

Het verhaal van Joost Treebusch.

En het werd nooit meer stil!!

Hoe ik mijn tinnitus beleefde en probeerde de baas te worden.

Het begin, ergens eind 1991 / begin 1992.

Het was een vrijdagavond. Na een week werken is het weekend begonnen. Vrijdagavond is mijn avond. Zoals gewoonlijk ben ik nog laat op. Dat ben ik meestal als het weekend begint. Ik vind het heerlijk om dan lekker even alleen te zijn. Even mijn gedachten te verzetten. Het P&O vak vergeet veel van me. Mijn vrouw en kinderen zijn al naar bed en ik kijk nog wat televisie (zappen dus) of lees de krant door. Het zal een uur of een, halftwee zijn geweest. Ik heb de televisie uitgezet en sta op het punt om de lampen uit te doen en ook naar bed te gaan. Zacht, heel zacht neem ik een pieptoon waar. Ik kijk nog eens naar de televisie, maar die is uit. Ook de audioapparatuur is uit. Ik wrijf met mijn linkerhand over mijn linkeroor, waarin ik de piep denk te horen, en sla er verder geen acht meer op. Ik ga verder met het uit doen van de lampen, doe de kamerdeur dicht en sluit de voordeur af. Lopend in de gang neem ik nog steeds die zachte pieptoon waar. Ik begrijp niet waar die vandaan komt. Opnieuw ga ik de woonkamer in en controleer nog een keer of alle apparatuur uit is. Dat is het geval. Ik ga naar boven en als ik in de badkamer ben om mijn tanden te poetsen hoor ik het al niet meer. Ik denk er niet meer aan. Maar als ik even later in bed lig, in de nachtelijke stilte, neem ik die pieptoon weer waar. Wat raar dat ik die pieptoon zowel beneden als boven kan horen. Na verloop van enige tijd, ik lig al in bed, dringt het langzaam tot me door dat die pieptoon in mijzelf zit. Ik hoor hem van binnen uit. Misschien is het morgen weg. Ik val in slaap. De maanden daarna sla ik er verder geen acht op. Soms neem ik de pieptoon waar als het heel stil is, anders niet.

Het begon mij inmiddels ook op te vallen dat ik gesprekken in een groot gezelschap niet meer zo goed kon volgen. Ik moest me steeds meer inspannen en concentreren om in een gesprek mee te blijven doen. Op verjaardagen en zo werd ook de herrie die de mensen maken, het door elkaar praten en zo, voor mij steeds meer ondraagbaar. Ik besloot eens naar de huisarts te gaan. Bij een bezoek aan hem vroeg ik om mijn oren eens uit te spuiten. Na een kort onderzoekje vroeg hij waarom, er zat niets in mijn oren dat er niet hoorde. Ik vertelde hem mijn probleem, dat ik als het stil is een pieptoon in mijn linkeroor hoor. Ook dat ik in een groter gezelschap moeite heb om een gesprek te blijven volgen. Het kon mogelijk het begin van ouderdomsdoofheid zijn veronderstelde de huisarts. Hij adviseerde het nog even aan te zien en als het probleem zich bleef voordoen dan terug te komen. Dan zou hij me doorverwijzen naar een KNO arts. Dat heb ik gedaan, het nog even aanzien. De klachten gingen niet weg.

Het gepiep bleef zich voor doen als ik alleen in de kamer zat. Ik wist toen nog niet dat het iets was dat mijzelf en mijn leven drastisch zou gaan beheersen en veranderen. Alles zou op zijn kop gezet worden, mijn privé-leven en mijn werk. Ik zou mezelf kwijtraken.

Het jaar 1993.

In februari ben ik opnieuw bij de huisarts geweest. Ik word gek van het gepiep in mijn linkeroor. Heel geleidelijk neemt het volume toe. Het is er nu altijd. Ik neem het overal met me mee. Ook buiten op straat zijn er momenten dat ik het hoor. Dat wordt toch te gek. De huisarts kan er verder weinig mee. Hij kent het fenomeen oorsuizen wel zegt hij. Maar dat moet verder onderzocht worden. Dus zoals eerder afgesproken verwijst hij me nu door naar een KNO arts. Ik blij, want die zal er wel wat aan kunnen doen. Snel heb ik een afspraak gemaakt in het ziekenhuis. Ik kon redelijk vlug terecht voor een eerste afspraak. Bij het bezoek aan een KNO arts werd ik niets wijzer. Hij keek in mijn oren met een lampje en vond ze er goed uitzien, schoon en zo. Dus verder onderzoek was nodig. Toen heb ik enige weken later een gehoortest gehad. Andere testen werden niet gedaan. De uitslag van de gehoortest was dat alles in orde was met mijn gehoor. Niets aan de hand dus, alleen dat ik met die piepton blijf zitten. Die moet toch ergens vandaan komen? De KNO-arts maakte echter geen vervolgsafspraken. Ik moest maar zien of het piepen na verloop van tijd overging. Nou ja, dat gebeurde natuurlijk niet. In november heb ik opnieuw de huisarts geraadpleegd. Het piepen houdt aan, wordt harder en er is een nieuwe hogere toon bijgekomen. Het is er nu altijd, dag en nacht. Ook overdag tijdens mijn werk hoor ik het. Het begint me behoorlijk te hinderen. In dezelfde maand ga ik opnieuw naar de KNO arts. Nu moest hij toch wat meer onderzoek laten doen en dat gebeurde ook. In de komende maanden zullen deze worden uitgevoerd. Ik heb weer hoop dat er iets gevonden wordt. Daarbij ben ik ook bang geworden dat er echt iets mis is met me. Maar als er iets gevonden wordt kan er misschien ook iets aan gedaan worden. Want die piepen wil ik wel kwijt, die maken me gek.

Het jaar 1994.

In de periode van januari tot september van dit jaar ga ik de hele malle molen in. Er worden verschillende foto's gemaakt. Ook worden er gehoortesten afgenomen. Ik krijg een medicijn voorgeschreven, Cinnarizinum, om uit te testen of dit enig effect heeft. Nou, dat heeft het niet. Het idiote is dat de bijsluiter aangeeft dat een van de bijwerkingen oorsuizen is. Maar, het wordt je toch gewoon met je oorklachten voorgeschreven. Ook is er een CT-scan gemaakt. Er worden uiteindelijk in al die onderzoeken geen bijzonderheden gevonden. Dan begin ik me toch echt zorgen te maken. Er moet toch iets in mijn hoofd niet in orde zijn, denk ik steeds vaker. Er moet toch iets zitten. Is het een gezwel of zo. Het maakt me vaak bang. Het "advies" van de KNO arts is dat ik er maar mee moet leren leven. Maar hoe je dat doet vertelt hij er niet bij. Niemand trouwens. Voor het eerst krijg ik sterk het gevoel dat ik niet serieus word genomen. Niet door de artsen en niet door mensen in mijn directe omgeving.

Als ik er met anderen over wil praten wordt er lollig over gedaan. "Hoor je soms ook stemmen, heb je muizen gegeten, je moet je hoorapparaat (heb ik niet eens) zachter zetten, zijn je batterijen wel goed"? Dat maakt me boos, verdrietig en eenzaam. Ik weet niet wat ik er mee aan moet. Ben ik nu gek aan het worden of zijn anderen zo slecht geïnteresseerd in wat ik doormaak. Ik heb die piepen toch echt. Uiteindelijk besluit ik er maar niet meer over te praten. Het heeft geen zin, ik word niet begrepen. Ik hou het maar voor me. Na verloop van tijd vragen mensen dan ook niets meer. Voor hen mankeer ik niets. In dit jaar wordt er ook een reorganisatie doorgevoerd. De P&O functies wordt gesplitst in centrale en decentrale functies. Ik ga als personeelsmanagementadviseur met mijn assistente(s) decentraal mijn werk doen voor een nieuwe divisie. Ik vind dat echt heel goed en een nieuwe uitdaging. Het gaat echter wel heel veel van me vergen. Meer dan ik kan vermoeden.

De jaren 1995 tot en met 1997.

In deze periode nemen de klachten toe. Er komen hoge pieptonen bij. Ik tel er nu verschillende, maar drie hoor ik er duidelijk bovenuit. Het volume van de tonen neemt geleidelijk aan ook toe. De tonen worden harder. In mijn hoofd wordt het wat ik noem een herriebak. Stil of rustig is het nooit meer. Het begint mijn leven steeds meer te beïnvloeden Ik kan steeds minder hebben. Steeds vaker reageer ik geïrriteerd op anderen. Mensen begrijpen dat natuurlijk helemaal niet. Ik kan het ze ook niet uitleggen waarom ik zo reageer. Mensen zullen me wel een oude chagrijn gaan vinden. Op verjaardagen en andere bezoeken aan familie en vrienden vlieg ik na een uur al tegen de muur. De drukte en de vaak aanwezige herrie beginnen me bijzonder te hinderen. Ik word er gek van. Vaak wil ik dan opstappen. Gewoon weg gaan. Maar ik probeer het vol te houden. Ik zit er bij maar doe niet meer mee. Ik negeer de gesprekken, doe net of ik niets hoor. Ik sluit me als het ware op in gezelschap. Geleidelijk aan word ik dan ook door de aanwezigen alleen gelaten. Daardoor voel ik me in de steek gelaten, buitengesloten en aan mijn lot overgelaten. Ik zou willen schreeuwen "hallo, ik heb herrie in mijn hoofd, snappen jullie dat dan niet. Ik kan jullie niet meer verdragen met jullie rotherrie". Of ben ik gewoon een aansteller? Ben ik zielig aan het worden?

De jaren 1998 en 1999.

In september 1998 weer bij mijn huisarts geweest. De klachten verergeren nog steeds. Er komen geluiden (hoge tonen) bij en er wordt nu ook getingeld. Het is net of er voortdurend tegen een staafje ijzer wordt getikt. Er is bloed geprikt, maar dat levert niets op. Weer verwijst hij me door naar de KNO arts. Ik zeg hem dat ik die van het ziekenhuis niet zo geweldig vind omdat ik me niet serieus genomen voel. De KNO arts heeft me bijvoorbeeld nooit verteld dat de klachten Tinnitus betreffen. Er is nooit een diagnose gesteld. Dat heb ik zelf inmiddels ontdekt door het lezen van een paar artikelen in tijdschriften. De huisarts geeft aan dat dit de verzamelnaam is voor oorsuizen. Nou, dat weet je dan. De huisarts vindt het ziekenhuis toch echt goed voor deze klachten vanwege de audiologische afdeling. Opnieuw maak ik toch maar een afspraak met de KNO arts.

