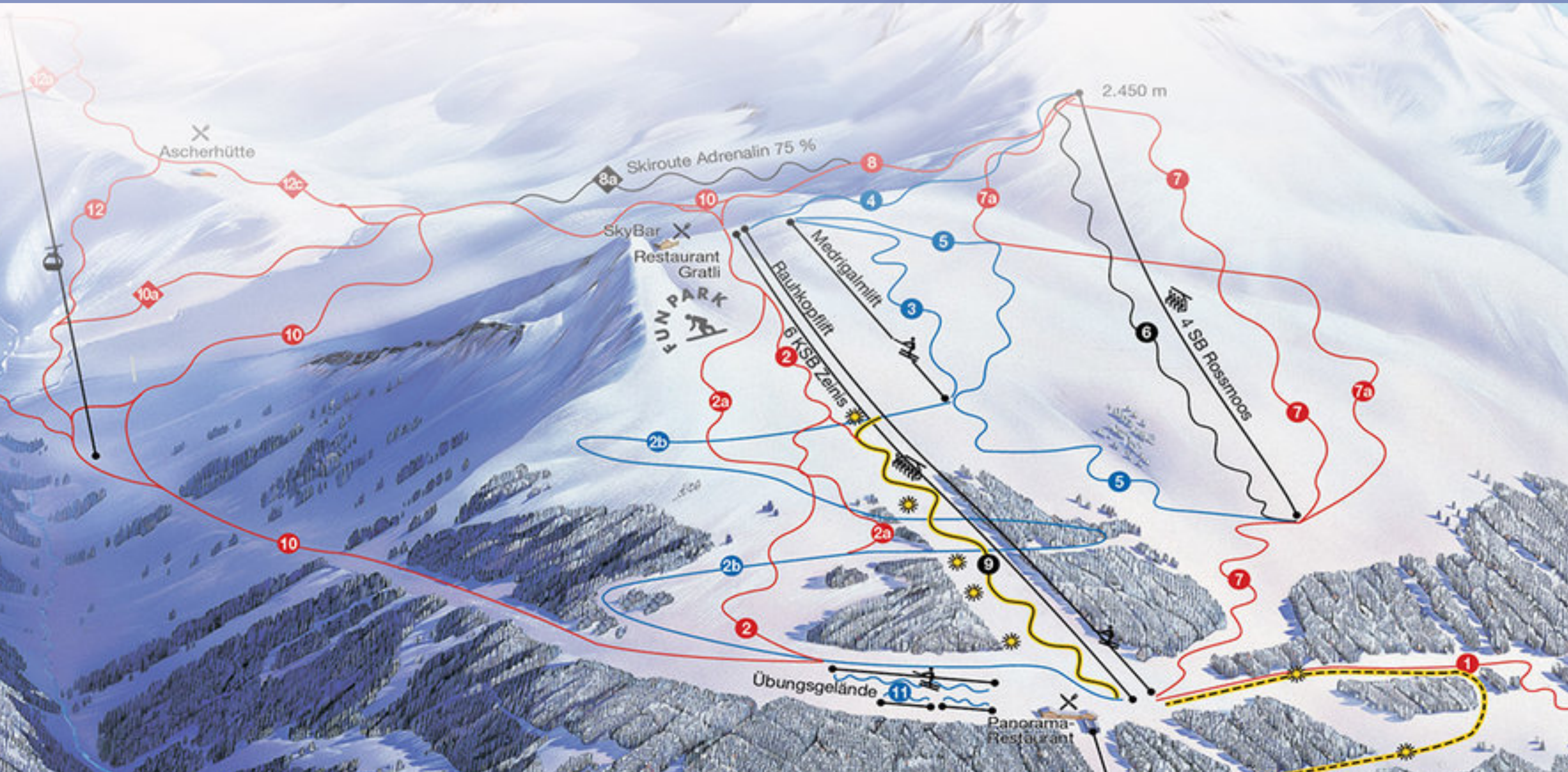
Creativiteit

Collegialiteit

Praktisch

Humor





Ascherhütte

2.450 m

Skiroute Adrenalin 75 %

SkyBar

Restaurant Gratli

FUNPARK

Medrigalmilift

Rauhkopplift

6 KSB Zeinis

4 SB Rossmoos

Übungsgelände

Panorama-Restaurant

## Acceptatie

Staat meer voor motivatie, bereidheid om te kiezen, te gaan voor ACT

## Defusie

De kracht van taal en woorden, hier inzicht in te verkrijgen

## Mindfulness

Leven in het hier en nu, hoe doe je dat?

