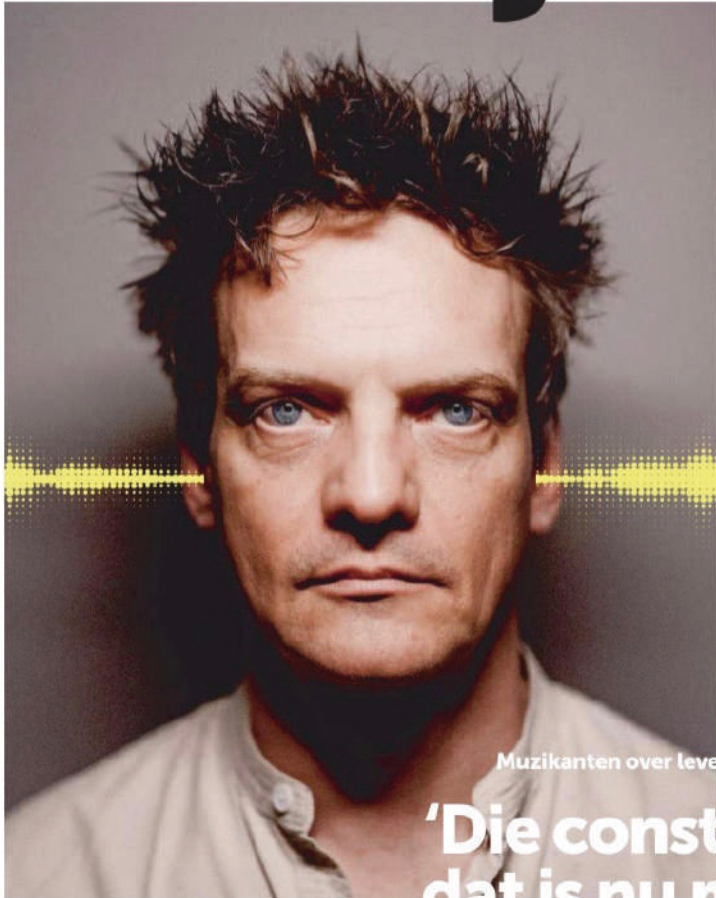


Het vrije leven.

Cultuur | Media | Duurzaamheid | Zingeving | Tech | TV | Geld

VRIJDAG 28/02/2025 DeMorgen.



Muzikanten over leven met gehoorschade

**'Die constante ruis,
dat is nu mijn stilte'**

4-5





DE OORZAAK

Muzikanten getuigen over leven met **tinnitus en gehoorschade**

'Ik vreesde even dat ik nooit meer zou kunnen optreden'

Zo'n 10 tot 20 procent van de Belgen, onder wie veel muzikanten, lijdt aan tinnitus. Voor de Internationale Dag van het Gehoor op 3 maart getuigen vier van hen over het leven tussen gepiep en geruis: 'Ik ben getrouwd met de muziek, en tinnitus is als een lelijke kant van mijn vrouw die ik ook graag moet leren zien.'

JASPER VAN LOY

Componist **Evert Van Eynde** (46) schreef een suite over zijn gehoorproblemen

'Met tinnitus leren leven? Volgens mijn audioloog is dat onzin'

"Toen ik op mijn achttiende aan het conservatorium begon, hoorde ik het gesuis voor het eerst, heel hoog en in allebei mijn oren. Dat heeft me lange tijd niet gestoord. Het kwam en ging, en ik had vertrouwen in mijn op maat gemaakte oordoppen. Vijf jaar geleden werd het plots veel luider en kreeg ik er ook hyperacusis bij, angst voor bepaalde geluiden. Het geluid van stromend water kon ik in die tijd niet verdragen. Eén keer ben ik tegen sluitingstijd de supermarkt uitgevlucht, omdat zelfs het geluid van de laatste klanten me te veel werd.

"In totaal heb ik tweeën-

halve maand thuis gezeten. De ene arts na de andere zei dat hij mij niet kon helpen. Ik twijfelde of ik nog professioneel muzikant zou kunnen zijn.

Zacht spelen is één ding, maar lesgeven of in een orkest spelen, zou ik dat nog kunnen?

"Geen enkele arts kon me helpen, tot ik audioloog Bart Vinck ontmoette. Hij gelooft in een korte, intensieve behandeling op maat van de patiënt, met veel aandacht voor de mentale kant van de aandoening. Voor mij werkte hij een traject van een week uit met consultaties bij een klassieke neus-keel-oorarts, maar ook sessies bij de osteopaat, ademhalingsoefeningen en cognitieve

gedragstherapie. Daardoor heb ik geleerd dat stress een belangrijke rol speelt bij mijn tinnitus.

