

# De afscheidsbrief van Dietrich Hectors



Dietrich Hectors, de 29-jarige jongeman uit Essen die vrijdag uit het leven stapte omdat hij tinnitus had, zette zijn afscheidsbrief op zijn Facebookprofiel. U kan hem hier integraal lezen.

## Vijftien juni 2009

Ik voel me ongeloflijk slecht...

Ik kan moeilijk beschrijven wat ik voel, moeilijk in de zin van moeilijk begrijpbaar. Maar ik ga het toch proberen uit te leggen.

Ik heb momenteel echt geen zin meer in het leven. Ik ben 29 jaar en ik zou in de fleur van mijn leven moeten zitten. Maar ik heb een ongeneeslijke kwaal, genaamd tinnitus en hyperacusis, die heel mijn leven beheerst. Tinnitus betekent geluid horen dat er niet is; hyperacusis betekent overgevoeligheid voor lawaai. Maar de kwaal omvat nog meer zaken dan deze twee. Het medische aspect komt later aan bod, ik ga me momenteel beperken tot een beschrijving van de symptomen.

Ik kan op dit moment niet spreken want dat doet pijn aan mijn oren. Het getik op het toetsenbord doet zelfs een beetje pijn aan mijn oren. Het gezoem van de pc kan ik nog net verdragen. Het is wel duidelijk dat deze hyperacusis een martelgang voor je leven is. Praten is moeilijk, sociaal contact is tot het minimum beperkt. Voor een 29-jarige is dat zeer pijnlijk. Alle "leuke"(=sociale) dingen die ik doe moet ik bekopen met achteraf extra pijn of een blijvende verergering van de kwaal. Dat is zeer belastend, het is niet alleen fysieke pijn maar het is vooral zwaar op mentaal gebied. De fysieke pijn aan de oren is niet te vergelijken met andere pijnen. Normaal gezien kan je een pilletje ertegen nemen, maar tegen deze pijn helpt het niet.

Je kan er enkel de tijd laten overgaan en wekenlang in rust wachten tot het ietsje beter wordt. Het mentale vlak is echter nog zwaarder: je wordt er moedeloos van en je krijgt schrik voor vergeringen.

Pijn is niet het enige, ik ben belast met een constante pieptoon en bromtoon die me overall achtervolgt. Iedereen heeft het wel eens voor dat men uit een te luide fuif/discotheek komt, en dat de oren tuten/piepen. Het is verschrikkelijk. Ik heb mijn leven eraan aangepast: naast mijn bed staat een PC, door wiens gezoem ik mijn tinnitus bijna niet meer hoor. Zo kan ik gelukkig nog goed slapen. Zoals reeds gezegd heb ik meestal genoeg achtergrondgeluid om niet te beseffen dat het er is. Maar het probleem is dat dat achtergrondgeluid niet te luid mag worden, anders krijg ik weer meer pijn aan mijn oren. Ik moet dus in een bepaalde geluidsband zitten, tussen twee welbepaalde niveau's. Het nefaste is dat deze niveau's steeds dichterbij elkaar komen, maar hierover later meer.

Ten derde is er nog een constant drukgevoel in mijn oren. Ongeveer het gevoel als je bergop-bergaf rijdt met de wagen. Dan krijg je een soort van druk op je oren, je slikt eens en het is weg. Maar ik mag een miljoen keer slikken, die vervelende druk gaat maar niet weg. Een andere manier om het te beschrijven is alsof er water in je oren zit, dat constant op je trommelvlies drukt. Zo voelt het aan. Het is vermoeiend om je over die druk op te jagen, dus ik denk er niet te veel aan en dan is het niet te belastend. Als ik ga sporten wordt de druk nog veel erger. Ik wil jullie een beeld geven hoe ik mijn kwaal door de jaren heb opgelopen en hoe ik stilaan alles te weten kwam.

De hyperacusis is verschrikkelijk, de kwaal vreet verschrikkelijk veel energie. Beeld je maar eens in dat elk woord dat je zegt pijn doet, en dat je met een constant fluitende stoomketel in je oren zit. Ik heb mijn leven drastisch moeten veranderen sinds ik van deze kwaal last heb. Vroeger was ik een hypersociaal mens, ik wou constant contact met mensen, elke avond op café of gezellig samenzitten met mensen. Nu zit ik constant thuis, eenzaam in de stilte. Ik zou zo graag kinderen hebben in mijn leven, maar ik zou die nooit aankunnen omwille van hun lawaai. Dit frustrert me mateloos.

Hoe ben ik aan deze kwaal gekomen? Wel, het is niet opeens gebeurd: van niets naar het niveau dat ik nu heb. Het is in trapjes gebeurd, steeds erger en erger. Om dat fatsoenlijk uit te leggen moeten we een dikke 15 jaar terug in de tijd gaan...

## 1993

Ik ben 14 en ik weet niet goed blijf met mezelf in de puberteit. Ik had nooit echt veel naar muziek geluisterd, totdat ik Nirvana en Smells like teen spirit ontdekte. Daar vond ik in terug wat ik zocht. Er ging een hele nieuwe wereld voor me open. Ik ontdek radiozender Studio Brussel, en daarlangs veel andere hardrockbands: Smashing pumpkins, Therapy?, Metallica, Helmet, Soundgarden, dEUS, Clawfinger, Silverchair, Green Day, Offspring..., maar Nirvana blijft op kop. Ik ben helemaal weg van mijn ontdekking van het hardrockgenre. De dood van Kurt Cobain grijpt me aan, en motiveert me alleen maar harder om naar het genre te luisteren. Ik raak gepassioneerd door muziek. Het wordt mijn grootste hobby, al mijn geld gaat er naartoe.

## 1995

Zelf muziek maken, daar had ik nog nooit aan gedacht, tot een kameraad ineens met het idee afkwam samen een band te beginnen. Ik weifelde in het begin, maar ik was jaloers op hem wanneer ik hem bezig zag op zijn fonkelnieuwe elektrische gitaar. Omdat ik niet genoeg centjes had voor een elektrische gitaar, kocht ik me eind augustus 1995 een folkgitaar van dik 3000 frank. Het ding zal waarschijnlijk niet goed gekloken hebben, maar toen ik er op begon te spelen vond ik het geweldig. Ik leerde via enkele boeken eenvoudige grepen, en verder op mezelf wat liedjes van Nirvana te spelen. Het gitaar spelen bleef echter zeer amateuristisch, als ik een paar noten na elkaar goed kon spelen was ik al tevreden. Stilaan lukte het spelen wel iets beter maar ik legde me geen al te hoge normen op.

Stevig puberend ondertussen, begon ik met kameraden en vriendinnen de fuiven en de café's in de buurt af te schuimen. Ik vond het geweldig om te headbangen op stevige rockmuziek, met mijn T-shirt van Nirvana of Therapy?. Waarschijnlijk zal het er belachelijk hebben uitgezien, maar so what, ik voelde me stoer anyway. Het was in die tijd dat ik mijn eerste contact had met T (T voor tinnitus en H voor hyperacusis). Ik kwam ergens op een zaterdag-zondagnacht in april 1996 met mijn kameraad Geoffrey buiten van op een fuif in de Rex. Dat is een fuifzaal redelijk dicht bij ons thuis. We wandelen naar huis. Hij zegt tegen mij: "Amai mijn oren tuten!". Ik moet het ook toegeven, ook mijn oren fluiten geweldig hard. De fuif was gewoon te luid geweest. De morgen erop werd ik echter wakker zonder fluitende oren. Geoffrey en ik gingen in die tijd bijna altijd tesamen uit, meestal zonder piepende oren als gevolg. Maar het gebeurde af en toe wel eens dat na een fuif allebei onze oren tuutten.'s Morgens hadden we daar echter nooit last meer van, dus who cares. Het zou echter maar klein bier zijn met wat me een paar maanden later te wachten stond...