## Het zelf als concept

Hoe kijkt iemand naar zichzelf? En hoe kun je met dat zelf beter om gaan?

## Waarden

Welke doelen stel je jezelf? Doelen zijn goed om naar te kijken, maar de reis daarnaar toe is nog belangrijker om van te kunnen genieten en bewust te ervaren

## Toegewijd handelen

Met de eigen waarden als doel is het makkelijker om toegewijd te gaan handelen



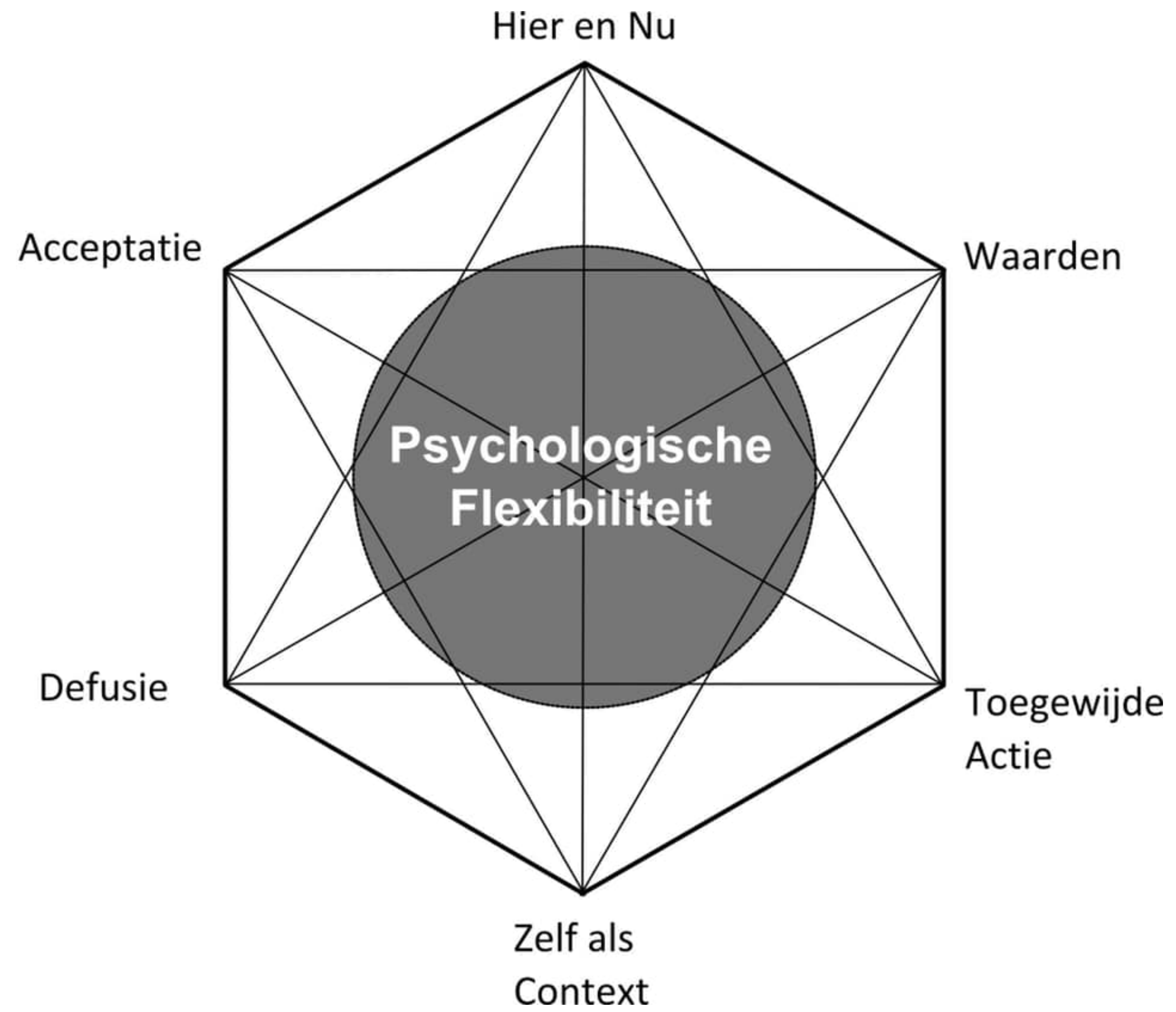














Gehoorverlies

Tinnitus

Hyperacusis

Overgevoeligheid voor geluid

Misophonia

Laag Frequent Geluid hinder



# 46 jarige mevrouw

**2016** braderie bezocht

Audio-bus gehooronderzoek

Gehoor nog goed genoeg (licht verlies links)

