



DEEL 1

HET
PROBLEEM

HOOFDSTUK

01

WAT IS TINNITUS?

Hoofdstuk 1

WAT IS TINNITUS?

Het woord ‘tinnitus’ komt van het Latijnse ‘tinnitus aurium’ en is een medische term. Het betekent letterlijk: ‘rinkelen van de oren’. Dit klopt niet, simpelweg omdat men in 1999 ontdekte dat de oorzaak van tinnitus zich niet in het gehoor bevindt, maar in de hersenen. We luisteren met onze oren maar het echte ‘horen’ doen we in ons hoofd. Tinnitus is niet een geluid dat wordt veroorzaakt door onze oren maar in ons hoofd. In feite is het geen geluid dat door ons gehoorsysteem in gang wordt gezet maar horen we het geluid van binnenuit. In plaats van ‘oorsuizen’ zou tinnitus ‘hoofdsuizen’ moeten worden genoemd. En zelfs dat dekt de lading niet want er worden veel meer geluiden gehoord dan alleen suizen. Mensen met tinnitus ervaren een (hoge) piep, fluiten, suizen, ruisen, rinkelen, boorgeluiden, bellen, een zoem- of bromtoon, een hartslaggeluid, een sis en nog veel meer. De geluiden kunnen zelfs gecombineerd met elkaar gehoord worden. Bij veel mensen wisselt de plek of wordt het geluid op meerdere plekken in het hoofd gehoord. De één hoort het zachtjes, de ander hoort het hard en dit kan wisselen. In een rustige omgeving wordt het geluid over het algemeen luider gehoord. Het belangrijkste kenmerk van tinnitus is dat je een geluid hoort in je hoofd terwijl dit geluid niet uit je omgeving komt.



WAT HOOR IK?

Het is goed om je te realiseren dat iedereen tinnitus heeft. Zonder me ervan bewust te zijn hoorde ik mijn hele leven al regelmatig een rinkeltje in mijn hoofd. Als ik er even niet aan dacht of iets me afleidde, was het weer weg. Ik had me er terecht nooit druk over gemaakt. Ons lichaam maakt van binnen enorm veel geluiden. Ga maar eens met je oor op de buik van een ander liggen. Het piept, bromt, kraakt en maakt een enorm lawaai. Soms hoor je ook je eigen buikgeluiden, bijvoorbeeld als je honger hebt. Ook de organen in onze borstkas maken geluiden. Als je op de borst van een ander gaat liggen, hoor je de adem door de longen ruisen en bij een verkoudheid kan het enorm piepen en brommen. Je kunt het hart van de ander horen kloppen en als je goed luistert, hoor je zelfs het openen en sluiten van de hartkleppen. Ons lichaam is hard aan het werk en maakt hierbij geluiden. Dat is op zich niets vreemds. Onze hersenen maken ook geluiden, alleen hoort niemand anders die dan jij zelf. Een ander kan jouw hersengeluid niet horen, zelfs niet als die zijn oor op jouw hoofd legt zoals dat bij andere delen van ons lichaam wel het geval is. Dit komt omdat de hersenen worden omgeven door een harde schedel en in een waterige vloeistof drijven, dat hersenvocht wordt genoemd. Dit vocht dient als stootkussen tussen de schedel en de hersenen. Zonder hersenvocht zouden de hersenen gekneusd raken bij elke botsing van het hoofd. De schedel en het hersenvocht zorgen ervoor dat jouw hersengeluiden dus door niemand anders gehoord kunnen worden omdat ze samen een geluidsdichte isolatielaag vormen.

Het is dus heel normaal dat er geluiden zijn in je hoofd. Het zijn je hersenen, die hard aan het werk zijn. Het zijn natuurlijke geluiden en niets om angstig voor te zijn. Uit onderzoek is gebleken dat iedereen zijn eigen hersengeluid kan horen. Als je meerdere mensen zonder tinnitus 15 minuten bij elkaar in een geluidsdichte ruimte zet, hoort 94% van deze mensen dezelfde geluiden als degenen die tinnitus hebben. Het verschil

met degenen die tinnitus hebben, is dat deze mensen, als ze weer buiten de geluidsdichte ruimte komen, zich weer automatisch focussen op andere geluiden buiten de geluidsdichte ruimte. Ze filteren hierdoor onbewust de eigen hersengeluiden weg omdat ze die niet belangrijk vinden. Ze hebben er geen angst voor ontwikkeld zoals dat bij jou, als je tinnitus hebt, wel het geval is. Tinnitus is dus eigenlijk niets meer dan een natuurlijk verschijnsel. Het is een normale en gezonde werking van je lichaam. Het kan niet gaan of blijven want het is er altijd en het hoort bij je, net zoals alle andere geluiden die je lichaam maakt. Het probleem is dat jij je eigen hersengeluiden belangrijker hebt gemaakt dan ze in werkelijkheid zijn waardoor je ze hoort. Het lukt je hierdoor niet meer om het geluid weg te filteren zoals je dat vroeger wel deed.

