

OVER TINNITUS

BART VINCK
KAREL VINGERHOETS



OVER TINNITUS

Hoe oorsuizen je leven kan beheersen
en waarom dat niet zo hoeft te zijn

Manteau | ON-GEHOORD

INHOUD

De getuigenissen in dit boek worden op verzoek van de getuigen onder hun eigen naam, onder hun initialen of onder hun pseudoniem gebracht.

© 2020 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Bart Vinck & Karel Vingerhoets

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.on-gehoord.com

Redactie en interviews met getuigen: Igor Daems
Auteursfoto Karel Vingerhoets: Nele Verbist
Gedicht blz. 98-99: V1
Overige gedichten: Karel Vingerhoets
Nederlandse vertaling *Annales* van Ennius: Paul Claes
Collages blz. 154-157: Ariad
Overige collages: Karel Vingerhoets
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3721 9
NUR 740 / 860
D/2020/0034/149

Over dit boek.....	9
Tinnitus, een eeuwenoud symptoom.....	13
Getuigenis Bieke Grunewald.....	22
Stilte, geluid en ons gehoor.....	27
Getuigenis J.-P. B.....	56
Tinnitus, een ontspoorde kettingreactie in ons lichaam.....	61
Getuigenis L.B.....	78
De verschillende gedaantes van tinnitus.....	83
Getuigenis V1.....	94
Aanbevelingen voor behandelingen.....	101
Getuigenis Maarten Contant.....	122
ON-GEHOORD: een geïntegreerde en stapsgewijze aanpak met oog voor alle dimensies.....	127
Getuigenis Ariad.....	150
Over ON-GEHOORD.....	158
Schaduw van geluid: Karel Vingerhoets vertelt.....	161

Dit boek draag ik op aan alle tinnituspatiënten.

Jullie hebben mij het inzicht gegeven hoe het symptoom werkt.

Jullie hebben mij de weg naar heling gewezen.

*Ik ben blij dat ik jullie via dit boek en het expertisecentrum
ON-GEHOORD erkentelijk kan zijn.*

Jullie zijn de echte helden in mijn verhaal.

Bart Vinck, februari 2020

mijn naakt is nooit totaal
het is alleen maar schijn
een draad van staal
staat gespannen in mijn brein

daaraan wapperen gedachten
was goed van vroeger was het goed
nu is het geduldig wachten
welke wind er wat mee doet

Karel Vingerhoets

OVER DIT BOEK

Wat is tinnitus? Waar komt het vandaan? En vooral: zal dit geluid in mijn hoofd of oor ooit stoppen? De vragen die op de lippen branden van elke persoon met tinnitus, zijn bijna existentiële vragen naar het waarom van het symptoom.

Patiënten met tinnitus een antwoord geven op die vraag is ontzettend belangrijk, want hun onzekerheid over wat ze kunnen verwachten, hun ongerustheid over een mogelijk ernstig lichamelijk probleem kan de ernst van het symptoom en ook de impact ervan op hun levenskwaliteit heel negatief beïnvloeden.

In dit boek probeert professor Bart Vinck een antwoord te formuleren op deze vragen. In het eerste hoofdstuk bekijkt hij tinnitus als eeuwenoud symptoom. Daarna gaat hij dieper in op geluid en ons gehoor, op de verschillende gedaantes van tinnitus, om in het vierde hoofdstuk stil te staan bij mogelijke behandelingen. In het vijfde hoofdstuk verduidelijkt hij de multidisciplinaire aanpak die zijn expertisecentrum ON-GEHOORD in Brugge met succes aanbiedt.

Verweven door het boek vertellen zes mensen met tinnitus hun verhaal. Ze beschrijven hoe hun tuut hen tot wanhoop dreef en hoe ze dankzij het werk dat ze leverden bij professor Vinck erin slaagden een nieuw pad te bewandelen, met hun tinnitus als passagier op de schouder.

Samen met hun verhalen reizen ook de trefzeker verwoorde gedichten van acteur en theatermaker Karel Vingerhoets mee.

