

Tuut, piep, krggg, fuut, bzzzz

Oorsuizen | De hele dag een fluit, ruis, brom of piep in je oren: tinnitus kan mensen tot wanhoop drijven. Vooral omdat een oplossing ver weg lijkt. „Me erbij neerleggen? Dat kan ik niet.“

Uit de krant van 25 april 2017



Vier jaar geleden begon het: de ruis die hem soms tot waanzin drijft. Af en toe is het geluid weg en dat maakt het voor Lennaert van Hoogdalem (47) frustrerender. Want het kán dus wel: rust in je kop. „Het komt en gaat in de nacht. Steeds opnieuw 's ochtends die teleurstelling: het is er weer. Hoe ga ik de dag doorkomen?"

Alles probeerde Lennaert om van de herrie in zijn hoofd af te komen. „Toen de ellende begon, zat ik thuis zonder baan. Ik was enorm gefocust op het geluid." Acupunctuur, fysiotherapie, een bezoek aan de kaakchirurg (kwam het door tandenknarsen?), ontspanningsoefeningen; het baatte allemaal niet. Hij probeerde zelfs antidepressiva, maar stopte daar weer mee: „Ik werd er emotioneel van, maar het geluid bleef."

Alleen de cognitieve gedragstherapie hielp een beetje: „Een training om ermee te leren omgaan. Soms kan ik nu zeggen: morgen is het vast beter. Dat helpt tegen de paniekaanvallen die ik in het begin had."

De impact is enorm: „Op een slechte dag ben ik gespannen, heb ik een kort lontje. Vooral mijn gezin is dan meestal de dupe. Spontaan iets leuks doen met de kinderen? Dat gaat niet. Ik heb weleens tegen mijn vrouw gezegd: ik neem het je niet kwalijk als je wegwilt."

Een ruis, brom, piep, fluit of klop die dag en nacht doorgaat. Daar kun je gek van worden, blijkt uit onderzoek. Naar schatting één miljoen Nederlanders heeft tinnitus, zo'n 25.000 daarvan ondervinden zoveel hinder, dat ze psychosociale problemen krijgen. Voor de 47-jarige Gaby Olthuis uit Nootdorp was de dagelijkse kwelling zo groot, dat ze tot euthanasie overging. Na dertien jaar tinnitus kon ze het niet langer verdragen om klem te zitten in haar hoofd. 'Een marteling van binnenuit', noemde ze de aandoening in een reportage.

Toen José van der Sanden (33) ruim twee jaar geleden ontdekte dat de piep in haar oren niet weg ging, dacht ze ook dat ze gek werd. „Al snel zei de oorarts: leer er maar mee leven. Hoe dan? Ik voelde me machteloos, vooral omdat het

geluid is veroorzaakt door een auto-ongeluk waarop ik geen invloed had. Het idee dat ik hier de rest van mijn leven last van blijf hebben, vond ik heel zwaar.

Ik heb een tijdje gedacht: als het zo blijft, hoeft het voor mij niet meer. Dankzij een cursus mindfulness is dat nu anders, maar me er echt bij neerleggen? Dat lukt nog niet. Vooral in slaap vallen blijf ik lastig vinden."

Gehoorbeschadiging

Dat er niets tegen valt te doen, maakt tinnitus extra heftig. Hoewel er steeds meer bekend wordt over de oorzaak, is een oplossing nog toekomstmuziek, zegt professor Robert Stokroos, bijzonder hoogleraar oorheelkunde in Maastricht. „Enige vorm van gehoorbeschadiging ligt bijna altijd aan de basis. Daardoor verandert er wat in de hersenen. Hersenkernen die informatie missen, worden gevoeliger."

Vergelijk het met fantoompijn, waarbij mensen ondraaglijke pijn voelen in een lichaamsdeel dat er niet meer is. „De hinder terugbrengen van een 9 of 10 tot een 3 zou al mooi zijn", aldus Stokroos.

Om dat voor elkaar te krijgen, wordt gewerkt aan een multidisciplinaire richtlijn. „Tinnitus moet medisch worden bekeken door de kno-arts, maar ook psychosociaal. Stress en emoties verergeren de hinder."

Stokroos onderzoekt de mogelijkheden van een implantaat: een gehoorapparaat dat geluiden omzet in een elektrisch signaal. Daarnaast wordt gekeken naar een manier om het geluid van stilte te imiteren via een soort pacemakertje.

De onderzoekers zien ook potentie in de stimulering van delen van de hersenen met elektroden. Dergelijke technologische oplossingen bevinden zich nog 'ver achter de horizon'. „Ik wil geen valse hoop wekken. De grootste winst is te behalen met leren omgaan met de aandoening."

Aliens

'Erlangs leven', noemt Bert van den Hoed (61) zijn aanpak. Met in het rechteroor een brom en gehoorverlies, en links geluidsvervormingen vindt hij de aandoening 'heel onaangenaam'. „Kinderen klinken als aliens, carillongeluiden

als een dronkemanslied. Door het gehoorverlies maak ik voortdurend blunders of stel krankzinnige wedervragen. Op mijn werk kan ik lang niet alles volgen wat er wordt geroepen."

Het lukte hem zijn kwaal te accepteren. „Bij de eerste symptomen was ik doodsbang voor een hersentumor. Toen het 'maar' tinnitus bleek te zijn, voelde ik me bijna opgelucht." Hij zoekt geen oplossingen. „Ik voel me er goed bij het los te laten."

De gevolgen, leven in een doodstil huis, geen concerten meer en verlies aan spontaniteit, neemt hij voor lief. „Een zeker isolement is onvermijdelijk. Maar ik ben blij dat mijn omgeving zich er niet te veel van aantrekt. Als ze om me heen gaan sluipen, voel ik me pas echt sneu."

Lennaert van Hoogdalem blijft hopen op verlossing. „Omdat het weleens rustig is, denk ik: het moet toch kunnen? Ik heb mijn gedrag een jaar lang geanalyseerd. Doe ik iets waardoor het erger wordt? Ik kon geen patroon ontdekken." Stel dat er over tien jaar een oplossing komt. „Dan heb ik misschien nog twintig mooie jaren. Daar hoop ik op."