



# Ti års mareritt er slutt

Han var en aktiv ung mann som elsket musikk, konserter, jobben som lærer og sosiale sammenkomster. I 2004 begynte et smertehelvete som holdt på å knekke ham fullstendig. I dag - snart ti år senere - føler han seg tilnærmet helt frisk.

**Tekst og foto** Tor Slette Johansen

Andreas Meland (37) ble rammet av hyperacusis - eller lydoverfølsomhet. En relativt sjelden, men like fullt smertelig tilstand som kan opptre i ulike former og med ulik styrke (se faktaboks på side 9). Sammen med tinnitus og ménières er dette de «usynlige» hørselsskadene som ikke nødvendigvis kan kompenseres med bruk av høreapparater. Men de er mulige å behandle, helt eller delvis (se side 10-13).

## **Ble desperat**

Det var under erfaringskonferansen «Sagn om suste gåter» på HLF Briskeby i begynnelsen av november at Andreas Meland fortalte sin historie for et fullsatt auditorium av fagpersoner og hørselshemmede som er plaget av ulike former for ulyd. En historie som fortalte om ulidelige smerter, personlige nederlag og isolasjon, men også om den lange veien

tilbake til et tilnærmet normalt liv med hundre prosent stilling som lærer og et sosialt liv fylt av musikk, familie, venner - og spennende dating.

– Jeg ble veldig desperat. Jeg husker jeg ropte ut til Gud: Nå må jeg få hjelp eller så orker jeg ikke mer! Den natten satt jeg på internett og lette overalt etter noen som hadde det som meg.

## **Musikk en lidenskap**

Men tilbake til 2004. Livet var alt annet enn angstfylt for den barnefødte trønderen som vokste opp og nå bosatt midt i tjukkeste Oslo øst. Til daglig lærer på en videregående skole på Kjeller ved Lillestrøm med fagene naturfag, krl (som det fortsatt heter på den kristne skolen hvor han jobber) og matlaging – også en kjær hobby på fritiden.

**Delte historien.**  
Andreas Meland fortalte sin historie med lydoverfølsomhet på HLF Briskebys erfaringskonferanse i begynnelsen av november.



øreklokker. Dette medførte at jeg kom inn i en ond sirkel hvor smerteterskelen for lyd ble senket. Jeg kunne faktisk få smerter bare ved å se på en monitor eller en høyttaler.

– En annen mulig forklaring kan ha vært at jeg opplevde et litt traumatisk kjærlighetsbrudd, som det tok meg flere år å komme over. En tredje teori er at jeg ville realisere meg selv med en cd-innspilling uten en trygghet i bunn.

#### Livet tatt fra meg

Livet til Andreas ble mer og mer fylt av smerter, og han følte at livet ble tatt mer og mer fra ham.

– Jeg spilte i band, men måtte slutte

### De sa bare at jeg måtte slutte helt med ting som hadde med støy å gjøre

med det. Jeg elsket caféliv og bursdagsfester, men også det ble det mindre og mindre av.

– Jeg presset meg til å gjøre ting jeg likte noen ganger, men fikk da en skikkelig smell etterpå. Jeg fikk kramper i ørene, det kjentes som en

ishakke som ble kjørt inn i ørene mine, og jeg måtte ofte krølle meg sammen fordi smertene ble så intense.

– I starten ville jeg ikke bli sykmeldt fra lærerjobben. Jeg ville være normal! Så jeg presset meg på jobb. Jeg støpte ørepropper og hadde øreklokker utenpå dem igjen, og brukte dette også de få gangene jeg dristet meg på kino. Men jeg ble liggende i senga da jeg kom hjem, så nyhetene med svak lyd, og la meg igjen. Jeg prøvde også å være sosial og familiær, men leken med onkelbarna ble en kraftig anstrengelse.

#### Falt sammen

Andreas spiste mye smertestillende på den tiden, men følte at han fikk ringer under øynene og ble pløsete.

– Smertene påvirket også balansenerven min, og en dag ramlet jeg sammen rett foran elevene mine. Det var et stort nederlag og ydmykende da jeg ble kjørt hjem den dagen. Da ble jeg seksti prosent sykmeldt.