Aan het slot vertelt en verbeeldt Karel de weg die hij zelf aflegde. Zijn verhaal 'Schaduw van geluid' vormt ook het sluitstuk van het intensief zorgtraject dat patiënten gedurende één week in Brugge kunnen volgen.



voor alle lotgenoten

klein klein dichtertje in de knop
schrijft door oorsuizen gestoord
zet mijn frequentie maar 's op
onze stilte wordt vermoord

u hoort mij freewheelen
op dit papieren niets
de rijmpjes zijn de extra wielen
achter aan m'n fiets

daar gaat de bel
die heet *tinnitus*
van het latijn nog wel

tinnire = bellen

een kus van de juf
die heel goed kan vertellen
en doet snappen
dat je blij
met je tasje
met je alles op een rij
het speelse klasje
van het leven
in kan stappen

1

TINNITUS, EEN EEUWENOUDE SYMPTOOM

Horen is samen met ons evenwichtsvermogen een van de oudste primitieve systemen in ons lichaam. Het zorgt ervoor dat we kunnen overleven door, net als een waakhond, de omgeving rondom ons continu te scannen en ons onmiddellijk te waarschuwen bij eventueel gevaar. Datzelfde gehoor zorgt ervoor dat we in de natuur makkelijker de juiste partners kunnen vinden om ons mee voort te planten en dat we onze voedselbronnen kunnen spotten. Het is een kenmerk van alle leven op aarde geworden. Het verlies van dit zintuig heeft dan ook voor eenieder op elk moment van zijn leven verstrekkende gevolgen. Dit boek gaat over een ervan, tinnitus.

Wat is tinnitus?

In de huidige wetenschappelijke literatuur wordt tinnitus, in de volksmond ook oorsuizen genoemd, gedefinieerd als de waarneming van een (fantom)geluid in de oren of het hoofd zonder dat er in de omgeving een geluidsbron kan worden aangeduid. In het aan Nederlands verwant Afrikaans gebruikt men ook wel de term 'spookpyn van die oor', wat meteen ook wijst op het bedreigende aspect van het symptoom.

Encarta Winkler Prins Encyclopedie omschrijft tinnitus op deze manier: het horen van geluiden in het oor die niet van buitenaf komen of door het lichaam zelf geproduceerd worden (...) Het karakter ervan wisselt sterk: als het ruisen van de zee, of als (een) brom- of fluittonen.

Voor we dieper ingaan op de werking van ons gehoor en op de verschillende gedaantes van tinnitus, duiken we even het verleden in.

Tinnitus door de jaren heen

Het woord tinnitus is afgeleid van het Latijnse woord *tinnire* wat ‘rinke-len, bellen’ betekent. We vinden het woord voor het eerst terug in de geschriften van Plinius de Oudere (23-79 n.Chr.), het symptoom zelf vinden we in veel vroegere geschriften terug. Een zoektocht naar de eerste sporen ervan leert ons dat het als symptoom van verschillende oorzaken reeds in de vroege oudheid voorkwam, net als de pogingen om dit symptoom aan te pakken. Zo beschreef Adám Politzer, een bekend Hongaars arts die leefde aan het begin van de vorige eeuw, dat leden van de oude Annamietenstam in India geloofden dat in elk van onze oren een klein diertje woont. Ze waren ervan overtuigd dat tinnitus ontstond op het moment dat dit wezentje overstuur raakte door in contact te komen met soortgelijke diertjes. Hun ‘behandeling’ bestond uit het uitroken van het diertje door het verbranden van de huid van niet-giftige slangen (Stephens 1984).

Volgend historisch overzicht – ten dele gebaseerd op het artikel *The treatment of tinnitus – a historical perspective* (1984) van S.D.G. Stephens – toont dat tinnitus niet alleen al heel lang bestaat, het komt ook overal in de wereld voor.

Egypte

De alleroudste verwijzingen op schrift werden aangetroffen op de Ebers papyrusrollen, die werden geschreven tijdens de 18de dynastie van Egypte (1550-1292 v.Chr.). Daar is sprake van een behandeling voor een mysterieuze aandoening omschreven als een ‘behekst oor’. Opvallend is dat mensen er toen al van uitgingen dat ‘tinnitus’ veroorzaakt werd door een probleem van het oor. En het zichtbare en voor die tijd bekendste deel van het oor was uiteraard de oorschelp en de gehoorgang. De Egyptenaren geloofden dat een mengsel van warme oliën (wierookolie) en diverse kruiden, ingebracht met behulp van een

rietstengel in het uitwendig oor, effectief kon zijn voor de behandeling van dit symptoom.