Dit is inmiddels een andere, de vorige is met pensioen. Misschien bevalt deze me beter. Deze geeft me nu een ander medicijn, Tegretol, om te proberen. Ook dit middel heeft *oorsuizen* als bijwerking. Het heeft geen effect. Andere onderzoeken volgen in oktober 1998. Een MRI-scan, Duplex-scan, elektro nystagmogram, directe laryngoscopie en verschillende gehoortesten. Alle uitslagen geven aan dat er niets aan de hand is. Ook deze arts zegt dat ik het maar moet accepteren. Hij verwijst me niet verder. Fijn, bedankt. Hoe doe ik dat, het accepteren? Kan iemand me dat vertellen? Nee dus, zoek het maar uit! Ik vraag hem of hij me niet door kan verwijzen naar een neuroloog. Hij kijkt me aan met een blik van wat krijgen we nu en vraagt me waarom ik dat wil. Nou, zeg ik, dat is toch een arts gespecialiseerd in het functioneren van de zenuwen en zo. Er moet toch iets zijn wat mijn klachten veroorzaakt. Hij vindt het niet nodig. Er is niets te vinden. Dus houdt het voor mij op. Er wordt geen nieuwe afspraak meer gemaakt. De KNO arts hoeft me niet meer te zien. Dossier gesloten. Het gevolg van dit alles is, naar later zal blijken, dat mijn functioneren zowel privé als in mijn werk behoorlijk onder druk komt te staan en verslechterd. Achteraf denk ik vaak, had ik maar doorgedramd om doorverwezen te worden. Want ik heb al die jaren steeds gedacht dat ik iets ernstigs mankeerde, een ziekte in mijn hoofd. Ik haalde me vaak van alles in mijn hoofd.

In december 1998 is mijn zoon getrouwd. Was een hele mooie dag. Ik heb nog volop meegedaan aan de festiviteiten en zo. De dagen er na heb ik veel last gehad van de tinnitus.

Ik ben geheel mijzelf niet meer. De boodschappen bijvoorbeeld deed ik altijd samen met mijn vrouw. Maar steeds vaker werd het voor mij een nachtmerrie. Ik liep als een ouwe chagrijn door de winkel. Binnen is het daar ook al zo'n rotherrie. Het geluid komt steeds meer op me af, het wordt harder. Als mijn vrouw even wat langer stond te kijken naar iets, of een praatje maakte, zei ik dat ze op moest schieten. Ik reageerde zeer geïrriteerd. Waarom wist ik eigenlijk niet. Alles wat ik wist was dat ik de winkel uit wou, zo vlug mogelijk. Ik vloog tegen de muren binnen. Mijn vrouw begreep er niets van. Ze slikte het gewoon van me. Na verloop van tijd ging ze maar alleen boodschappen doen, als ik nog niet thuis was. Maar dan liep ze zich wel rot te sjouwen. Ik vond het vreselijk, maar liet het toch toe, blij dat ik niet mee hoefde.

In mijn werk gaat het ook niet echt goed. Ik functioneer wel goed, volgens anderen tenminste, maar ik weet wel beter. Misschien kan ik het allemaal goed verbergen. Ik krijg hele goede functioneringsgesprekken met mijn divisiedirecteur. Mijn decentrale taakgroep draait heel behoorlijk. Maar daar moeten we met elkaar veel voor investeren. Maar ikzelf merk dat ik bijvoorbeeld steeds vaker met kromme tenen zit in vergaderingen of gesprekken. Waarom weet ik dus nog steeds niet. In gesprekken over medewerkers die het moeilijk hebben denk ik, ja ik heb het ook moeilijk, ben je klaar met je gezeur. Waarom zeuren al die mensen zo. Mensen die in mijn ogen om niets thuis zitten beginnen me de keel uit te hangen. Die zijn zielig, maar worden nog gewaardeerd ook.

In november 1999 ben ik, na lang dubben, lid geworden van de NVVS. Eigenlijk dacht ik steeds "wat moet ik bij die vereniging, ik ben niet slechthorend of een ouwe vent". Ik had eens een bijeenkomst in een wijkcentrum bijgewoond. Een lid van de commissie tinnitus, de heer C.J. Versteeg, hield een lezing. Daar zaten allemaal hele oude mensen die met een rollator of een rolstoel binnen kwamen. Ik wou eerst direct weer weglopen, wat moest ik daar tussen. Ik ben toch gebleven en heb een boek gekocht, "leven met oorsuizen" van dr. Franz-Josef Ganz. De NVVS heeft dus een commissie tinnitus. Misschien kan ik daar wat mee. Ik heb eens op het internet gekeken naar de site van de NVVS. Maar eigenlijk vond ik daar niet zoveel. De genoemde boekjes had ik al. Wel heb ik nu ontdekt dat het harder worden van geluid toch wel een verschijnsel is. Het wordt hyperacusis genoemd. Dat heb ik dus kennelijk ook.

Het jaar 2000.

Januari.

Vanmiddag met mijn vrouw naar de verjaardag van een goede vriendin geweest. Zin heb ik er eigenlijk niet in, maar ja, de sociale verplichtingen gaan door. Ik hoop dat een bepaalde kennis niet bij me in de buurt komt te zitten. Die heeft een zeer indringende stem en is erg nadrukkelijk aanwezig. Hij vraagt veel aandacht en concentratie van me. Het was eigenlijk wel een leuke middag, best gezellig. Wel was er veel herrie alles bij elkaar. Mensen praten erg hard en op de achtergrond stond muziek aan. Daar hoor je in principe niet veel van, maar ik ga het steeds meer horen. En de mensen gaan steeds harder praten om er bovenuit te komen. Ik zit er bij en kijk maar zo'n beetje rond en praat niet zo veel want ik kan de gesprekken niet volgen. Ik moet me teveel inspannen. Later heb ik nog wel gelachen met andere bekenden, toen werden er moppen verteld en dat gebeurt met voldoende stemvolume. Toch voel ik me weer in zo'n gezelschap buitengesloten. Ik vang links en rechts flarden op, maar kan het niet goed volgen en neem niet echt deel aan een gesprek. Het zijn losse grappen waar we dan wel om lachen, maar het stelt eigenlijk niets voor. Alles is zo oppervlakkig. Dat is ook de reden dat ik altijd en overal na een goed uur ben uitgekeken. Dan zit ik de rest van de avond uit in afwachting dat ik weg kan. Ik sein dan mijn vrouw in dat ik er genoeg van heb. Daarna ben ik altijd doorgedraaid en heb een paar dagen last van somberheid. Dat overkomt me nu na iedere verjaardag of drukke gebeurtenis. Ik lijk wel depressief. Dat zal toch niet?

Vandaag voel ik me waardeloos. Mijn hoofd lijkt wel van binnen uit onder druk te staan. Een spanning van binnen uit. Soms lijkt het wel of de boel op barsten staat. Mijn gezicht staat vreselijk strak. Als ik in de spiegel kijk denk ik, zo die heeft zwaar de pest in, maar dat is niet zo. Dat gevoel heb ik elke dag, soms minder, maar het is er altijd. Net als die vreselijke rot herrie. Ik heb mijn ogen nog niet open of ik word er weer mee geconfronteerd. De piepen en tingels gaan dag en nacht door. Ik zal maar weer proberen een beetje vrolijk te kijken. Maar ik voel dat mijn gezicht op onweer staat, dat gaat vanzelf. Veranderen kan ik het niet, ik wil wel. Ik ben niet fit en heb niet goed geslapen. Ik ben een paar keer wakker geworden, zonder echte aanleiding. Naar het toilet hoefde ik deze keer niet.

Ik kom van mijn werk thuis in een redelijke stemming. Onderweg naar huis heb ik me voorgenomen (ja, te gek om over te praten eigenlijk) om gezellig te zijn. Mijn dochter begint me heel enthousiast wat te vertellen. Ze praat snel en aan stuk door. Het lukt me even om te luisteren, maar al gauw denk ik "oh alsjeblieft, hou op, laat me met rust". Daar schrik ik vreselijk van, dat kan toch niet. Hoe kan ik nou niet willen luisteren naar mijn eigen dochter. Ik geef kort antwoord en doe of ik moe ben. Nou ja, dat ben ik eigenlijk ook. Ik ben bekap. Ze zal wel merken dat ik niet echt luister. Ze gaat nog even door, maar inderdaad, ze stopt al snel met vertellen. Ze gaat achter de pc een spelletje spelen voor het eten. Ik ben kwaad op mezelf. Ik begrijp ook niet dat ik me zo kan gedragen. Ook mijn vrouw probeert me wat te vertellen, maar ziet al snel dat ik niet echt wil luisteren. Bijna standaard vraagt ze "ben je moe"? Ik zeg maar "ja, drukke dag gehad". Ze gaat terug naar de keuken. Ik voel de spanning. Hoe kan ik ze dit aandoen? Hoe lang kan dit goed gaan? Ik schenk wat te drinken in en ga op de bank zitten. Als een zombie kijk ik voor me uit, naar niks. En dat is het dan? Moet het zo verder?

Vanmiddag ben ik naar een verjaardag geweest. Het was gelukkig niet zo onwijs druk. Ik heb met drie mensen zitten praten. Een zat er links naast me op de bank, dat ging redelijk goed, eigenlijk wel de verkeerde kant. De andere twee zaten rechts van me op stoelen. De een is wel te verstaan, heeft een redelijk hoge stem en een goed, niet te hard volume. De ander echter kon ik moeilijk verstaan, ik moest me heel erg inspannen. Hij praat best zacht. Regelmatig moest ik meer naar voren gaan zitten om hem te verstaan. Dat zit alleen weer niet zo lekker en ik kreeg last van mijn rug, maar ja. Ik was uiteindelijk wel blij dat we naar huis gingen. Waarom eigenlijk, blij? Gewoon, weg uit de drukte. Ik begrijp niet dat ik daar blij om kan zijn. Het was toch op zich best een leuke middag.

Vannacht moest ik om 01.15 uur naar het toilet. Ik heb gisteravond niets gedronken maar moet toch heel nodig. Ik heb nog maar kort geslapen, want ik heb lang wakker gelegen voor ik in slaap viel. Het valt me op dat ik in de nacht wel eens een toon in mijn rechteroor hoor. Die is in de ochtend weer weg. Gelukkig ben ik na het toilet vlug weer in slaap gevallen. Verder ben ik niet wakker geweest. Onder het ontbijt zit ik, zoals ik eigenlijk al jaren doe, te gapen alsof ik dagen niet geslapen heb, leuk hoor. Mijn vrouw gaat nog even terug naar bed als ik weg ben, de bofkont. Ik heb vandaag geen grote afspraken. Alleen vanochtend een gesprek over werkafspraken van een medewerker met zijn taakgroepchef. Dat gaat gelukkig goed. Wel ben ik blij als het klaar is en dat ik weer even naar niemand hoeft te luisteren. Een collega van onze staf komt wat later bij me langs en begint niet voor de eerste keer over zijn werktijden. Hij is al langere tijd gedeeltelijk arbeidsongeschikt. Het begint wat mij betreft gezeur te worden. Ik hoor hem aan maar merk dat ik kromme tenen krijg. Als hij het maar niet merkt. Laat hij gewoon de uren werken die hij moet werken. Ik wil ook wel minder werken, of korter of een dagje thuis werken. 's-Morgens beetje uitslapen en dan thuis werken. Gelukkig is mijn assistente er en kan ik een beetje tegen haar aan babbelen. Zij is hier echt mijn enige klankbord. Zij weet ongeveer hoe het met me is. Die heeft al wat moeten aanhoren. Met haar kan ik heel goed praten. Zou zij eigenlijk merken dat het niet goed gaat met mij?

