

Et implantat fra det ydre rum

Af Lotte Rømer

"Jeg forstår godt de der gale personer – på film eller i virkeligheden – som er overbevist om, at mens de sov, har nogen fra det ydre rum været på spil og har opereret en chip eller en elektronisk radiosender ind under huden på dem. Så sidder marsboerne deroppe og kontrollerer dem og styrer dem! Den slags tror jeg selvfølgelig ikke selv på. Men set i bakspejlet var oplevelsen af den der mekaniske, skærende lyd, jeg pludselig vågnede op med inde i hovedet, meget mærkelig og UFO-agtig."

Sådan fortæller 66-årige sanger, komponist og tekstforfatter Allan Mortensen om den tinnitus, som han – fra det ene øjeblik til det andet – for godt 10 år siden erhvervede sig.

- Jeg vågnede op en nat og skulle tisse og registrerede en påtrængende, mekanisk støj inde i hovedet. En helt lige lyd, der lød som en svejseflamme ser ud – blandet med en støvsuger. Jeg havde svært ved at falde i søvn igen, selvom jeg gjorde mit bedste. Tænkte, at hvis bare jeg faldt i søvn, ville lyden nok være væk næste morgen. Men jeg vågnede op til den samme lyd, og den har været der lige siden. Min tinnitus svinger i volumen, er altid kraftigst om morgenen og et godt stykke tid op af dagen. Så kan den klinge af og være lidt lavere om aftenen – og er jeg rigtig heldig, kan den være helt væk en aften, sommetider to om ugen. Mine 'friaftener', som jeg er meget taknemmelig for.

Du er en af dem, der støtter høresagen og Høreforeningen ved at stille op til det regionale arrangement i Ålborg. Hvorfor?

- Jeg synes, det er vigtigt at gøre opmærksom på høreproblemer i offentligheden, at udbrede kendskabet til de forskellige former for lyd- og høreproblemer. Det er også en af forudsætningerne for, at der bliver større interesse for at forske i tinnitus og høretab. I øvrigt var jeg i 2011 hyret til to arrangementer for erhvervsaktive. Det var interessant at være med til - at høre om forskning og de forskellige problemstillinger, og jeg fik rigtig meget ud af det selv. Det var også interessant for mig at opleve publikum, at synge for dem og opleve, hvad det f.eks. betyder med teleslynge.

Du har levet hele dit liv med sang og musik. Fik du musikken med hjemmefra?

- Min far var nitter på flydedokken i Århus. Han var socialist, læste meget og interesserede sig for kultur. En kunstnerisk arbejdsmand, kunne man sige. Han elskede jazzmusik – og Osvald Helmuth – sang i kor og var med til at starte et amatørteater. Så jeg er vokset op med Louis Armstrong og startede med at spille trompet. I skolen blev jeg ofte bedt om at synge for i klassen. Som 12-13-årig blev det til et orkester med nogle klassekammerater, og allerede som 14-årig spillede jeg til kroballer rundt omkring i Jylland. Netop dét danseorkester er nok den bedste skole, jeg har haft!

Jeg fik rigtig meget opbakning derhjemme, og min far var stolt af mig. Han skulle måske selv ha været udøvende, men det blev så mig i stedet for – jeg tog nok det spring, han aldrig selv havde turdet. Da jeg var 18, kom jeg med som sanger i gruppen Tears med Holger Laumann. Senere flyttede jeg til København og blev forsanger i Rainbow Band, og så kom jo rollen som Judas i Jesus Christ Superstar.

Siden da har du været en elsket og folkekær sanger – med en fantastisk stemme, som jeg stadig kan forundres over, beundre og blive rørt af. Og jeg er helt sikkert ikke alene. Men tilbage til tinnitusen. Hvad skete der dengang for 10 år siden, hvad gjorde du?

- Tanken om, at det bare ville blive ved, gjorde mig bange. Efter et par uger gik jeg til min egen læge, som henviste mig til en specialist. Jeg fik målt min hørelse og havde en lille hørenedsættelse, nok et begyndende aldersbetinget høretab. Herfra kom jeg videre til Bispebjerg, som var lidt mere fremme med tinnitusbehandling, men de kunne ikke rigtig gøre noget. Vi snakkede om en masker (et slags høreapparat, der sender toner i 'modfase' for at maskere tinnitus, red.). Men erfaringen var hos dem, at det måske hjalp et stykke tid, og så ville lyden bare komme igen i en andet toneområde.

Har du fået anden form for hjælp undervejs?

- Nej, jeg har rodet meget med det selv og fundet ud af at håndtere problemet hen ad vejen. Jeg blev hurtigt klar over, at jeg skulle passe på ikke at blive desperat – at blive vred på støjen. Det hjælper overhovedet ikke. Jeg var klar over, at jeg måtte nægte at føle mig som offer og i stedet lære at acceptere denne 'trofaste følgesvend', som nu var flyttet ind i mit hoved. Accepten er en vigtig forudsætning for at få tinnitus skubbet i baggrunden. Det handler jo om at flytte fokus, at få tanker og opmærksomheden væk fra støjen i ørerne. Så på min egen måde har jeg nok gjort noget 'rigtigt'. Med årene har jeg fået indøvet nogle gode rutiner, f.eks. fra morgenstunden at give mig god tid, tænde for tv'et på svag volumen, lige nok volumen til, at jeg skal koncentrere mig om, hvad der bliver sagt. Så kan der ske det, at jeg bliver interesseret i det, de snakker om, og får dermed fokus hen på noget andet. På et tidligt tidspunkt snakkede jeg med en kollega, som også anbefalede mig at passe på med for meget salt. Nu er jeg ikke selv den store salt-drysser, men jeg har registreret, at når jeg spiser fremmed mad, som er saltere end min egen, så er larmen lidt værre dagen efter. Som en 'bonuseffekt' til tinnitus er jeg også blevet meget lydoverfølsom, og der er ingen tvivl om, at begge dele har haft - og stadig har - indflydelse på mit liv. Det ER jo en form for handicap, ja, påvirker livskvaliteten og det sociale liv.