WAAROM HOOR IK HET?

Al sinds het bestaan van de mensheid is het de belangrijkste taak van het brein om veiligheid te garanderen aan het lichaam zodat dat kan overleven en zich voort kan planten. Het brein zal er alles aan doen om dit te bereiken. Een groot deel daarvan gebeurt onbewust door de werking van het 'oerbrein'. Het oerbrein hielp de mens door alle tijden heen om zichzelf in stand te houden. En alhoewel het allang niet meer zo gevaarlijk is om ons heen, reageren je brein en je lijf nog steeds op dezelfde manier als in de oertijd. Het oerbrein doet veel goede dingen die ervoor zorgen dat het lichaam in leven blijft. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je wegspringt als een auto hard op je af komt rijden. Je rent weg voor een hond, als je al eens bent gebeten, omdat je angst hebt dat dit weer gebeurt. Het oerbrein herinnert je aan de vorige keer. Je weet aan welke kant van de vork je een stukje brood moet prikken en hoe je thee uit een kopje drinkt. Het oerbrein zorgt ervoor dat we veilig blijven. Het laat ons, zonder dat we ons ervan bewust zijn, tienduizenden beslissingen nemen op een dag. Zo nemen we voor het merendeel van de dag onbewuste beslissingen vanuit ons oerbrein. Onze



zintuigen - we zien, horen, ruiken, proeven en voelen - spelen een grote rol bij het juist informeren van het oerbrein. Onbewust scannen onze zintuigen dagelijks ongelofelijk veel keren de omgeving om te zien of het veilig is. Het oerbrein beschermt ons tegen het doen van ‘oerdomme’ dingen zodat we niet onder een auto lopen, niet door een hond worden gebeten, ons prikken aan een vork of ons branden aan hete thee. Zonder ons oerbrein zouden we onszelf constant in gevaar brengen.

Vanaf het moment dat we worden geboren horen we allerlei geluiden en slaan die allemaal op in de geluidsdatabank van onze hersenen. Die data-bank heeft een enorme opslagcapaciteit en voldoende geheugen voor het hele leven en maakt onderdeel uit van ons oerbrein. We slaan niet alleen de geluiden zelf op, maar ook de betekenis van elk geluid. Zo weten we welke geluiden in ons leven belangrijk en welke onbelangrijk zijn en hoeven we niet steeds opnieuw na te denken over elk geluid dat we horen. Als onze oren een geluid opvangen, spreken we automatisch onze geluidsdatabank aan en weten zo razendsnel welke betekenis het geluid heeft dat we horen. De voor jou belangrijke geluiden worden hierbij onmiddellijk naar voren gehaald. Denk maar eens aan je voornaam. Als iemand jouw naam roept terwijl je in een drukke omgeving bent, zul je reageren door om je heen te kijken wie jou roept en filter je alle geluiden daaromheen weg. Jouw naam wordt direct naar voren gehaald uit je geluidsdatabank omdat die belangrijk voor je is. Alle andere geluiden bevinden zich ook in de geluidsdata-bank maar zijn op dat moment even minder belangrijk.

Ons oerbrein zorgt er niet alleen voor dat bekende geluiden naar voren worden gehaald maar doet dit ook bij onbekende geluiden. Dit doet het omdat een geluid dat we niet kennen gevaar kan opleveren voor ons lichaam. Als we een geluid horen dat we niet kennen, geeft onze geluidsdata-bank een error. Als de mens in de oertijd iets hoorde ritselen in de bosjes

zou dit zomaar een sabeltandtijger kunnen zijn. Hij lette goed op totdat hij wist wat het werkelijk was en kon zo voorkomen dat hij zou worden opgegeten. Als er vervolgens een dodo uit de bosjes kwam, kon de oermens weer ontspannen omdat het gevaar was geweken. Als we dus een onbekend geluid horen, maar tot de conclusie komen dat het geluid niet belangrijk is, verdwijnt het naar de achtergrond. Zo hebben we al vroeg in ons leven geleerd om niet-gevaarlijke geluiden weg te filteren omdat we weten dat ze geen gevaar opleveren voor ons lichaam. Door dit verschijnsel horen mensen die naast een treinspoor wonen, de langs dendrende trein niet meer omdat ze het geluid wegfilteren. Pas als er iemand bij hen langskomt en zegt: “Jeetje, wat maakt die trein een herrie,” zullen ze hun aandacht verleggen naar het geluid waardoor ze het weer horen.

