



‘Fluo oordoppen, ik vond dat belachelijk’

Dat ze voortdurend een dubbele tuut en een ruis hoort, zie je niet aan Tatjana (29). Zonder optredens en festivals kan ze niet leven, maar net haar passie voor muziek heeft ervoor gezorgd dat ze sinds haar zestiende met tinnitus en gehoorschade leeft. ‘In mijn hoofd is het nooit stil’, zegt Tatjana. Ze zal het tijdens het interview een paar keer herhalen.

Door Elise Vanhecke

‘Neem mij mijn festivals af en ik ga dood!’ Ze zegt het dan wel met een knipoog, muziek is alles voor Tatjana. Op haar vijftiende staat ze voor het eerst aan een podium, niet veel later schuimt ze alle festivals af.

Tatjana: Ik ben niets zonder muziek. (*glimlacht*) Ik snak nu dus ontzettend hard naar optredens en festivals. Binnenkort kan ik me hopelijk weer helemaal onderdompelen in wat ik het liefste doe.

Onbeschrijflijke angst

Op een ochtend, na een drum-‘n-bassfeestje, staat Tatjana ‘s morgens op met een piep in haar oor. Zestien was ze toen.

Tatjana: Ik was zo iemand die altijd heel dicht bij de boxen stond. Zonder bescherming want van die fluo oordoppen, ik vond dat belachelijk. De piep was niet zo luid, maar ging ook niet weg. Ik bleef uitgaan en naar concerten gaan terwijl ik merkte dat die tuut verergerde. Het werd eerst een dubbele tuut in beide oren, dan een ruis... Uiteindelijk ging ik naar mijn huisarts en die zei me dat ik tinnitus had. Veel meer uitleg kwam er niet. Er was toen ook zo weinig over gekend. Op dat moment beheerste de tinnitus mijn leven nog niet, tot ik op mijn zevenentwintigste echt een klap kreeg. Op een dag werd ik wakker met een nieuwe toon en die was heel opvallend. De angst die ik toen voelde was onbeschrijflijk. Ik moest meteen denken aan een documentaire over een drummer die zich van het leven had beroofd omdat hij gek werd van de scherpe tonen in zijn hoofd. Het kwam toen allemaal hard binnen bij mij.

**‘Ik hou van de zee.
Het geluid van de golven
geeft rust’**

In die periode durfde ik amper nog buitenkomen. Ik deed het wel, maar voelde me er heel ongemakkelijk bij. Doodsbang ook, dat de oorsuizen onleefbaar zouden worden. Via jongerenplatform ‘De Tuut van Tegenwoordig’ kwam ik in contact met het televisieprogramma ‘Team Scheire’. Zijn

team van ‘moderne uitvinders’ heeft daar de ‘TatySound’ voor mij ontwikkeld, een app die voortdurend het geluid meet als ik bijvoorbeeld naar een optreden ga. Ik krijg dan een melding wanneer ik beter een stillere ruimte opzoek. Die app kon me enigszins geruststellen. Gelukkig maar, want ik had muziek en optredens meer dan ooit nodig om me weer wat beter te voelen.

De stilte missen

Vandaag hoort Tatjana constant tonen in haar hoofd. Links of rechts, dat kan ze zelfs niet zeggen. Ook nu, tijdens ons gesprek dus.

Tatjana: Ik hoor boven de conversatie een tuut, soms een ruis. In mijn hoofd is het dus nooit stil. Zelfs als ik muziek luister met een koptelefoon is het soms aanwezig. Stress, vermoeidheid of alcohol kunnen mijn tinnitus triggeren. Vroeger had ik na het uitgaan last van katers, nu speelt mijn tinnitus op. Pas op, ik ben wel opgelucht dat ik weer op café durf en dat ik kan genieten van optredens en festivals. Altijd met oordoppen in wel, en ik vermijd de ruimte rond de boxen. Dankzij ‘Team Scheire’ kwam ik bovendien in contact met professor Bart Vinck. Dat was een eyeopener. Hij heeft ontdekt dat ik gehoorverlies heb en ook lijd aan hyperacusis (overgevoeligheid aan geluid, n.v.d.r.). Die combinatie zorgt ervoor dat ik soms serieus afzie.

