



Misofonie

Gek van geluid

ARNOUD VAN LOON & MARTHE VAN DER POL

BOOM

HULPBOEK

ARNOUD VAN LOON EN MARTHE VAN DER POL

Misofonie

Gek van geluid



Boom Hulpboek

Amsterdam MMXX

© A. van Loon & M. van der Pol p/a Boom uitgevers Amsterdam, 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: René van der Vooren

Binnenwerk: Nico Buitendijk

ISBN 9789024431014

NUR 770

www.boompsychologie.nl/hulpboekmisofonie

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Inleiding	7
Deel I Misofonie: de theorie	9
1 Wat is misofonie?	11
2 Hoe ontstaat misofonie?	15
3 Hoe werkt dat in de hersenen?	19
4 Het misofoniemodel	23
Deel II Van misofonie naar miso'fini': de praktijk	29
5 Hoe kom ik ervanaf?	31
6 Doelen	37
7 De misofonie-meetlijst	41
8 Naasten betrekken	45
9 Stressmanagement	49
10 Ontspanningsoefeningen	55
11 Waarnemen en aandacht	61
12 Waarnemen en geluid	69
13 Contraconditioneren	77
14 Normen	81
15 Oefenen in de praktijk	87
16 Afronding	91
Deel III Bijlagen	95
Bijlage 1 Stappenplan	97
Bijlage 2 Ontspanningsoefeningen	105
Over de auteurs	111

Inleiding

We ergeren ons allemaal weleens aan geluiden van andere mensen. Denk aan de geluiden van iemand die met veel smaak een sappige appel eet, zijn soep naar binnen slurpt of continu zit te tikken met zijn pen. Voor mensen met misofonie is dit echter meer dan een ergernis. Voor hen is dit een kwelling.

Misofonie betekent dat je woedend wordt van geluid of ervan walgt, en dat je je aandacht er niet meer van af kunt brengen. Je walgt bijvoorbeeld van het gesmak van tafelenoten waardoor je je eetlust verliest, je wordt kwaad op je collega die zó hard typt op haar toetsenbord dat doorwerken onmogelijk is, je wordt woedend van het neuriën van de man in de bus en woedend van het geknisper in de bioscoop waardoor de hele film aan je voorbijgaat. Het maakt je wanhopig. Gedachten als 'Blijf uit m'n buurt!' en 'Hou op!' gaan voortdurend door je hoofd. En tegelijkertijd weet je misschien ergens wel dat het niet normaal is dat je zo heftig reageert. Misschien hebben mensen ook wel gezegd dat je je niet zo aan moet stellen. Je begint situaties te vermijden: je eet niet meer met anderen maar altijd alleen, je gaat niet meer naar de bioscoop of met het openbaar vervoer en op je werk draag je oordopjes. Tegelijkertijd voel je je steeds eenzamer, want je wil wel graag met andere mensen zijn, maar je weet niet hoe.

Herken je je in bovenstaand verhaal of heb je een partner of kind met misofonie? En wíl je er wat aan doen? Dan is dit boek iets voor jou. Dit zelfhulpboek is gebaseerd op het misofoniebehandelprotocol dat in 2019 bij Boom uitgevers Amsterdam is verschenen, en waarmee we in het Amsterdam UMC meer dan 1000 volwassenen en 250 kinderen met succes behandeld hebben. Met dit boek ga je zelf actief aan de slag. Je leert minder op de geluiden te focussen, waardoor de woede en walging afnemen en je de controle terugkrijgt. Na vier maanden oefenen heb je resultaat: je hoort het misofoniegeluid misschien nog wel, maar je wordt er niet meer door beperkt.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

In het eerste deel van dit boek krijg je informatie over misofonie: wat is het, hoe ontstaat het en hoe wordt het in stand gehouden? In het tweede deel leggen we de verschillende technieken uit waarmee je gaat oefenen. Om te weten of een techniek goed voor je werkt, moet je er actief mee aan de slag zijn geweest, want oefening baart kunst. Nadat je ze allemaal hebt geprobeerd, kun je bepalen wat voor jou de beste aanpak is. Een overzicht van alle oefeningen en een stappenplan vind je achterin. We adviseren je dit stappenplan bij de hand te houden wanneer je aan de slag gaat. Je kunt het ergens in het zicht hangen, of in je agenda doen.

De oefeningen zijn in het begin voor jou alleen. Later oefen je met de mensen van wie je last hebt: je partner, kinderen, ouders, broers, zussen. Misofonie is voor hen vaak ook een probleem. Zij houden rekening met je en proberen je te helpen. Ze zijn inmiddels gespitst op de geluiden en proberen ze te vermijden omdat ze weten dat ze voor jou heel vervelend zijn. Straks zijn ze nodig om samen mee te oefenen, dan wordt het een gezamenlijk project om de misofonie het huis uit te krijgen. Laat hen daarom geregeld meelesen in dit boek.

