

## MISOFONIE: ALS GELUIDJES JE GEK MAKEN

# ‘Het begint vaak heel onschuldig, met ergernis over vaders gesmak aan tafel’

We ergeren ons allemaal weleens aan iemand die smakt tijdens het eten, irriterend luid ademt of met hemeltergend gekraak een zak chips soldaat maakt. Er zijn echter mensen bij wie zulke geluiden gevoelens van hevige walging en zelfs heuse woedeaanvallen kunnen uitlokken. Dat syndroom heeft sinds kort een naam: misofonie. Voorlopig is het nog geen officieel erkend ziektebeeld, maar daar wordt hard aan gewerkt in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam, het enige instituut ter wereld waar er onderzoek wordt verricht naar misofonie. Dat vraagt om meer uitleg!

Marc Van Springel

**HUMO (zo subtiel mogelijk door de neus ademend) Waar ligt het verschil tussen gewone, alledaagse ergernis aan een storend geluid en misofonie?**

**Pelle de Koning** (psychiater en onderzoeker aan het AMC) «Als je op de slaaptrein naar Bazel zit, en je deelt een slaapcoupé met een snurkende Italiaan, dan lig je naar dat gesnurk te luisteren en te wachten tot het ronken stopt. Of je dat nu wil of niet, je aandacht is volledig op dat geluid gericht. Dat is – tot op een bepaald niveau – normaal.

»Probleematisch wordt het wanneer mensen daardoor minder goed beginnen te functioneren, wanneer ze onder hun stoornis gaan lijden en wanneer het een invloed heeft op hun gezin en hun relaties.

»Je mag ervan uitgaan dat je met een probleem zit als die

storende geluiden heel veel agitatie, irritatie of zelfs walging opwekken. Zodanig veel dat je overgaat tot vermijdingsgedrag of dat je je niet meer kunt inhouden en te gengeluiden begint te maken of mensen de les leest. Maar het belangrijkste is toch dat je belemmerd wordt in je normale functioneren.

»Het begint vaak zeer onschuldig. Met ergernis over vaders gesmak aan tafel. Of over opa's klapperende gebit. Maar na verloop van tijd worden die ergernissen alsmaar sterker en beginnen ze iemands leven steeds meer te beheersen: je hoort een geluid en bent niet in staat om je aandacht daarvan af te houden.»

**HUMO Zijn het altijd dezelfde geluiden waar mensen met misofonie zich aan storen?**

**De Koning** «Over het alge-

meen gaat het om repetitieve, door mensen geproduceerde geluiden zoals smakken, snuiven, slikken, hoesten en kuchen. Maar we hebben ook al iemand gehad die het had als zijn vriendin naast hem lag te slapen en gewoon heel rustig ademde. Iemand anders zou die ademhaling niet eens opvallen, maar deze man was er volledig op gefixeerd en werd er helemaal gek van.

»Kenmerkend is ook de licht verwijtende ondertoon: het zijn doorgaans geluiden waarvan men vindt dat diegene die ze veroorzaakt, ze eigenlijk niet hoeft te maken. 'Doe toch eens normaal, man,' denken ze als ze iemand chips zien eten. 'Eet nu toch eens met je mond dicht! Dat gaat toch ook!' Daarom hebben ze geen problemen als soortgelijke geluiden door dieren, dementerende bejaarden of baby's worden gemaakt. Die

kunnen er namelijk niks aan doen. We hebben gemerkt dat het verwijtende karakter bij mensen met misofonie vaak heel sterk is. Het zijn dikwijls iets meer perfectionistische, controlebehoefte, moralistische en zelfs wat starre mensen.