Wat belangrijkheid betreft, maakt het niet uit of een geluid zacht of hard is. Een piepend veldmuisje onder je bed zul je waarschijnlijk snel opmerken als je bang bent voor muizen. Als je met vrienden in een druk restaurant zit, hoor je alleen wat je tafelgenoten vertellen en ben je niet bezig om te luisteren naar wat alle anderen zeggen. Je concentreert je automatisch op wat jij belangrijk vindt en bent je niet bewust van de inhoud van de gesprekken om je heen. Als de barman in datzelfde restaurant een glas laat vallen, zal iedereen opkijken omdat we geleerd hebben dat gebroken glas gevaarlijk kan zijn. En hoe interessant het gesprek aan tafel ook is, het geluid van het brekende glas krijgt op dat moment voorrang op alle andere geluiden.

Als baby was je nog een onbeschreven blad dat nog niet kon nadenken en alleen maar kon voelen. Een baby wil zich veilig voelen en begint te huilen als hij zich onveilig voelt. Hij leert om zintuigelijke ervaringen zoals iets horen, voelen of zien, te koppelen aan zijn gevoel. Naarmate we ouder worden, leren we minder op ons gevoel te vertrouwen maar gaan we een verstandelijke beredening geven over wat onze zintuigen ons ingeven.



Op deze manier ben je gaandeweg je leven aan elk geluid een eigen betekenis gaan geven die je vervolgens hebt opgeslagen in je geluidsdatbank.

Toen je voor de eerste keer je eigen hersengeluiden hoorde, kreeg je geluidsdatbank een error omdat die het geluid niet herkende. Het oerbrein gaf jouw hersengeluid direct voorrang op alle andere geluiden en hoe je ook zocht, je kon geen vergelijkbaar geluid in je geluidsdatbank vinden dat je gerust kon stellen. Je werd er onzeker en angstig van omdat je niet kon inschatten welk gevaar dit geluid met zich mee zou brengen. Als je op dat moment was gerustgesteld en iemand je had verteld dat het onschuldige hersengeluiden waren, had je ze waarschijnlijk weggefilterd omdat je er een onschuldige betekenis aan had gegeven. Maar toen ook de (huis)arts nog eens bevestigde dat die het geluid niet kende, werd je nog angstiger dan dat je al was. De reden dat jij je eigen hersengeluiden nog steeds hoort, is dat ze steeds vooraan in je geluidsdatbank zijn blijven staan en jij je gevoel erover niet hebt aangepast. Het geluid is in combinatie met je gedachten en emoties verkeerd opgeslagen in je geheugen.

TINNITUS EN GEHOORSCHADE

Tinnitus wordt vaak in verband gebracht met gehoorschade maar de meeste mensen met tinnitus hebben geen bewezen gehoorschade. Ook zijn er mensen die wel gehoorschade hebben maar geen tinnitus. Er zijn tot op heden geen wetenschappelijke bewijzen beschikbaar dat lawaai of te harde geluiden tot gehoorschade leiden en er zijn ook geen bewijzen dat gehoorschade tot tinnitus leidt.

Op het internet is er veel te vinden over tinnitus. Je vindt er veel medische informatie waar termen als ‘patiënten’ en ‘diagnose’ worden gebruikt. Veel mensen met tinnitus hebben hierdoor het gevoel dat een arts het probleem

kan oplossen. Tinnitus is echter geen ziekte maar een natuurlijk verschijnsel. Elk mens heeft het. Het is volledig normaal dat we onze eigen interne geluiden horen. Onze eigen hersengeluiden worden onterecht als een medisch probleem beschouwd waardoor tinnitus wordt behandeld als een ziekte, terwijl het dat niet is. Ervaringsverhalen op internet maken je vervolgens nog banger dan je al was. Zo creëer je op basis van (valse) informatie jouw eigen waarheid over tinnitus. Je laat je leiden door de reactie van de medische wereld en ervaringsverhalen van anderen en houdt hierdoor zelf je tinnitus in stand. Ik kom hier later in het boek op terug.