Langzamerhand verschoof mijn muziekgenre. Ik had Nirvana een beetje te veel gedraaid, en de andere hardrockbands konden me niet evenveel voldoening geven als Kurt Cobains werk dat wel deed. Ik begon naar hardere muziek te luisteren om voldoening van mijn muziek te krijgen, metal werd mijn nieuwe favoriete genre. Ik startte met het luisteren naar bands als Biohazard, Pantera, Metallica, Sepultura, Machine Head, Fear Factory,... De dag dat ik dit typ (15 juni 2009) beklaag ik me nog steeds die overstap, waarom zal dadelijk duidelijk worden.

## Twintig November 1996

Concert van Sepultura in de Brabantthal in Leuven, Floodgate en Strife in het voorprogramma. Sinds metal luisteren één van mijn grootste hobby's geworden was, zag ik reikhalzend uit naar dit optreden van één van mijn favoriete bands. Ik ging er naartoe met mede-metalfans: een kameraad en twee vriendinnen. Het probleem was dat het op een woensdag was: 's anderendaags dus terug naar school. Mijn vader was zo vriendelijk om ons te brengen, ondertussen iets te gaan drinken in Leuven, en ons achteraf op te komen halen.

Voor de aanvang van de optredens loop ik wat rond door de zaal. Ik zie overal mensen met t-shirts waarop bands staan die ik goed vind. Ik voel me thuis. Ik zie mensen met oorwatten in en lach hen inwendig uit. "Toch geen oorwatten indoen voor een concert", denk ik bij mezelf en ik vind me o zo stoer.

Het is 20u, Strife begint te spelen. Vanaf de eerste noot hoor ik dat er iets niet goed zit. De muziek staat gewoon veel te luid, ik voel de gitaren en de drums daveren in mijn oren. Zo iets luid heb ik nog nooit meegemaakt.

Ik kijk wat om me heen maar niemand kijkt terug. Iedereen lijkt het het volume normaal te vinden, niemand kijkt op. De muziek staat verschrikkelijk hard maar ik ga gewoon niet weg. Ik ben te koppig om weg te gaan. Ik moet en zal één van mijn favoriete bands zien. Ik neem mezelf voor dat ik me die luidheid maar inbeeld. En als het al zo luid is, dan zou het zeker geen blijvende schade kunnen veroorzaken. Ook de andere bands, Floodgate en Sepultura, spelen even hard. Als ze een lied inzetten verstond ik pas na ongeveer twee minuten welk lied het was, omdat het zo luid stond. Rond 24u is het optreden gedaan, we verlaten de zaal. Mijn oren tuten zo hard als nooit tevoren. Iedereen maakt wel eens mee dat zijn oren tuten na een fuif of optreden. Maar zo luid hadden mijn oren nog nooit getuut. We vinden mijn vader en we rijden naar huis. Ik maak me nog geen zorgen. Ik heb immers een geweldige band gezien.

De dag erop word ik wakker. Het gepiep in mijn oren is minder, maar nog niet weg. Ik voel me heel slecht en ik besluit om niet naar school te gaan. Ik wil gaan ontbijten, mijn moeder is de tafel al aan het afruimen. Elke keer als ze met bestek of borden iets anders raakt doet dat verschrikkelijk veel pijn aan mijn oren. Ik weet niet wat me overkomt. Nu ik dit schrijf weet ik dat dit dus mijn eerste echte contact met hyperacusis was. Mijn moeder belt naar de huisarts en vertelt hem mijn symptomen. Volgens hem had ik een geluidstrauma, veroorzaakt door blootstelling aan te veel lawaai. Na enkele weken zouden mijn oren terug normaal moeten zijn, en ik zou er geen blijvend letsel aan overhouden. Dat stelde me gerust. Ik sla de krant open, en er staat een verslag van Sepultura in. "Sepultura speelde goed, maar het publiek was nogal tam. Niet moeilijk als de muziek zo hard staat. Springen door de geluidsmuur is nog steeds niet evident. De muziek stond gewoon veel te luid!" Aldus Het Nieuwsblad op 21 november 1996.

's Namiddags besluit ik om naar school te gaan. Het gepiep is al wat minder maar ik ben nog gevoelig aan geluiden. Ik kom op de koer wat kameraden tegen en begin ermee te praten. Telkens als zij iets zeggen of lachen snijdt het geluid me door merg en been. Het doet gewoon veel pijn. Ik ben bang en ik weet niet wat me overkomt. Ik sluit me die dag in mezelf op, zeg niets en probeer me af te schermen van geluid. Als ik thuis wat muziek opleg, beginnen mijn oren dadelijk harder te tuten bij het beluisteren van wat muziek; dus ik besluit niet te veel muziek te luisteren. Enkele dagen later is het gepiep in mijn oren weer wat geminderd en we hebben op school les geschiedenis. De leraar laat ons een film zien. Maar het geluid van de film staat voor mij veel te hard. Gelukkig had ik gele oorwatten bij en deed ik ze in; dat was mijn enige manier om me te beschermen tegen de geluiden.

Langzamerhand minderde het gepiep in mijn oren, maar ik had aan het concert toch een licht blijvend gepiep overgehouden. De huisarts had dus ongelijk: aan dat geluidstrauma had ik dus wel degelijk iets overgehouden. Ik hoorde dit gepiep alleen als het héél stil was: als ik in bed lag bij complete stilte hoorde ik een zachte piep. Dag na dag voel ik me beter en trekt de gevoeligheid weg. Na een goeie maand ging ik terug naar fuiven, waarbij ik zonder problemen het geluidsniveau daarvan doorstaan: de gevoeligheid was blijkbaar weggetrokken. Een paar maand later speelt een andere favoriete band van me, Machine Head, in de AB in Brussel. Deze keer besluit ik voorzichtig te zijn. Die oorpijn wil ik echt geen tweede keer meemaken! Ik neem standaard gele oorwatten mee. Omdat ik me schaam om ze in te doen, zet ik een muts over mijn oren. Als Machine Head begint te spelen is het helemaal anders. De muziek staat totaal niet zo luid. Na een tijd doe ik mijn oorwatten uit, om te testen of het zonder gaat. Het gaat zonder problemen. Na een geweldig optreden kom ik buiten zonder oorpijn. De dag erop heb ik geen last, en vind ik van mezelf dat ik slim ben geweest. Neenee, die oorschade zou me nooit meer opnieuw overkomen.