Mesopotamië

Op teruggevonden medische teksten op kleitabletten uit het Assyrische rijk (tussen 2000 v.Chr. en 609 v.Chr.) werd het aanbrengen van opium, wolfskers en cannabis in de gehoorgang aangeraden. Heel opmerkelijk is dat de Assyriërs toen al wisten dat er niet één enkele vorm van tinnitus is, maar dat het horen van geluiden in het oor zich op heel diverse manieren kan manifesteren. Ze begrepen ook dat voor elk van de verschijningsvormen een aangepaste behandeling vereist was. De Mesopotamiërs beschreven minstens drie vormen van tinnitus: het ‘zingende’ oor, het ‘fluisterende’ oor en het ‘sprekende’ oor. Ze behandelden de verschillende types met aangepaste gezangen en het inbrengen van producten in de gehoorgang, zoals extracten van bomen en kruiden, dierlijke producten (botten), en wol gedrenkt in een variëteit aan vloeistoffen. Veelgebruikte stoffen waren rozenextracten, terpentijn, amber en mirre. Boeiend is dat de zorgverleners van toen geconfronteerd werden met patiënten die verschillende types geluiden rapporteerden.

Het ‘zingende’ oor laat vermoeden dat personen een eerder tonaal (pieptoon) geluid waarnamen, terwijl het ‘fluisterende’ oor zou kunnen verwijzen naar het horen van een ruis of gesis in het oor. Het ‘sprekende’ oor zou kunnen duiden op patiënten die ‘stemmen’ of andere geluiden (voetstappen, telefoon) horen, het waarnemen van geluiden mét betekenis. Deze aandoening noemen we nu auditieve hallucinaties en zien we vandaag eerder zelden tijdens consultaties.

Het oude China

Een heel verschillende en tegelijk zeer actuele kijk op het symptoom vinden we terug in de culturen van het oude China en bij het gebruik van de traditionele Chinese geneeskunde. Binnen hun filosofie wordt tinnitus, samen met vele andere symptomen van het lichaam, gezien

als onderdeel van de verhouding tussen *YIN* en *YANG*. Deze tweeheid speelt binnen de traditionele Chinese geneeskunde een zeer grote rol. Elk onevenwicht tussen beide leidt tot heel verschillende symptomen. Centraal in deze benadering staat het *zang-fu*-concept. Daarbij wordt het lichaam gezien als een set van organen verantwoordelijk voor de productie, het opslaan en het verwerken van levensenergie (*Qi*). Deze organen zijn heel nauw verbonden met de vijf fundamentele elementen van de natuur: vuur, water, metaal, aarde en hout. De *zang*-organen zorgen voor de productie van voldoende levensenergie en het opslaan ervan, de *fu*-organen zijn er om de voedingsstoffen in het lichaam te transporteren en afval binnen het lichaam te verwerken. Deze verschillende organen in het lichaam vormen functionele paren:

- 1 Vuur → hart en dunne darm
- 2 Water → nieren en blaas
- 3 Metaal → longen en dikke darm
- 4 Aarde → milt en maag
- 5 Hout → lever en galblaas

Deze vorm van niet-westerse traditionele geneeskunde gelooft bij de ontwikkeling van het ontstaan van de tinnitusklacht sterk in een verhoogde of verminderde functie van de energiestromen van en naar het hart, de nieren en de lever. Ze zien op basis van dit model verschillende vormen van tinnitus ontstaan. Twee ervan worden door 'hyperactiviteit' (Type I en II) veroorzaakt en twee door een 'verminderde functie' (Type III en IV).

Type I ontstaat door een plots akoestisch trauma. Het gaat vaak hand in hand met hoofdpijn, chronische constipatie en slaperigheid. Deze tinnitusvorm wordt binnen het *zang-fu*-model gezien als een gevolg van hyperactiviteit van de lever en galblaas en kenmerkt zich door het waarnemen van een constant en continu geluid in het oor.

Type II daarentegen is niet steeds hoorbaar. Het wordt vaak waargenomen als ruis samen met een gevoel van druk in het oor en een verminderde gehoorfunctie. Deze vorm gaat ook vaak gepaard met het ervaren van een opgeblazen gevoel, duizeligheid en algemene

misselijkheid. Deze klachten zouden veroorzaakt worden door een verhoogde vochttopstapeling binnen het lichaam.