"De week werd afgesloten met een monoloog van acteur Karel Vingerhoets. Hij leeft al twintig jaar met tinnitus en kon daar heel poëtisch over vertellen. Hij had zijn tinnitus zelfs een bijnaam gegeven: nonkel T. Ik heb in tranen naar zijn verhaal geluisterd, door hem ging ik nog meer geloven dat het goed zou komen.

"Je hoort vaak dat je met tinnitus moet leren leven, maar volgens Bart is dat onzin. Bij mij is hij niet helemaal weg, maar wel zo goed als. Bart leerde me dat je je oren niet beschadigt zolang je acht uur per dag onder de 80 decibel blijft. Die gedachte stelde me enorm gerust: ook al werd ik overvallen door het geluid van die winkel, het beschadigde mijn gehoor niet.

"Een jaar na de behandeling in de kliniek van Bart Vinck ben ik aan een nieuwe suite voor strijkkwartet begonnen. Als ik zeg dat ze geïnspireerd is door tinnitus, denken mensen dat ik er ergens een hoge pieptoon in heb gestopt. (lacht)

Maar de twaalf delen beschrijven wel de weg die ik heb afgelegd, door mezelf met mijn problemen te confronteren en een oplossing te vinden.

'Gnash' betekent tandenknarsen, daar heb ik een donker moment in verklankt. 'Untangling Knots' klinkt hoopvoller. Het gaat niet enkel over mijn gehoor, maar ook over de coronapandemie en het leven met ons zoontje, dat toen pas was geboren.

"Ik merk dat die muziek een hefboom is om mijn verhaal als tinnituspatiënt te doen. Onlangs kreeg ik na een interview op Klara veel fijne reacties van mensen die hetzelfde doormaakten als ik. Barts mailbox liep vol, vertelde hij me achteraf.

"In mijn eigen leven speelt tinnitus vandaag nauwelijks nog een rol. Ik waak erover dat mijn leerlingen hun oren goed beschermen, maar dat deed ik al. Ik ga wel veel bewuster om met stress, ik ben blijven mediteren en doe trouw mijn ademhalingsoefeningen. Als mijn tinnitus opkomt, weet ik dat ik weer moet oefenen in het leven met

Muzikant **Alex Callier** (52) negeert zijn tinnitus met... muziek

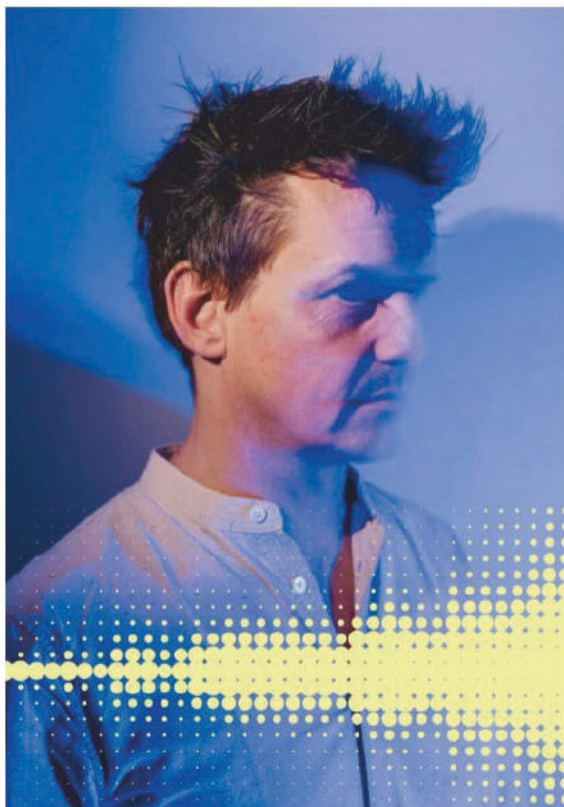
'Tolerantie is de oplossing. Panikeren maakt alles erger'

"Ik heb als bassist altijd naast de drummer gestaan. Vroeger repeteerde ik soms soms drie weken aan een stuk, negen uur per dag, met weinig of geen gehoorbescherming. Dan weet je waar je tinnitus vandaan komt.

