



Interview

Peter Krauweel waarschuwt voor gehoorbeschadiging

‘Rinkelt het al bij jou?’

door Pieter van der Laan

GIESSEN-OUDEKERK • Gerinkel in de oren. Zo wordt de Latijnse term tinnitus vertaald. In de volksmond spreekt men van ‘oorsuizen’, maar dat dekt de lading niet helemaal. Een ieder die met deze aandoening te maken heeft, hoort namelijk een ander geluid. Brommen, zoemen, fluiten, piepen of een combinatie is mogelijk en dat verschilt ook nog eens in sterkte.

In Nederland hebben zo’n 1,2 miljoen mensen te maken met een vorm van tinnitus. Voor de Alblasserwaard zou dat betekenen dat een slordige 10.000 inwoners er in bepaalde mate last van hebben en zich mogelijk afvragen of ze hun huisarts moeten consulteren.

De oorzaak van oorsuizen is niet eenvoudig aan te geven. “Wel is het zeker dat blootstelling aan lawaai tot directe gehoorbeschadiging kan leiden”, zegt Peter Krauweel (60) uit Giessen-Oudekerk. Hij heeft reeds acht jaar 24 uur per dag te maken met een harde hoge pieptoon in zijn linker oor. Bij hem was stress de boosdoener. “Ik zat niet naast een speaker in de disco en stond ook niet achter een dreunende machine in een fabriek, maar werkte in de technische beveiligingsbranche. De herrie kwam pas op de voorgrond toen ik in 2008 tot rust kwam na een burn-out. De pieptoon ging echter niet meer weg. Het gerinkel in je oor heeft vooral in de beginfase enorme impact op je dagelijks handelen. Als de pieptoon geen moment verdwijnt, raak je in paniek. Ik kon mij destijds niet meer concentreren. En als je moe bent, raak je geprikkeld. In slaap vallen lukte wel, maar die piep wekte me steeds. Het hele gezin leed er onder. Nadat ik destijds na diepgaand onderzoek door de knoarts medisch gezond was verklaard, moest ik verder zoeken.”

Informatie

Krauweel richtte zich op internet op objectieve informatie. “Ik was nuchter genoeg om onzin te negeren en kwam uit bij de stichting Hoormij. Tijdens een informatieavond hoorde ik dat je tinnitus niet moet negeren, maar een onderdeel van jezelf moet maken. Het lukte me steeds beter om de invloed van tinnitus naar de achtergrond te verplaatsen. Tegenwoordig zijn er professionals bij audiologische centra die je leren om met de last om te gaan. Dat is beslist aan te raden. Het was heftig, maar met vallen en opstaan heb ik ook mijn balans gevonden. Ontspanning heeft een helende werking en voorkomt terugval. Niet doordenderen, maar af en toe een korte pauze nemen. Regelmaat, gezond leven, sporten, afleiding zoeken in hobby’s, luisteren naar zachte muziek; dat zijn toch wel de sleutels tot herstel.”



• Peter Krauweel: “Je moet met oorsuizen om leren gaan.”

FOTO: MARIJKE VERHOEF

Krauweel zegde na 40 jaar zijn stressvolle baan als manager op. Hij kreeg zijn creativiteit terug en boorde nieuwe relaties aan. Sinds de vorige editie van de ‘Week van het Oorsuizen’ in 2015 combineert hij klussen en docentschap met vrijwilligerswerk voor de Stichting Hoormij, een landelijke patiëntenvereniging. “Als ervaringsdeskundige werk ik tijdens informatiebijeenkomsten samen met knoartsen, audiologen en psychologen. We hebben oog voor jongeren die de gevaren onderschatten en zetten nadrukkelijk in op preventie. In de leeftijdscategorie tot 25 jaar loopt een kwart van hen blijvende gehoorbeschadiging op, waarvan een groot deel met tinnitus. Het raakt me echt als ik een kind tijdens een feest bij zo’n knetterende luidspreker zie staan en de ouders het gevaar bagatelliseren. Of wat dacht je van particulier afgestoken vuurwerk tijdens Oud en Nieuw? Ik viel bijna van m’n stoel toen ik in Het Kontakt las over het car-bidschieten in Ottoland en Streefkerk. Ik zou die jongeren graag willen vragen ‘rinkelt het al bij jou?’ Vaak merk je enkele weken later dat je ge-

hoor blijft haperen. Dan is het te laat.”

Oma

Onlangs werd hij aangesproken door een ongeruste oma, die hem vroeg haar uit te leggen wat tinnitus precies inhoudt. Zij wilde haar kleinkinderen tijdig waarschuwen voor al die herrie tijdens het uitgaan. “Het advies dat ik meegeef is om oordoppen te gebruiken als je elkaar op 1 meter afstand met normaal praten niet meer kunt verstaan.”

De inwoner van Giessen-Oudekerk is er niet op uit om louter negatieve geluiden te laten horen. “Voorkomen heeft prioriteit, maar omgaan met tinnitus is zeker zo belangrijk. Wanhoop niet. Veel mensen hebben hulp en verwerkingstijd nodig maar hervinden hun evenwicht door hun levensstijl aan te passen. We merken dat bijeenkomsten over oorsuizen massaal worden bezocht. We vertellen daar een objectief verhaal. Het is ook in de ‘Week van het Oorsuizen’ ons streven om lotgenoten het gevoel te geven dat zij er niet alleen voorstaan.”

‘Vaak merk je enkele weken later dat je gehoor blijft haperen. Dan is het te laat.’

Peter Krauweel is vrijwilliger bij de Stichting Hoormij en heeft reeds acht jaar constant een harde hoge pieptoon in zijn linker oor. “Daar is geen medicijn voor. Je moet er mee leren omgaan. Anders gaat het je leven beheersen.” Krauweel wil deze boodschap tijdens de ‘Week van het Oorsuizen’ (8-14 februari) uitdragen.