– Fastlegen sendte meg til flere øre-, nese- og halsspesialister, men de kunne ikke hjelpe meg. De sa bare at jeg måtte slutte helt med ting som hadde med støy å gjøre. Da forsto jeg at jeg måtte ta mitt siste farvel med den kjære musikken.

#### Følte tomhet

Han bestemte seg derfor for å bite tennene sammen og spille inn en siste cd.

– Jeg satset 200.000 kroner, noe som jo ble et ekstra stressmoment. Hver dag i studio var som å få fysisk bank. Men jeg klarte det!

– Tomheten etterpå kunne jeg både kjenne og føle på, og den ble enda større da jeg innså at jeg bare kunne gjøre noen få enkelte spillejobber for å følge opp platen. Jeg sa nei til konserter, følte sterkt at folk ville reagert hvis jeg hadde presset meg selv til spillejobber når jeg ikke klarte å gjøre jobben min.

#### Ga opp dating

Dating sto også på programmet i denne perioden, naturlig nok for en mann i sin beste alder.

– Jeg ville jo så gjerne, men jeg klarte ikke å følge opp med å foreslå cafébesøk og andre ting som faller naturlig i denne sammenhengen. Turer i skog og mark var det jeg alltid foreslo.

– Jeg følte etter hvert at jeg ikke ville være en belastning eller en begrensning for en eventuell partner. Og innså at jeg ikke ville klare å skape en egen familie. Jeg ville ikke klare å følge opp mine forpliktelser eller være en positiv kraft i et forhold.

– Jeg følte også at jeg klagde mye til mine foreldre, fortvilelsen over aldri å ha gode nyheter om bedring var stor. Til slutt følte jeg meg bare til byrde for alle, og veldig isolert.

### Frisk? Ja, jeg er frisk. Men jeg kan få tilbakefall

#### Psyket meg ned

– Dette gjorde meg veldig depriment. Jeg gikk ikke til psykolog, men psyket meg ned. Jeg husker en sydentur med venner der jeg satt ute i gaten

uten å kunne være med inn på café eller diskotek. Jeg var redd ungeskrik. Gitaren og stereoanlegget var pakket ned.

– Jeg ble veldig desperat. Jeg husker jeg ropte ut til Gud: Nå må jeg få hjelp eller så orker jeg ikke mer!

#### Vendepunktet

Dette var i 2007.

– En natt gikk jeg inn på internett, lette etter noen som hadde det som meg. Kom inn på HLFs hjemmesider. Hei, dette er jo bare for pensjonister. Men jeg fant en link til et svensk nettsted som omhandlet hyperacusis og Tensitiv syndrom. Det var så utrolig godt å lese noen beskrive hvordan jeg hadde det. Gjennom denne siden fant jeg en link til Karina McGlade-

Men det var og fortsatt er musikk som er hans store lidenskap.

– Jeg spilte i mange band, pop og rock, gitar og bass, og spilte inn flere cd-er, du kan si jeg nærmest levde og åndet for musikken. Men var kanskje også en medvirkende årsak til problemene jeg fikk.

### “Nå må jeg få hjelp eller så orker jeg ikke mer!”

#### Hva skjedde?

Andreas kan ikke sette fingeren på hva som eksakt var grunnen til at lydoverfølsomheten kom snikende inn i livet hans.

– Jeg merket første gang i 2004 at jeg ble sensitiv for lyder,

de ble mer og mer plagsomme. Og jeg tenkte: Hva skyldes dette? Er det den høye musikken? Bråk i klasserommet? Traumer? Kjærlighetssorg?

– En teori var at jeg fikk smerter fra monitorene da vi spilte, og at jeg da begynte først med sov i ro og etter hvert

Fortsetter på neste side >>

## Gå ut! Det er vondt, men ikke noe er ødelagt. Og det tar ikke livet av deg!



**Inspirator.** Audiograf Karina McGlade-Grando ga Andreas Meland tro på at lydoverfølsomhet kan behandles og kureres.

Grando på hørselsklinikken på St. Hanshaugen. – Det var utrolig godt å komme til Karina. Endelig en person som forsto meg og som tok meg på alvor. Jeg

husker hun kopierte opp noen sider om tankers betydning og fikk meg til å tro at det fantes hjelp å få. Hun sa: Tenk positivt. Gå ut! Det er vondt, men ikke noe er ødelagt. Og det tar ikke livet av deg!