Mijn verhaal

Toen ik voor de eerste keer bewust mijn eigen hersengeluiden hoorde, lag ik in bed in een stille omgeving. De KNO-arts die mij later onderzocht, kon geen gehoorschade ontdekken en toch werd mij verteld dat ik tinnitus had. Ik heb gelukkig niet lang geloofd in het verband tussen tinnitus en gehoorschade want anders zou ik niet zijn waar ik nu ben: in een leven zonder tinnitus.





Er is **geen**
wetenschappelijk
bewijs dat lawaai
en harde geluiden
gehoorbeschadiging
veroorzaken of dat
gehoorbeschadiging
leidt tot tinnitus.

HOE KAN HET ZIJN DAT IK DIT ALTIJD HEB GELOOFD?

Decennialang hebben we de overheid en medische wereld als serieuze bronnen gezien. Er zijn de laatste jaren meerdere onderzoeken gedaan waaruit blijkt dat het vertrouwen in deze partijen langzaam aan het verdwijnen is. Dit vertrouwen is nog eens extra gedaald tijdens de coronapandemie. Burgers hebben het recht om juist en volledig geïnformeerd te worden maar het is een utopie om te denken dat dit ook altijd gebeurt. Nu steeds meer mensen tinnitus hebben, zou je verwachten dat er veel onderzoek wordt gedaan naar de oorzaak ervan maar dat gebeurt niet en daar is een reden voor. In de medische wereld heerst er namelijk een druk om een wetenschappelijk onderzoek als artikel te publiceren in wetenschappelijke tijdschriften. Het is voor universitaire ziekenhuizen een belangrijke methode om artsen een opstap te bieden richting een academische carrière. Wetenschappelijke tijdschriften publiceren alleen wetenschappelijke onderzoeken als die een positieve uitkomst hebben, want niemand is geïnteresseerd in een onderzoek met een negatieve uitkomst. En daar zit nu net het probleem, want één ding is zeker, er zijn tot nu toe nog maar weinig positieve uitkomsten waar het om tinnitus gaat. In de onderzoeken die wel zijn gedaan over de relatie tussen harde geluiden en gehoorschade staat letterlijk: “Aan beschikbare gegevens kunnen we niet ontlene welke bronnen voor gehoorproblemen kunnen zorgen” en “Er zijn aanwijzingen dat geluid gehoorschade kan veroorzaken maar door gebrek aan harde gegevens is niet bekend hoe vaak dit gebeurt.” Vervolgens staat er dat harde muziek in discotheken, tijdens concerten en via koptelefoons, net als lawaai op het werk, blijvende gehoorschade kunnen veroorzaken. Dit is bijzonder aangezien er geen argumenten of gegevens zijn die dit onderbouwen. Hier lijkt het erop dat het publiceren belangrijker was dan het informeren. In alles wat ik heb gelezen over tinnitus zag ik één overeenkomst: iedereen neemt de informatie blindelings van elkaar over en niemand zoekt uit wat werkelijkheid is en wat niet. De overheid neemt informatie over vanuit onderzoeken



en zo komt het dat de overheid en de medische wereld ons al decennia-lang laten geloven dat harde geluiden gehoorschade veroorzaken en dat gehoorschade tinnitus kan veroorzaken. En wij zijn daarin gaan geloven. Door de boodschap dat tinnitus wordt veroorzaakt door gehoorschade vermijden veel mensen (harde) geluiden met als gevolg dat ze juist tinnitus kunnen krijgen.

Mijn verhaal

In 2022 ging ik met mijn gezin naar een lang uitgesteld optreden van Armin van Buren in de Ziggodome. Naast een geweldige lichtshow werden we getraakteerd op de opzwepende muziek van Armin. Ik dacht nog even aan oordopjes, maar drukte die gedachte weg en besloot me over te geven aan de show. Ik had toch al tinnitus. We hebben de hele avond heerlijk gedanst en ik liet de klanken van de muziek door mijn lichaam en brein vibreren. Door de harde muziek hoorde ik niets van mijn tinnitus. Na afloop liepen we naar buiten waar ik verwachtte een enorme piep te gaan horen. Ik was compleet verbaasd toen het stil was in mijn hoofd. Echt compleet stil. Dit bleef enkele uren zo totdat de angst me weer in de greep kreeg en ik de geluiden in mijn hoofd weer begon op te merken. Ik had zelf het knopje weer aangezet. Voor mij opnieuw bewijs dat harde muziek en gehoorbeschadiging niets met elkaar te maken hebben. Het ging er die avond vooral om dat ik mijn aandacht had verlegd naar de prachtige muziek en de show. Ik was afgedaald naar mijn gevoel en was in staat geweest om het weg te filteren. Ik had weer een aanknopingspunt voor mijn overtuigingen over tinnitus.

