

Chatten met Fred Wetting

Mijn denkbeeldige vriend Tim heeft veel piekeren weggenomen

Fred (55) heeft last van tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluiden). Via WhatsApp chatten we over de gevolgen daarvan voor zijn werk en privé. We praten ook over wat hij gedaan heeft om het piepen in zijn hoofd en de hyperacusis dragelijk te maken, en over zijn denkbeeldige vriend die hem aanmoedigt.

Goedemorgen Fred, hoe gaat het met je?

Het gaat goed met mij.

Ik begrijp dat je last hebt van tinnitus en hyperacusis, hoe gaat het daarmee?

Dat blijft soms wel lastig, het is vermoeiend.

Dat is heel vervelend. Weet je waardoor je hyperacusis en tinnitus hebt gekregen?

Hyperacusis heb ik denk ik mijn hele leven al gehad. Voor het ontstaan van mijn tinnitus is stress de grootste boosdoener geweest. In 2008 ben ik veranderd van baan. Ik werd office manager. Bij dat bedrijf stond ik onder zeer zware druk. Ik heb het er 5 jaar volgehouden, maar in de loop van die 5 jaar stapelden de lichamelijke problemen zich steeds meer op. In september 2012 na zware hoofdpijnen, voelde ik iets knappen in mijn oor en toen begon de piep.

En toen?

In januari 2013 ben ik op het werk in elkaar gestort en naar het ziekenhuis gebracht. Gelukkig werd er niets gevonden, maar ik had een zware burn-out. Lichaam en geest waren op. Eind 2012 was ik al bij een psycholoog begonnen en daar heb ik veel geleerd, zoals over hoe ik kan ontspannen, waar mijn passie ligt en hoe je je grenzen bepaalt. In april 2013 kwam ik mijn oude baas tegen en die vroeg of ik terug wilde komen. Zo begon ik weer als duty officer bij het afhandelingsbedrijf op Schiphol waar ik voor 2008 ook werkte.





Omdat mijn tinnitus en hyperacusis steeds erger werden, ben ik vorig jaar weer thuis komen te zitten. De rek op het werk was eruit. Ik was totaal opgebrand door geluidsprikkels en het alsmat verleggen van mijn grenzen. Om mijzelf te beschermen, moest ik leren hoe ik met mijn tinnitus en hyperacusis om moest gaan.



Hoe heb je dat gedaan?



Doordat ik al 2 zware burn-outs had gehad, wist ik al veel over ontspanningsoefeningen. Op mijn werk had ik daarnaast al vaak aangegeven dat ik het bijna niet meer trok in het kantoor waar ik werkte met veel mensen en veel geluid. Toen ik thuis kwam te zitten, heb ik aangegeven dat ik nooit meer in dat kantoor wilde werken. Via de bedrijfsarts en de re-integratie zit ik nu in een heel rustig kantoor met weinig afleiding en kan ik rustiger werk doen. En niet te vergeten: dit jaar ben ik bij GGMD terechtgekomen. Daar heb ik veel aan gehad.



Wat heb je bij GGMD gedaan?



Ik heb de groepstraining Werken aan tinnitus en hyperacusis gedaan. En ik heb een-op-eengesprekken met een psycholoog gevoerd. GGMD heeft veel van mijn vragen beantwoord. Die vragen hadden te maken met wie ik ben en wat ik in mijn leven heb meegemaakt. Het is een beetje lastig uit te leggen, maar...mijn puzzel is completer geworden. Dat komt onder andere omdat ik nu begrijp dat wat ik als kind heb aangeleerd best veel effect heeft gehad op mijn leven. Ik kon bijvoorbeeld heel erg piekeren over van alles en nog wat, dat is nu wel een heel stuk minder geworden.





Zeker, er is acceptatie. Ik kan gelukkig dingen goed incasieren en weer doorgaan. Ik zie de tinnitus en hyperacusis wel een beetje als een handicap. Daar kun je heel erg zielig over doen en het jezelf nog zwaarder maken, maar daar heb ik helemaal geen zin in, zo zit ik niet in elkaar!

Dat je minder piekert, helpt dus om de tinnitus en hyperacusis beheersbaar te houden? Begrijp ik dat goed?



Voor mij is een handicap iets wat je belemmert in je leven, en dat doet het wel. Ik heb veel last van concentratieverlies en ik moet soms kiezen tussen wat ik wel of niet doe. Op mijn werk kan ik niet meer doen wat ik altijd deed. En ook in mijn privé moet ik keuzes maken of ik ergens heen ga of niet. Feestjes of visite met veel mensen bij elkaar trek ik gewoon niet meer. Ik ga vaak weg als het ergens te druk is, geluiden komen dan hard binnen en ik kan dan geen gesprek meer volgen.

Wat bedoel je precies met: ik zie het wel een beetje als een handicap?



Het heeft zeker impact, maar ik heb gelukkig hele goede vrienden die weten hoe het met mij is en die ook begripvol zijn en dat helpt heel veel.

Het heeft dus echt impact op je privé en op je werk



Defusie, daarin leer je makkelijker om te gaan met onnodige problemen die in je hoofd spelen. Ik heb als het ware een denkbeeldige vriend, die veel dingen van je overneemt. Hij heet Tim en praat bekakt. Hij heeft veel piekermomenten en onnodige discussies die ik in mijn hoofd voerde, weggenomen. Hij moedigt mij ook aan en ik krijg complimenten van hem. Het is zo verrassend hoe dat gewerkt heeft. Ik kreeg daardoor ruimte in mijn hoofd.

Je bent nu klaar met de training en de een-op-eengesprekken bij GGMD. Wat is het allerbelangrijkste dat je daar geleerd hebt?



Ik geef sneller aan waar mijn grens ligt en ik doe veel ontspannende dingen. Ik wandel veel alleen, omdat ik dan alles zelf kan bepalen en geen rekening hoeft te houden met wie dan ook. Ik ga geregeld naar een masseur, ik mediteer soms en ik ga wel eens naar een stiltesessie, 4 uur lang helemaal niets zeggen.

Nu moet je het zelf doen. Hoe pak je dat aan?



Ik heb zeker rust gevonden in mijn zoektocht. Ik ben me bewust geworden van wie ik ben en waarom ik zo geworden ben. Af en toe moet ik mijzelf wel weer even terugroepen, maar dat is met alles zo. Ik heb een mooi leven!

Als ik het zo lees, klinkt het alsof je je weg gevonden hebt. Klopt dat?