Sommige dagen zijn echt lastig. Ook mentaal. Dan komen mijn neefjes en nichtjes bijvoorbeeld op bezoek en komt al het lawaai heel schel en hard binnen. Dan zie je dat ook aan mij; ik word lijkbalek en moet wegluchten naar boven. Het gebeurt zelfs dat ik het geluid niet kan verdragen van mijn vriend die een postpakketje opendoet. Soms denk ik dat ik gek word. Maar gelukkig zijn niet alle dagen even erg. Of ik het gevoel heb dat ik een beperking heb? Moeilijke vraag... maar ik denk het wel. Tijdens mijn zoektocht naar een nieuwe job vertelde ik bijvoorbeeld ook eerlijk dat ik tinnitus heb. Het is nu eenmaal een deel van wie ik ben. Ik ben er ook nog niet uit of kinderen krijgen een goed idee is. Zal ik dat aankunnen? Wat als ik een depressie krijg? Ik heb daar schrik voor. Hoe hard ik ook mijn best doe om me niet te laten doen door die tinnitus, het is een beperking. Gelukkig ben ik een vechter. En de tinnitus heeft van mij sowieso een sterker persoon gemaakt.

Weet je wat ik ongelofelijk mis? De stilte. In de zetel zitten en van de rust genieten, dat kan ik niet meer. Nooit meer. In mijn hoofd is het nooit stil. Ik lees graag, en soms als ik echt in een verhaal zit, kom ik bijna in de buurt. Oh ja, en de zee! Misschien moet ik ooit naar de zee verhuizen. De golven overstemmen mijn tinnitus. Het lawaai van de golven neemt alle stress weg.

Verstandig genieten

Tatjana kwam met 'Team Scheire' al op tv en heeft nu ook niet lang getwijfeld om haar verhaal te vertellen. Ze vindt sensibilisering dan ook bijzonder belangrijk.

Tatjana: Toen ik zestien was, had ik nog nooit over tinnitus gehoord. Ik wist niet dat luide muziek schade kon aanrichten. Had ik toen maar oordoppen gedragen... Al vind ik niet dat ik een fout heb gemaakt. Ik kende het niet. Mensen moeten zich nu wel meer bewust zijn van gehoorschade en wat luide muziek kan aanrichten. Tinnitus is verschrikkelijk! En het is stoer en cool om met oordoppen rond te lopen. Ook ouders moeten zich bewust zijn van het belang van bescherming, want op je zestiende ben je daar niet mee bezig. Nog niet zo lang geleden is Sean Dhondt naar buiten gekomen met zijn tinnitusverhaal. Zo'n wake-upcalls zijn belangrijk.

'Tieners moeten weten hoe verschrikkelijk tinnitus is'

Tinnitus is een heel moderne ziekte maar er wordt nog steeds te weinig aandacht aan besteed, ook in de maatschappij of op gezondheidsvlak. Er bestaat een therapie, maar die kost veel geld. Dat snap ik ergens ook wel, alleen krijg je zo weinig terugbetaald. Voor veel jonge mensen is dat onbetaalbaar. Ook voor mij. Ik studeer nog, vond net een nieuwe job, kocht een auto, heb een huis dat gerenoveerd moet worden... Ik zou aan elke jongere willen zeggen dat ze vooral van concerten en muziek moeten blijven genieten, maar dan wel op een verstandige manier. Draag oordoppen en gun je oren af en toe ook rust.

Of ze ook nog iets wil zeggen aan jongeren die onlangs wakker werden met een angstaanjagende tuut in de oren?

Tatjana: Praat erover en zet door. De eerste maanden zijn de hel, je weet niet wat je overkomt. Maar het wordt beter, bij mij is het nu uiteindelijk geen dagelijkse *struggle* meer.



Tijdens onze babbel omschrijft Tatjana haar contact met professor Bart Vinck als een echte eyeopener. We knopen de naam in onze oren en kloppen niet veel later bij hem aan met enkele prangende vragen over tinnitus.

Door Elise Vanhecke

De expert



Prof. dr. Bart Vinck is hoofddocent audiologie en tinnitus-expert. Hij startte in Brugge *ON-GEHOORD*, het enige expertisecentrum voor tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) in ons land.

Beginnen bij het begin: wat is tinnitus?

Bart Vinck: Tinnitus is een psychosomatische klacht die heel vaak voorkomt, zeker bij jonge mensen. Meer dan de helft van de mensen die ik in het centrum zie, zijn jonger dan eenentwintig jaar. Het is niet psychisch, je krijgt dus geen tinnitus van stress of spanning. Het is ook geen ziekte. Tinnitus is wel een signaal dat aangeeft dat er iets fout loopt in het lichaam. Het is een lichamelijke symptoom dat ontstaat op het moment dat het oor beschadigd wordt, hoe klein die beschadiging ook is. Je kan het oor vergelijken met het toetsenbord van een piano, maar dan eentje met 3.500 toetsen. Als je een paar scherpe tonen beschadigt aan de

“Er mag geen angst zijn voor geluid”

rechterkant van de piano, dan zul je een scherpe toon horen. Beschadig je er aan de linkerkant, dan hoor je een dof geluid. In principe gaan die symptomen weg binnen de 24 tot 72 uur.