Type III wordt verklaard door een verminderde nierfunctie. Het kenmerkt zich door een geleidelijke toename van een continu hoorbare tinnitus in de tijd en kan gepaard gaan met een verminderde functie op het vlak van evenwicht, geheugen en motoriek. Leeftijd, onevenwichtige voeding, stress en een gebrek aan beweging worden als oorzaken gezien.

Type IV presenteert zich als een tinnitus die beter wordt na ontspanning, maar toeneemt bij stress. De oorzaak van deze vorm wordt gezien als een verminderde functie binnen het miltsysteem.

De behandeling van deze verschillende vormen richt zich vooral op het gebruik en toepassing van acupunctuur en aangepaste kruiden-therapie (ginseng, bamboe...).

Grieks-Romeinse periode

Zoals we al vertelden, gebruikte Plinius de Oudere voor het eerst de term 'tinnitus'. Zijn aanpak was in grote lijnen een voortzetting van de Egyptische en Assyrische benadering.

Ook in deze periode onderscheidde men verschillende vormen van tinnitus en voor elk ervan werd een aangepaste behandeling voorgesteld. Bijzonder interessant is dat de zorgverleners van die tijd al een onderscheid maakten tussen tinnitus die in het hoofd wordt gehoord (*tinnitus capitis*) en tinnitus die enkel wordt waargenomen in het oor (*tinnitus aurium*). Een verklaring voor dit fenomeen was nog onbekend. De aanpak van het probleem bestond nog steeds hoofdzakelijk uit het inbrengen van 'therapeutische' producten in het oor.

Wanneer de patiënt de tinnitus waarnam in het hoofd werd een combinatie van radijzen, honing, azijn en komkommersap toegediend. Bij tinnitus in het oor werd de toepassing van gekookte regenwormen in ganzenvet in de gehoorgang als behandelingstechniek aanbevolen.

Ook het inbrengen van andere en soms nog exotischere stoffen werden tijdens die periode en vele honderden jaren later nog veelvuldig toegepast. We praten hier onder meer over het gebruik van houtworm, galvloeistof van ossen, vet afkomstig van een vos, sperma van een mannetjesvarken, stoelgang, moedermelk en schuim uit de bek van een paard.

Tijdens deze periode werd ook voor het eerst gewezen op het belang van een goede fysieke gezondheid met voldoende lichaamsbeweging en matig alcoholgebruik.

Middeleeuwen

Ook tijdens de middeleeuwen (500-1500 n.Chr.) werd tinnitus vooral gezien als een probleem dat zich in het uitwendig oor bevindt. De keuze van behandelingstechnieken tijdens deze periode is dan ook ruwweg een voortzetting van het therapeutisch beleid van de vorige eeuwen, alleen werden er enkele andere producten zoals saffraan en amandelolie gebruikt. Illustratief voor deze periode is de volgende behandeling voorgeschreven door Welshe dokters. Men haalde een versgebakken brood uit de oven, brak het in tweeën en vroeg de patiënt om de twee stukken zo warm mogelijk voor beide oren te houden, terwijl het volgende gebed werd gezegd: *'bind and thus produce perspiration, and by the help of god you will be cured'*. Het hedendaagse gebruik van oorkaarsen als behandeling van tinnitus en de blijvende reclame die ervoor gemaakt wordt, ondanks het hoge risico op brandwonden, doet hier wel heel sterk aan denken.

Positiever was de vaststelling dat de sterkte van het tinnitusgeluid kan worden verminderd door het verhogen van het omgevingsgeluid. Deze eerste vermelding van het mogelijk nut van maskering met geluid werd vermeld door Guy de Chauliac, een gerenommeerd Frans schrijver en chirurg.

Verlichting

Tijdens de verlichting (18de eeuw) nam de anatomische kennis en het inzicht in de werking van het oor sterk toe. Hierdoor werden nieuwe benaderingen en oplossingen bespreekbaar, zoals het gebruik van chirurgie. De 'bron' van de tinnitus verhuisde in deze tijd van het uitwendig oor naar het middenoor. Er werd gedacht dat tinnitus niet langer veroorzaakt werd door een probleem in de uitwendige gehoorgang, maar het gevolg was van een luchtbel die gevangen zat in het middenoor. Tinnitus zou ontstaan door het afwisselend krimpen en uitzetten van die luchtbel. Als mogelijke oplossing voor dit probleem maakten ze via chirurgie een opening van het schedelbot om de luchtbel te laten ontsnappen.