Februari.

Vanmiddag om 17.00 zijn we naar een zwager en schoonzus geweest. Die vierden beide hun verjaardag. Het was redelijk druk. Wel gezellig met een hoop lekkere hapjes en zo. Ik zat in het begin een beetje aan de buitenkant van de drukte. Maar later doordat allerlei mensen overal gingen staan praten zat ik er middenin. Aan de linkerkant zaten, naast mijn vrouw, opzij mensen. Aan de rechterkant stonden er veel mensen schuin achter mij te praten. En drukte of lawaai achter me kan ik niet hebben. In het begin ging het nog wel redelijk. Ik probeerde er niet op te letten en kon nog wel wat gesprekken volgen. Later werd het een orgie van lawaai. Mijn hoofd werd dof en het gepiep knalde er uit. Zo rond 19.30 werd het me toch wel teveel. Mijn vrouw zag het aan me en vroeg "zullen we zo weg gaan"? Ik zei "ja graag, alsjeblieft snel". Maar ja voordat je weg kunt. Rond 20.00 ben ik zelf opgestaan, de jassen gehaald en zijn we naar huis gegaan. Ik voelde me toch wel opgelaten. Normaal gingen we nooit zo vroeg en zeker niet als een van de eersten weg. Je moet dan uitleggen waarom je al weg gaat. Tenminste dat dacht ik maar altijd, dat je je moest verantwoorden tegenover de anderen. Mijn vrouw gaf maar aan dat mijn oren het niet hielden. Maar ja, dat begrijpt niemand. Buiten zei ik, "oh wat een rust, ook al gaan mijn oren te keer". Onderweg naar huis zeg ik geen stom woord. Ik ben niet aanspreekbaar. Mijn vrouw laat het maar zo. Thuis gekomen moest ik echt bijkomen. Ik ben total loss zeg maar. Ik hoef niets meer te horen of te zien. Ik heb wel naar een tv programma gekeken, nou ja meer naar het toestel dan naar wat er op het beeld gebeurde. Gezellig ben ik dan al lang niet meer. Mijn vrouw had vast nog wel langer op de verjaardag willen blijven. Ik merk het, ze zegt niets, maar leuk vindt ze het niet dat ik me zo gedraag. Wat doe ik haar aan? Wanneer knalt het? Dit kan ze nooit meer lang accepteren van me.

Maart.

Het gebeurt steeds vaker wanneer we met z'n drieën in de kamer zitten. Mijn vrouw en dochter praten met elkaar. Vertellen van alles en nog wat. De tv staat vaak aan. Als ze mij in het gesprek willen betrekken doe ik net of ik ze niet hoor. Ik wil niet aan de gesprekken deelnemen. Daar heb ik gewoon geen zin in. Het interesseert me totaal niet. Waarom weet ik niet, gewoon geen zin. Wat er ook op de tv is, interessant of niet, ik doe of ik heel intensief zit te kijken. Maar eigenlijk ben ik volkomen apathisch. Steeds vaker geven ze het dan ook maar op. Het beste lijkt het hun om me maar te laten zitten. Dus ik word niet meer in gesprekken betrokken. Ik trek me helemaal terug in mezelf. Ze moeten tegen mij niet teveel praten. Ik voel me er wel vreselijk lullig bij. Mijn eigen vrouw en dochter, hoe durf ik. Wat een ontzettende grote voddenbaal ben ik toch eigenlijk. Ik weet me er geen raad mee. In bed lig ik vaak stilletjes te janken. Dan neem ik me voor dat ik het morgen anders ga doen. Het lukt nooit. Die dreigende toon in mijn rechteroor is er weer een paar keer geweest. Alleen 's-nachts.

April.

Het is 2^e paasdag, en mooi weer. Met mijn vrouw heb ik gewandeld in het Zuiderpark. Ik liep eigenlijk met grote tegenzin mee, voor mij hoefde het echt niet. Ik voelde dat ik behoorlijk chagrijnig was. Antwoorden gaf ik nauwelijks als ze wat zei. Ik bromde wat en keek de andere kant op. Ze heeft het heel goed kunnen merken. Maar ze doet alsof het leuk is en blijft af en toe tegen me praten, of ze nu antwoord krijgt of niet. Wat een lul ben ik eigenlijk, wat een vreselijke kwal. En mijn vrouw, die blijft gewoon aardig doen. Ze stelt van alles voor om te doen, even ergens te gaan zitten, of ergens anders heen te gaan. Maar ik wil niks. Dus zijn we rustig rechtstreeks naar huis terug gegaan. Ze zou me helemaal verrot moeten schelden, vreselijk tekeer tegen me moeten gaan.

Augustus.

We hebben vrienden van buiten de stad dit weekend op visite. Daar zie ik erg tegen op. Ik doe mijn best om er op zaterdag een leuke dag van te maken. We zijn naar Kijkduin geweest. Het is prachtig weer. Er is een jazz en dixieland festival. De muziek bevalt me helemaal niet. Veel geschetter van blaasinstrumenten en zo. We zijn later lekker op een terras gaan zitten. Het gaat me redelijk af, maar het kost me moeite om een redelijk gesprek gaande te houden. Gek toch want het zijn gewoon erg leuke mensen. De zondag is een echte ramp. Ik ben kapot als ik op sta, dat voel ik al. Bij het ontbijt kan ik het niet opbrengen om normaal te doen. Ik ben behoorlijk slecht. Veel praten doe ik niet en doe maar net of ik nog wakker moet worden. Ze zullen het wel hebben gemerkt, dat moet. Ze zeggen niets en praten voornamelijk met mijn vrouw. Na de koffie gaan ze weg. Ik ben er blij om! Eindelijk rust. Hoe is het mogelijk.

Ik kan mijn werk nog maar nauwelijks aan. Alles is me teveel. Het lijkt wel of ik op instorten sta. De omstandigheden met de reorganisatie zijn niet meer normaal. Vandaag linksaf en morgen rechtsaf. Er is geen regie aan de top. Allerlei werkgroepen en zo doen van alles, willen van alles en zijn naast en langs elkaar bezig. Ik word compleet gek. Dit zal ik niet lang meer trekken.

Ik heb aangegeven aan de leiding van P&O dat ik niet langer zo door wil. De omstandigheden van en het werken tijdens de reorganisatie worden me teveel. Managers drammen alsof ze met een machine van doen hebben. Mijn P&O-leiding geeft aan dat ik zelf de grenzen maar moet aanleggen. Als dit tot problemen leidt mag ik ze hun kant uitsturen. Nou ja, dat zal niet echt werken maar geeft tenminste enige rugdekking. Maar ja, de praktijk loopt toch anders. Je stuurt geen mensen naar je baas als je vindt dat je het niet aan kan.

In mijn plaatsingsgesprek met betrekking tot de nieuwe organisatie heb ik in een emotionele stemming aangegeven dat ik liever in een andere, meer rustige, functie terugkeer. Ik heb het wel gezien in de functie van PMA. Dat is een probleem maar zal bekeken worden. De P&O-leiding adviseert me om contact op te nemen met mijn huisarts en de bedrijfsarts. Dat zal ik doen.

Ik ben naar de huisarts geweest. Ik vertel hem dat ik volgens mij tegen de rode streep aan zit. Ik heb moeite met alles, mijn privé-leven en mijn werk.

Ik begin volledig door te draaien. En dan die herrie in mijn hoofd. Ik word gek. Opeens begin ik bij hem te janken. Het lijkt wel of er iets breekt bij me. Het wordt een zeer emotioneel gesprek en hij stelt me zeer indringend voor de keus. Of binnenkort het diepe dal door, of me nu meteen ziekmelden. Die rode streep heb je al lang gepasseerd, zo zegt hij. Je bent overspannen en moet direct thuis blijven. Ik schrik met rot. Ziekmelden, thuis blijven, dat wil ik niet. Wat moet ik daar mee. De huisarts zegt dat ik wel zal moeten. Zo kan ik niet verder. Ik moet hulp zoeken.

Na thuiskomst wacht mijn vrouw me op en ik barst ik in vreselijke huilbuien uit. Mijn vrouw weet zich geen raad. Wat is er toch aan de hand met je vraagt ze. Ik weet het niet. Ik ben gesloopt en voel me ontzettend moe en slap tegelijk. Een half uur later heb ik me inderdaad ziek gemeld. En toen was ik leeg. Er was niets van die sterke vent over.

Na een door mij aangevraagd bezoek aan de bedrijfsarts wordt het duidelijk, flink overspannen. Dus voorlopig thuisblijven. Ik krijg wat opdrachten ter begeleiding mee en moet er rekening mee houden dat ik ongeveer 3 maanden niet zal werken. Vreselijk vind ik het, 3 maanden, hoe kan het. Ik werk al bijna 40 jaar aan een stuk. En nu thuis gaan zitten. Wat gebeurt er met me? Ben ik gek, ben ik ziek? Speelt die herrie in mijn hoofd, de tinnitus, hier een rol? Het is wel veel erger de laatste tijd. De geluiden komen boven het straatlawaai uit. Ik hoor ze altijd en overal. En ik heb ook meer last van geluiden in het algemeen. Het lijkt wel of alles harder klinkt dan normaal. Maar dat is eigenlijk al langer zo.

September.

