



‘Je hersenen adapteren, assimileren én vergeten, ook met tinnitus. Maar dat moet je eerst beseffen’

TINNITUS, ER VALT MEE TE LEVEN

PIEPTOONTJE LAGER

Oorsuizingen. Voor wie er geen last van heeft, lijkt het een futiel verschijnsel. Maar tinnitus kan zo ingrijpend zijn dat het mensen tot wanhoop drijft. Toch is er ook goed nieuws: je hoeft je leven er niet door te laten bepalen.

DOOR JOANIE DE RIJKE. FOTO'S: DIEGO FRANSENS.

KAREL VINGERHOETS (66)
is acteur

Het gebeurde in 2003, in mijn theater. We waren bezig met de repetitie van een voorstelling waarbij een geweer werd gebruikt. Plots ging dat af met een luide knal, vlak naast mijn oor. Ik ben halfdoof geboren. Links ben ik helemaal doof, rechts voor een kwart. De knal was aan mijn rechteroor. Zo begon het. Er was een schelle fluittoon die niet wegging. Tegenwoordig is er veel meer bekend over tinnitus en over mogelijke behandelingen. In 2003 was dat nog niet zo. Ik wist niet wat ik aan die fluittoon kon doen, niemand leek me te kunnen helpen. Ik leed zo erg onder mijn tinnitus dat ik op zeker moment aan een arts vroeg of hij me niet helemaal doof kon maken. Beter dat dan met dat geluid te moeten leven. Dat ging niet, zei de arts, want ik zou de tuut blijven horen. De natuur kan pervers toeslaan. Toen ik anderhalf jaar later bij professor audiologie Bart Vinck terecht kwam, werden een hoop dingen duidelijker. Na onderzoek zei hij dat als hij het geluid uit mijn hoofd zou nemen

en zou reproduceren, het niet luider zou klinken dan het getrippel van een muis. Hij had het over de psychische invalshoek van waaruit tinnitus bekeken wordt en over de psychoanalyticus **Jacques Lacan**, wiens werk over de meester en de slaaf gaat. Ik voelde me meteen thuis komen: wie mag hier wie worden en van wie? Met andere woorden: bepaalt de tinnitus mijn leven of bepaal ik dat? Dat inzicht was het begin van een verandering. Het zijn je eigen verdomde hersenen die je bestaan in tweeën kappen. Maar die hersenen zijn uiteindelijk ook je enige geneesmiddel. Ik ben het levende bewijs dat het kan. De hersenen adapteren, assimileren én vergeten. Dat doen ze ook met tinnitus. Maar dat moet je eerst beseffen. Ik leerde het door me te concentreren op andere zaken. Zo sta ik 's morgens op met Nonkel T, zoals ik de tinnitus noem. Maar ik focus op de ochtendkrant en laat Nonkel T op de gang staan, hij mag zich daar in z'n eentje amuseren. Ik heb een nieuwe stilte ontwikkeld, als een soort roomijs met een unieke smaak. Met stilte bedoel ik rust. Dat wil niet zeggen dat het altijd even makkelijk is. Maar sinds het me lukt om Nonkel T te vergeten, en dan ook nog eens vergeet hem te vergeten, is mijn levenskwaliteit er met minstens veertig procent op vooruitgegaan." ▶



‘Ik concentreer me op de goeie dingen die mijn gehoor me brengt: mooie muziek, fijne gesprekken. Die tinnitus neem ik erbij’