### Steg for steg

Andreas ble videre henvist til audiopedagog Guri Engernes Nielsen på Ullevål (*se egen sak på neste side*) for videre behandling.

– Jeg fikk behandling med lydgenerator som hjelp i begynnelsen. Det hjalp faktisk fort, men så fikk jeg en kraftig skrell. Jeg hadde jo en veldig lav smerteterskel. Men Guri var flink. Steg for steg lærte hun meg små ting som å spørre meg selv hvorfor barn gråter, i stedet for å tenke at barnegråt ødelegger for meg. Hennes kollega Janne tok en ubehagstest, jeg fikk større forståelse for min situasjon, og sakte men sikkert ble jeg bedre og bedre. En blanding av apparater og kognitiv terapi ga meg bevissthet om at jeg hadde en diagnose, ikke en sykdom. Det første store var faktisk å vite at det var noe som het hyperacusis. Det var en god start, bare det.

Teamet på Ullevål gjorde alt for å følge meg opp, hyppig i den første tiden, jeg var vel 14–15 ganger hos Guri. Nå møtes vi hver tredje måned.

### Også noe positivt

Det kom også noe positivt ut av den lange delvise sykemelding fra lærerjobben.

– Jeg kunne jo ikke bare legge meg på sofaen og synes synd på meg selv, så jeg



bestemte meg for å studere ved siden av. Jeg tok spesialpedagogikk på universitet, det var utrolig deilig. Som sykemeldt kunne jeg selv bestemme når jeg ville sove og når jeg ville lese.

### Er jeg frisk nå?

Under erfaringskonferansen på HLF Briskeby fikk Andreas spørsmål om han noen gang vil bli helt frisk.

– Frisk? Ja, jeg er frisk. Men jeg kan få tilbakefall. Det nye er at jeg vet hvilke verktøy jeg skal bruke. Jeg kommer helt sikkert opp i situasjoner som kan trigge lydoverfølsomheten, som uavklarte ting og situasjoner, problemer på jobben, stress.. Da er det viktig å puste dypt og gjøre avspenningsøvelser. Det er viktig å få bort alle vanskelige ting som er mulig å få bort, konsentrere meg om å få ting på plass. Som leiligheten jeg kjøpte i høst. Det gir meg ro. Som arbeidstiden med tre lange og to korte dager. Det gir meg ro.

### Må ta noen valg

Andreas mener at mennesker i hans situasjon må ta en rekke valg, gjerne drastiske valg.

– Jeg er nok som alle andre, jeg ønsker forutsigbarhet. Jeg ville imidlertid

utfordre. Jeg var ikke propell, men prosjektet med cd-en til et par hundre tusen kroner var jo «galskap» og det trignet nok hyperacusisen ganske så sterkt.

– Å ta vare på seg selv, tilpasse livet og unngå prosjekter som skaper stress er derfor tre gode ledetråder for meg, og kanskje også for andre i samme situasjon.

### Tilbake i studio

Nå er vi snart i 2014, nærmere ti år etter Andreas første gang fikk føling med ulydenes demoniske herjinger.

Gitarene og stereoanlegget er hentet frem igjen, og musikken fyller igjen mye av fritiden.

– Jeg skriver låter og spiller sammen med andre musikere i ulke sammenhenger, og går i studio med det første bandet jeg var med i – Paradise Company, det blir en artig reunion, det.

Denne gang uten øreklokker, angst og smerter.

PS! Under dette intervjuet hjemme hos Andreas, gikk plutselig brannalarmen. Vi kledde raskt på oss, låste døren og gikk rolig ned trappen slik instruksjonen sier. – Hadde dette vært for fem år siden, hadde jeg fått fullstendig panikk, humret Andreas Meland.



**Ny leilighet.** Før lå Andres Meland utmattet på sofaen, når har han hentet frem igjen gitaren og koser seg i nykjøpt leilighet på Gamlebyen i Oslo.

## Progressiv avslapning



**Vellykket behandling.** Audiopedagog Guri Engernes Nielsen behandlet Andreas Melands lydoverfølsomhet.

Progressive avslapningsøvelser, lyttetrening, avvenning av øreklokker/-propper og god informasjon er hovedelementene i audiopedagog Guri Engernes Niensens behandling av lydoverfølsomhet.