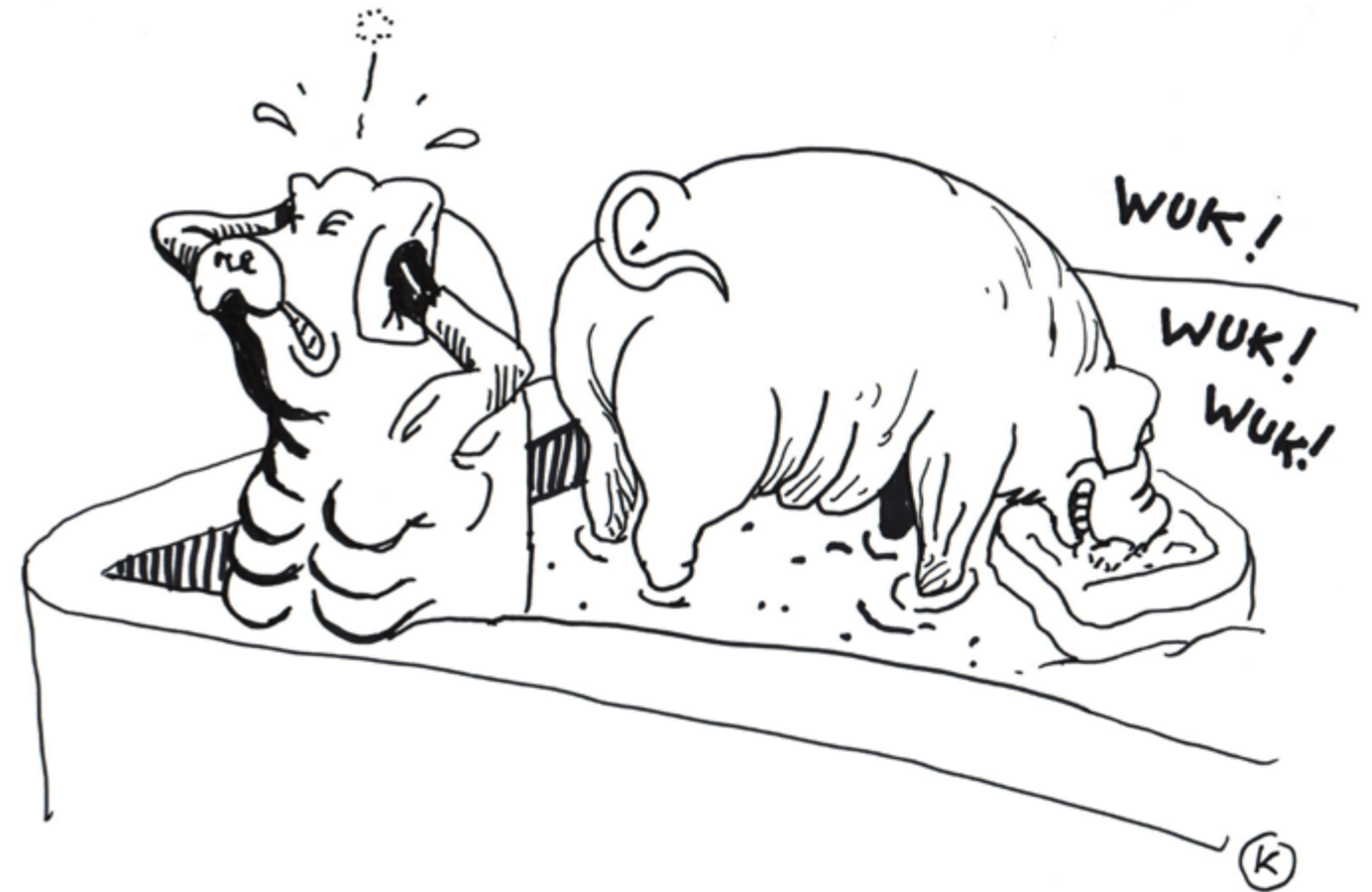
»Maar ook een onderliggend trauma kan de stoornis veroorzaken: we hebben bijvoorbeeld weleens iemand gehad die absoluut niet tegen tjilpende vogels kon. Bleek dat zijn overleden broertje een vogeltje had en dat hij getijlp met dat pijnlijke overlijden associeerde.»