KRISTEL DIERCKX (43) is grafisch vormgever

Tien jaar geleden kreeg ik tinnitus. Mijn gezondheid was destijds niet al te best, ik volgde een hormoonbehandeling en was heel moe. Misschien was dat de oorzaak, ik weet het nog altijd niet. Op een nacht werd ik wakker met een pieptoon in mijn oor. Het leek op morsetekens, het was geen aanhoudende tuut, maar een onderbroken geluid. In het begin dacht ik dat het wel zou overgaan, maar toen dat niet het geval bleek te zijn, had dat zware gevolgen voor me. De nachten waren een ramp, omdat ik niet of nauwelijks kon slapen en er paniekaanvallen door kreeg. Dat was heel ontwrichtend. Er waren periodes dat ik niet kon werken, omdat ik ontzettend moe en gestresseerd was. Op den duur ben ik overgegaan op medicatie. Het kon niet anders. Ik nam angstremmers, die hadden een kalmerende werking. Het lukte om weer een paar uur per nacht te slapen, waardoor ik weer helderder kon denken en me kon concentreren op hoe ik verder moest met die tinnitus. De daaropvolgende jaren sliep ik met een ventilator naast mijn bed. Het geluid overstemde mijn tinnitus, zo kon ik slapen. Inmiddels heb ik die ventilator niet meer nodig. Ik heb geleerd om meer ontspannen om te gaan met de tinnitus. Dat heeft jaren geduurd, waarin ik naar verschillende artsen ging, mindfulness en meditatie volgde. Ik benader het nu anders, bekijk het rustiger en maak er minder een drama van. Ook ben ik bewuster en gezonder gaan eten, voor mijn algemene gezondheid. Dat bleek ook een positieve invloed op mijn tinnitus te hebben. Wat ook hielp, was dat ik in de loop der jaren gewend raakte aan de tuut in mijn oren. De tinnitus was zo in mijn leven geïntegreerd dat ik hem niet meer opmerkte, alleen als ik eraan dacht. Tot het drie maanden geleden plots weer erger werd. Waarom weet ik niet. Nu probeer ik opnieuw te zoeken hoe ik kan slapen. De ene nacht gaat het beter dan de andere. Met ademhalingsoefeningen, een achtergrondgeluid van de computer dat mijn tinnitus overstemt en slaapmiddelen lukt het min of meer. Maar ik kan het beter relativeren, raak niet meer in paniek. Er zit geen constante in de tinnitus. Misschien is het volgend jaar weer anders. Die gedachte helpt. Ik concentreer me op de dingen die me wel lukken in plaats van wat er niet kan. Het gehoor brengt me veel goede dingen; mooie muziek, goede gesprekken, interessante podcasts. Die tinnitus is er ook een deel van, dus die neem ik erbij. Maar ik laat het niet meer overheersen.”

Tinnitus. Het lijkt steeds vaker voor te komen. Vooral bij jongeren die na een avond luide muziek plots met een tuut in hun oren zitten die niet meer weg wil. De gevolgen kunnen enorm zijn. Angstaanvallen, slapeloosheid, depressies... Maar wat is het nu precies en kun je er iets aan doen?

BART VINCK professor audiologie (UG)

werkt al jarenlang met tinnituspatiënten. In expertisecentrum On-gehoord biedt hij hulp via een multidisciplinaire aanpak.

“Voor velen klinkt tinnitus als een heel dreigende diagnose. ‘Het gaat nooit meer weg, leer er maar mee leven’ is de boodschap die veel patiënten van hun arts te horen krijgen. Maar mensen die er serieus last van hebben, zeggen dat ze er eigenlijk niet mee kunnen leven. Dat leidt ertoe dat nogal wat patiënten zelfdoding overwegen. Een aantal doet dat ook daadwerkelijk. Met andere woorden, het is een beladen woord geworden.”

Tinnitus heeft verschillende oorzaken en verschillende vormen. De een hoort een piep, de ander een ruis, bij nog een ander pulseert het samen met de hartslag. Je kunt het onder andere krijgen door een overdosis lawaai, maar ook door ouderdom.

“Het is geen ziekte”, legt Vinck uit. “Het is een symptoom dat in veel aspecten te vergelijken is met pijn. Alleen gaat het hier om oorsuizen. Bij tachtig procent van de patiënten gaat dat spontaan over binnen de eerste drie maanden. Als mensen gehoor schade oplopen op fuiven of concerten, is dat meestal niet blijvend. Vaak is het de volgende morgen al weg. Het wordt pas tinnitus als het langer duurt dan drie maanden.” ▶

Spanning en stress hebben invloed op tinnitus. Als je een moeilijke periode doormaakt en thuiskomt van een luid concert met oorsuizingen die niet meer weggaan, is tinnitus niet alleen een lichamelijk, maar vaak ook een mentaal symptoom, een signaal dat het niet goed met je gaat.