Het verhaal van Onno

Onno was een groot fan van de Nederlandse band 'De Dijk' en wilde dolgraag naar het afscheidsconcert. Tragisch genoeg speelde de tinnitus van zanger Huub van der Lubbe een grote rol bij het besluit om te stoppen met de band. Onno was zelf ook muzikant geweest en had geen idee hoelang hij zelf al tinnitus had. Hij moest en zou naar het eindconcert van De Dijk en bemachtigde er kaartjes voor. Dit allerlaatste concert wilde hij puur genieten en hij besloot geen gehoorbescherming te dragen. Als dit de tinnitus zou verergeren, zou hij dat voor lief nemen. Het concert was geweldig en toen hij naar buiten liep, was hij stomverbaasd dat de tinnitus was verdwenen. Dit is eventjes zo gebleven totdat hij zich er weer op focuste, zich ervan bewust werd en het zo weer opriep.

WAT IS EEN GEHOORBESCHADIGING?

Het hebben van een gehoorbeschadiging betekent dat je een verslechtering of een verstoring van het horen hebt. De meest voorkomende oorzaken hiervan zijn ouderdom, ziekte of erfelijke slechthorendheid. Een harde knal zoals een geweerschot of vuurwerk kan tijdelijk gehoorschade veroorzaken maar hoeft niet altijd te leiden tot permanente gehoorbeschadiging. Het geluid veroorzaakt op dat moment enorme geluidsgolven die niet wegkunnen in het oor en voor schade zorgen zoals het stukgaan van het trommelvlies. In veel gevallen herstelt dit weer. Tinnitus wordt ook genoemd als gevolg van gehoorschade. De vraag is of dit terecht is. Als dit werkelijk zo zou zijn, zou iedereen met tinnitus minder goed kunnen horen en dat is niet zo. De meeste mensen met tinnitus horen alles nog prima en hebben een volledig normaal audiogram.



WAT IS EEN AUDIOGRAM

Een audiogram is een uitslag van een eenvoudige gehoortest (audiometrie) waarbij je tonen van verschillende hoogten te horen krijgt. De frequentie wordt gemeten in Hertz (Hz). De frequentie van het geluid wordt bij de gehoortest langzaam opgevoerd. Als je de geluiden hoort, druk je een knopje in en wordt de betreffende frequentie als waarde vastgelegd in een grafiek. Een hoorspecialist kan vervolgens via een audiogram aflezen of er sprake is van gehoorverlies.

Bij veel mensen met tinnitus zijn er geen afwijkingen te zien op het audiogram. Soms is er wel een afwijking maar zit die precies op de plek van de tinnistoon, waardoor je het piepje tijdens het onderzoek niet kunt horen. Er wordt dan ten onrechte gedacht dat er een toon mist wat in werkelijkheid niet zo is. Als men geen tinnitus zou hebben gehad, zou deze toon gewoon gehoord worden. Sommigen gaan er nog steeds vanuit dat er trilhaartjes in het oor kapot zijn gegaan door de blootstelling aan lawaai en harde geluiden en dat dit de veroorzaker is van tinnitus. Trilhaartjes zitten in het binnenoor en zorgen ervoor dat het geluid zich richting gehoorzenuw kan bewegen. Als trilhaartjes kapot zijn, komen ze nooit meer terug. Als dat de oorzaak zou zijn van tinnitus zou het niemand lukken om ervan af te komen want als de trilhaartjes eenmaal kapot zijn, kunnen ze niet meer aangroeien. Daarnaast zijn er veel mensen die last hebben van tinnitus terwijl ze niet zijn blootgesteld aan lawaai en harde geluiden. Zij kregen bijvoorbeeld tinnitus nadat ze uit narcose ontwaakten of hun hoofd hadden gestoten. Bij velen is er geen aantoonbare relatie tussen hun tinnitus enerzijds en een gehoorbeschadiging anderzijds. Als tinnitus een gevolg zou zijn van gehoorschade zou de toon altijd hetzelfde moeten zijn en dat is bij de meeste mensen niet het geval. De toon is meer afhankelijk van de gemoedstoestand waarin ze verkeren. Bij sommigen is het er soms

wel en soms ook weer niet, wat zou betekenen dat de gehoorschade er dan wel en dan weer niet zou zijn.