"De eerste keer dat ik er last van had, was in '98 of '99, de periode dat we met Hooverphonic *The Magnificent Tree* maakten. Ik lag in bed te neurien om de piep te maskeren. Daarna ging ik muziek luisteren, steeds luider, tot het nog onmogelijk te maskeren was. Tegenwoordig heb je van die oortjes die *white noise* produceren, maar die zou ik zo luid moeten zetten dat ik er nog meer gehoorschade van zou

"In het begin zocht ik nog hulp, maar dat heb ik na een tijdje opgegeven. Soms hoor je dat meditatie zou helpen, maar eigenlijk mediteer ik al door mijn job te doen: de muziek waar ik mee bezig ben, schakelt de tinnitus voor even uit. Ik mag van geluk spreken dat ik niet met mijn tinnitus in een bibliotheek moet werken, denk ik dan maar. Of dat ik geen hyperacusis heb, zoals sommige van mijn collega's. Lars Van Bambost, de gitarist van Noordkaap, heeft dat en durfde op een bepaald moment bijna niet meer te spelen.

"Niet alleen sta ik nog met plezier op en voor het podium, alle tenten wijzen uit dat





DE OORZAAK

Zanger **Bart Kaëll** (64) leerde door zijn tinnitus beter voor zichzelf te zorgen

'Het kwam niet louter door die ene knal, maar door stress en overbelasting'

"Een jaar of twintig geleden hoorde ik tijdens de soundcheck plots een enorme knal: de technicus van dienst had een fout gemaakt bij het afstellen van mijn *in-ears*. In een reflex trok ik ze uit, maar de tuut bleef. Ook tijdens het optreden, dat ik in paniek afwerkte, en ook toen ik naar huis reed. Toen ik 's ochtends opstond, was mijn eerste gedachte: hoor ik hem nog? En ik hoorde hem nog.

"Tien dagen later hoorde ik hem nog steeds, en toch zei de ene dokter na de andere dat het wel zou overgaan. Ik ging in de hoek van de kamer staan om te zien of ik het daar minder hard zou horen, en op den duur vermeed ik bepaalde ruimtes zelfs.

"Toevallig had mijn man Luc (*Appermont, JVL*) een artikel gelezen over Karel Vingerhoets. Die heeft me doorverwezen naar Bart Vinck en zijn hoorcentrum On-gehoord. De hoortest wees uit dat mijn gehoor er een beetje op achteruit was gegaan, maar meer door mijn leeftijd dan door de knal. Voor Bart was het snel duidelijk: ik had een trauma opgelopen, en een psycholoog zou mij kunnen helpen.

"Ik reageerde eerst geërgerd, en dat werd er niet be-

ter op toen die psycholoog mij vertelde dat ik zelf naar de oorzaak van mijn probleem moest zoeken. Maar hij had wel gelijk. Het komt hierop neer: je moet mijn tinnitus als een knobbel zien, die in mijn hoofd gekoppeld is aan allerlei draden. De gesprekken met de psycholoog knipten die draden een voor een door. Een van de draden was mijn werkeethiek, veel te lang en veel te hard, en mijn neiging om te piekeren was een andere draad.

"Ik ben in een depressie beland, tot op het punt dat ik de vraag kreeg of de depressie het gevolg was van de tinnitus of dat de tinnitus, naast een gevolg van dat harde geluid, een lichamelijke reactie was op wat ik geestelijk doormaakte.

"Ik vroeg aan Bart of ik in afwachting van mijn behandeling thuis moest blijven. Hij zei me dat ik net moest blijven zingen, en vooral niet te streng zijn voor mezelf. De eerste keer dat ik weer met mijn *in-ears* moest optreden, was ik wat ongerust. Ik zat toen ook in mijn depressie en moest mezelf echt bij elkaar rapen. Maar zodra ik op het podium stond, had ik het goede gevoel te pakken. Tijdens dat optre-

den heb ik niet één keer aan mijn tinnitus gedacht.

"Ik verwacht dat ik veel reacties zal krijgen op dit stuk, die kreeg ik ook toen ik het verhaal van mijn tinnitus deed in *Het huis* bij Eric Goens. Tinnitus is een onderwerp dat leeft, vooral bij jonge mensen. Ik ken ook iemand die onmogelijk kon leven met de piep in haar oren en uit het leven is gestapt. Daarom ben ik Bart zo dankbaar: hij heeft me laten zien dat er wel degelijk een uitweg is.

"Ik slaap al jaren met oordoppen en ik zal sneller dan vroeger wakker worden als er bijvoorbeeld een hond blaft in de verte, maar het belangrijkste gevolg van mijn tinnitus is dat ik veel beter voor mezelf ben gaan zorgen. Ik neem minder werk aan en blokkeer meer vrije tijd in mijn agenda. Soms trekken Luc en ik spontaan voor tien dagen naar ons huisje in Spanje, vroeger was dat ondenkbaar.

"De beste manier om van je tinnitus af te geraken, is die zo veel mogelijk te vergeten, door je aandacht op iets anders te richten en plezier te maken. Als ik met vrienden ga wandelen, gaat die tinnitus niet mee, tot ze ernaar vragen."



