

“Ik kan weer stralen!”

Van de een op de andere dag wordt Nicole Bekhuis overvallen door duizeligheid en hoort ze piepende geluiden die niet weggaan. De diagnose? Tinnitus en de ziekte van Ménière. De behandeling? Die is er niet, aldus haar KNO-arts. Toch is Nicole, acht jaar later, van haar klachten af en startte ze de Tinnitus Academie om anderen te helpen.

Duizelig

“Eind 2011 had ik een goede baan: ik ontwikkelde leiderschapsprogramma’s voor het hoger management van bedrijven, had een leaseauto onder mijn kont, sportte en had een rijk sociaal leven. Alles liep als een tierelier. Tot op mijn werk opeens de wereld om me heen begon te draaien. Ook die rotgeluiden waren er meteen. Wankele, alsof ik stomdronken was, viel ik een kamer van een collega binnen om hulp te vragen. Ik kon nog net de prullenbak bereiken om over te geven. Collega’s brachten me naar de huisarts. De huisarts dacht aan een virusinfectie aan het evenwichtsorgaan die met twee weken rust voorbij zou zijn. Niet dus: het werden maanden en jaren.”

Niets meer kunnen

“Vanaf dat moment kon ik maandenlang niet veel meer dan liggen, het liefst in het donker. Elk geluid, elke beweging zette de wereld in beweging. Familie, vrienden en burens verzorgden me. Ik lag op de bank voor het raam en keek naar de natuur. Langzaam drong het tot me door dat mijn leven altijd werd bestuurd door de waan

van de dag. Druk, druk, druk, sneller, sneller, sneller. Ik haalde mijn eigenwaarde uit hard werken. Nu dat weg was, vroeg ik me af: wat wil ik echt in én met mijn leven?”

Risicovolle keuze

“De klachten bleven, maar ik wilde weer aan de slag. Na verschillende onsuccesvolle pogingen om weer aan het werk te gaan, dreigde ik afgekeurd te worden. Dat wilde ik absoluut niet. Dus bedankte ik voor de zekerheid van elke maand een uitkering ontvangen en koos ervoor mijn gevoel te volgen, hoe risicovol ook. Ik schiet nu nog vol als ik daaraan terugdenk.”


Alaska

“Iedereen verklaarde me voor gek, maar ik besloot op reis te gaan. Of ik nu hier of daar een aanval kreeg en gek werd van de geluiden in mijn hoofd ... Ik vertrok naar Alaska. Tijdens die reis deed ik alleen wat voor mij goed voelde. Mijn gezondheid was mijn richtingaanwijzer; werden de klachten erger, dan maakte ik andere keuzes. Ik oefende tijdens de reis hoe ik de geluiden en de draaiduizeligheden kon beïnvloeden. Voor ik op reis ging, had ik al

gemerkt dat ik met bepaalde oefeningen mijn klachten kon verminderen.”

Juiste spoor

“Eenmaal thuis ontwikkelde ik met alles wat ik ooit had geleerd de Bekhuis-methode. Ik gebruikte hiervoor kennis vanuit mijn medische achtergrond – ik ben fysiotherapeut –, vanuit de ontwikkelingsprogramma’s die ik schreef, maar ook mijn eigen ervaring met tinnitus. Met een team van artsen en gespecialiseerde paramedici sporen we nu in de Tinnitus Academie de (on)bewuste oorzaken van tinnitus op en behandelen die.”

“Mijn ziekte dwong mij een nieuwe koers te varen in mijn leven. Maar als ik nu zie waar ik sta en hoe ik dankzij mijn methode anderen help om iets aan hun klachten en geluiden te doen, ben ik elke dag opnieuw dankbaar.” 

Meer weten

- Meer weten over Nicoles methode? Kijk op: tinnitusacademie.nl

**‘Ik gebruikte mijn
gezondheid als
richtingaanwijzer.
Werden de geluiden
in mijn hoofd erger,
dan maakte ik
andere keuzes’**