“Dan wordt tinnitus een lichamelijk symptoom dat gestuurd wordt door psychische factoren”, zegt Vinck. “Waardoor de patiënten - gelukkig is dat een minderheid - er meer last van hebben als ze moe of gestresseerd zijn. Voor deze patiënten kan tinnitus zo zwaar doorwegen dat ze hulp gaan zoeken. Gelukkig is er wel degelijk iets aan te doen.”

Wanneer je focust op de fluittoon in je oren, neemt die juist toe, legt Vinck uit. “Je kunt het vergelijken met hoofduizen. Als we het daar over hebben

of eraan denken, krijgen we allemaal jeuk.

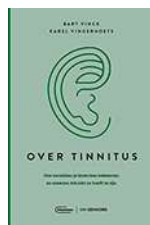
Op het moment dat je er niet meer aan denkt of het vergeet, gaat het symptoom over. Met tinnitus is dat hetzelfde. Als patiënten zich zorgen maken over hun oorsuizingen, worden die doorgaans erger. Op het moment dat het signaal zijn focus verliest, dat je er niet meer aan denkt, ver-

BART VINCK, HOOG- LERAAR AUDIOLOGIE

‘Op het moment dat het signaal zijn focus verliest, dat je er niet meer aan denkt, verdwijnt dat naar de achtergrond’

dwijnt dat naar de achtergrond.”

Gehoorschade voorkomen is perfect haalbaar, besluit professor Vinck. “Het is niet verboden om naar fuiven en concerten te gaan. Maar het is wel belangrijk om preventief veilig te luisteren, door middel van gehoorbeschermers. Tweede belangrijke element is dat we geen paniekstemming mogen creëren over geluid. Muziek is goed, maar op een veilig niveau. En als het dan toch te luid wordt, is het goed dat de mensen weten dat er een oplossing is. Het is belangrijk dat ze snel correcte informatie krijgen, zodat ze gerustgesteld worden en er geen angst gecreëerd wordt waardoor het geluid in je hoofd zal versterken.” ●



BART VINCK EN KAREL VINGERHOETS, OVER TINNITUS. HOE OORSUIZEN JE LEVEN KAN BEHEERSEN EN WAAROM DAT NIET ZO HOEFT TE ZIJN, UITGEVERIJ MANTEAU, € 24,99. HET BOEK VERSCHIJNT OP 18 MAART.



XANDRES & XANDRES STUDIO

PILOT STORES | ANTWERPEN | BRUGGE | BRUSSEL | GENT HASSELT | KNOKKE | KORTRIJK | NAMUR | NIEUWPOORT WATERLOO

MULTIBRAND STORES | AALST | TIFFANYS | AARSCHOT LICARDY | AARTSELAAR | SKM | ARDOOIE | YZER FASHION ASSE | MEERT & LODGE | BERLAAR | DE ZON | SINT-ANDRIES BRUGGE | VILLA MARIA | BURST (ERPE-MERE) CALMANI | DEINZE | GRUSENMEYER | DENDERLEEUV IMANIA DENDERMONDE | ISABEL | EEKLO | MOOI | HAACHT SUBTIEL | HERENTALS | WELLENS | KASTERLEE | CORNER KORBEEK-LO | CARMi | LIER | MARIE-FLEUR | MECHELEN TIFFANYS | MERCHTEM | PARALLEL | OOSTKAMP | LABEL 14 OUDENAARDE | ANDREWS | OUDENAARDE-EINE | KLEIN LONDEN | OUD-TURNHOUT | TABARIN | PUTTE | VIXX PUURS | COMPACT | RUMBEKE | ISABEL | SCHEPDAAL MEERT & LODGE | STEVOORT | BEX KLEDING DAMES | MERKEM FOULIE | SINT-NIKLAAS | TIFFANYS | TESSENDERLO | CHARME WEMMEL | MEERT & LODGE | WESTERLO | BINOCHÉ | ZEMST CARMi | ZOTTEGEM | MEERT & LODGE | ZWEVEGEM | B-WEAR