Tijdens deze 'eeuw van de rede' werd ook geëxperimenteerd met elektriciteit als mogelijke behandelingstechniek voor tinnitus. Voor het eerst werd een verband tussen het waarnemen van tinnitus en een drukprobleem in het oor gelegd. Om de klacht te verminderen werd er gebruikgemaakt van positieve en negatieve druk in het oor. Personen met tinnitus werden aangeraden om rodebietensap in beide neusgaten te druppelen om op die manier hun hoofd vrij te maken en te helpen met het geluid in de oren.

19de eeuw tot heden

Onderzoekers uit de 19de eeuw maakten voor het eerst een onderscheid tussen wat we vandaag 'objectieve' en 'subjectieve' tinnitus noemen. Objectieve tinnitus wordt veroorzaakt door een 'mechanische oorzaak', zoals het horen kraken van het kaakgewricht of het oppikken van het geluid afkomstig van een vernauwd bloedvat in de buurt van het oor. Subjectieve tinnitus heeft op het eerste gezicht geen onmiddellijke oorzaak en kan niet door een onderzoeker worden vastgesteld. De Franse otoloog Jean Marc Gaspard Itard sprak in 1812 over 'echte tinnitus' en 'valse tinnitus'. Echte tinnitus werd gezien als een gevolg van een versterking van eigen lichaamsgeluiden, meestal veroorzaakt door een bloedvatprobleem, of een verstopping

in het oor. Deze groep van geluiden wordt in het Engels nu *somato-sounds* genoemd.

Hij maakte een verdere onderverdeling voor patiënten die lijden aan ‘valse’ tinnitus. ‘Tinnitus van onbekende oorsprong’ (‘idiopathische tinnitus’) werd gezien bij personen na overmatige lawaai-blootstelling. ‘Symptomatische tinnitus’ stelde hij eerder vast als een klacht die wisselt in sterkte bij kantoorwerkers, hypochonders en hysterische vrouwen. Tinnitus als gevolg van een onderliggend psychologisch probleem noemde hij ‘fantastische tinnitus’.

Itard was ook een van de eersten om lokale massage van het hoofd met aanbrenging van warmte rond het oor als behandeling voor ‘valse tinnitus’ te gebruiken.

Hij maakte ook gebruik van geluidsstimulatie, een techniek die we vandaag akoestische maskering noemen en vaak in moderne ruis-generatoren wordt teruggevonden. Bij deze techniek gebruikte hij verschillende types geluiden om het geluid in het hoofd van de patiënt te overstemmen. Zo werd het geluid van brandend nat hout gebruikt om een piepend geluid in het hoofd te onderdrukken. Beide technieken, manipulatie en akoestische stimulatie, werden tijdens de 19de en het begin van 20ste eeuw verder verfijnd door de uitvinding van de telefoon eind van de 19de eeuw en de ontwikkeling van de eerste elektrische hoorapparaten aan het begin van de 20ste eeuw.

Ten slotte werd ook steeds meer gezocht naar een farmacologische oplossing voor het probleem. De lange zoektocht naar het wondermiddel dat dit oorsuizen kan doen stoppen, is tot op vandaag bezig. Op deze zoektocht lopen patiënten mee, maar ook tal van artsen, audiologen, zorgverleners en wetenschappers.

Conclusie

Deze terugblik op een lang tinnitusverleden toont aan dat er een veelheid aan oplossingen werd voorgesteld, maar dat we tot op vandaag nog steeds en vooral bezig zijn met het behandelen en het onderdrukken van de effecten ervan. Alle technieken en behandelmethoden die vroeger werden aangewend als poging om het symptoom onder controle te krijgen, vinden we vandaag de dag nog terug. Een voorbeeld hiervan is de ontwikkeling van een tinnitusimplantaat, waarbij elektrische stimulatie van de gehoorzenuw wordt gebruikt. Doel is om via het implantaat een stiltecode aan de hersenen af te leveren, waardoor de patiënt verlost kan worden van zijn oorsuizen. Moderne hoorapparaten bevatten mogelijkheden voor het genereren van geluiden, zoals verschillende types zen-tonen, met als bedoeling een relaxerende geluidsomgeving als achtergrond te creëren.