Verder is het belangrijk om de volgorde van de oefeningen aan te houden en pas te gaan oefenen met de misofoniegeluiden als je de geleerde technieken onder knie hebt. Het misofoniegeluid komt dan minder hard binnen. Dit is, afhankelijk van je planning, meestal na een maand of twee. De eerste weken kunnen daarom lastig zijn. Door de oefeningen ben je meer met de geluiden bezig, terwijl je de vaardigheden nog niet kunt toepassen. Je klachten kunnen dan iets toenemen. Verander in de eerste periode thuis om die reden nog niet te veel. Het tijdelijk blijven vermijden van lastige situaties is voorlopig prima.

Deel I

Misofonie: de theorie

1

Wat is misofonie?

Misofonie betekent letterlijk ‘geluidshaat’. Mensen met misofonie ervaren in extreme mate negatieve emoties bij het horen van bepaalde geluiden. Ze krijgen gevoelens van woede en/of walging bij het horen van menselijke geluiden zoals smakken, sniffen, ademen en kuchen. Het kan ook gaan om andere geluiden die mensen maken, zoals tikken op een toetsenbord of een zakje chips dat kraakt. Deze geluiden roepen direct heftige emoties op. In de loop van de tijd kan het veranderen van welke geluiden mensen precies last hebben. Daarnaast kunnen mensen met misofonie ook last hebben van bewegingen, zoals het wiebelen van voeten en benen, of het friemelen of wrijven met de handen. Dit laatste noemen we *misokinesie* (*kinesie* is Grieks voor ‘beweging’). In beide gevallen lokken al deze geluiden en bewegingen extreme woede of walging uit, die met veel moeite onderdrukt wordt.

Mensen met misofonie gaan situaties uit de weg waarin het geluid gehoord kan worden. Ze eten bijvoorbeeld niet meer samen met hun familie aan tafel. Dit houdt de misofonie in stand omdat de heftige reactie op het geluid niet minder wordt en ze vaak juist gevoeliger worden voor geluiden.

Misofonie kan voorkomen in combinatie met tinnitus (het horen van een piep of ruis) en hyperacusis (geluidsovergevoeligheid), maar vaker treedt het op zonder deze klachten. Misofonie verschilt van tinnitus, omdat het geluid bij tinnitus van binnenuit komt terwijl het bij misofonie gemaakt wordt door anderen en dus van buiten komt. Bij hyperacusis horen mensen geluiden te hard, en dit gaat soms gepaard met pijnklachten of een gevoel van druk in de oren. Er is geen sprake van woede of walging. Hyperacusis komt vaak voor bij geluiden met een bepaalde (hoge of lage) toonhoogte en niet uitsluitend bij geluiden die door mensen worden gemaakt.

Mensen met misofonie horen niet beter of slechter dan andere mensen. Misofonie is vooral een aandachtsprobleem. Als ze het geluid eenmaal opgevangen hebben, krijgen mensen met misofonie hun aandacht er niet meer vanaf en dat geeft veel frustratie.

Myriam

Myriam is 38 jaar en werkt als verpleegkundige. Ze woont samen met haar man en twee dochters van 7 en 9 jaar. Zolang Myriam zich kan herinneren heeft ze last van geluiden. Vanaf haar twaalfde werd het steeds erger, vooral tijdens de gezamenlijke maaltijden. Ze herinnert zich het knakken van haar vaders kaak tijdens het eten en hoe walgelijk ze dat vond. Haar ouders zeiden geregeld dat ze zich niet zo moest aanstellen,

aan tafel moest blijven zitten en er niet zo op moest letten. Ook op school kreeg Myriam steeds meer last. Tijdens toetsen kon ze zich niet concentreren wanneer kinderen hun neus ophaalden of met hun pen zaten te klikken.

Inmiddels heeft Myriam last van een hele reeks geluiden, zoals hard ademen, het typen op toetsenborden en eet- en drinkgeluiden. Het is hierdoor lastig om met het gezin te eten. Toen de kinderen jonger waren ging het nog wel, maar nu eet Myriam vaak apart. Op haar werk ergert ze zich aan kuchende collega's en collega's die hard tikken op het toetsenbord. Ook is het moeilijk om met vriendinnen af te spreken en daardoor voelt ze zich vaak eenzaam. Haar man probeert zich aan te passen, maar vaak vergeet hij dat ook weer. Vooral haar oudste dochter houdt veel rekening met Myriam. Myriam is bang dat zij ook een gevoeligheid ontwikkelt voor geluid.