TINNITUS EN HYPERACUSIS

In sommige gevallen ontwikkelen mensen met tinnitus ook hyperacusis. Bij tinnitus hoor je een geluid in je hoofd dat niet van buitenaf komt en bij hyperacusis ervaar je gewone en dagelijkse geluiden als hinderlijk, irritant of zelfs pijnlijk.

Mijn verhaal

Toen ik net tinnitus had, ontwikkelde ik kortdurend hyperacusis. Dit begon nadat Jochem mij met een pipet oordruppels toediende die de huisarts had voorgeschreven. Hij kneep de pipet uit waardoor de lucht die achter de vloeistof zat, in mijn beleving, een oorverdovend lawaai maakte. Ik schrok enorm en direct begon er in de linkerkant van mijn hoofd een oorverdovende piep. Ik had tot dusver alleen nog maar een piep in mijn rechteroor gehoord en voelde een nog grotere angst opkomen dan ik al had. Ik begon daarna met regelmaat oordopjes te dragen zodat ik geen harde geluiden meer hoefde te horen. Dat ik de geluiden in mijn hoofd daardoor nog beter hoorde, dreef mij tot wanhoop. Ik was in een vicieuze cirkel terechtgekomen en ten einde raad. Ik weet nu dat ik zelf onbewust hyperacusis aan het ontwikkelen was. Ik had niet alleen angst voor mijn eigen hersengeluiden ontwikkeld maar voor alle geluiden. Destijds had ik nog de overtuiging dat tinnitus door gehoorschadiging werd veroorzaakt en dat het zou verergeren als ik me meer bloot zou stellen aan geluid. Het lukte me niet meer om te onderscheiden wat belangrijke en minder belangrijke geluiden waren. Ik ontwikkelde niet alleen een enorme angst voor tinnitus maar voor alle geluiden om me heen.



Veel mensen die aan tinnitus lijden, vermijden harde geluiden omdat zij in de veronderstelling zijn dat ze hierdoor tinnitus hebben gekregen. Vervolgens ontwikkelen ze een negatieve associatie met alle geluiden waardoor ze naast tinnitus ook hyperacusis ontwikkelen.

TINNITUS EN FOBIEËN

Tinnitus is enigszins vergelijkbaar met een fobie. Je hebt een fobie als dat waar je angstig voor bent je leven gaat beïnvloeden. Ze ontstaan soms in de kinderjaren omdat de angst is overgedragen door ouders. Als je moeder bang was voor spinnen is de kans groot dat jij dat ook bent. De aanpak van tinnitus is heel goed vergelijkbaar met die van fobieën. Door het aanpassen van je gedachten en gevoelens erover zal het je leven niet meer beïnvloeden.

Mijn verhaal

Anderhalf jaar nadat mijn tinnitus begon, merkte ik op een dag dat ik het lastig vond om toiletpapier aan te raken. Het gevoel en het geluid ervan gaven me kippenvel en ik gruwelde ervan. Omdat het nogal lastig is om zonder toiletpapier door het leven te gaan begon ik mezelf uit te dagen het vooral aan te raken. Elke keer als ik op het toilet zat, pakte ik een stuk toiletpapier en begon het te strelen en te aaien en zei in mijn gedachten dat ik het fijn vond om aan te raken. In het begin werd ik er niet goed van maar na twee weken was mijn aversie ertegen over. Achteraf was dit weer een puzzelstukje waardoor ik mijn tinnitus kon verklaren. Ik heb gemerkt dat tinnitus, hyperacusis en fobieën over dezelfde lichamelijke processen gaan. Ik merkte dit toen mijn claustrofobie en hoogtevrees zich, tegelijk met mijn tinnitus, als vanzelf leken op te lossen. Toen we in de zomer in de Alpen rondreden, viel me voor het eerst op dat ik niet bang meer was voor hoogten en als we vliegen,

WAT IS TINNITUS?

wil ik nu per se bij het raampje zitten zodat ik naar buiten kan kijken. Ik stap zonder problemen een lift in terwijl ik daar vroeger met geen stok in te krijgen was. Ik vond het schokkend om te ontdekken in hoeverre de door mijzelf ontwikkelde gevoelens en gedachten hadden geleid tot beperkingen in mijn leven.