Ben nu bijna twee weken thuis. De huilbuien nemen een beetje af. Maar vaak komt bij bepaalde gedachten veel emotie naar boven. Elke ochtend en middag ga ik er trouw volgens afspraak met de bedrijfsarts een half uur uit. Lopen of fietsen. In mijn hoofd maalt het als een bezetene. Het is een grote chaos van binnen. Wat gebeurt er, hoe moet het verder, wat kan ik er zelf aan doen? De herrie in mijn hoofd is ook nog steeds behoorlijk heftig. Zou dit echt afnemen als ik tot rust kom? Kan het misschien zelfs overgaan? Ik kan nog steeds niet veel hebben, al probeer ik wel me anders te gedragen. Maar ik mag ook niets forceren. Dus moet ik me maar gewoon laten gaan, aardig of niet? Ik ga maar proberen er aan toe geven. Zoveel mogelijk geef ik aan wat mijn stemming is. Of ik zin heb om te praten of niet. Ik zal maar proberen een tussenweg te vinden. Bezoekjes die ik echt niet wil doe ik niet of laat ik niet komen. Mijn assistente is geweest, dat vond ik echt heel fijn. Dat is de enige die ik van het werk echt mis. Mijn vrouw gaat zaterdag naar een verjaardag van kennissen, ik ga niet mee. Dat zie ik echt niet zitten. Dat wordt de eerste verjaardag in jaren die ik laat schieten. Ze moeten het maar begrijpen.

Ik heb al die tijd al vreselijke pijn in mijn onderrug. Ik kan me niet goed bewegen. Op de bank zitten gaat niet, dus zit ik de hele dag op een hogere keukenstoel. Na een bezoek aan mijn huisarts heeft hij me pijnstillers gegeven en verwezen naar een fysiotherapeut. Ik had veel eerder moeten komen zei hij. Alles zit vast bij je. De pijnstillers helpen na een paar dagen goed.

Een van de bijwerkingen is oorsuizen, hoe kan het bestaan. Dat zal dus nog wel niet minder worden, als dat al gebeurt. Maar het moet echt, want die rug moet over. De fysiotherapie doet me na een paar behandelingen ook goed. Eind van de maand gaan we een week met vakantie, dat hadden we al maanden geleden besproken. Als mijn vrouw nu de boodschappen gaat doen ga ik haar zo'n 3 kwartier later met de auto ophalen. Dan hoeft ze niet meer zo te sjouwen. Ik ga niet mee naar binnen, ik kan het niet. Alleen de gedachte om in de supermarkt rond te moeten lopen brengt me van slag. Het autorijden is trouwens ook bijzonder pijnlijk de eerste keren. Maar ik wil mijn vrouw helpen nu ik toch thuis ben.

Oktober.

De pijnstillers werken, de pijn in mijn rug is veel minder geworden. Ook de fysiotherapie helpt. Ik kan me redelijk normaal bewegen. Mijn vrouw en ik zijn een week naar Karpathos geweest. Dat was echt heel fijn. Lekker warm en een heel leuk eiland. Lekker relaxen en een beetje genieten, al gaat dat moeilijk. Maar praten met andere mensen gaat me slecht af. Ik kan ze niet aanhoren. Ik probeer sommigen zelfs te ontlopen. Dat is zeer onsympathiek, maar ja. Mijn vrouw maakt dan soms een praatje.

Weer thuis valt het me op dat ik tijdens die week vakantie minder last heb gehad van oorsuizen. Of ik heb er niet op gelet door de afleiding. Maar thuis is het er weer volop. De lichamelijke klachten zijn gelukkig helemaal weg. De rug is over, ook zonder pijnstillers. Ik kan me weer gewoon bewegen en normaal zitten. Ik heb wisselend slechte en minder slechte dagen. Ik ben erg onrustig van binnen. Ook voel ik me in alles erg onzeker en dat is nieuw voor me. Ik voel dat ik gefaald heb. Het hoort er kennelijk allemaal bij. Ik heb bij de bedrijfsarts aangegeven dat ik hulp wil van een psycholoog. De bedrijfsarts zal een advies geven aan mijn hoofd. Het heeft een paar weken geduurd, maar mijn hoofd heeft nu toestemming gegeven. Dat is nodig omdat de kosten dan door de werkgever betaald worden. Het maakt deel uit van de latere reïntegratie

November.

De eerste sessie met de arbeidspsycholoog is plezierig verlopen. Er was een open sfeer en ik voelde geen belemmeringen. Ik heb geprobeerd zo goed mogelijk te vertellen wat ik voel. Wat mijn stemmingen zijn en hoe ik me gedraag. Het is een eerste inventarisatie van de problemen. Een tweede volgt later. Dan maken we verdere afspraken over de aanpak van een begeleidingstraject. Het verbaast me dat ik het gevoel heb dat hij begrijpt wat ik heb, als ik hem vertel over de tinnitus. Hij is de eerste waarbij ik dat gevoel heb. Kan het, begrijpt hij het echt? Ook bij de bedrijfsarts was ik tijdens het spreekuurgesprek wat minder onrustig en onzeker. Het lijkt er op dat ik me een beetje bij de huidige situatie heb neergelegd. Ik heb een eerste ervaring met een situatie waarin ik tot voor kort geïrriteerd zou hebben gereageerd. De buurvrouw belde op een middag aan de deur. Ik was net aan het opnemen met de videorecorder. Ik stond haar redelijk normaal te woord.

December.

De gesprekken met de psycholoog krijgen effect. Het geeft eindelijk zicht op wat mijn problemen zijn, zowel met betrekking tot mijn persoonlijke instelling in het werk als met betrekking tot mijn wijze van handelen in mijn privé-leven. De tinnitus maakt een groot deel uit van mijn problemen zo blijkt nu. Alle stemmingen, angstgevoelens, depressies, mijn hele asociale houding hebben te maken met de tinnitus. De link daarmee is gelegd. Ik zag het altijd als twee aparte zaken. Vaak heb ik gedacht dat er echt iets ernstigs met me aan de hand was. Iets in mijn hoofd, een ziekte. Ik heb tinnitus altijd genegeerd. Ik dacht dat ik aanvaard had dat ik nu eenmaal gepiep in mijn hoofd heb, maar dat is gewoon niet waar. Die tinnitus heeft me in zijn macht gehad, al die jaren. Ik heb geforceerd geprobeerd om alle sociale contacten, verjaardagen, feestjes bij te houden. Overall deed ik aan mee. Dat was ik ook gewend, zo was ik. Ik vond het leuk allemaal. Steeds vaker haakte ik echter in de loop van de avonden af. Dan draaide ik door. Als ik naar huis ging knapte ik helemaal af. De dagen er na was ik helemaal van slag. Wat er aan de hand was begreep ik nooit. De psycholoog heeft me duidelijk gemaakt hoe een en ander in elkaar kan zitten. De tinnitusproblemen krijgen ruime aandacht bij hem.

Het jaar 2001.

Januari.

De gesprekken met de psycholoog gaan goed. We praten heel veel over de tinnitusproblemen. Ik ga dagboekformulieren bijhouden. Daarop moet ik beschrijven wat mijn stemming is en welke gedachten ik daar bij heb. De bedoeling is om dan later de gedachten, die voornamelijk negatief zijn, positiever te maken. Voor elke gedachte is er een alternatief als je er open voor staat. Het blijkt dat ik ook last heb van een fobische reactie. Ook angstgevoelens blijken een rol te spelen. De problemen in de supermarkt liggen in het verlengde van die bij een verjaardag of een feest. Als ik een grotere ruimte betreed met veel mensen, of waar veel mensen zouden kunnen zijn, krijg ik een fobische reactie zonder dat ik me daar van bewust ben. Onder zijn begeleiding zullen we gaan proberen daar van af te komen. Als ik boodschappen ga doen, ik moet dat gaan oefenen, moet ik me een ander, positief, beeld van de supermarkt voorstellen. Dus niet het beeld van een drukke grote ruimte. Ik heb een kaartje gemaakt met een tekst die het beeld van de winkel positief moet maken. Nu dus twee keer per week proberen dit te doen.

Februari.

Ik kan weer op een normalere manier in de supermarkt lopen. Samen met mijn vrouw doe ik weer boodschappen. Het beeld van de supermarkt is omgekeerd naar iets positiefs. De oefeningen hebben baat gehad. Met een eigen lijstje ben ik nu bezig met de groenten en het fruit en zo. Die weeg ik af en pak het in. Zo ben ik actiever in de winkel bezig. Het gaat goed.

Ik had niet gedacht dat ik dit ooit nog zou kunnen doen. Verjaardagen ga ik ook anders aanpakken. Ik ga niet meer de hele avond op visite. In overleg met mijn vrouw kom ik later op de avond, zo rond 10.30 uur. Dat vindt ze het minst vervelend. Dan kunnen we samen naar huis en hoeft ze niet alleen terug. Ik ben dat aan alle familieleden en vrienden en kennissen aan het vertellen. Dat valt helemaal niet mee. Maar het moet. Overal kies ik zelf een plaats uit waar ik wil zitten. Geen mensen achter me en niet teveel naast me aan twee kanten. Ik kies een plaats aan de buitenkant van een rij mensen. Als ik dat doe en ik blijf niet te lang, dan kan ik het een uur of twee uithouden. Gelukkig is er bij veel mensen wel begrip aan het ontstaan. Mijn gezin begint het nu ook beter te begrijpen. Hoe meer ik er zelf over praat, hoe meer ze het inzien en er rekening mee kunnen houden.

Maart.

Steeds meer ga ik andere keuzes maken. Als we uit eten gaan ga ik zelf langs bij het beoogde restaurant om te reserveren. Ik kies dan een plek uit waar ik wil zitten. Alleen dan heb ik een leuke avond. Midden in een druk restaurant houd ik het niet uit. Ik moet aan een buitenkant zitten, dan heb ik het minste last van de omgevingsgeluiden. Last blijf ik houden, maar dan is het te doen. Ik kan niet overal van weg blijven en nergens meer aan mee doen. Dan gaat mijn hele sociale leven er aan. Het werken met de dagboekformulieren gaat ook effect krijgen. Het bespreken er van maakt veel emotie bij me los. Ik ben een andere Joost aan het creëren Maar langzaam aan ga ik me er prettiger bij voelen.

Mei / Juni.

We zijn nu drie weken naar Karpathos geweest. Het was echt geweldig. Nu heb ik er pas echt van kunnen genieten. Ben op de 25^e bij de verzekeringsarts van de uszo geweest. Die erkent de handicap en de beperkingen. Het is wat haar betreft een bekend verschijnsel. Ze gaat namens de USZO een advies geven aan de werkgever.

Juli.

Ik heb me aangemeld bij het NVVS tinnitusforum. Aanleiding was een artikel in HOREN. Ook heb ik me aangemeld bij de yahoo groep Tinnituservaringen (TE-groep). Ik hoop dat het gebruikmaken van deze internet mogelijkheden me zullen helpen. Mogelijk help ik ook anderen door mee te doen en mijn ervaring en beleving te laten weten en te delen. Het blijkt dat ik nu voor het eerst in contact kom met lotgenoten. Een hele nieuwe ervaring voor me.