Een half jaar later studeer ik af aan het middelbaar. Ik moet een studierichting kiezen en ik kies voor industrieel ingenieur aan de industriële hogeschool GroepT te Leuven. Ik ben 17 jaar en zet mijn eerste voorzichtige stappen naar volwassenheid: ik ga op kot op de residentie Thomas Morus in Heverlee. Zowel op kot als op school leer ik al snel leuke mensen kennen. Ik ga braafjes altijd naar de les in het eerste semester, want ik weet niet wat het niveau is, en ik wil het zwaar besteedde geld van mijn ouders niet nodeloos verspillen. Toch heb ik genoeg tijd om met kameraden wat uit te gaan. We gaan regelmatig naar onze fakbar de Wierdo's. Het is een smal en lang café met stevige boxen. Ik was er regelmatig zonder problemen uitgeweest tot op één avond. De muziek staat veel te luid voor mij. Ik vraag aan mijn kameraden of de muziek niet te luid staat. Ze zeggen dat ze er geen probleem mee hebben. Wijselijk besluit ik om naar mijn kot te gaan, weg uit het hels lawaai.

In combinatie met de heel lichte pieptoon in mijn oren, die ik alleen hoor als het muisstil is, vraag ik me af of er niets ernstig mis is met mijn oren. Ik maak een afspraak met een neus-, keel en oorarts in het Heilig Hart ziekenhuis in Leuven. Ze controleert mijn oren, die zijn perfect in orde volgens haar, ik moet me geen zorgen maken. Mijn gehoor is normaal, de druk in mijn oren is normaal, alle mogelijke testen aan mijn oren zijn normaal. De piep in mijn oren beeld ik me maar in volgens haar. De benaming hyperacusis of tinnitus komt niet ter sprake. Volgens haar was het dus een ingebeelde kwaal, maar ik wist wel beter. Als ik uitging nam ik uit voorzorg steeds oorwatten mee en die moest ik af en toe indoen op te luide fuiven. Ik nam mezelf voor dat dat geluidstrauma me geen tweede keer zou overkomen.

Op kot hadden we in die periode eens een gesprek over de kwaal. Een vriendin van mij vertelde dat een kameraad van haar naar een te luid optreden van Metallica was geweest. Hij had er een blijvende luide piep in zijn oren aan overgehouden, en er was niets meer aan te doen. Die jongen ging naar een psychiater om te leren leven met de piep in zijn oren. Ik vertelde dat ik ook zo'n geluid had in mijn oren, alleen niet zo hard. Toen besloot ik voor mezelf dat het me nooit meer opnieuw zou overkomen; ik wou geen nieuwe geluidstrauma's oplopen..., ik zou altijd oorwatten meenemen naar fuiven, optredens e.d....

De volgende jaren zijn super. De studententijd is geweldig: ik amuseer me heel goed in het uitgaan. Ik schuim met kameraden feestjes, fuiven, café's en cantussen af. Ik ga af en toe tot regelmatig naar de les, en ben er op het einde van het jaar steeds goed door. Van mijn oren heb ik weinig last, heel af en toe moet ik eens oorwatten indoen op een te luide fuif. Als ik uitga heb ik steeds mijn oorwatten op zak. In 1998 gaat de internetwereld voor mij open, en begin ik massaal mp3's te downloaden. Het muziek beluisteren verschuift van CD's naar mp3's. In die tijd ontdek ik ook de vroegere CD's van Metallica: "... And justice for all" en "Master of puppets". Ik geraak bezeten door het werk van Metallica, en zie hen in 1999 op Rock Werchter. Ik sta redelijk ver vanvoor. Hoewel de muziek redelijk luid staat doet het geen pijn aan mijn oren. De oorwatten die in mijn zak zitten heb ik niet nodig. Achteraf heb ik ook geen last. Het jaar erop ga ik weer zonder problemen naar Rock Werchter, een indicatie dat mijn hyperacusis toch duidelijk minder geworden was.

Ik blijf bezeten op muzikaal gebied. Geïnspireerd door Metallica, en overtuigd door een kameraad die ook gitaar speelde, koop ik me in december 1999 op mijn 20e een elektrische gitaar. Ik betaal ze met het geld dat ik tijdens mijn vakantiewerk had verdiend. Ik koop me een tweedehands Gibson The Paul II. Vanaf dat moment begin ik me passioneel op muziek spelen te concentreren. Jarenlang had ik wat amateuristisch op mijn akoestische gitaar gespeeld, maar vanaf dat moment wou ik echt een goede gitarist worden. Ik oefen 2-3 uur per dag en maak snel vorderingen.

Een paar maand later lukt het al aardig, ik amuseer me rot in gitaar spelen (in combinatie met zingen). Ik heb eindelijk dé passie van mijn leven gevonden. Ik besluit dat ik wel eens wil proberen in een band wil spelen. Ik plaats een annonce in een muziekwinkel in Leuven: "Gitarist(/zanger) zoekt band. Genre hardrock-metal, iets tussen Nirvana en Metallica." Nog geen week later contacteert iemand me. Hij blijkt gitarist van de band Astronomy uit Herent te zijn, ze coveren Metallica en ze zoeken nog een zanger/gitarist. De band bestond uit Tom (16 jaar, gitaar), Steve (16 jaar, drums) en Yann (19 jaar, basgitaar). We spreken af voor een auditie. Op de auditie blijkt dat de drie geweldige muzikanten zijn, technisch super goed. Ik zit er volgens mij een niveau onder, maar ze vinden mijn auditie super. Ze hebben eindelijk iemand gevonden die zowel redelijk kan zingen als gitaar spelen. Ik heb mijn zang nooit geweldig gevonden, maar ik weet wel dat ik een beetje toon kan houden. Ik ben aangenomen als zanger/gitarist. De komende maanden repeteren we regelmatig. Ik amuseer me rot in het samen muziek spelen. We spelen niet stil, maar mijn oren piepen nooit na een repetitie, en ik had nooit oorpijn erna of de dagen erna. Gitaar spelen en zingen op jezelf is leuk. Maar als je dat samen met andere muzikanten kunt doen, en je hoort dat het goed klinkt, da's nog een dimensie hoger. In augustus volgt het hoogtepunt: we spelen op 13 augustus 2000 op Marktrock in Leuven. Het is maar een klein podium -we spelen voor een paar honderd man- maar dat kan ons niet deren. We spelen enkele covers van Moby, Pennywise, Metallica en Radiohead. Ik hoor dat het goed klinkt en het publiek reageert enthousiast. Dit valt echt met niets anders te vergelijken. Ik heb het altijd "muzikaal klaarkomen" genoemd. We spelen goed en krijgen alleen maar leuke reacties van het publiek. Ik had al wel eens opgetreden, maar dit was toch nog een dimensie hoger. Dat moment was een hoogtepunt, maar spijtig genoeg ook een kentering. Door tijdproblemen konden we niet meer regelmatig repeteren. Steve en Tom zaten namelijk nog in het middelbaar, en konden alleen in het weekend repeteren. Ik zat enkel in de week in Leuven en in het weekend in Essen, dus we vonden begin 2001 geen gemeenschappelijke vrije tijd meer. Ik vond het op dat moment wel spijtig maar geen ramp, ik had al weinig tijd, en ik dacht dat ik al de liefde gevonden had. Met An, mijn beste jeugdvriendin, was ik immers sinds kort een relatie begonnen. Op sommige momenten is een mens zo dom om voor de "liefde" zonder problemen alles op te geven.

## **24 september 2001**

In juni 2001 studeer ik af als Industrieel Ingenieur, en, omdat het me iets te gemakkelijk afging, besluit ik door te gaan voor Burgerlijk Ingenieur in twee jaar. Om daarvoor toegelaten te worden moest je destijds slagen voor een ingansexamen. Je kreeg een stapel cursussen van vier vakken uit het 3e jaar burgerlijk ingenieur toegestuurd, die moest je studeren en er examens van afleggen.

