

LEREN OMGAAN MET TINNITUS

‘Tinnitus is mijn vijand die ik mijn vriend probeer te maken’

Joost Treebusch (67) was in de veronderstelling dat hij prima kon leven met tinnitus. Toch veranderde hij langzaam in een chagrijnige en teruggetrokken man. Onlangs besloot hij psychische hulp te zoeken. “Nu lach ik weer elke dag!”

TEKST: Weija Steffens | BEELD: Paul Schuitemaker

“Jarenlang wist ik niet wat er met mij aan de hand was. Als het helemaal stil was om me heen hoorde ik een geluid dat niemand anders hoorde. Alsof iemand constant tegen een kopje aantikt in combinatie met enkele hoge pieptonen. Ik ben door specialisten onderzocht, maar een oorzaak voor het geluid kon niemand vinden. Een onverdraaglijke gedachte. Ik dacht dat er iets in mijn hoofd zat, een tumor, iets kwaadaardigs. Ik raakte in paniek. Ik werd angstig en ging me ook zo gedragen. Van een vrolijke vent veranderde ik in een chagrijnige vent. Op mijn werk wist ik me goed staande te houden. Thuis plofte ik op de bank. Moe, futloos, geïrriteerd. Ik kon niets hebben. Ik vond het verschrikkelijk: ik wilde zo niet zijn! Later begreep ik dat tinnitus veel energie vergt, waardoor je sneller moe en prikkelbaar bent. Echter, destijds had ik nog nooit van tinnitus gehoord. Ik had geen idee wat er met me aan de hand was. Totdat ik naar een lezing van de NVVS ging over oorsuizen. Het kwartje viel meteen; ik herkende mezelf in dat verhaal. Ik was opgelucht: ik ben niet gek, niet ziek én niet de enige!”

Isolement

“Het geluid in mijn oren nam toe. Op mijn werk hield ik de schijn op dat alles goed met me ging. Angst voor mijn carrière. Thuis raakte ik steeds meer in een isolement. Ik ging niet meer naar feestjes of naar een restaurant. Naar de supermarkt of de markt wilde ik niet. Veel te veel lawaai. Mijn vrouw stond er jarenlang alleen voor. Dat moet heel

zwaar voor haar zijn geweest. Uiteindelijk belandde ik met een burn-out thuis. Ik overschreed – onbewust – dagelijks mijn grenzen. Een psycholoog bracht me terug in het arbeidsproces – weliswaar in een andere functie –, maar leerde me niet om te gaan met tinnitus. Uiteindelijk ging ik met vervroegd pensioen. Er viel een last van me af waardoor ik me vrij snel beter ging voelen. Ik heb altijd gedacht dat ik goed kon leven met tinnitus. Ik focuste me op andere dingen om maar niet die hardnekkige piep de hele dag te horen. Ik werd vrijwilliger bij de NVVS om voorlichting te geven aan lotgenoten, maakte prachtige vakantiefilms voor mezelf, vrienden en familie en schreef liedjes voor de musicals van mijn kinderen. Toch merkte ik een aantal jaar geleden dat de irritaties weer toenamen. Ook vluchtte ik voor lawaai. Ik kon daar niet mee omgaan. Als er een ambulance langreed, nam ik letterlijk de benen totdat het geluid van

Joost Treebusch

Leeftijd: 67 jaar

Woonplaats: Den Haag

Relatie: getrouwd, 2 kinderen, 3 kleinkinderen

Beroep: gepensioneerd P&O'er

Hobby's: monteren en editen van vakantiefilms, schrijven, muziek, vrijwilliger bij NVVS

Levensmotto: mensen moeten fouten maken om te leren



'Ik weet nu dat ik pauzes moet inbouwen op een dag, selectiever met mijn energie moet omgaan en mijn eigen grenzen moet aangeven'

de sirenes was weggestorven. Diep van binnen wist ik dat het niet goed zat; ik kon helemaal niet omgaan met tinnitus. Dat was enorm confronterend. Maar ik wist ook dat ik zo niet door wilde met mijn leven. Er moest iets veranderen.”

Psychische hulp

“Bij de GGMD zocht ik hulp. Eerst deed ik mee met een praatgroep voor lotgenoten. Dat was niets voor mij. Ik gaf heel veel, maar kreeg weinig terug. Een individueel traject bij een psychotherapeut heeft mij uiteindelijk op weg geholpen. Uit gesprekken bleek dat niet alleen de tinnitus een rol speelde, maar ook frustraties over mijn andere functie, de burn-out en het vervroegd pensioen. Ik had het allemaal niet verwerkt en was daardoor somber geworden. Door die depressiviteit kon ik geen stappen voorwaarts maken. Na