Ik heb een gesprek gehad over mijn reïntegratie Ik heb mijn handicap en de daarmee gepaard gaande beperkingen op papier uitgewerkt. De intentie is om daar aan tegemoet te komen. Maar eerst moet ik weer op gang komen. Ik ga binnenkort 2 x 3 uur per week op a.t. basis starten. Dat betekent de collega's langs, aangeven wat er met aan de hand is, mijn kamer opruimen en de archieven opschonen. Dan langzaam uitbouwen en inhoudelijk werk gaan doen. Als het goed gaat zal ik mijn oude functie weer op me nemen. Of dit gaat lukken gezien de handicap en de beperkingen zal de tijd leren.

Inmiddels komt er elke dag veel e-mail binnen van het tinnitusforum en de TE-groep, er zijn 15 deelnemers. Het doet me goed om er aan mee te doen. Er wordt best veel uitgewisseld. Van emoties, humor, werkervaring, tot bijvoorbeeld afkeuringen en uitkeringen. Al doe ik pas een paar dagen mee, de tinnitusgroep spreekt me aan. Ik dacht dat ik het allemaal wel redelijk had verwerkt en aanvaard. Maar juist door het participeren in deze groep komen de laatste dagen toch weer emoties naar boven. Dat is natuurlijk niet verkeerd, maar juist goed. Net als het opschrijven van mijn verhaal. Ook hiermee komen de emoties terug. Het verwerken lijkt dus nu pas te zijn begonnen. Het is dan ook heel fijn dat ik dat o.a. met de deelnemers aan de groep kan delen. Ik begrijp dat sommige van hen ooit zijn doorverwezen naar bijvoorbeeld een audiologisch centrum of andere deskundigen. Ik woon toch in een grote stad, maar ik ben nooit doorverwezen. Dat zit me toch weer dwars. Met name het idee dat ik dan jaren eerder geholpen had kunnen worden om met de handicap te leren omgaan.

Augustus.

Deze maand start ik op therapeutische basis voor 2 x 3 uur per week. Ik heb een gesprek gehad met 2 collega's, waarvan 1 nieuwe tijdelijke collega. Het was een intensief gesprek met toch enige emotie van mijn kant. Ik heb ze verteld van mijn tinnitus, want vrijwel alle collega's weten daar niets van. Ik hoop dat ze gaan begrijpen wat het voor mij betekent. Sinds de 6^e heb ik iets nieuws ontdekt dat me beangstigt. Als ik met mijn tong langs mijn voortanden ga om bijv. wat eten weg te halen begint mijn linkeroor harder te piepen en mijn rechteroor begint ook te piepen. Als ik mijn onderkaak naar voren beweegt gebeurt hetzelfde. Op de 7^e ben ik bij de arbeidskundige van de USZO geweest. Ben daarna thuis behoorlijk van streek geweest. Ze heeft aangegeven dat het a.o.g. percentage zeer waarschijnlijk zal uitkomen op 45-55%, maar mogelijk zelfs hoger (80%). Ik heb inmiddels met alle directe collega's gesproken. Dat zit er dus op. Ik ben begonnen met het opruimen van de kasten op mijn kamer. Dan ben je met iets bezig. Het begint langzaam te wennen dat ik weer af en toe op het werk ben. Op de 30^e ontvang ik het besluit van de USZO. Die is conform het eerdere telefoontje.

September.

Naar het feest van mijn zwager en schoonzus geweest. Die zijn 40 jaar getrouwd. Vanaf 17.00 waren we aanwezig. Met een glaasje champagne werden we ontvangen, erg leuk hoor. Gelukkig was het goed weer, zodat ik een hele tijd buiten heb kunnen staan met anderen. Vanaf 19.00 startte een buffet, eerst een koud en later een warm. Het was heel druk voor me binnen, zo'n 70 mensen. We hebben nog iets leuks voorgedragen. Na het warme buffet ben ik naar huis gegaan, was rond 21.30. Eigenlijk was dat wel te lang. Maar het was een leuke avond. De dag er na was ik minder goed. Veel last van de tinnitus, een zwaar gevoel in mijn hoofd en een strak gevoel aan mijn slapen. Nou ja, dat zal morgen wel weer minder zijn. Dat gaat altijd zo. Vannacht (4/9) heb ik weer opnieuw een toon in mijn rechteroor gehad. Dat dreigt dus nog steeds. Gelukkig was die vanmorgen weer weg. Ik ben in het kader van de reïntegratie lid geworden van de werkgroep ZBO/P&O.

Deze werkgroep moet de P&O taken van EZ en het CBS tegen het licht gaan houden. Dat is wel een leuk project om voorlopig mee bezig te zijn. Ik zit daar in als PMA. Daarnaast ga ik me samen met een van de beleidsmedewerkers bezig houden met de USZO gevallen. Deze moeten nu volledig in kaart gebracht worden. Uiteraard ben ik er zelf een van.

Oktober.

Ik ga 3 x 3 uur per week werken, waarvan 3 uur nog op a.t. basis. De vergaderingen van de werkgroep vind ik best lastig. Ik moet me behoorlijk concentreren om ingewerkt te raken. Veel lezen dus. Na een van de vergaderingen was ik zelfs weer behoorlijk moe en had daar 's-avonds last van. Maar verder gaat het best heel behoorlijk. Met de TE-groep gaat het fantastisch. Soms even een dip, maar verder ben ik er toch behoorlijk actief in. Mijn lijfspreuk is "velen willen over mij oordelen, maar weinigen willen mijn oordelen". Deze ontsproot zo maar ineens in mijn hoofd. Die gaat er goed in bij de groepsleden, ze vinden hem erg goed. Hij gaat nu mee met mijn handtekening op de e-mails. Ook op "mijn verhaal" wordt de laatste tijd goed gereageerd. Het zorgt voor herkenning. Twee van hen raden me aan om het naar de NVVS te sturen. Ik denk er serieus over om het te doen. Deze maand hebben we toch een paar drukke weekenden. Daar heb ik last van, vermoeidheid en meer harde tinnitus. Onder een etentje met mijn vrouw was ik duidelijk minder spraakzaam en dus niet zo gezellig. Ik heb er na afloop iets over gezegd, maar ze wil er niets over horen. Samen uit eten blijft leuk vindt ze, ook al ben ik stiller. Ik vind het vervelend, maar het doet me goed dat ze het nu zo opvat. Nu begrijpt ze waarom ik zo ben.

November.

Ik ga proberen 2x4 en 1x3 uur per week te werken. De 3x3 is nu definitief, dus geen a.t. meer. Die 9 uur gaan goed. In het eerste weekend hebben we 2 verjaardagen gehad. Eén in een zaal, de verjaardag van een zeer directe collega. Zij was mijn assistente tot de reorganisatie. Daar was het erg druk voor mij. Harde muziek en veel mensen. Ze vond het heel fijn dat ik er met mijn vrouw was. Ik ben er 1,5 uur gebleven. Het was zeer heftig, maar ja. De andere was van een schoonzus, gewoon bij hun thuis. Ook wel druk. Ook daar ben ik 1,5 uur gebleven. Mijn vrouw was er eerder. Ze is met familie meegereden. We zijn samen naar huis gegaan. Ik heb er veel last van gehad. Hardere tinnitus en een sombere bui. De zondag was ik slecht aanspreekbaar. Mijn vrouw laat me dan gewoon maar gaan. Ze is er zelf even tussenuit gegaan. Dat kan nu gelukkig in goede harmonie. Eens te meer blijkt dat lawaai funest is voor tinnitus. Het heeft me nu weer twee dagen gekost om weer een beetje "bij de mensen te komen". Maar er wordt thuis steeds meer rekening mee gehouden. Als mijn vrouw moet stofzuigen doet ze dat zoveel mogelijk als ik niet in de buurt ben of, ja ja, onder de douche sta. Ik heb voor het eerst 4 uur in een middag gewerkt. Dat vond ik toch wel lang, daar moet ik echt even aan wennen. Maar het zal wel lukken. Ik zit steeds op een andere plek. De ene plek is rustig de andere minder. Maar meestal gaat het wel. Ik heb, omdat ik niet meer op a.t. basis werk, werkafspraken opgesteld op verzoek van mijn hoofd. Die moeten binnenkort besproken en vastgesteld worden.

Er wordt nu aan ons balkon gewerkt. Het is echt een vreselijke rotherrie. Ik ben vanochtend gevlucht, ben gaan fietsen. Het is een grote bende. Ik voelde me helemaal verstarren. Mijn gezicht stond strak, mijn vrouw zag het gebeuren. Ze zei ook al een paar keer, ga maar even weg. Dat heb ik dus gedaan. Toen ik op de fiets zat voelde ik me beter worden, maar het blijft vluchten. Zo voelt het nog steeds. Weglopen van de problemen. Maar het is echt beter voor me als ik het doe. Ik heb er baat bij en mijn omgeving ook.

December.

Het is een (te) drukke week voor me geweest. Woensdag kwam mijn zoon eten, donderdag de vriend van mijn dochter. Vrijdag was de BOCdag met mijn vrienden. Zaterdagavond is mijn jongere broer op bezoek geweest. En zondagmiddag zijn we bij de vriend van mijn dochter geweest voor zijn verjaardag. Ik was zondag echt moe en de tinnitus was flink toegenomen. Ik moet toch nog meer doseren, of ik wil of niet. Vanaf de 3^e werk ik 3x4 uur per week. Dus nu 3 halve dagen. Op 3 januari a.s. moet ik weer bij de bedrijfsarts komen. Ik mag verder naar eigen kunnen uitbouwen. Het werken gaat best redelijk goed. De werkgroep ZBO ligt even stil, maar ik ben nu bezig met het USZO-traject. Ook het tinnitusforum is over naar yahoo. Op het forum bij de NVVS regende het virussen. Nu zit ik dus bij 2 groepen op yahoo. De verjaardagen van de schoonvader van mijn zoon en van mijn vriend zijn me behoorlijk opgebroken. Vooral bij de eerste was het verschrikkelijk druk. Ik ben in de keuken blijven staan praten. Het was een hels kabaal binnen. Mijn vriend vierde het in de middag dus kon ik 's-avonds bijkomen. Om 22.00 uur lag ik in bed, uitgeteld. Bij voldoende rust en geen of weinig drukte om me heen voel ik me dagen achtereen behoorlijk goed. Het kan dus nog wel. De koppeling tussen drukte en lawaai en mijn welzijn is duidelijk. Het wordt steeds weer bewezen. Mijn stemmingen zijn daarmee te beïnvloeden. Op de zaterdagavond dat we de verjaardag van mijn vrouw vierden heb ik de meeste tijd in de keuken doorgebracht. Word ik toch nog een keukenprins? Ik kon de herrie niet aan. Het was vreselijk. Wat een lawaaischoppers. Rond 22.15 uur ben ik naar boven gegaan. Nog wat tv gekeken, er was sport. Tegen twaalfen lag ik in bed. Ik had 2 whisky's gedronken en viel redelijk vlot in slaap. Na de verjaardag van mijn vrouw heb ik een slechte zondag gehad. Vooral de ochtend was miserabel 's-avonds zijn we uit eten geweest met ons zessen. Dat ging wel wat beter. Het doet me nog steeds verdriet dat ik zo ben. Ik zou zo graag anders willen. De daarop volgende dagen ben ik slecht geweest. Ik moet echt een paar dagen rust hebben. Maar ja, ik zou ook proberen om deze week 3x5 uur te werken. Dus even de tanden op elkaar. Vandaag probeer ik 5 uur te werken, van 12.00 tot 17.00 uur. Het is een test om te kijken of ik dit aan kan. Ik ben moe van de afgelopen dagen. Het wordt tijd dat ik weer een paar avonden vroeger naar bed ga. Dat ga ik ook doen. Met de kerstdagen wil ik weer voldoende uitgerust zijn. Die zijn te gezellig om te verknallen. Voor de tweede keer werk ik vandaag 5 uur. Ik vind het erg lang. En als ik de officiële pauze in acht moet nemen komt er nog een half uur bij. Ik denk er echt over om in januari naar 4 middagen te gaan. Dus niet 3x5 maar 4x4 uur per week. Ik zal dat met de bedrijfsarts bespreken op 3 januari a.s. Oudejaarsavond ging in eerste instantie wel goed. We hebben met mijn jongere broer monopoly gespeeld. Dat was gewoon weer leuk om te doen. Ik voelde me wel redelijk lekker.