Ik was veranderd van kot omdat ik het oude nogal moe was gezien na 4 jaar. Het was er geweldig geweest, maar het kon er mijns inziens alleen nog maar minder goed worden. Ik was toe aan een nieuwe uitdaging. Maar op het nieuwe kot bleek ik naast een lawaaimaker te zitten. Hij wou zijn muziek niet stiller zetten terwijl ik studeerde. Zo werd ik gedwongen om te studeren met oorwatten. Soms maakte hij zoveel lawaai dat oorwatten niet volstonden. Ik deed oorwatten in mijn oren, en oorkleppen er rond. Alleen zo was het stil genoeg. Ik blokte een maand voor mijn examens, legde ze af op één week en slaagde er voor. Tijdens die dagen gebeurde de aanslagen op de twin towers van 9/11, maar ik was zo bezig met de examens dat ik er niets van afwist. Mijn torens moesten echter nog instorten. An zag het niet meer zitten tussen ons. Dat was een zware klap voor mij, want ik was nog heel verliefd op haar. Toen stukte ik emotioneel in elkaar. Ik had het wel wat zien aankomen, maar had gehoopt dat het niet zou gebeuren, of ik was te blind om te zien dat het zou gebeuren.

Het wrange was dat we vlak erna nog een reis met twee gepland hadden. Ik had er niet veel zin in om met twee te gaan, maar omdat ik vond dat ik na zolang studeren wel een reisje verdiend had, dus ik besloot om gewoon met twee op reis te gaan.

Donderdag was het dus gedaan, en maandag vertrokken we op reis naar Italië. We vlogen op maandag 17 september van Charleroi naar Pisa. Ginds trokken we naar de streek Cinqueterre, een mooi kustgebied. We deden daar uitstapjes, wandelingen, kajak- en fietstochten en nog vanalles meer. De reis op zich was nog best wel leuk voor de gegeven omstandigheden, maar ik voelde me emotioneel helemaal kapot. Maandenlang had ik uitgezien naar een geweldige reis, maar door de omstandigheden was die natuurlijk minder dan zolang verhoopt. Ik wou dat ik die reis nooit gedaan had. Niet voor de reis op zich, maar door iets wat er op 24 september op de terugweg gebeurde. Op de terugweg naar huis kreeg ik wat ruzie met An over slechts een bagatelle, maar de sfeer was toch verpest. Ik voelde me echt rot, zat emotioneel echt helemaal in de knoop. "Geen nood", dacht ik, "dadelijk landt het vliegtuig in Charleroi, en gaan we elk onze eigen weg." Toen zakte het vliegtuig vanuit het luchtruim naar Charleroi, maar het zakte enorm snel. Ik had verschrikkelijk veel pijn aan mijn oren. Ik keek rond me heen op het vliegtuig, en velen op het vliegtuig grepen naar hun oren. Bijna iedereen leek pijn te hebben aan zijn oren. Ik vroeg het ook aan An, en ook zij bleek pijn te hebben. Eenmaal het vliegtuig aan de grond stond verdween de pijn, en daarmee dacht ik ook dat de ellende achter de rug was.

De dagen erna begonnen de lessen van burgerlijk ingenieur. Maar ik voelde me psychisch én fysisch slecht. Psychisch omdat ik bijlange nog niet over An heen was, fysisch voelde ik pijn aan mijn oren. De proffen in de lessen leken te luid te praten, het klonk zo dof in mijn oren. Mijn oren voelden aan alsof ik opnieuw een geluidstrauma had opgelopen. Ik begon schrik te krijgen, ik wist niet waar de pijn vandaan kwam. Toen begon ik er over na te denken. Ik was toch niet op een te luide fuif geweest? Ik had mijn oren toch altijd beschermd? Ik bedacht me dat het wel eens van het vliegen kon komen: "Te veel geluid kan een geluidstrauma veroorzaken. Geluid is eigenlijk drukpulsen, een vliegtuig dat zakt veroorzaakt ook druk in de oren..." Dan was het verband snel gelegd: ik had een geluidstrauma opgelopen door de terugvlucht! Ik wist totaal niet dat dat kon, en ik wist totaal niet waarom ik dat nu had opgelopen: ik had namelijk de jaren ervoor zonder problemen gevlogen (o.a. reis naar China). Ik stelde me veel vragen. Waarom moest mij dat geluidstrauma nu overkomen? Was het omdat ik reeds een klein beetje beschadigde oren had dat ik dit opnieuw opliep? Was het omdat het vliegtuig veel te snel zakte? Was het omdat ik emotioneel in de knoop lag dat het fysisch er uit kwam? Was het omdat ik wekenlang met oorwatten in en oorkleppen erover gestudeerd had dat ik niet meer tegen die hoge belasting op mijn oren kon? Ik wist het niet, de vragen knaagden aan me. Ik vermoed dat het antwoord een combinatie van de verschillende mogelijkheden is. Ik voelde me zeer slecht; ik had al de voorgaande jaren zo hard mijn best gedaan om geen verdere geluidstrauma's op te lopen, en nu gebeurde dit... Ik was zo bang dat ik besloot om nooit meer te vliegen, dat zou me niet meer overkomen.

Langzaam herstelde ik van het geluidstrauma: na een paar weken deden alle geluiden minder pijn aan mijn oren, maar ik merkte dat ik opnieuw blijvende schade had opgelopen. Gelukkig waren er de geweldige Kotstones, waar ik me heel hard bij amuseerde. Zo kon ik mijn verdriet om An verdringen. Ik moest meermaals op fuiven en cafés mijn oorwatten indoen, veel meer dan vroeger. In november 2001 was het exhibitiewedstrijd tussen de opkomende tennistalenten Clijsters en Henin. Ik volgde de wedstrijd thuis in Essen voor de TV. Buiten de racketslagen is het tijdens het tennisspel muisstil.

Maar ik merkte dat het in mijn oren niet muisstil was... er was een pieptoon in mijn oren, die luider was dan de pieptoon die ik sinds 1996 had. En dat maanden na die fatale vlucht voor mijn oren! Ik had blijkbaar nogmaals blijvende schade opgelopen aan mijn oren! Ik kreeg schrik, en nam me opnieuw voor dat ik er alles aan zou doen om verdere oorschade in mijn leven te voorkomen. Altijd zou ik oorwatten meenemen, altijd als het te luid was zou ik ze indoen!

2002 was een super leuk jaar. Ik amuseerde me rot in de laatste jaren van mijn studententijd. Ik besteedde al mijn tijd aan uitgaan, gitaar spelen, zingen, sporten en de sociale uithangen. Dit waren mijn passies. Ook af en toe een klein beetje studeren als het moest. Ik had al redelijk wat ervaring op studeergebied, wist perfect wat ik me kon permitteren: veel lessen moest ik niet volgen om er door te geraken. Na maandenlang van feesten en uitgaan draaide ik kort voor de examens de knop om: van een feestneus werd ik een monnik. Blanco cursussen werden aangevat, godganse dagen aan een stuk, bijna zonder buitenkomen. Zo kon ik zonder al te veel moeite er door geraken.