Hoe komt het dan dat de oorsuizen bij sommige mensen niet weggaan?

Bart Vinck: Gaat een groep jongeren naar dezelfde fuif en lopen ze daar dezelfde gehoorschade op, dan is dat bij de ene blijvend en bij de andere niet. Bij de meeste mensen verdwijnt het suizen, tenzij er al angst aanwezig is voor tinnitus of als de persoon zich op dat moment niet goed in zijn vel voelt. Hoe hard tinnitus je treft, heeft dus te maken met spanningen, angsten en emotionele reacties in je lichaam en hoe je zelf al over tinnitus denkt. Focus je je heel erg op de angst, dan is de kans groot dat de oorsuizen niet meteen zullen verdwijnen. Bij mensen die graag controle hebben en perfectionistisch zijn, zal het symptoom sneller escaleren. In onze maatschappij en op internet is de angst voor tinnitus enorm. Patiënten maar ook nog veel artsen en zorgverleners denken nog te vaak dat je met tinnitus moet leren leven: *‘Dit is voor de rest van je leven en het gaat nooit meer weg.’*

En dat is dus niet zo?

Bart Vinck: Neen. Dat is compleet fout. En het heeft alles te maken met ons medisch denken. In onze maatschappij willen we elke klacht zo snel mogelijk de kop indrukken. Ook tinnitus. Maar er bestaat geen pilletje dat tinnitus miraculeus kan doen verdwijnen.

In het expertisecentrum bieden jullie wel therapie aan. Hoe gaat dat in zijn werk?

Bart Vinck: Tinnitus is een symptoom dat aangeeft dat er iets fout loopt in het lichaam. Daarom is het belangrijk om het lichaam in zijn geheel en via verschillende domeinen te benaderen. We focussen bij de therapie dus niet alleen op het lichamelijke, maar ook op het emotionele en mentale aspect. Met mensen die een extreme vorm van tinnitus hebben, werken we twintig uur. Bij meer dan 96 procent slagen we erin om de oorsuizen meer naar de achtergrond te dringen waardoor de klachten sterk verminderen. Let wel, dat volledige traject is niet nodig voor mensen die plots pieptonen horen die niet meer overgaan. Zij kunnen met een kort traject voorkomen dat dit ooit escaleert. Het is op dat moment zo ontzettend belangrijk om snel de juiste info te krijgen zodat de angst niet gaat domineren. Ik snap dat Tatjana zegt dat deze vorm van therapie duur is. De terugbetaling van psychotherapeutische zorg kan inderdaad nog beter.

Hoe belangrijk is gehoorbescherming om tinnitus te voorkomen?

Bart Vinck: Ik hamer er altijd op dat er geen angst mag zijn voor geluid. We zijn geboren met open neusgaten en open oren. We hebben zuurstof nodig en geluid. Geluid is oké. Als je je oren echter regelmatig blootstelt aan luide muziek gedurende langere tijd is het belangrijk je te beschermen. Van kleins af aan hameren we op het belang van goede tandzorg. Waarom laten we ook onze oren niet vaker controleren? Goed zorg dragen voor onze oren is zo bijzonder belangrijk. Op het moment dat je iets hoort, twijfelt of bang wordt, raad ik aan om zo snel mogelijk contact op te nemen met een oorarts of centrum dat zich hierin specialiseert.

Tot slot: hoe zit het met het gebruik van oortjes of koptelefoons?

Bart Vinck: Geluid is ‘druk’, en die druk wordt groter naarmate het kamertje waarin je het geluid afspeelt, kleiner wordt. Met een oortje in je oor neemt die druk dus toe. Net zoals oortjes in de oren van een kind meer druk geven dan in de oren van een volwassene, omdat kinderen kleinere gehoorgangen hebben. Oortjes geven sowieso meer geluidsdruk en dus meer risico op gehoorschade dan een koptelefoon. Met oortjes kan je makkelijk boven de 100 decibel op je oor krijgen, met een hoofdtelefoon is dat 9 tot 10 decibel minder. Dat is niet weinig! Gebruik je klassieke oortjes, dan wordt aangeraden om die niet langer dan één uur per dag op maximaal zestig procent van het volume te gebruiken. Bij een koptelefoon is dat hoogstens vier uur.

Meer info: www.on-gehoord.com