Maar na twaalfen ging het fout. Ik ben maar een paar minuten buiten geweest. Wat een lawaai. Later kwam er toch wel veel visite langs. Sommigen kwamen en gingen weer meteen weg. Anderen kwamen even proosten en bleven lang zitten. Het was toch buiten verwachting erg druk binnen. Om 4.00 uur lagen we in bed. Ik was gesloopt. Nieuwjaarsdag was ik bijzonder slecht. Zo slecht ben ik in maanden niet geweest. De depressiviteit sloeg toe. Ik was voor het eerst weer bang dat ik er niet uit zou komen. Maar na een paar dagen ging het wel weer beter. Ik weet nu wat ik er aan kan doen. Geen afspraken en rust nemen. Ik ben bij de bedrijfsarts geweest. Het werken gaat best goed. Ik ga er een middag bij nemen en dus wordt het 4x4 uur per week.

Het jaar 2002.

Januari.

Vanaf vandaag, de 7^e, ga ik 4x4 uur werken. Alle middagen behalve vrijdag. Verder ben ik weer een beetje bijgekomen van alle drukte. Nu wil ik echt zien hoe ver ik eigenlijk kan komen. Voorlopig geen visite en zo, alleen maar rust. De rust doet me merkbaar goed. Ik voel me stukken beter. Elke dag gaat het nog vooruit. Ik voel me prettiger en vind ook dat ik plezieriger reageer naar anderen toe. Mijn vrouw zal het best merken. Ik zal het eens vragen. Nou, dat was niet nodig. Ze heeft gezegd dat het veel beter met me gaat na een rustige periode. Het is overduidelijk. Het werken gaat goed. Van de eerste week met 4 hele middagen heb ik geen last, niet extra moe of zo. De afspraak voor het eindgesprek met de psycholoog heb ik afgezegd. Ik was ziek. Snotverkouden en zo. Het vocht liep uit mijn ogen en neus. Dus eerst maar even uitzieken. Ook de tinnitus is harder nu en mijn oren klappen steeds dicht. Ik moet zelf een andere afspraak maken. Ben weer bij de bedrijfsarts geweest. Het gaat goed met werken. Hij complimenteert me met het feit dat ik mijn eigen plan trek. Dat doet me erg goed. Sinds een paar dagen heb ik last van duizeligheid. Als ik me in bed van mijn ene zijde naar de andere zijde omdraai ben ik enkele seconden draaierig. Ook als ik opsta en ik buk ben ik even duizelig. De rest van de dag is het weg. Misschien heeft het te maken met die verkoudheid. Dat hoop ik maar.

Februari.

Vanaf de 4^e wordt het 5x4 uur per week, dus werk ik elke middag. Ik ga een werkplan schrijven voor de nieuwe Werkgroep Personele regelingen. De Werkgroep ZBO/P&O wordt nu Projectgroep P&O, ook daar blijf ik actief in. De Werkgroep Personele regelingen val daar onder. Ik heb er wel zin in. Lekker op de achtergrond werken zonder alle aanloop en telefoontjes. De duizeligheid is nog niet weg. Ik ben er gelukkig niet misselijk onder. De vrijdag werken valt wel een beetje tegen. Ik moet er misschien aan wennen. De week is lang en het weekend kort. Dat ben ik niet meer gewend. Ik heb de afgelopen anderhalf jaar nooit meer op vrijdag gewerkt natuurlijk. Maar het zal wel weer wennen.

De 20^e heb ik de verplaatste afspraak met de psycholoog. Dan wordt dat traject afgerond. Weer een fase klaar. Ik moet een wortelkanaalbehandeling bij de tandarts ondergaan, pfff. Wat zal dat betekenen voor mijn tinnitus? De verdoving en zo. Ik maak me daar best veel zorgen over.

Ik heb een oproep aan de TE-groep gestuurd of anderen hier ervaring mee hebben. De duizeligheid lijkt nu echt af te nemen. Ik merk nog steeds dat de geestelijke reserve klein is. Ook al probeer ik die grens te verleggen. Zodra er maar sprake is van meer drukte en geluidstoename heb ik er last van. Die grens wordt dus nog niet verlegd. Misschien gebeurt dat ook wel niet. Dit laatste blijkt inderdaad zo te zijn. De reserve zal niet groter worden. Na het eindgesprek met de psycholoog is dat duidelijk geworden. Als ik door ga zoals ik dat nu doe gaat het goed. Maar de grens bewaken blijft belangrijk. Steeds de goede balans zoeken. Bewust zijn van de keuzes die ik maak en wat de gevolgen zijn. De reacties van de TE-groep op mijn tandarts probleem zijn positief. De verdoving en de behandeling schijnen geen negatieve invloed op de tinnitus te hebben. Ben weer bij de bedrijfsarts geweest. Het werken gaat goed, ik heb wel moeite met de vrijdag. De week is lang. Ik geef aan dat ik de 20 uur nog even wil continueren en niet nu al weer met een paar uur uitbreiden. De bedrijfsarts geeft aan dat volgens hem de grens met 20 uur is bereikt. Ik ben nu redelijk in balans. Als ik de uiterste grens wil ontdekken, kan dat alleen maar als ik er overheen ga. Dat vindt hij niet verstandig. Ik moet daar van hem de komende weken maar eens goed over nadenken. Mijn voormalige divisiedirecteur is de 27^e overleden. Hij was al langere tijd zeer ernstig ziek, had A.L.S.. Het is een schok. Dat houdt me behoorlijk bezig. Het is erg snel achteruit gegaan met hem. Onvoorstelbaar. De 30^e januari ben ik nog bij hem geweest met een collega. Op 5 maart is de crematie, daar ga ik heen. Die middag ga ik niet werken, dat is beter voor me. Die keus heb ik al gemaakt, goed he? De trouwreceptie van een collega was best druk. Maar gelukkig zaten we op een redelijk goede plek. Het etentje met mijn jongste broer, hij is jarig geweest, was erg leuk. Dat ging wel goed. Een kleine bistro en niet te druk. We zaten in een hoek. Ik ben zelf wezen reserveren en heb een plaats uitgezocht waar ik wou zitten. Dat doe ik tegenwoordig altijd. Ik ga reserveren en persoonlijk binnen kijken bij een restaurant. Als ik weet waar ik zit dan leef ik er anders naar toe dan wanneer ik dat niet weet. Dan ben ik onrustig. Bang dat het fout gaat. Ik heb er nu niet veel last van gehad.

Maart.

Vandaag is de crematie van mijn voormalige divisiedirecteur. Het was heel erg druk. Wel een paar honderd mensen. Het was erg rumoerig, maar ik wou het volhouden omdat ik perse naar zijn vrouw wou om haar te condoleren. Ik heb dan ook lang in de rij gestaan. En ja, mensen moeten altijd en overal heel veel praten. Maar het is gelukt, ik heb het volgehouden. Wel was ik blij dat ik naar buiten kon. Ik was op de fiets, dus had ik even de tijd om tot mezelf te komen.

Ik kreeg weer een reactie van iemand uit de TE-groep over mijn verhaal. Hier volgt een stuk uit de mail.

“Vol bewondering lees ik jouw verhaal over het werk. Al eerder heb ik willen reageren op jouw verhaal in files, maar daar wilde ik de tijd voor nemen en dat was de afgelopen tijd niet zo gemakkelijk te doen voor me. Met jouw totale verhaal zou eigenlijk meer mee gedaan moeten worden omdat jij het zo dicht vanuit jouw belevingswereld hebt beschreven.

Zelf herken ik dat eigenlijk ook maar ik was er minder bewust mee bezig, merk ik nu, waarschijnlijk toch meer van het voor me uitschuiven zonder daadwerkelijk contact te maken wat het echt voor me deed.

Dat lag toen ook wel aan de situatie waarin ik zat, de zorg voor mijn schoonmoeder dus, mijn gezin draaiende houden etc.. Maar als ik het zo lees dan is het net of het mijn verhaal is maar dan in alle stilte zodat niemand het ziet.

Verder ben jij aardig opgekrabbeld binnen je werk, en ook privé door je grenzen te kennen. Het grootste geloof in je beperkingen moet je toch zelf hebben en hanteren. Dat vind ik bij jou heel goed terug in het verhaal en ook de strijd die je daarmee geleverd hebt. Zelf merk ik dit ook. We hebben al zo vaak gezegd hier in onze groep, een ander begrijpt niet wat er aan de hand is, daarom moet je juist des te sterker zelf zijn en je grenzen bewaken. Deze confrontaties roepen dan toch ook weer veel op in relatie met je eigen beperkingen, althans zo vergaat het mij vaak, hoewel het ook weer geen maatstaf kan en mag zijn merk ik dat ik daar toch soms wel zo naar kijk. Groetjes J.S.”

Het verhaal blijft voor herkenning bij anderen zorgen. Dat stimuleert me ook om het te blijven schrijven. Ook dit lid vroeg zich af of ik er niet meer mee zou moeten doen. Het is al naar de NVVS. Ik heb bericht gehad dat ze bekijken wat ze er mee zouden kunnen doen, maar verder nog niets gehoord. Even afwachten maar. Na een loempialunch met collega's en een visite aan familie, was ik toch wel weer een beetje minder goed. Ook heb ik de dag erna veel uren besteed aan de montage van een videofilm op de PC. Dat vind ik echt fantastisch om te doen. Maar het blijft oppassen om niet teveel te doen. Ik moet blijven selecteren wat ik wel en niet doe op een dag.