Het jaar 2003 zou mijn leven definitief veranderen. Voor het eerst werd ik dagelijks gekweld door tinnitus en hyperacusis, en sukkelde ik in een depressie. Sporadisch had ik wat contact gehouden met drummer Steve. In februari 2003 vroeg hij mij om terug bij hen te komen spelen. Omdat hij en Tom nu niet meer in het middelbaar zaten, was het geen probleem meer om in de week te repeteren. Ik deed nog eens een auditie van enkele uren, en het was weer dik in orde. Het klikte weer goed, en ons muzikaal samenspel klonk weer goed. Ik werd opnieuw zanger/gitarist van een band. Maar mijn oren waren sinds het vliegtuiggeval duidelijk wel gevoeliger geworden. Elke repetitie speelde ik heel de tijd met mijn gele oordoppen in. Maandenlang repeteerden we elke week één avond 4 uur aan een stuk. Omdat ik als student me geen auto kon veroorloven, kwam bassist Benno me steeds op mijn kot in Heverlee halen voor de repetitie 10 km verder in Herent.

Op een woensdag in april 2003 merkte ik echter, nadat we in Herent waren aangekomen, dat ik mijn gele oorwatten vergeten was in de rapte om snel te kunnen gaan repeteren. "Geen nood", dacht ik, "één keer repeteren zonder oorwatten zou wel lukken." Elke dag sinds die dag vervloek ik me dat ik mezelf niet verplicht heb om eerst mijn oorwatten te gaan halen. We speelden luid die dag. Tom zette zijn gitaar versterker luid, en om mijn gitaarspel te kunnen horen moest ik mijn versterker ook wat luider zetten. Na een tijd kwam de moeder van Steve zeggen dat we toch wel heel luid aan het spelen waren. Ik gaf geen kick, zwakheid tonen is geen optie in de metalwereld. Bovendien wou ik Benno niet lastigvallen om speciaal voor mij terug over en weer naar Leuven te rijden. Dommerik dat ik was! Toen we na de repetitie toch terug naar Leuven reden gonsden mijn oren en ze suisden loeihard.

De dag erop werd ik wakker en hoorde ik maar één ding: piiip... Zo luid was mijn tinnitus nog nooit geweest. Ik stelde me gerust met de gedachte dat het wel over zou gaan, maar na enkele dagen was de pieptoon daar nog, even hard. Vele geluiden deden pijn aan mijn oren. Een doorgespoelde WC, een lopende kraan, een piepende deur, lachende mensen, docerende proffen, het sneed allemaal door merg en been. Ik begon eens te googlen op "oorpijn", en "oorsuizen". Voor het eerst ontdekte ik de termen "tinnitus", "hyperacusis", en vooral: "ongeneeslijk". Ik wou het niet geloven, en ging langs verschillende oorartsen. Na de derde oorarts moest ik het wel geloven: onomkeerbare ongeneeslijke oorschade. Wat ik verschrikkelijk vond was het gebrek aan menselijk aspect bij de verschillende oorartsen.



In één adem door vertelden ze “ongeneeslijk, blabla, dat is dan zoveel €”. Verschrikkelijk onmenselijk. Niks van: “ga daar eens te rade”, of “je kan misschien dat eens proberen”. Geen nood, ik ging mijn plan wel trekken. Ik las veel over tinnitus en hyperacusis op internet en werd er angstig door. Maar ik bleef wel realistisch genoeg. Ik besloot onmiddellijk om te stoppen met de band, en om mijn gitaarversterker te verkopen. Dat was jammer, want in een band spelen en optreden was het liefste wat ik deed. Maar ik wou mijn gezondheid niet op het spel zetten. Ik zou mijn oren niet verder blijven beschadigen! Ik kreeg het niet over mijn hart om mijn elektrische gitaar van de hand te doen. Ik speel sindsdien verder op mijn computerboxen, die niet té luid kunnen, maar wel fatsoenlijk genoeg zijn.

De maanden erna werd ik voor het eerst geconfronteerd met de hoge gevoeligheid van mijn oren, en het traag herstellen van de oren qua gevoeligheid voor lawaai. De eerste keer in mijn leven moest ik afspraken met kameraden afzeggen omdat het te pijnlijk was voor de oren. Niet alleen het uitgaan of op café gaan was pijnlijk, maar zelfs gewoon samen iets gaan eten of gaan sporten. Mijn oren moesten rusten. Gelukkig had ik nog een thesis af te maken, die er op dat moment rampzalig voor stond. Voordien had ik me voorgenomen om niets meer voor school te doen dan er juist door te geraken. Voor de thesis was ik dat ook van plan. Maar sinds de oorproblemen viel mijn sociaal leven ineens stil, en zocht ik in de thesis een weg om mijn frustratie op een positieve manier af te reageren. Op die manier kwam er aan de thesis toch nog een goed einde, en had ik mijn frustratie op een gezonde manier afgereageerd. Ik ging ook in Leuven langs het gehoorscentrum Laperre. Ik maakte een afspraak met de audicien ginder. Hij was de eerste die me zei dat ik inderdaad op moest passen voor mijn oren. Dat ik uit lawaai moest blijven, en als ik er in ging, dat ik oorwatten moest dragen. De klassieke gele oorwatten waren goed genoeg, die houden het meeste lawaai tegen, daarmee ben je veilig. Hij meette ook de sterkte van mijn tinnitus, en mijn pijngrens. Als ik me niet vergis waren die op dat moment respectievelijk 50 en 90 dB.

Mijn oren herstelden goed de maanden erop. Ik had wel blijvende schade opgelopen, maar de gevoeligheid en de pijngrens gingen naar een aanvaardbaar niveau. Door een week lang zeer kort te slapen om de thesis af te krijgen kreeg ik achteraf een andere weerslag. Ik werd ziek voor een week. Vermits al mijn cursussen nog blanco waren was het voor mij onmogelijk om voor alle examens te slagen. Hierop nam ik de rationele beslissing om twee examens naar tweede zit uit te stellen, en voor de andere vijf zo hard te blokken dat ik daar van af was. Ik heb afgezien in deze examenperiode. Het was ook in deze tijd dat Metallica - nog steeds veruit mijn favoriete band - een nieuwe CD uitbracht, St. Anger. Ik kocht de CD maar ik was onmiddellijk ontgoocheld. De power en de agressie waren terug, maar het melodieuze, goed klinkende van vroeger hoorde je niet op de CD. Ondertussen begon Metallica te touren. Tussen het studeren door pikte volgde ik het op internet. Ik bekeek de setlists die Metallica speelde. Het was ongelooflijk. Ze speelden bijna al hun goede oude nummers van vroeger. Ze kwamen begin juli op Rock Werchter, maar ik had geen tickets. Ik surfte eens naar ebay. Daar stonden tickets te koop voor zaterdag, de dag dat Metallica kwam. Ik vroeg me even af of ik het wel zou doen, of dat niet te luid zou zijn voor mijn oren. “Maar nee,” dacht ik bij mezelf, “Die kerel van het gehoorcentrum heeft gezegd dat ik met mijn gele oorwatten goed beschermd ben.” En ik was een paar keer zonder problemen op Rock Werchter geweest, zelfs zonder oorwatten. Ik koop uiteindelijk tickets via ebay en betaal er veel te veel voor: 113€ terwijl een origineel ticket 50€ kostte. Maar het kon me niet schelen, ik kon naar mijn helden gaan kijken, die al mijn favoriete nummers live speelden.