Zangeres **Pitou** (32) zet het geluid op haar concerten liever zacht

'Ik blijf het herhalen: schaf gehoorbescherming aan'

"Op mijn tiende had ik een ontsteking aan mijn rechteroor die maar bleef aanslepen. Het bleek een cholesteatoom te zijn, een chronische ontsteking van het middenoor. Sindsdien hoor ik langs rechts enkel nog bassen, alsof ik in het toilet van een club sta.

"Mijn tinnitus langs links is het gevolg van een jamsessie, een heel wrang verhaal eigenlijk. Ik was negentien, maakte nog maar pas popmuziek en ging voor het eerst naar een bluesclub in Amsterdam. Toen ik op het podium stapte, kreeg ik nog te horen dat ik de volgende keer voor oordoppen moest zorgen, maar het was te laat: de volgende ochtend werd ik wakker met een piep.

"Nogal wat mensen vragen mij hoe het is om muziek te maken met een half gehoor, maar ik zie dat niet zo. Ik krijg minder informatie binnen via mijn oren, maar ik heb in mijn hersenen wel alles wat ik nodig heb om die informatie goed te verwerken. Muziek in stereo is bijvoorbeeld geen probleem als ik er via luidsprekers naar luister, want dan hoor ik alle luidsprekers via mijn linker oor. In de bioscoop zit ik altijd rechts, mijn familie en vrienden gaan automatisch aan mijn linkerkant staan.

"Ik zet het geluidssysteem op mijn eigen shows zo zacht als ik kan. Daardoor gaat je publiek vanzelf aandachtiger luisteren, het buigt zich als het ware naar de muziek toe. Enkel op festivals moet ik de volume knop soms naar rechts

concerten staan de versterkers gewoon te luid om ernaar te kunnen luisteren zonder oordoppen, dat is toch gek? Aan iedereen die dit leest: ik kan het niet genoeg herhalen, schaf je goede gehoorbescherming aan.

"Als er een magische knob bestond om weer volledig te horen, zou ik die zonder twijfel indrukken. Toch heb ik geen hoorapparaat. Dat manke rechteroor heeft bepaald hoe ik muziek percipieer en maak, en dus ook hoe mijn muziek bij mensen resonanceert. Ik heb mijn eigen sonische werkelijkheid gecreëerd, en een hoorapparaat zou die opnieuw vervormen.

"Van mijn slechthorend oor zie ik soms nog de voordelen - als ik op mijn linker oor lig, hoor ik niks en slaap ik dus altijd rustig - maar van mijn tinnitus krijg ik echt niets moois gemaakt. Ik had een sociaal onhandige huisarts en die vroeg zich af of ik een absoluut gehoor had en dus kon horen op welke toonhoogte mijn piep precies lag. Hij had er geen idee van dat die piep van toon verandert, bijvoorbeeld als ik stress heb.

"Ik herinner me nog dat ik in de duinen zat te luisteren naar de ruis, die van de zee én die in mijn oren, en dat ik dacht: dit is nu mijn stilte. Die tinnitus is nog steeds kut, maar ik heb hem aanvaard. Zolang dit het ergste is waar ik mee hoeft te *dealen* en mijn gehoor er niet nog harder op

delde man van mijn leeftijd. Doof worden is mijn grootste nachtmerrie, want dat maakt me ongeschikt om mijn job te doen. Tinnitus daarentegen weegt niet op mij, het is de prijs die ik heb betaald voor het leven dat ik mag leiden.

"Vandaag kun je het geluid op een podium of in de studio veel beter regelen dan vroeger. De akoestiek is fel verbeterd, waardoor ik nu ook aan een laag volume alle nuances hoor en de muziek dus niet meer zo luid hoeft te zetten. Tegelijk heb ik mijn vragen bij de inquisitie tegen lawaai die sommige experts nu voeren. Zoals bij alles in het leven geloof ik nogal in de middenweg. Luister niet te lang naar harde muziek en ga weg van de versterkers als het pijn doet: dat is de essentie. Dan vind ik al die hoofdtelefoons en oortjes een veel groter gevaar voor ons gehoor dan concerten.

"Het is ook maar hoe je het bekijkt. Mijn broer is arts en krijgt zowel mensen over de vloer die panikereren over een lichte ruis als bouwvakkers die na een heel leven naast een drillboor schokschouderden dat het er allemaal bij hoort. Ik wil niks minimaliseren, maar voor mij is tolerantie de oplossing. Panikereren maakt het immers erger. Ik ben getrouwd met de muziek, en zoals in elke relatie moet je de minder schone kanten van je partner ook maar



DUTER VAN VOOREN