Geen verdere actie nodig

Wel advies gehoor onder controle te houden

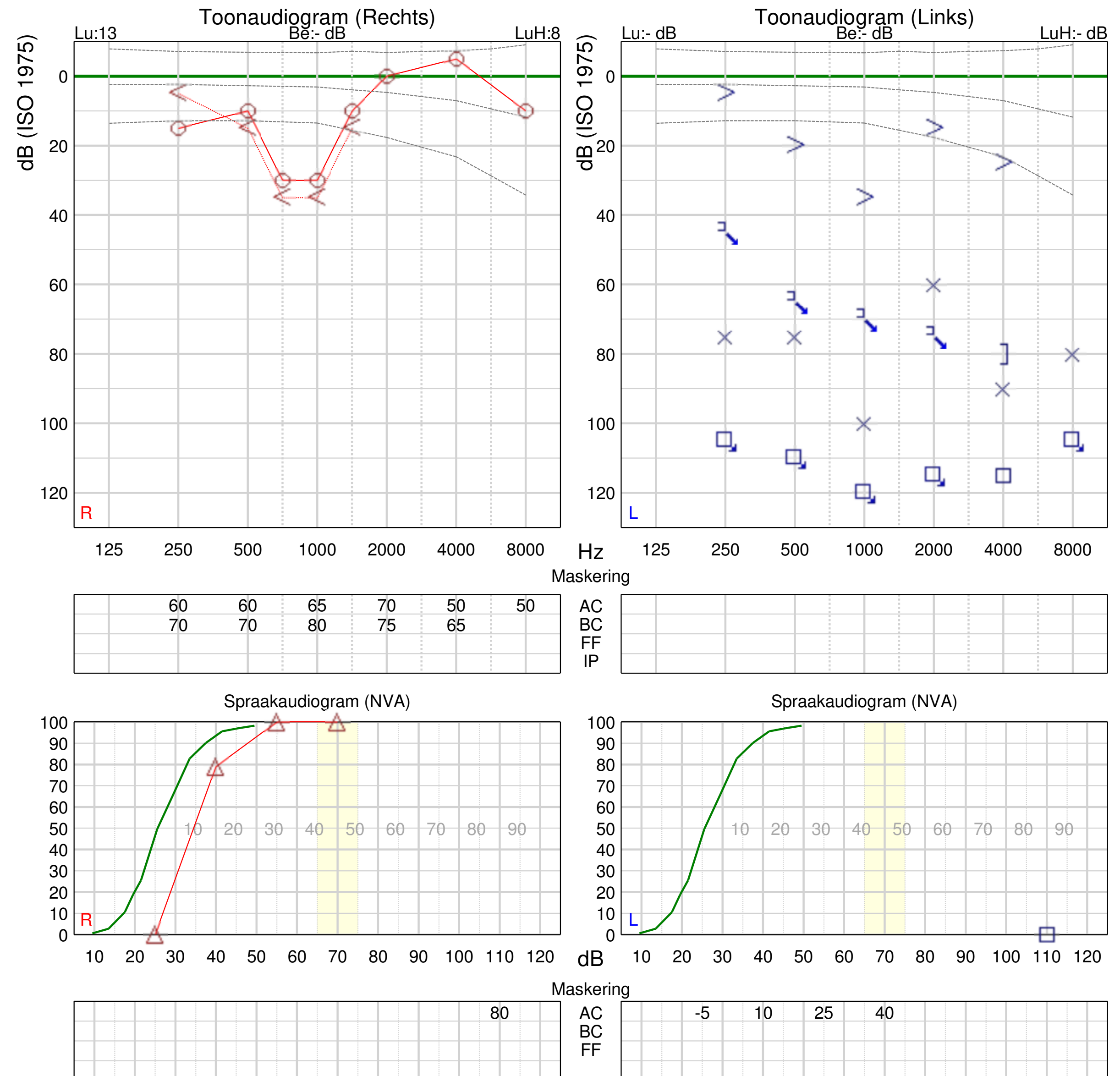
**2019** voorhoofdholte ontsteking

Toen eerst bij audicien geweest (asymmetrie)