Daar was de dag dan, ik ging eindelijk naar het herboren Metallica kijken. Dit had ik wel verdiend na mijn zware examenreeks vond ik.

Ik vertrok naar de weide van Werchter, verzekerde me of ik mijn gele oorwatten wel op zak had. Want ik wou niet opnieuw hetzelfde meemaken als enkele maanden voordien. Op de weide had ik afgesproken met Steve en Benno, ex-medebandleiden. We hielden ons heel de dag wat afzijdig van de optredens, en gingen pas gaan kijken eens The Queens Of The Stone Age optreden. Daarna was het de beurt aan Arno. We wouden ons goed zetten, we wilden onze helden van dichtbij zien. We stonden niet helemaal vooraan, zeker niet dichterbij dan waar ik zonder problemen enkele jaren tevoren had gestaan. Ik had propertjes mijn gele oorwatten in, zo diep mogelijk in mijn oorschacht, zoals de man van het gehoorcentrum me had aangeraden. Ik was safe. Dacht ik. Het optreden van Metallica was één en al orgasme. Ze speelden hun beste nummers, ruleden weer zoals 10-15 jaar tevoren, en het optreden was in een mum van tijd gedaan. Door de oorwatten verstond ik de nummers wel niet zo goed. Gele oorwatten vervormen immers het geluid. Meestal had ik na een minuut pas door welk nummer ze aan het spelen waren. Maar dat drukte de pret niet, ik amuseerde me enorm. Mijn helden waren terug en hoe! En ik had ze live gezien! Ik ging met de bus naar huis, samen met Steve en Benno. Ik hoorde geen extra piep in mijn oren. Ik dacht dat het goed was.

Ik word de dag er op wakker, zonder extra geluid in mijn oren. Alles goed, denk je dan. 's Avonds hebben we familiefeest en toevallig zet een nonkel van me Metallica rustig op. De ochtend er op word ik wakker. Mijn kamer is muisstil maar mijn oren niet. Ik luister naar de pieptonen in mijn oren, die er maandenlang al sterk in huizen. Die zijn nog hetzelfde. Niet zachter, maar ook niet luider. Nieuw echter is dat ik een bromtoon bij heb. Die was er voordien niet! Ik kom beneden, zie mijn pa, ma, broer en zus. Elk woord dat ze zeggen doet ongelooflijk veel pijn, elk geluid snijdt door merg en been. Een nieuw geluidstrauma is mijn deel, hoewel ik mijn oren beschermd had met gele oorwatten! Achteraf is het extra gebrom makkelijk te verklaren: de gele oorwatten beschermden mijn oren tegen de hoge frequenties. Maar de bassen trilden gewoon langs de grond door mijn lichaam naar mijn oren toe, en brachten schade toe aan de lage tonen. Heel traag en moeizaam herstelde ik van dit geluidstrauma. Mijn oren en mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn. Het vervelende was niet deze bromtoon op zich, maar wel het feit dat zijn frequentie in het menselijk spraakgebied ligt. Sindsdien ben ik gevoelig voor stemmen. Vooral die van mijzelf. Want alles valt namelijk te dempen met oorwatten, behalve de eigen stem.

Alle geluid begon pijn te doen aan mijn oren. Overal waar ik kwam deed geluid pijn. Mijn vrienden begrepen me niet omdat er uiterlijk niets aan mij te zien was. Gedurende heel mijn leven was ik meestal opgewekt, blij en vol energie. Zo goed als altijd positief en optimistisch. Ik verveelde me bijna nooit, ik kon me altijd goed alleen bezighouden. Vanaf dit moment zou het veranderen. Door de tinnitus en hyperacusis werd ik een passieveling, lusteloos en negatief. Ik vond niet altijd de energie om me op te laden. Hiervan zonk ik weg in een depressie, zonder dat ik het op dat moment wist. Ik studeerde in de zomer af als burgerlijk ingenieur, in mindere economische tijden. Het was niet zo gemakkelijk om werk te vinden. De paar plekken dat ik wel kon beginnen werken was in productieomgeving, dus niet te doen voor mijn oren. Ik begon meer en meer schrik te krijgen om dingen te doen. Bijna alles deed pijn aan mijn oren. Maandenlang zat ik lusteloos thuis, ik durfde niet meer buiten komen. Kameraden hoorde ik steeds minder en minder. Het gevoel dat mensen je uit de vingers glippen is verschrikkelijk. Ik snap hen wel dat ze me niet begrepen, want uiterlijk was er niets aan me te zien. Door de niet aflatende steun van mijn ouders hield ik echter vol. Ik moet hen echt enorm bedanken hiervoor.

Ik vroeg me af waarom mij dit moest overkomen? Ik had twee keer in mijn leven zonder oorbescherming in lawaai gestaan, TWEE keer! Er zijn zoveel mensen die zoveel vaker in lawaai komen, en niets oplopen. Van die twee keer had ik zoveel blijvende schade opgelopen. In 2003 hoorde ik dat er nog mensen in mijn familie zijn die een gelijkaardige kwaal hebben, zij het veel minder uitgesproken. Mijn grootvader, een nicht en een tante hebben ook een lichte vorm van hyperacusis. Blijkbaar is de gevoeligheid erfelijk, en heb ik gewoon pech gehad. Dit in combinatie met mijn adoratie van metal, en mijn domheid om die twee keer niet weg te gaan bij te harde geluiden, hebben me gebracht tot waar ik in 2003 stond: in een diepe depressie.

## **Heropstanding - 2004**

Dankzij dokter de Ridder van het UZA kreeg ik een heropstanding. Hij was de eerste arts die me begreep, en ik voelde me voor het eerst bij een dokter op mijn gemak met mijn oorkwaal. Hij verklaarde me voor het eerst tinnitus en hyperacusis. Achteraan in je oor zitten zeer veel trilhaartjes. Deze zetten de drukpuls (wat geluid is) om in een elektrisch signaal door de zenuwen naar je hersenen. Als er een bepaald geluid op een bepaalde frequentie is, trilt het trilhaartje dat bij die frequentie hoort. Dit wordt doorgegeven aan je hersenen. Zo hoort men. Deze trilhaartjes kunnen echter kapot trillen als het geluid te hard is. Dan breken ze af, en lijkt het voor je hersenen alsof dat trilhaartje constant aan het trillen is. Je hoort dus een constant geluid dat er eigenlijk niet is. Dit is tinnitus. Iedereen maakt dit wel eens mee, als men op een te luide fuif/te luid optreden geweest is. Dan kom je 's nachts buiten, en je hebt piepende oren. De ochtend erop zijn ze echter meestal hersteld. Maar indien het geluid té hard was, dan herstellen ze niet meer. Zit je voor de rest van je leven met die blijvende piep. De gevoeligheid voor lawaai kan verklaard worden doordat je hersenen merken dat er iets mis is: ze horen een constant geluid van het trilhaartje dat kapot is. Instinctief denken je hersenen: "er is iets mis". Daarop gaan ze harder gaan luisteren naar die frequentie, en wordt alle geluid dus versterkt in je hersenen. Een soort van hyperactiviteit van je gehoorscortex. Tinnitus/hyperacusis is in feite een miscommunicatie tussen je oren en je hersenen.

