

Musikk er Rune Ottos beste medisin

Når Rune Otto Nielsen skriver låter, synger eller spiller, merker han ikke den konstante lyden som bor i hodet hans. Å være dypt engasjert i noe hyggelig er hans beste medisin.

TEKST og FOTO Bjørg Engdahl

– Jeg unner ingen andre å ha tinnitus. Av og til skulle jeg likevel ønske jeg kunne låne bort hodet mitt til andre i bare en time, slik at de skal skjønne hvordan dette oppleves. Den ene timen uten tinnitus skulle jeg kost meg med stillhet, sier Rune Otto. Stillhet er en lyd han ikke har hørt siden 1990.

– En dag jeg var hjemme merket jeg plutselig en rar lyd i hodet. I starten kom og gikk den, og jeg tenkte at jeg sikkert hadde ørevoks. Da lyden ikke forsvant, ble jeg engstelig og oppsøk-

te øre- nese-halslege. Her fikk jeg den nedslående beskjeden om at jeg hadde tinnitus. «Det er lite vi leger kan bidra med av medisiner eller operative inngrep. Dette må du lære å leve med», var beskjeden jeg fikk.

Alternative metoder

Snart 30 år senere mener Rune Otto at legen har sine ord i behold. Håpet om en ny og effektiv behandlingsmetode har vært tent mange ganger, men han har stadig blitt skuffet.

Navn: **Rune Otto Nielsen**

Alder **69 år**

Bosted: **Oslo**

Yrke: **Pensjonist**

Hørselsutfordring: **Tosidig tinnitus siden 1990. Høreapparatbruker.**

– For noen år siden testet jeg ut en tinnitus-pille som fikk mye omtale, men den forverret nesten øresusen, forteller han.

Alternative metoder som akupunktur og ørelysbehandling har heller ikke hatt effekt, og mer tradisjonelle behandlinger som mestringskurs og rehabilitering har ikke vært noe tema eller ønske. Det eneste som hjelper i hverdagen er engasjement og aktivitet, samt et godt høreapparat, mener han selv. Før Rune Otto solgte firmaet og



TINNITUS-VETERAN. Etter snart 30 år har Rune Otto Nielsen slått seg til ro med at han ikke blir kvitt tinnitus. Hans beste medisin er å engasjere hodet og hjerte i hyggelige aktiviteter, og da kommer musikken høyt oppe på listen.

ble pensjonist brukte han mye tid på frivillighetsarbeid. I 14 år var han blant annet besøksvenn i fengsel via Røde Kors.

– Det å engasjere seg i andre mennesker, og få fokus bort fra seg selv, gir tinnituslyden en slags bedøvelse, forklarer 69-åringen. De siste par årene har musikk og visesang vært hans viktigste bedøvelsesmiddel og fristed.

Synger om tinnitus

En flott gitar og lydanlegg i 60-års gave fra barna ble starten på en ny og viktig hobby. I 2014 debuterte Rune Otto som visesanger på Kulturpuben på Lillestrøm, og i dag er han medlem av to viseklubber. «I sus og dus» heter en av hans egenkomponerte låter som er tilgjengelig på Spotify, Tidal og YouTube. Temaet er tinnitus og nedsatt hørsel, og et av versene lyder slik:

«Ord mister mening

– og suser en annen vei.

Jeg mente hun sa jeg var grei

– men hun sa jeg var lei.

Jeg sjanser på ting som jeg tror
og som jeg vil.

Jeg prøver å høre og attpåtil vil
være snill»

– Informasjon med humor er det jeg forsøker å formidle i denne sangen. Min tinnitus høres ut som et sagbruk eller en dårlig innstilt radio, og det er klart det blir en del misforståelser når disse lydene blandes med stemmer.

Trenger mye alenetid

For seks år siden begynte han med høreapparater, og de er i bruk hele tiden, inne som ute. Han er også nøye med å bruke ørepropper på konserter eller steder med høyt støynivå, som for eksempel Vålerenga-kamper og hånd-

balloppgjør med kubjeller på tribunen.

– Tinnitusen forverres når jeg er fysisk sliten, stresset eller har hatt mye på programmet i løpet av dagen. Da er det som om volumet i hodet øker, men heldigvis sover jeg godt om nettene.

Rune Otto tror for øvrig han har større behov for å være alene enn det normalhørende har og forteller at han av og til kan bli litt tankefull og ukonsentrert.

– Da er det greit å trekke seg tilbake. Jeg er en godt gift mann og trives godt med det, men det er også godt å slippe av for seg selv. Det kan dessuten ha sine fordeler å være alene. Da slipper jeg jo å stadig måtte spørre «Hva sa du?», eller svare feil på spørsmål, sier Rune Otto med et lurt smil.

Hele teksten «I SUS OG DUS!» finner du på: www.runeotto.no ■