Ben de 13^e naar het periodiek geneeskundig onderzoek geweest. Dat kan ik op vrijwillige basis elke twee jaar laten doen. Tinnitus en hyperacusis zijn onbekend bij de arts. Het gehoorverlies vindt hij opvallend, zowel bij hoog als bij laag. Bij het hoog kan hij het wel verklaren, maar bij het laag niet. Hij adviseert dat verder door een KNO-arts te laten meten, ook al geef ik aan dat dit al vaker is gebeurd en er verder niets mee gedaan wordt. Nou ja, dat moet dan maar even, ik zal me wel laten doorverwijzen. Maar niet meer bij Leyenburg. Dan wil ik naar het Dijkzicht of het LUMC. In principe is alles verder in orde. Geen bijzondere opmerkingen. Wel wat overgewicht (81 kg. zou naar 75 kg. moeten). Hij vond me wel een beetje somber (?). Ik vroeg of hij dat kon zien. Hij bevestigde dat. Nou, het is veel erger geweest, zei ik, maar hij reageerde niet meer.

De laatste maanden heb ik voor het eerst steeds meer het gevoel dat ik weer de baas ben over mijn tinnitus. De andere levenswijze en keuzes hebben baat. Ik doe dan wel minder, maar wat ik doe vind ik leuk en kan ik aan. Als ik een uur op een verjaardag ben of zo, heb ik meer plezier dan wanneer ik een hele avond blijf en dan terugval. Iedereen is er nu ook aan gewend, Joost komt later. Ik ga niet overal meer mee naar toe. Dat geeft me rust. Ik maak nog maar een afspraak per weekend. Dan heb ik er het meeste aan en mijn vrouw ook. De therapie begint echt te werken. Ik ben een ander mens geworden. Beter in balans, stabiel. Tot daarvoor heeft mijn tinnitus mij volledig beheerst.

Nu zijn de rollen eindelijk omgedraaid. De tinnitus blijft mijn leven wel beïnvloeden want ik moet veel aanpassen, maar niet langer meer beheersen. En dat is een situatie die ik nog geen jaar geleden niet voor mogelijk heb gehouden.

Van de NVVS heb ik bericht dat ze mijn verhaal verkort willen publiceren. Ik ben akkoord gegaan. Het komt in HOREN nummer 3 in mei a.s.. Geweldig nieuws. De TE-groep reageert enthousiast op dit bericht. Nu kan een brede groep met mijn ervaringen kennis maken.

We zijn bij vrienden wezen kijken naar de video van Australië. Erg mooi en ook een leuke avond. We waren met z'n achten. Achteraf natuurlijk weer veel te druk en te lang. Dat heb ik ook gemerkt. Maar ik lijk het toch beter op te vangen. Wel ben ik een paar dagen slechter, maar ik kan me beter verweren.

Ik ben best nerveus, morgen moet ik naar de tandarts voor die wortelkanaal behandeling. Ik hoop dat het mee valt en goed gaat met mijn tinnitus.

Ik ben bij de tandarts geweest. De wortelkanaal behandeling is zeer meegevallen. De verdoving heeft nog geen merkbare invloed gehad op mijn tinnitus. De behandeling was wel erg vervelend maar pijn heb ik niet gehad, ook geen napijn. Dus pijnstillers heb ik niet hoeven innemen.

Ben bij de bedrijfsarts geweest. Het blijft definitief 20 uur. Het is heel zuur, maar waar.

Op de 30e is de fotograaf geweest. het was een sessie van een half uur. hij heeft enige 10-tallen foto's gemaakt. ook de fiets moest mee. ik was gelukkig in goede doen. het was een hele leuke ervaring, ik als fotomodel?????

De paasdagen zijn vrij rustig verlopen. De 1e dag waren mijn dochter en vriend er. De 2e dag mijn zoon en vrouw. De heer r.v.d. sluis heeft me weer aangevallen in het forum. ik reageer er niet op. Wel is er door enkele anderen gereageerd. Ze hebben het nadrukkelijk voor me opgenomen, geweldig zulke reacties.

April.

ik ben toch wel een moe na de paasdagen, dus even een paar dagen rustig aan.

Het verhaal is aan mij toegestuurd. Het is een goed verhaal geworden. Het lezen brengt weer emotie naar boven. Deze maand moet ik naar het assessment. Het maakt me nerveuzer dan ik dacht. Ik heb het eerste deel van het assessment gedaan. ik heb er bewust naar toe geleefd. De hele week geen visite of andere afspraken. Zelfs Feyenoord – Inter Milan heb ik maar een helft gekeken. Om 21.30 lag ik in bed. Ik sliep niet snel, maar de rust zal wel goed geweest zijn. Er is bij het assessmentbureau gelukkig aandacht voor mijn probleem. In het intake gesprek is er bij stil gestaan.

Verder heb ik een rollenspel, een persoonlijkheidskenmerken test en een intelligentietest gedaan. Het ging best redelijk. Nu nog een tweede middag. Ik merk dat er meer spanning in mij is. Dat zal wel te maken hebben met het assessment en de plaatsing bij CPO. Ook merk ik de laatste tijd een verandering in de tinnitusgeluiden. De hoge tonen lijken meer en meer in elkaar te vloeien tot een totaal geluid. Soms lijkt het meer op een slijpsteen of zo. Het giert echt door mijn hoofd. Vandaag heb ik een plaatsingsgesprek gehad met de beide interim managers. Het voorstel is mij voorlopig te plaatsen op de functie van beleidsondersteunend medewerker schaal 10. Omdat de test nog niet binnen is volgt er op mijn aandringen woensdag 1 mei nog een vervolggesprek. Ik wil niet te voorzichtig geplaatst worden.

Het assessment heb ik goed gedaan. De uitslag is zeer positief voor beide functies van beleidsmedewerker schaal 11. Ik weet nu weer waar ik sta qua mogelijkheden. Dus wordt het 1 mei een belangrijk gesprek.

Mei.

We hebben twee verjaardagen op een dag. Een broer van mijn vrouw en de moeder van mijn dochters vriend. Ik zal moeten kiezen. Allebei doe ik niet. Ik kies voor de broer van mijn vrouw. Daar ga ik later in de middag heen. Mijn vrouw gaat eerder. Als we weg gaan breng ik mijn vrouw naar de andere verjaardag. Ik zet haar daar af. Dat vind ik heel vreemd. Ik zet haar voor de deur af en rij dan weg. Dan kan ik ook even naar binnen denk ik. Maar ik doe het niet. Want dan blijf ik toch weer een uurtje hangen. Ik kan er nog steeds niet echt aan wennen. Thuis gekomen ben ik verder gegaan met het monteren van een video. Ik ben met frankrijk 2000 bezig.

Per 1 juni gaat de nieuwe situatie bij cpo in. De plaatsingsbrieven komen binnenkort. Ik heb een eerste gesprek gehad met mijn nieuwe (interim) chef, Robbert van Schendel. Het gesprek was positief. Ik heb mijn ambities kenbaar gemaakt en aangegeven dat ik me nog graag inzet voor cpo. We hebben een volgende vakantie geboekt. In september gaan we samen twee weken naar karpathos.

Het blad horen is uitgekomen met mijn verhaal er in. Het is echt heel mooi geworden. Het is vreemd om mezelf zo tegen te komen in een blad. De foto's zijn echt leuk.

Op een zondag werd er weer heen en weer gereden door de scooter van die jongen achter ons. Hij maakt een vreselijke herrie. Vorig jaar was dat ook al steeds bezig. Er wordt in de achtertuin aan de scooter gesleuteld door een man en zijn schoonzoon of zo en dan wordt hij uitgeprobeerd bij ons voor de deur. Hij racet de hele laan af heen en weer. Ik werd er helemaal gek van Toen ik op het punt stond om te gaan schreeuwen naar hem dat hij moest oprotten ging corry naar buiten. Ze heeft heel netjes gevraagd of ze een andere route wilden nemen. Het hielp. Ze zijn anders gaan rijden. Toen Corry terug kwam was ik in huilen uitgebarsten. Helemaal van streek was ik. Ik kon er niet tegen, die herrie.

De reacties op het artikel in horen komen los, vooral in het forum. Ik ga ze verzamelen. Veel mensen willen het lezen, maar zijn geen lid van de NVVS en krijgen horen dus niet thuis. Maar ze lezen wel op het forum dat er een artikel van mij is verschenen.

Er komen aardig wat reacties los over het artikel in horen. Veel mensen willen het artikel hebben maar zijn geen lid van de NVVS. Die zullen een los nummer moeten kopen. Ik ben gebeld door de vrouw van Ray Haynes. Hij wil eens met me praten is al jaren geheel doof. Met hem heb ik ruim 20 jaar geleden op de hbo gezeten. We hebben samen de eindschrijftie geschreven. Ook een zus van mijn zwager heeft gebeld. Ze heeft HOREN thuis en heeft het artikel dus gelezen. Iedereen vindt het verhaal heel goed. De buurman gaat weg en is bezig met het verwijderen van de plavuizenvloer. Heel veel herrie dus. Gelukkig was ik enige tijd naar bcc. Ik heb een digitale videocamcorder gekocht. Daar zit een nieuw pakket Studio dv bij. Dat moeten mooie films gaan worden. In de winkel leek de camera niet op mijn pc aangesloten te kunnen worden. Maar dat kan wel. Ik kan dus ook gewoon met studio dc10plus blijven werken. Daar ben ik heel blij mee. Weer een grote wens vervuld. De hobby wordt zo steeds leuker. We gaan nu bijna met vakantie naar Frankrijk met mijn vrouw's zus en haar man. Lekker 3 weken weg. Vanochtend kreeg ik post van de NVVS. Er zat een briefje in met de mededeling dat de reacties op het artikel overstelpend zijn. Dat is heel goed om te horen. Er zat een persoonlijke reactie bijgevoegd van iemand uit Baarn.

Juni.

De vakantie in Anduze is de eerste 2 weken goed gegaan. De 3^e week ging het fout. Het is te druk en te lang geweest. Het begin van de week was ik minder en ben een dag alleen bij de studio gebleven. Ik liep weer te janken. Daarna ging het iets beter. Maar aan het eind van de week ging het steeds slechter met me. De terugreis was een ramp. Ik heb nauwelijks gesproken. Alles irriteerde me. We zaten met 5 in de auto en dat werkte ook niet echt mee. Je zat niet goed en er was teveel lawaai van de wind die door het dak en een raam gierde. Ik vond het een hel en wou maar een ding. Thuis komen en rust. De maandag er na was ik bijzonder slecht. Ik heb lopen janken en was weer depressief. Ik ben een dag later gaan werken om een extra dag rust te kunnen hebben. Langzaam aam krabbel ik weer overeind. Ik heb de eerste dagen nog geen contact gezocht met de TE-groep. Dat komt wel weer. De videobeelden zijn heel mooi. Dat is een grote verbetering.