Hvordan påvirker det dit sociale liv?

- Det er sådan, at hvis vi bare er seks personer sammen, kan jeg blive helt katolsk i hovedet! Jeg kan simpelthen ikke høre hvad der bliver sagt, ikke følge med, når der bliver snakket på kryds og tværs over bordet. Og større selskaber, dem undgår jeg simpelthen – ja, alle steder hvor der er et sammensurium af lyde. Nu er diskoteker jo ikke lige dér, jeg kommer mere, men jeg holder stadigvæk meget af at gå til koncert eller se en forestilling. Faktisk har jeg nok altid været god til at fokusere og være tilstede lige her og nu. Når jeg vil høre musik, så sætter jeg en CD på - og så lytter jeg og lader musikken trænge ind. Sådan er det også, når jeg har en arbejdsopgave f.eks. med at skrive musik eller oversætte noget. Så er jeg 100 % optaget af det, jeg arbejder med mens opvasken hober sig op, og potteplanterne skriger på vand - jeg ser det ikke!

Er du god til at stille dine betingelser i samværet med andre?

- Hm... både ja og nej. Når det gælder baggrundsmusik, så er jeg. Bliver der spillet musik til en privat middag, be'r jeg om at få skruet ned. Det er jo sådan, at musik-tapetet får alle til at tale højere, og så bliver det hele ét sammensurium for mig. Jeg gør det også på restauranter, be'r om at få dæmpet musikken. Synes, det er en uskik med en al den høje musik til spisning. Man kommer der for at hygge sig med venner og få lidt god mad. Jeg har tit undret mig over denne

her angst for stilhed – angsten for, at 'der går engle gennem stuen'. Det har aldrig generet mig. Med hensyn til socialt samvær, så har jeg ind imellem forsøgt – sagt, jeg har tinnitus og bedt folk om at tale en ad gangen. Men det har været uden den store succes, synes jeg. Alle er søde, spørger interesseret og deltagende, og så sidder man der og underholder selskabet med sine dårligheder. Det bliver hurtigt kedsommeligt - også for mig selv.

Venerne vil gerne være hensynsfulde, men jeg har jo ikke et synligt handicap. En halv time senere har de glemt det igen – og det er også helt i orden. Snakken går, der grines, og efterhånden har vi fået lidt i hovedet alle sammen... og så har jeg ikke lyst til at lægge en dæmper på selskabet. Så kan jeg bare gøre noget selv, f.eks. sige 'skal vi ikke lige rykke over i sofaen', hvis jeg har gang i en god samtale.

Hvordan med at optræde?

- Jeg elsker musik, elsker at optræde og stå på en scene og synge! I den forbindelse har tinnitus og lydoverfølsomhed ikke ødelagt noget arbejdsmæssigt. Det er kun, hvis akustikken er dårlig – eller det er for højt. I et lille øvelokale propper jeg bare vat i ørerne, men det er jo også en unaturlig situation. Jeg har også forsøgt mig med at synge koncert med ørepropper, de små 'juletræer' - men det gir ikke så meget. De er måske gode, hvis man spiller et instrument, men de har en tendens til at påvirke måden, man synger på – for man hører sin egen stemme som inde i en osteklokke eller et akvarium! Men de nye monitorsystemer In-ear er faktisk ret gode. Man kan få lige den orkester- og stemmeblanding, der passer én bedst, og man kan selv styre volumen.

Nu har jeg helt bevidst kørt en noget lavere profil de senere år – er også morfar og er blevet folkepensionist. Da mine børnebørn var yngre, var vi ganske meget sammen. Nu er de på vej til 11 og 14 år og har travlt med alle mulige ting. Blandt andet at spille og synge – sjovt nok. Egentlig er jeg en meget privat person og har tidligere følt, at jeg var en lidt for offentlig person. Som sagt elsker jeg at stå på scenen, men når jeg ikke gør det, vil jeg gerne være mig selv – og det har været svært ind imellem. Når jeg skal optræde, kan godt bruge en time på at gøre mig klar, samle mod og blive 'Allan Mortensen', for nu skal jeg ind og levere varen. Men bagefter er jeg jo bare ungernes morfar. De to sider af mig har ikke så meget med hinanden at gøre.

Her på falderebet, hvad er det værste lydmæssigt?

- Banegårde, S-tog og busdøre. Men nu har jeg jo lært, at selvom man er lydoverfølsom, skal man ikke hele tiden gå og proppe vat i ørerne for at beskytte sig. Det bliver man bare endnu mere overfølsom af og kan til sidst ikke tåle noget som helst.

Alt i alt, jeg er så småt ved at blive ven med min tinnitus – men kærester bliver vi sgu aldrig!

Mød Allan Mortensen på Skråen i Ålborg den 4. september – det første af Høreforeningens seks regionale arrangementer fra 4.-9. september.