Eindelijk had ik een aanvaardbare uitleg gekregen voor mijn kwaal, terwijl het al veel te laat was. Hij was de eerste dokter die me categoriek waarschuwde om uit lawaai te blijven. Maar het kwaad was al geschied. Hij schreef me de medicatie rivotril en deanxit voor. Dit is respectievelijk een antidepressivum en een anti-epilepticum. Maar de cocktail werkt goed bij tinnitus en hyperacusis: het onderdrukt de hyperactiviteit van de hersenen. Je bent je pieptoon en je gevoeligheid voor lawaai niet kwijt, maar het haalt de scherpe kantjes er van af. Ik nam de medicatie, en mijn leven werd iets draaglijker. Langzamerhand durfde ik weer buitenkomen en dingen te doen.

Bij gehoorcentrum Laperre liet ik me oorwatten op maat maken. Ze spoten een vloeistof in mijn oren, die stolde en zo de vorm van mijn oorschacht had. Achteraf werd hier een gat in gemaakt, en daarin een filter gestoken van 30 dB. Zo had ik oordoppen die het omgevingsgeluid stiller maakten, zonder het te vervormen. Aan deze oordoppen heb ik echt heel veel gehad.

Een paar maand later sloot ik het rotjaar "depressief thuis" af door te kunnen beginnen doctoreren op ELECTA, aan de K.U.Leuven. Ik heb nooit per se willen doctoreren, maar door omstandigheden is het zo gelopen. Ik had heel veel schrik om te gaan werken, uit angst voor lawaai. Maar ik moest toch eens iets proberen. Ik huurde me een rustige studio en ik begon op ELECTA te werken. Het lawaainiveau bleek nogal mee te vallen.

Ik zat op een bureau met twee rustige mensen. Langzamerhand begon mijn schrik voor geluiden af te nemen, de stress in mijn hoofd te minderen, en werd mijn gevoeligheid voor lawaai minder. Ik leerde tof volk op Electa kennen en ze vroegen me mee op café. Ik had er schrik voor, maar wou het toch eens proberen. Voor het eerst in anderhalf jaar ging ik nog eens naar een rustig café te gaan met een paar kameraden. Dat lukte, wel met oorwatten in natuurlijk. Bioscoop had ik ook jaren niet geprobeerd uit schrik. Met oorwatten lukte dat ook. Langzamerhand groeide mijn zelfvertrouwen en durfde ik meer dingen, steeds zonder problemen. Zelfs vliegen lukte met aangepaste speciale oorwatten. Ik kon zelfs terug naar cafés met luidere muziek gaan. Ook al had ik oorwatten in, dat voelde ik wel de dag er op. Maar slechts één dag oorpijn is niet zo erg. Dankzij de rivotril en deanxit werd mijn leven weer draaglijk. Ik kon terug een beetje sociaal doen, spreken deed geen pijn meer, en ik had terug plezier in het leven. Ik kon zelf op trouwfeesten op het dansfeest blijven met oorwatten in. Ik kon terug een paar nummers na elkaar zingen zonder oorpijn. Ik voelde me beter. Dit was echt een heropleving voor me. Optredens bleef ik echter mijden als de pest. Van eind 2004 tot 2006 had ik relatief weinig problemen met de oren, in ieder geval een pak minder dan in 2003. Af en toe kreeg ik een terugval door een iets te luide activiteit, maar door de rust in het gemeenschapshuis waar ik woonde in Heverlee en de rust op het werk was het geen probleem om daarvan traag te herstellen.

In maart 2006 leerde ik de liefde van mijn leven kennen. Heel toevallig ontmoette ik Sharon op een forum op internet. We geraakten via de chat aan de babbel, en het klikte direct. Een paar dagen nadat we elkaar zo hadden leren kennen spraken we af, om te zien of het in het echt ook zo goed klikte. En vanaf de eerste moment dat we elkaar zagen zat het goed. Ik was onmiddellijk verliefd op haar. Ze was zo tof, zo lief, zo knap, zo sympathiek, en het klikte geweldig. We waren bijna onmiddellijk een koppel. Ik vertelde haar over mijn oren, maar niet meer zo dramatisch als vroeger, want het was immers een pak beter met mij.

## **Terugval – Juli 2006**

In de zomer van 2006, na een paar maand relatie, vroeg Sharon of ik haar vrienden wou leren kennen. We zouden naar de Tieltse Feesten gaan. Ik stelde me geen vragen omdat ik benieuwd was haar vrienden te leren kennen en ik ging mee. Daar bleken echter optredens te zijn. Geen nood dacht ik, ik hou me heel ver van de optredens, en ik doe mijn zwaarste oorwatten in. We hadden een leuke avond, ik lette er goed op om uit té veel lawaai weg te blijven. We maakten aanstalten om naar huis te gaan, en ver van de muziek deed ik mijn oorwatten uit. Dan ineens gebeurde het. Vlakbij waar we stonden begon men vuurwerk af te steken. Tegen dat ik mijn oorwatten in had waren we al een paar knallen verder.

De ochtend er op werd ik wakker zonder oorpijn. Ik dacht dat er niets aan de hand was. Gaandeweg in de dag deden mijn oren echter steeds meer en meer pijn. De dag er op voelden ze verschrikkelijk pijnlijk aan, alle geluid deed zeer. Ik was kwaad op Sharon dat ze mij meegenomen had naar de Tieltse Feesten, maar het was natuurlijk mijn eigen schuld om nog eens naar een optreden te gaan. Nu nog altijd denk ik dat de schade opgelopen van het vuurwerk kwam, en niet van de optredens. Na maandenlange oorpijn werden de oren stilaan beter. Ik heb me heel koest moeten houden. Lang moeten zwijgen omdat de stem zeer deed aan de oren, op het werk asociaal doen, niets afspreken buiten het werk. Mijn redding was het internet. Via fora en chatten kon ik op een stille manier toch nog sociaal doen.

Een paar maand na Tielt bleek dat ik er blijvende oorschade had opgelopen. Mijn oorpijn was weer op het niveau van vroeger. De pijn en de piepton die je drie maand na een te luide activiteit nog gewaar wordt, is blijvend.

Opnieuw werd mijn leven beperkter. Veel dingen bleken opnieuw te luid. En als ik dan eens iets sociaal of leuk ging doen, moest ik dat meestal bekopen met maandenlange oorpijn. Deze revalidaties werden steeds zwaarder. Je telkens opnieuw maandenlang in stilte hullen vreet aan je, zeker als je sociaal aangelegd bent. Voor de zoveelste keer kameraden vertellen dat je niet kan komen omdat je oorlast hebt... voor de zoveelste keer maandenlang je op je kamer opsluiten en alle sociale voorstellen negeren... Zo zagen mijn dagen er uit in periodes herstellende van een geluidstrauma: opstaan, naar het werk gaan, mensen op het werk zien, goeiedag knikken want spreken deed pijn, heel de voormiddag werken in stilte, 's middags alleen gaan eten, alle vragen voor gesprekken afslaan, werken, beetje internetten, 's avonds alleen gaan eten, en terug gaan werken tot een kot in de nacht.