XANDRES

PILOT STORES | ANTWERPEN | BRUGGE | BRUSSEL | GENT HASSELT | KNOKKE | KORTRIJK | NAMUR | NIEUWPOORT WATERLOO

MULTIBRAND STORES | ANTWERPEN | COMPANY | ASSE | SUCCES BASTOGNE | FIEVEZ | BERINGEN | STRATFORD LADIES | BREE PACQUÉE | BRUGGE | VIRGUL | DESSEL | LUCIENNE MODE | DIEST | ROSETTE GOELEN | ERPENT | URBAINÉ | GEEL | LIEVENS KLEDING | GENK LANOO | GERAARDSBERGEN | MARIANDINE HAACHT | CAMPUS | HALLE | POPSY HASSELT | ESENZO | HEIST-OP-DEN BERG | TSALOON DAMES | HERK DE STAD | FASHION CLUB HOEILAART | NELE DUE | HOOGSTRATEN | BRUURS | IZEGEM VERSO KOEKELARE | KENELLO | KOKSIJDE | GIBSY | LANDEN PICCADILLY | LENDELEDE | BE-CASUAL | LEUVEN | STYLE SHOP LEUVEN | LEUZE | KARIN BOUTIQUE | LOCHRISTI | JO MODE | LOVENDEGEM | ANTES BY LOVENTEX | MALDEGEM DIFFERENT | MEERHOUT | ESENZO | MENEN | LADY SAMY MERELBEKE | ELITE MODE | MIDDELKERKE | THE GALLERY 34 MOL | LIEVENS KLEDING | NEERPELT | ESENZO 3 | NEIGEM DE PROOST NV | NINOVE | CLUB 10 | OOSTENDE | KARNEL POPERINGE | KIKI WOMENS WEAR | ROESELARE | AUBERGINE RONSE | IL ETAIT UNE FOIS | SCHOTEN | LANA | ST.-KATELIJNE-WAYER | MALOTTE TWO | ST.TRUIDEN | CALECHE | TESTELT TRICOT PAUL | TESTELT | ESENZO 3 | TOURNAI | ELLIT WAREGEM | MARGOT | WESTERLO | ESENZO 3 | WETTEREN MISS PINK CLUB | WIJNEGEM | VIOLANTI | WILLEBROEK | MISS JOLLY ZELZATE | TREFFER | ZWEVEZELE | KIOTO

XANDRES GOLD

PILOT STORES | ANTWERPEN | BRUGGE | BRUSSEL | GENT | HASSELT | KORTRIJK | NAMEN | NIEUWPOORT WATERLOO

MULTIBRAND STORES | AALST | NR4 | AALTER | BOETIEK LILIANE AARTSELAAR | SKM | BEVEREN-WAAS | DEROUSSEAU GRANDE | BILZEN | COUTURE CHARLOTTE | BRUGGE - ST-ANDRIES | VILLA MARIA | BRUGGE - ST-KRUIS | NR4 DENDERMONDE | NOVA | GEEL | UN POCO MAS GERAARDSBERGEN | MARIANDINE | HASSELT | XL MODE | HERENT | AXENT | HERENTALS | WELLENS HOOGSTRATEN | KALISTO | LENNIK | COUTURE ALBERTE LIEDEKERKE | 4 YOU | LIER | MARIE-FLEUR | LOMMEL NR4 | MERKSEM | NR4 | NEIGEM | DE PROOST | OLSENE MODECENTER | OOSTENDE | KARNEL | ROESELARE MARIE-JULIE | ROESELARE | NR4 | SCHERPENHEUVEL | XL MODE | SINT-MARTENS-LATEM | NR4 | SINT-TRUIDEN LUCRETIA | TORHOUT | SODRIE | WAREGEM | NUMBER 4 ZOERSEL | CARISMA | ZOTTEGEM | NR4

WWW.XANDRES.COM