Ved behandling av lydoverfølsomhet, som det Andreas Meland har vært igjennom, bruker Egernes Nielsen nesten alltid å lære pasientene progressive avslapningsøvelser.

### Kroppslig stress

– Det vil si at de lærer seg å slappe av raskere og raskere, noe som er vesentlig for at de skal ha et best mulig fysisk utgangspunkt når de trener på lyder. Denne avslapningsmetoden er viktig å starte med da en del pasienter har mange kroppslige stresssymptomer og

trenger å bli bevisst egne reaksjonsmønstre, og gjennom avslapningsøvelsene få god kontroll.

### Ulike reaksjoner

Når pasientene er godt i gang med dette, begynner lyttetreningen på de ulike lydene de reagerer på.

– Noen reagerer på spesifikke lyder, både sterke og svake, andre på mer generell støy. Mange reagerer på begge deler. Pasientene skal alltid starte med å trene på lyder de har kontroll på, slik som tv-lyd, egne instrumenter, kjøkkenutstyr (tallerkener / glass/ bestikk) eller dusj- og andre vannlyder. Bevisstgjøring av hvordan disse lydene høres ut er viktig, det er også trening av aktiv og selektiv lytting.

### Avvenning

– Mange trenger også å trene på avvenning av øreklokker og ørepropper, mye fordi overbruk av dette gjør hørselsystemet vårt mer sensitivt. Veiledet avvenning og god informasjon rundt hvilke lyder vi tåler og ikke tåler er vesentlig i behandlingen, sier Guri Engernes Nielsen.

### DH-fakta

#### Dette er hyperacusis

- >> Hyperacusis er overfølsomhet for lyd, også beskrevet som en unormal styrkeoppfattelse av lyd.
- >> Personen har vesentlig lavere ubehagsnivå enn normalt. Normal lydstyrke kan oppleves smertefull. Det kan affisere det ene øret, men som regel rammer det begge ørene.
- >> Årsaken antas å ligge i det sentrale nervesystemets høyere funksjoner og beskrives som en form for unormal forsterkning i de sentrale baner.
- >> Hyperacusis kan forekomme hos mennesker med normal hørsel. For mange kan det komme i forbindelse med at man har vært utsatt for sterk lyd, eller i forbindelse med livskriser. Det kan komme plutselig eller gradvis. Ofte forekommer hyperacusis sammen med tinnitus.

#### Behandling og tiltak

- >> Personer med hyperacusis vil ofte beskytte ørene mot lyd, for eksempel ved å bruke hørselsvern/ørepropper i vanlige miljøer uten sterk lyd. Dette virker mot sin hensikt i forhold til å bli kvitt plagen.
- >> Behandling, som inkluderer informasjon, rådgivning og lydstimulering, gir gode resultater. Under behandlingen skal en gradvis venne ørene til å tåle mer lyd.
- >> En person som har både tinnitus og hyperacusis bør få behandling for hyperacusis først.

Kilde: [www.sansetap.no](http://www.sansetap.no)

#### Ulike kategorier

Overfølsomhet for lyd kan arte seg på ulike måter. Lydoverfølsomhet har derfor blitt inndelt i ulike kategorier; fonofobi, misfoni, recruitment og hyperacusis (se over).

- >> **Fonofobi** defineres som frykt for visse lyder.
- >> **Misfoni** defineres ut i fra at det er enkelte lyder man misliker sterkt, uavhengig av lydstyrke.
- >> **Recruitment** er når lyder oppleves å bli for sterke for fort. Det er en form for lydåmflintighet som forekommer hos mennesker med nedsatt hørsel.

Recruitment medfører at det er kort vei fra en lyd er hørbar til den rett og slett blir for høy. Dette kan man oppleve i større eller mindre grad. Mange kan kanskje kjenne igjen dette med at lyd enten er for svak og når den økes noe blir den altfor høy.

Kilde: Møller m. fl. (2011);



Du kan lese mer om lydoverfølsomhet og behandlingsmetoder på <http://www.hyperacusis.net> og [www.sansetap.no](http://www.sansetap.no).