Meteen advies KNO

**Juni 2019** KNO: brughoekproces links

spoedoperatie **september 2019** gehoorverlies AS



# 55 jarige man

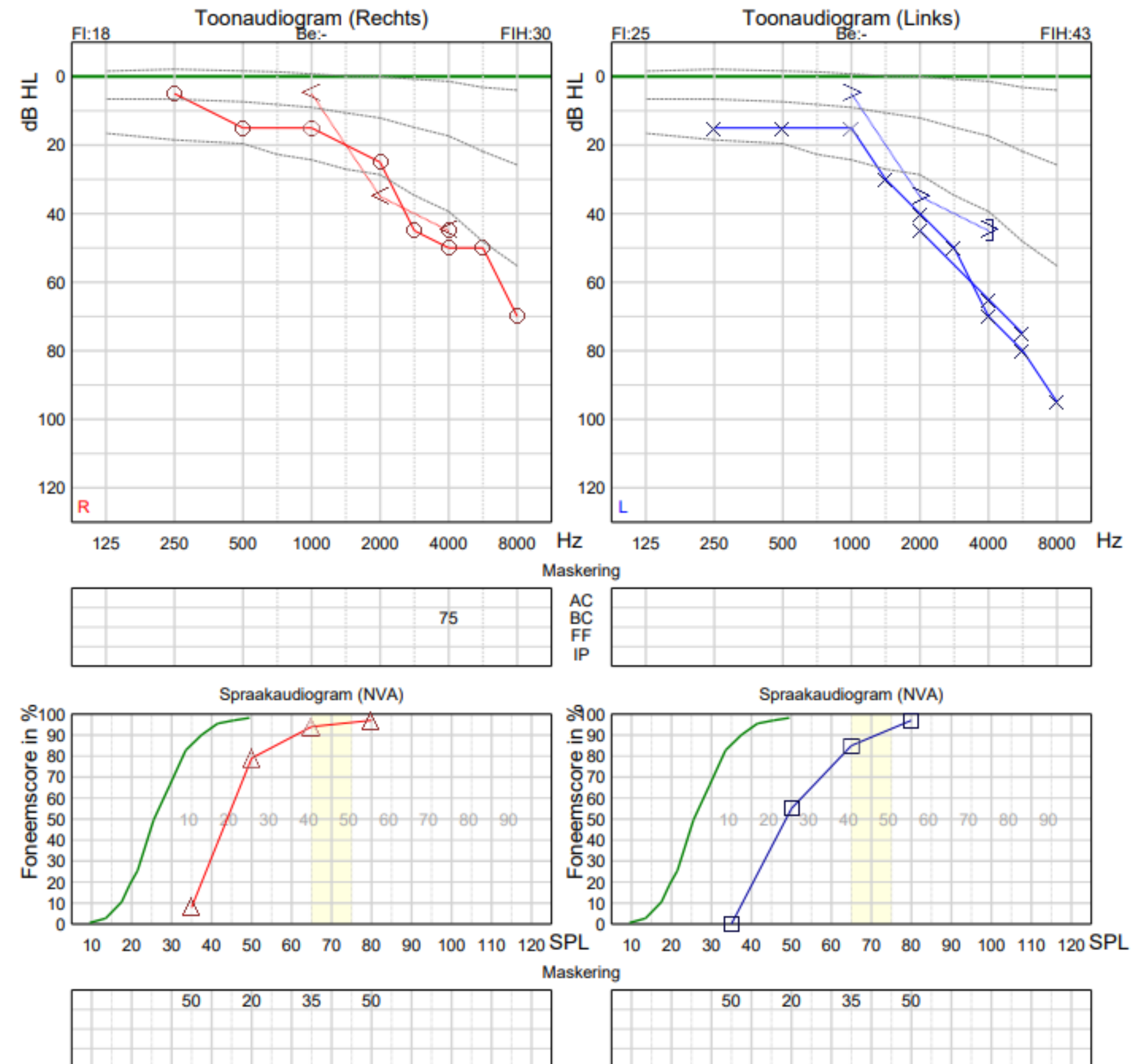
Basisschool leerkracht  
Overgevoeligheid/hyperacusis

Geeft les aan basisonderwijs  
Groep 7/8 (32 leerlingen)

Hoofdklacht:  
Overgevoeligheid voor externe geluiden.  
Vooral in de klas last van de omgevingsgeluiden.

Werkt fulltime 40 uur/week.  
Geeft aan vaker moe te zijn.

Heeft nog geen hoortoestellen geprobeerd.