Ik had moeite met me te ontspannen. Mijn grootste hobby's kon ik niet meer uitvoeren. Gitaar spelen en/of zingen was not done. Muziek luisteren kon niet meer. Op café of naar een fuif gaan al helemaal niet. Praten met mensen was geen optie. Een andere passie van mij was sport. Maar ik sukkelde met een bizarre pijn aan mijn schenen, waar ik maar niet van af geraakte. Ik heb alles geprobeerd: rusten, kiné, oefeningen, ganganalyse, botscan, echografie, steunzolen op een statische manier gemaakt, steunzolen op een dynamische manier gemaakt, osteopathie, aanpassen van de voeding, niks hielp! Ik heb jaren geprobeerd, maar ik kon niet meer sporten. Sporten bleef pijn doen. Zo kon ik niets van mijn hobby's nog uitvoeren. Ik probeerde me op andere manieren te ontspannen: lezen en internetten, maar ik voelde me constant gefrustreerd.

Drie zaken hebben me hierdoor gesleurd. Er was de ongelooflijke steun van mijn ouders. Niet aflatend hebben ze mij altijd gesteund, enorm bedankt hiervoor! Ten tweede was er Sharon, die enorm begripvol was. Zij studeerde in Gent, terwijl ik in Leuven werkte. Zeer regelmatig chatte ze met me, ze maande me tot rust aan, en gaf me het gevoel niet alleen te staan. Bedankt voor alles Sharon! Ik denk dat ze zich vaak machteloos voelde, maar ze heeft me echt door deze periode gesleurd. Ten derde was er mijn doctoraat. Ik was ongelooflijk gefrustreerd door de oren, en zette deze negatieve energie om in positieve energie door godganse dagen aan mijn doctoraat te werken. Het was stil onderzoekswerk, dus geen probleem voor mijn oren. Op ELECTA waren er niet veel vergaderingen, dus ik moest niet spreken en kon mijn oren laten rusten. Het resultaat van mijn harde werk mocht gezien worden. De mensen van het bedrijf waarvoor ik mijn doctoraatswerk uitvoerde, waren uitermate tevreden, onder de indruk zelfs. Toch iets positiefs aan de oren dus.

Half 2008 begon ik uit te zien voor werk na mijn doctoraat. Ik vond uiteindelijk werk bij OCAS in Zelzate, een gereputeerd onderzoekscentrum van ArcelorMittal en de Vlaamse overheid. Hier kon ik beginnen werken in februari 2009. Ik dacht safe te zitten in onderzoek. Dat mijn oren dit wel zouden aankunnen. Hiervoor moest ik echter verhuizen naar Gent. Maar geen nood, mijn vriendin zat in Gent, en een sociaal iemand als ik zou snel kameraden maken. Samenwonen met Sharon was geen optie, omdat zij nog een kot tot de zomer had. Vanuit sociaal en financieel oogpunt, en omdat ik er goede ervaringen mee had gehad in Leuven, zocht ik mezelf een gemeenschapshuis voor een half jaar. In de schrik dat ik niets deftig zou vinden koos ik echter te snel voor een bepaald gemeenschapshuis. Ik was in het begin onder de indruk van de tuin, maar zag niet hoe slecht en vuil het huis erbij lag.

De overgang naar Gent was in het begin zwaar voor me. Ik kwam in een bedrijf met allemaal onbekende mensen terecht, in een stad die ik niet kende, en een huis waar ik me nooit echt op mijn gemak heb gevoeld. Ook voelde ik direct dat de werkdruk in zo'n bedrijf een stuk hoger ligt dan aan de universiteit. Maar geen klagen hierover, hier was ik immers naar op zoek. Voordat ik naar Gent ging had ik mijn bedenkingen bij de verhuis. Zou ik wel kunnen aarden in Gent? Zouden mensen mij wel komen bezoeken? Meerdere kameraden stelde me gerust, Gent was immers niet zo ver en ze zouden allemaal op bezoek komen. Ik heb er door omstandigheden nooit iemand gezien. Ik voelde me in de steek gelaten.

## **Doodsteek - maart 2009**

Dan was er de vrijgezellendag van een kameraad. Ik had eerst geen zin om te gaan, maar Sharon spoorde me aan om te gaan, omdat ik me niet zo goed in mijn vel voelde, wat waar was. (Ik wil hiermee helemaal niets slecht zeggen over Sharon.) Ik ging er naartoe en het was een geweldige dag. Heel veel lachen en amusement. Na een tijd begon ik echter mijn oren te voelen. Ik kon er op dat moment niet aan weerstaan: "Ik wil hier niet weg, ik wil me blijven amuseren!" Ik ben nog bij het eten gebleven, waarbij ik mijn oorwatten in had, en heel kort in een karaoke bar. Daar merkte ik dat de muziek te luid stond en ik besloot wijselijk om naar huis te gaan. Ik was echter te laat weggegaan. Opnieuw had ik blijvende schade opgelopen. Dit werd voor het eerst duidelijk twee maand later, toen Sharon en ik een vriendin van haar hadden uitgenodigd in het gemeenschapshuis in Wondelgem. Gewoon een avondje rustig babbelen met vrienden deed al veel pijn aan mijn oren. Alle geluid deed opnieuw pijn aan mijn oren. Ik begon mijn geloof in het leven te verliezen, en vertelde Sharon dat ik het niet meer zag zitten als het zo zou blijven. Natuurlijk barstte ze in tranen uit, ik wou haar niet kwetsen, maar mijn leven gaat echt niet met zoveel oorpijn. De situatie was echter niet meer dezelfde als vroeger. In Gent zat ik in niet zo'n rustig gemeenschapshuis, en ook op het werk was het luidruchtiger. Ik ging naar de dokter en die schreef mij een week ziekte voor. Daarna ging het werken redelijk en heb ik weer goed asociaal gerust. Allemaal mensen negeren, asociaal doen, alleen eten, werken, wat internetten. Ik was mateloos gefrustreerd. Ik rustte een maand goed uit en we nodigden een andere vriendin uit, weer hetzelfde: oorpijn. Anderhalve maand later had ik echter mijn preliminaire doctoraatsverdediging: de jury en ik alleen. Ik heb urenlang mijn werk moeten verdedigen, zag daarna mijn toffe ex-collega's nog eens terug, en ik wou met iedereen babbelen. Is dat niet logisch? Ja natuurlijk, maar niet met gevoelige oren. Dit is mijn eigen grote schuld. Zo bleef de oorpijn maar aanslepen.

Trust me, ik weet mijn oren aan te voelen. De oren zijn weeral blijvend verergerd. De pieptoon in mijn oren is voor het eerst écht niet meer draaglijk. Hij komt boven alles uit. Daar zou ik nog mee kunnen leven, maar de gevoeligheid voor geluid is zo erg geworden! Ondanks nog zwaardere medicatie doet ALLES zeer aan mijn oren, vooral mijn eigen stem. Ik kan niet communiceren, net op een moment dat ik er zoveel behoefte aan heb om met mensen te praten. Ik heb echt enorm toffe collega's, maar ik ben niet in staat om met ze te spreken! Ik doe mijn job bij OCAS doodgraag, en intrinsiek ben ik zeker in staat om die job heel goed uit te voeren. Maar ik voel dat ik met deze oren mijn job niet verder ga kunnen uitvoeren. Ze herstellen niet meer naar een aanvaardbaar niveau. Mijn levenskwaliteit is te laag om nog door te kunnen met dit leven. Honderden keren heb ik teruggesproken na geluidstrauma's, me in stilte gehuld, me asociaal gedragen, alle voorstellen voor sociale activiteiten afgeslagen, en me opgesloten, totdat er beterschap kwam. Maar er is ergens een grens. Die grens is bereikt. Respecteer aub mijn keuze, mijn leven is een hel geworden.

Foto: Facebook