Juli.

Het contact met de TE-groep heb ik weer gestart. Ik heb open en eerlijk uitgelegd hoe het is gegaan. Ook dat ik heb lopen janken. De reacties zijn goed. Het huilen wordt herkend door anderen als ze een slechte dag hebben. Het blijkt steeds vaker dat je dan emotioneel uit je evenwicht bent en erg kwetsbaar. Nu gaat het, na een week, weer beter. Ik voel me weer redelijk lekker. Mijn nieuwe functie van beleidsmedewerker gaat nu definitief in per 15 juli. Het nieuwe P&O gaat dan van start.

Nu maar afwachten hoe ik me in dit werk ga ontwikkelen. Einde van deze maand is de verhuizing naar de eerste verdieping. Ik kom op een kamer met twee collega's. ik ken ze al langer, dus dat hoeft geen probleem te zijn. Ik merk wel dat de tinnitus de laatste dagen harder en anders klinkt. Vooral als ik in bed lig valt dat erg op. Het gaat lijken op het geluid van een slijpmachine. Ik heb eindelijk een besluit genomen m.b.t. mijn verjaardag. Ik vier het niet, maar ga lekker met mijn kinderen uit eten. Dan heb ik ook een leuke avond.

Augustus.

Mijn dagboekverhaal staat nu op internet, op de NVVS-site. Nu kan iedereen die deze site bezoekt het lezen. Ik kreeg nog een hele mooie reactie van een TE-groepslid. Mijn vrouw moest er van huilen. We hebben elkaar even getroost. Dat zijn mooie momenten. De tinnitus blijft harder dan "normaal". In mijn werk zit wel enige spanning. Hoe zal mijn werk bevallen? Kan ik aan de verwachtingen voldoen? Hiervoor wist ik dat precies, nu niet. Tot nu toe lijkt het wel goed te gaan. De stukken die ik voor de werkgroep schrijf worden besproken en door mij aangepast. Ik heb nog geen indicatie dat ik het niet goed doe. Ik heb mijn verjaardag dus niet gevierd. Heel vreemd. Maar ik was heel relaxed. Voor het eerst zat ik niet tegen de drukte die zou komen aan te hikken. We hebben met z'n drieën buiten gegeten en monopoly gespeeld. Ik ben er heel blij mee dat ik dit heb gedaan. De reacties van de TE-groep zijn bemoedigend. Het wordt knap gevonden. Ook de omgeving reageert begripvol. Ik heb weer een grens neergelegd. Mijn nieuwe chef is begonnen. Met hem moet ik weer opnieuw beginnen een relatie op te bouwen zoals ik dat wil. Dat is toch weer moeilijk. In de nieuwsbrief van DOOF wordt aandacht besteed aan mijn verhaal en verwezen naar de NVVS-site. Een link wordt ook gegeven. Zo kunnen nog meer mensen het lezen. We zijn de laatste twee weekenden weggeweest naar vrienden en familie buiten de stad. Ook in de week hadden we meer afspraken dan eigenlijk kan. Ik ben niet echt slecht, maar wel moe. Het wordt weer tijd voor een kleine rustperiode. Op het werk gaat het goed. Geen druk en een rustige omgeving.

September.

De eerste week maken we geen afspraken omdat we in de tweede week nog even met vakantie gaan. We gaan 15 dagen naar Karpathos, voor de 3^e keer. Dan kan ik even helemaal tot rust komen. Ik heb er reuze zin in. Daarna worden er met mij nieuwe afspraken bij beleid gemaakt. Mijn vrouw is vanmiddag naar een verjaardag van een kennis. Ik ben thuis gebleven. Omdat het de laatste weken drukker is geweest wil ik even goed bijkomen, anders ga ik niet uitgerust genoeg weg. Dat zou zonde zijn van de vakantie. Toch vind ik het nog steeds erg jammer dat ik niet altijd mee ga. Het went maar langzaam dat ik niet alles meer kan meemaken. De vakantie is goed gegaan. We hebben gedoseerd activiteiten gedaan. Dagje wandelen, dagje niets, dagtochtje, dagje lekker slenteren, dagje niets, enz..

Oktober.

Ik ben voor een herbeoordeling naar de USZO geweest. Bij thuiskomst na de vakantie lag er een oproep voor de verzekeringsarts. Ik heb een heel intensief gesprek gehad, het duurde ruim 2 uur. In het eerste uur gaf hij een paar keer aan dat hij nog niet zag waarom ik niet meer dan 20 uur zou kunnen werken. Hij bleef maar zitten vissen. Ik dacht dat het niet goed zou aflopen. Ik moest heel precies vertellen wat mijn gevoelens en emoties zijn als ik slechte dagen heb. Dat heeft me veel moeite gekost. Maar aan het eind zei hij dat hij volledig begreep wat er aan de hand is. Hij heeft zelf in lichte mate tinnitus, zei hij. Zijn leven wordt er niet door beheerst, maar hij weet dat dit bij veel mensen wel zo is. Hij heeft het me zo moeilijk gemaakt, juist omdat hij weet wat tinnitus betekent. Maar hij mocht niet zelf die conclusie trekken. Ik moest het allemaal zelf uitspreken en uitleggen. Zijn advies is nu dat de uitkering de komende 5 jaar gehandhaafd blijft en dat 20 uur werken het maximale is. Ik ben dus erg opgelucht. Het was wel een zware ochtend en ik ben niet gaan werken 's-middags. Ik heb nader kennis gemaakt met mijn nieuwe manager. Hij heeft mijn verhaal gelezen. Verhelderend vond hij het. Het gaat nog steeds goed met het werk. Ik heb nu ook een oproep van de arbeidskundige van de USZO. Dat is een kort gesprek geworden, een half uur. Hij gaf aan dat de uitkering blijft en er sprake zal zijn van een herplaatsingtoelage. Samen met het salaris komt het uit op 100%. Dat geeft me eindelijk rust wat dit betreft. Al snel daarna kreeg verschillende brieven thuis. Het traject wordt nu eindelijk volledig afgerond. Nu volgt formeel ontslag uit mijn oude en herplaatsing in mijn nieuwe functie. We zijn nu ook begonnen in het huis van mijn dochter en haar vriend. Overal hebben we het behang er afgehaald.

November.

Ik heb de ontslagbrief van mijn werkever ontvangen. Per 1 februari 2003 voor 16 uur eervol ontslag wegens ziekte en herplaatst voor 20 uur als beleidsmedewerker. Ik kan nu naast de wao een hpt aanvragen. Dus op 1 februari 2003 is alles achter de rug wat dit betreft. Dan ben ik 2,5 jaar verder. Ik heb er nu vrede mee en kan verder.

Dat betekent ook dat ik op dezelfde datum dit dagboek zal afsluiten. Een periode zal worden afgesloten. Het schrijven heeft mij en anderen geholpen. Het huis van mijn dochter gaat al lekker opschieten. Een goede kennis van haar vriend is aan het witten en behangen. Ikzelf ga later de binnentrappen schilderen. Dat vind ik wel leuk werk. En dan doe tenminste ook wat aan het huis. Vier jaar geleden heb ik nog heel veel gewerkt in het huis van mijn zoon. Zo veel kan ik nu niet meer aan. De drukte is nu eenmaal een handicap. Maar mijn dochter begrijpt dat heel goed.

December.

Ik ben in het huis van mijn dochter aan het schilderen gegaan. Er staat weer een drukke maand voor de deur. Ik zal het dit jaar beter moeten doseren. De feestdagen, het werk bij mijn dochter, de verjaardag van mijn vrouw en oud en nieuw. En we hebben ook nog een trouwerij van een neef uit Arnhem. Daar gaan we naar toe. Ik moet maar zien hoe ik dat doe. Op de trouwreceptie ga ik wel regelmatig naar buiten. Nog een maand en dan sluit ik mijn dagboek af. Ik ben bezig om het om te vormen naar een boek. Dat begint wel ergens op te lijken. Of het ooit een boek wordt? Het is toch fout gegaan na de trouwerij. De dag er na ging het nog wel. Maar de dagen daar na ging het fout. Ik had het helemaal gehad. Ik heb me weer vreselijk gedragen en lopen janken. Mijn vrouw afgebekt en boos gedaan tegen mijn dochter. Later heb ik weer spijt en zeg dat nu ook. Ze begrijpen het allemaal wel, maar toch. Het kan toch eigenlijk niet. Op de avond dat mijn vrouw haar verjaardag vierde ben ik boven gebleven. Daardoor heb ik de drukte grotendeels gemist. Fijn hoor, zo een verjaardag vieren. Ik blijf er moeite mee houden, maar het kan echt niet anders.

Het jaar 2003.

Januari.

De laatste maand van mijn dagboek is aangebroken. De maand waarin ik definitief ontslagen wordt uit mijn oude functie en volledige werkweek. Ook de maand waarin ik binnen de kamer verhuis naar een betere werkplek in de hoek. Nu zit ik nog met mijn rug naar de kamerdeur en de gang. Dit kan omdat er een collega weg gaat. Verder krijg ik ook vaste onderwerpen als beleidsmedewerker. Ik ga weer, binnen mijn 20 uur, volop meedraaien. Dat geeft me heel veel voldoening. De hpt is nog niet geregeld. De USZO schrijft me, twee maanden later, dat ze nog niet alle gegevens hebben. Ik heb een klacht ingediend en alle, nu voor het eerst ontvangen, papieren met een brief terug gestuurd. Ik hoop dat alles nog op tijd rond komt. Het gaat tenslotte om een aanvullend inkomen en dus geld. Verder ga ik door zoals de laatste maanden. Om niet in herhalingen te blijven vallen wordt dit dus het einde van mijn dagboek. Ik ben nu 2,5 jaar verder. Wat is er veel gebeurd. Ik ben begonnen aan een boek en wil kijken hoe ver ik daar mee kom. Misschien slaag ik er in. Van de USZO is bericht dat alles rond is. De bedragen van de WAO, de IP en de HPT zijn vermeld. Het vult mijn nieuwe salaris volledig aan. Dat geeft eindelijk zekerheid en weer rust. Het gehele traject is nu afgerond. Ik ben weer volledig arbeidsgeschikt voor mijn nieuwe functie. De rest is aan mij.

Iedereen bedankt voor de steun, het begrip, het lezen van mijn verhaal.