een jaar antidepressiva en veel praatsessies zit ik nu veel beter in mijn vel. Ik weet nu dat je nooit kunt leren leven met tinnitus, maar er wel mee kunt leren omgaan. Liep ik voorheen weg bij een gillende sirene, nu stop ik mijn vingers in mijn oren. Ook ga ik weer naar verjaardagen of uit eten, maar wel op mijn voorwaarden. Ik bepaal waar ik kan zitten. Is het te lawaaiig dan blijf ik niet zo lang. Ik stel veel beter mijn grenzen. Maken mijn kleinkinderen te veel herrie dan vraag ik of ze ergens anders willen gaan spelen of zachter kunnen doen. Voorheen stuitte dit op weerstand, nu begrijpen mijn (klein)kinderen mijn situatie en is er meer begrip. Overigens verwacht ik niet van anderen dat zij de hele

tijd rekening houden met mij. Dat is onmogelijk. Dat betekent zelf constant zoeken naar oplossingen. Als ik met mijn vrouw boodschappen doe of mee naar de braderie ga, doe ik oordopjes in. Voorheen wachtte ik bij de supermarkt in de auto op haar. Ik weet nu dat ik pauzes moet inbouwen op een dag, selectiever met mijn energie moet omgaan en mijn eigen grenzen moet aangeven. Dat lijkt heel simpel, maar dat is een lang proces. In het begin ga je bijna elke dag de mist in; je moet je grenzen opzoeken en ontdekken hoe ver je kunt gaan. Dat leer je met vallen en opstaan.”

“Net doen of de pieptonen in mijn oren niet bestaan, werkt voor mij niet. Daaraan ga ik kapot. Dat heb ik zelf

“Ik ben niet gek, niet ziek én niet de enige!”

ondervonden. De tinnitus heb ik nu - met dank aan mijn psychotherapeut via de GGMD- volledig geaccepteerd. Dat moet ook, anders blijf ik constant met mezelf het gevecht aangaan. Een strijd die ik nooit kan winnen. Tinnitus is mijn vijand, maar ik probeer het dagelijks tot mijn vriend te maken. Natuurlijk ben ik deze aandoening liever kwijt dan rijk. Als morgen de mogelijkheid bestaat om tinnitus operatief te laten verwijderen, sta ik vooraan in de rij! Maar deze aandoening heeft me ook veel mooie dingen opgeleverd. Het heeft me aan het schrijven gekregen (zie kader,

red.). Ik ben trots op mijn werk als vrijwilliger bij de NVVS. Geweldig dat ik met mijn ervaringen en levenslessen anderen kan helpen. Door de therapie ben ik compleet 'back on track': ik kan ondanks mijn slechte momenten elke dag weer lachen!"

Meer informatie over tinnitus vindt u op nvvs.nl/tinnitus. De NVVS-

Commissie Tinnitus en Hyperacusis zet zich onder andere in voor een goed en gestroomlijnd hulpverleningsaanbod en organiseert op diverse plaatsen in het land informatiebijeenkomsten. Diverse lokale afdelingen organiseren inloopuren waar u met vragen terecht kunt en met lotgenoten ervaringen kunt uitwisselen. Zie nvvs.nl/hooragenda voor meer informatie.

“Dankzij mijn psychotherapeut maak ik weer stappen vooruit”

Tips van Joost:

- Heb je het gevoel dat tinnitus je belemmert – op je werk, in je sociale leven, in je relatie – zoek dan hulp. Bijvoorbeeld bij GGMD (www.ggmd.nl), Kentalis (www.kentalis.nl), Parnassia (www.parnassia.nl) of een Audiologisch Centrum (www.fenac.nl).
- Verzwijg op je werk niet dat je tinnitus hebt. De kans op fouten neemt toe door concentratieverlies. Door uit

te leggen wat er met je aan de hand is, kweek je meer begrip en geef je collega's en je werkgever de mogelijkheid rekening met je te houden.

- Kom voor jezelf op: zorg dat jij bepaalt wat jouw positie is. Bijvoorbeeld bij een verjaardagsfeest of in een restaurant. Voel je bovendien niet verplicht om overal aan mee te doen, of altijd te komen opdagen. Stel daarin je eigen gren-

zen en houd je daaraan.

- Zorg ervoor dat je onder de mensen blijft, ga niet thuis zitten en zonder jezelf niet af.
- Verwacht niet van anderen dat ze (elke dag) rekening met je houden. Doe waar jij je goed bij voelt en neem je eigen maatregelen. Denk in mogelijkheden en oplossingen. Accepteer wat niet meer kan en ga op zoek naar een alternatief.

Over zijn gevecht tegen tinnitus schreef Joost Treebusch het autobiografische boek 'De Stilte Voorbij'. Hierin doet hij verslag van de verandering van een in zichzelf teruggetrokken, worstelende man naar een kerel met een actief sociaal leven die weet om te gaan met zijn beperking. In zijn tweede boek 'Oorsuizen, loop er niet voor weg' vertelt Joost Treebusch korte ervaringsverhalen over keuzes die hij maakt om met oorsuizen om te gaan. Kijk voor meer informatie op www.freemusketeers.nl.



'Ik focus me op andere dingen om maar niet die hardnekkige piep de hele dag te horen. Mijn uitgebreide muziekcollectie komt daarbij goed van pas!'