Geef gehoor aan ACT

Horen is meer dan enkel de oren



*Dyon Scheijen  
Klinisch fysicus - audioloog  
Beeldend kunstenaar  
ACT - trainer*





# ENT& audiology news

Global bimonthly specialist magazine  
January/February 2026 Vol 34 No 6  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)

# ENT& audiology news

Global bimonthly specialist magazine  
November/December 2025 Vol 34 No 5  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)

# ENT& audiology news

Global bimonthly specialist magazine  
September/October 2025 Vol 34 No 4  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)

# ENT& audiology news

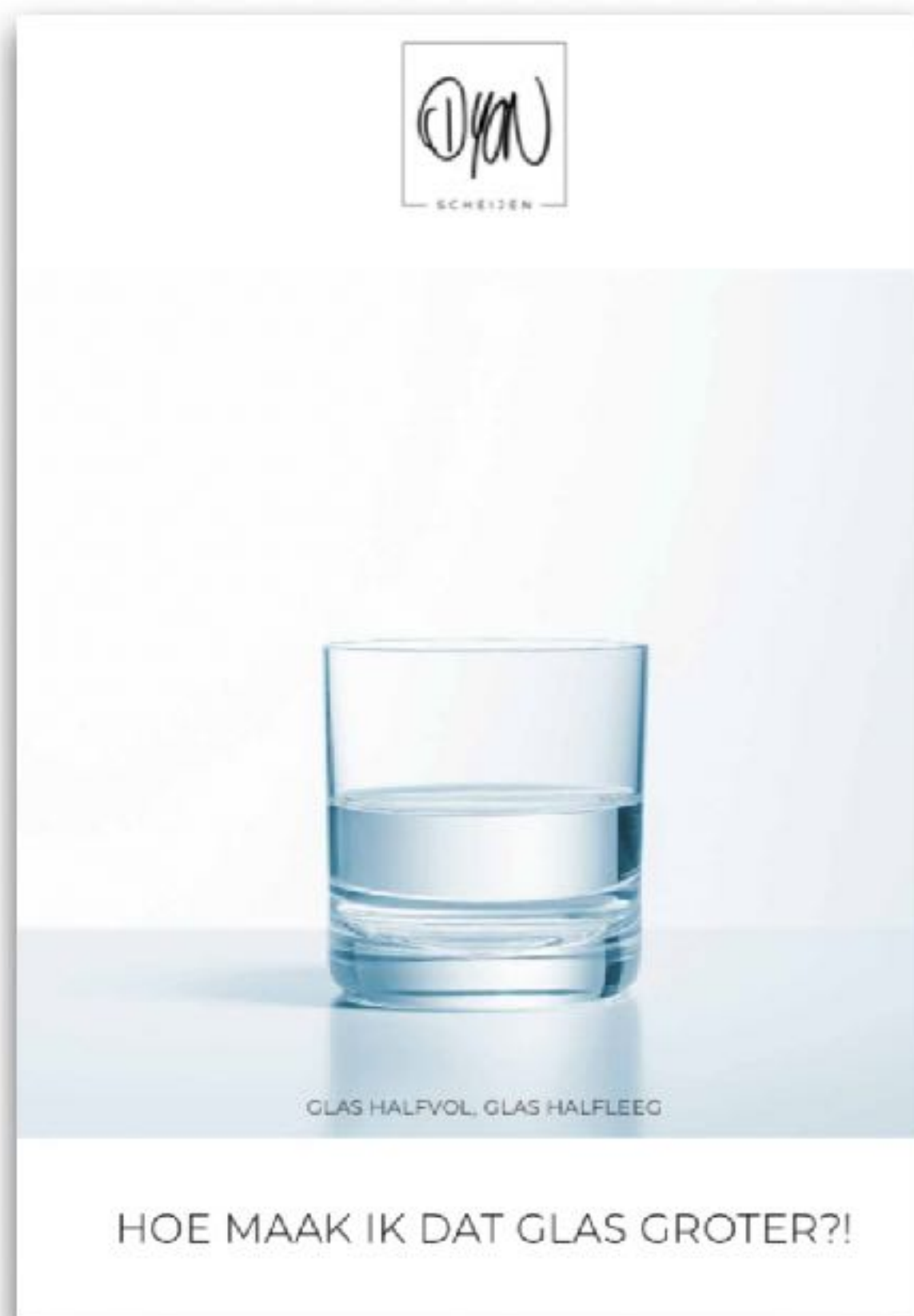
Global bimonthly specialist magazine  
May/June 2025 Vol 34 No 2  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)

# ENT& audiology news

Global bimonthly specialist magazine  
March/April 2025 Vol 34 No 1  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)

# ENT& audiology news

Global bimonthly specialist magazine  
July/August 2025 Vol 34 No 3  
[www.entandaudiologynews.com](http://www.entandaudiologynews.com)





[www.artofhearing.nl](http://www.artofhearing.nl)

[info@dyonscheijen.nl](mailto:info@dyonscheijen.nl)