De oorzaak van deze veelheid aan mogelijke ‘oplossingen’ en ‘behandelmethoden’ is dat er niet één enkel mechanisme verantwoordelijk is voor het ontstaan van deze klacht. Een hele reeks oorzaken en factoren kunnen aan de basis liggen van tinnitus en kunnen er ook toe leiden dat het gedurende lange tijd in het oor of hoofd van de patiënt blijft naklinken.

Het is juist die onzekerheid over de exacte oorzaak van de tinnitusklacht en de vraag welke behandeling voor de patiënt zou kunnen werken, die grote angst en twijfel bij de patiënt kan veroorzaken. Diezelfde onzekerheid leidt bij behandelaars tot de harde uitspraak: ‘Leer er maar mee leven.’

Bieke Grunewald

STUDENTE AUDIOLOGIE AAN UGENT, 20 JAAR

Ongeveer twee jaar geleden had ik last van een zware verkoudheid. Van het ene moment op het andere hoorde ik een tuut in mijn oren. Een hoge pieptoon die niet vanzelf wegging. Telkens wanneer het stil was, klonk hij luid in mijn oren. Ik begreep er niets van en raakte in paniek. Het lukte me niet meer om me te concentreren tijdens het studeren en inslapen werd heel moeilijk. Aan mijn ouders probeerde ik uit te leggen wat er gaande was, maar niemand kon me helpen. Er was niets te zien aan mij, het probleem zat binnenin.

Snel trok ik naar de huisarts, want ik wist dat ik daar niet te lang mee mocht wachten. Hij zei dat het aan mijn verkoudheid lag. Omdat het niet beterde, bezocht ik twee weken later een neus-keel-oorarts. Hij gaf me medicatie voor de tinnitus. Na een maand zou de tuut verdwijnen. Dat gebeurde niet. Kort daarna vertrok ik op skivakantie. Tijdens de busrit naar de bergen hoorde ik plots niets meer. En dan weer wel. Er gebeurde van alles in mijn hoofd en oren, maar ik kon er geen grip op krijgen.

Ik wilde me er niet bij neerleggen. Er moest toch iets aan te doen zijn? Per toeval werd ontdekt dat mijn wijsheidstanden getrokken moesten worden. De stomatoloog zei dat het trekken mogelijk een verminderde spanning zou opleveren en dat het een effect zou kunnen hebben op de tinnitus. Ik besloot te stoppen met zoeken naar andere oplossingen en die ingreep af te wachten. Maar ook zonder wijsheidstanden bleef het suizen in mijn oren.

Een jaar na die verkoudheid kwam ik bij het tinnitusteam van UZ Gent terecht. Met hoop in mijn hart stapte ik binnen. Als iemand me kon helpen, moesten zij het wel zijn. Ik onderging een test; het was moeilijk. Ik kreeg er stress van en voelde me verkrampen. Ik was niet op mijn gemak. Achteraf wisten ze te zeggen op welke frequentie mijn tuut klonk en hoe luid hij was. Dat was het. Terloops gaven ze nog mee dat ik een app kon downloaden met achtergrondgeluiden erop. En als het echt niet meer ging, kon ik terugkomen om het over ruisgeneratoren te hebben, om mijn tuut te onderdrukken. Toen ik buiten stapte was mijn hoop omgeslagen in teleurstelling.

Het enige positieve was dat ik op hun aanraden naar een kinesist ben geweest. Daar ben ik begonnen met het losmaken van mijn nek en schouders en met relaxatietherapie. Dat hielp. Soms lukte het me om de tuut te vergeten. Er zijn periodes geweest dat ik er zelfs totaal geen last van had. Maar de pieptoon kwam altijd terug. Hoe kwam dat toch? Ik twijfelde aan mezelf. Hoor ik dat nu wel of niet? Ben ik gek aan het worden?

'Ik twijfelde of het wel echt was. Misschien beeldde ik het me in?'

In september 2019 was ik twee weken in Laos om vrijwilligerswerk te doen. Het was een zalige tijd, ik voelde me letterlijk ontspannen. In Laos had ik geen pijn aan mijn nek, voelde ik geen verkramping in mijn schouders en vooral: de tinnitus was weg.

Weer thuis, alleen op mijn kamer, werd ik overvallen door een tsunami aan geluid. Ik raakte in paniek, ik wist niet wat er gebeurde. Pas toen ik weer naar beneden ging, waar er meer achtergrondgeluid was, werd ik rustiger en verdween de hevige tinnitus. Een week later kreeg ik weer een geluidsaanval, gevolgd door die niet-aflatende, frustrerende hoge pieptoon in mijn oren. Een grote golf van ongerustheid overspoelde me. Toch was er ook een lichtpunt: ik besepte dat mijn tinnitus te maken had met stress en met mijn emoties. Die onderliggende oorzaken moest ik aanpakken.

Het grappige is dat ik professor Vinck al lang ken. Na het middelbaar had ik besloten om logopedie aan de UGent te studeren, omdat ik talen wilde combineren met het helpen van mensen. Het eerste jaar was een gemeenschappelijk jaar logopedie en audiologie. Professor Vinck gaf bevolgen les en ik besliste om verder te gaan in audiologie. Ik was in mijn zoektocht naar een oplossing al eens op de site van ON-GEHOORD terechtgekomen, maar toen was ik niet zeker of het wel nodig was om dit zo ‘serieus’ aan te pakken. Ik twijfelde of het wel echt was. Misschien beeldde ik het me in?

Na de reis in Laos begonnen de lessen opnieuw. Op een bepaald moment zei professor Vinck drie magische woorden over tinnitus: ‘Het is behandelbaar’. Een schokje ging door mijn lichaam, mijn oren spitsen zich. Echt? Behandelbaar? Na de les sprak ik hem aan en zo ben ik bij ON-GEHOORD terechtgekomen.

Hij zei me: ‘Vertel maar’. Dat deed ik. En hij luisterde. Voor het eerst voelde ik me begrepen. Voor het eerst nam iemand ruim de tijd om naar mijn verhaal te luisteren. Je kunt je niet voorstellen hoeveel dat deed voor mij. Samen brachten we mijn tinnitus in kaart en stelden we vast dat er minieme schade was aan mijn binnenoor. Die verkoudheid was niet de oorzaak; allicht heb ik ergens geluidsschade opgelopen, ik ga graag naar concerten en speel dwarsfluit in een harmonie. Er stond zwart op wit dat er iets was. Eindelijk werd het concreet en moest ik niet meer twijfelen of ik me iets inbeelde. Wat een troost.

Ik vertelde professor Vinck over de yoga die ik deed en de kinesist die ik bezocht. ‘Het traject dat je voor jezelf hebt samengesteld is heel goed’,

—
 ‘Eén consultatie
 betekende voor mij een
 wereld van verschil.’
 —

zei hij. ‘Ik zou het ook voorgesteld hebben. Als het niet gaat, kom dan zeker terug.’ Voilà, zo eenvoudig was het. Eén consultatie betekende voor mij een wereld van verschil.

Vroeger was ik gefrustreerd en boos en voelde het alsof ik tegen een onzichtbare vijand aan het

vechten was. Nu weet ik wat mijn tinnitus is en heb ik het beter kunnen plaatsen. Ik beschouw de tuut als een signaal dat me vertelt dat er iets mis is, dat ik het rustiger aan moet doen en dat ik de onderliggende stress en spanning moet aanpakken. Hoe handig is dat? Vroeger beschouwde ik de tinnitus als een vijand, nu eerder als een vriend.

—
 ‘Vroeger beschouwde
 ik de tinnitus als een
 vijand, nu eerder als
 een vriend.’
 —

Pas op, die tuut blijft lastig. Goede en slechte dagen wisselen elkaar af. Gelukkig hoor ik de pieptoon enkel als het stil is rond mij. Ik studeerde nooit met muziek, maar nu heb ik soms geen andere keuze. Ik besef ook dat ik mezelf vaak confronteer met mijn pieptoon door mijn studies. Ik ben er nu eenmaal graag mee bezig, terwijl ik eigenlijk mijn focus zou moeten verleggen.

Ik zou graag mijn steentje bijdragen in het onderzoek naar tinnitus. Ik ben student én patiënt. Vanuit die rol denk ik dat ik andere mensen kan helpen. Erover praten, luisteren en begrip tonen. Uit eigen ervaring weet ik dat het zoveel kan betekenen.