**STIK, MAN!**

**HUMO Het is wel opvallend dat veel van de geluiden met eten te maken hebben.**

**De Koning** «Vaak hebben die hun oorsprong aan de eettafel bij de ouders. Je kunt je ook voorstellen dat zulke gevoelens zich bij het begin van de puberteit ontwikkelen. Dat is de tijd dat je je tegen van alles en nog wat gaat afzetten. Een geluid waar je je aan stoort – bijvoorbeeld iemand die aan tafel zit te smakken – kun je ook niet zomaar negeren. Als je iets niet wil zien, kijk je gewoon weg. Maar je afsluiten voor een geluid is veel moeilijker.»

**HUMO (een vervelende neuskriebel negerend) De symptomen kunnen alvast redelijk extreem**



**zijn. Sommigen gooien hun huisraad aan stukken of moeten tegen de aandrang vechten om hun slapende partner niet met een kussen te verstikken.**

**De Koning** «Het kan een heel ernstig fenomeen zijn, zeker als het onbehandeld blijft. Wij zien natuurlijk de meest extreme gevallen: patiënten die wat sneller geïrriteerd raken dan anderen, maar soms ook mensen met meer moreel besef, waardoor ze vinden dat ze anderen de les niet mogen spellen. Dat compliceert het nog meer. Eigenlijk zouden ze het wel willen uitgilten of tegen iemand zeggen dat hij moet ophouden met dat gesmak of gesnuif, maar dat doen ze niet. Vanbinnen borrelt dat dan zo lang door tot het explodeert. En dat kan soms tot hevige reacties leiden.»

**HUMO Binnen een gezin lijkt het ook redelijk onhoudbaar: voor iemand met misofonie is elke gezamenlijke maaltijd een ware nachtmerrie. Om van het winterse gesnotter en gehoest nog te zwijgen.**

**De Koning** «Het kan een enorme impact hebben op gezinnen en relaties. Je krijgt wel eens situaties waarin partners niet meer samen slapen of kinderen niet meer met de ouders eten. Maar we zien ook regelmatig dat het gedrag door kinderen wordt overgenomen. We krijgen hier veel ouders met kinderen over de vloer. In die mate zelfs dat we ondertussen aparte behandelgroepen voor volwassenen en voor kinderen hebben. Het zou natuurlijk ook kunnen dat daar een genetische component meespeelt. Dat is één van de dingen die we nog aan het onderzoeken zijn.»

**SNOTNEUS**

**HUMO Normaal functioneren op het werk zit er wellicht ook niet meer in. Zeker als je verondersteld wordt samen met de collega's te eten. Er zal er maar één een gezonde appel bij hebben!**

**De Koning** «Mensen met misofonie nemen zelf hun lunchpakket mee en zorgen ervoor dat ze niet samen met anderen hoeven te eten. Er zijn ook gevallen van mensen die niet aan het werk konden voor ze wisten dat hun collega zijn appel had opgegeten. Die appel en de geluiden die er mogelijk mee gepaard gaan, leiden tot zo'n enorme anticipatie-irritatie – 'Wanneer gaat die lul ver-dóm-me zijn appel opeten!' – dat de patiënt in kwestie niet meer functioneert.»

»Mensen lossen het ook op door op hun werk altijd een koptelefoon te dragen, of door ergens in een afgezonderde ruimte te gaan zitten. Of ze zeggen gewoon hun werk op.»

**HUMO Bestaat het gevaar daardoor niet dat misofoniepatiënten zich volledig van de wereld gaan afsluiten en in een sociaal isolement terecht komen?**

**De Koning** «Dat is zeker een groot probleem. Er zijn weinig plekken waar je niet geconfronteerd kan worden met snotterende, verkouden of etende mensen. De wereld is voor misofoniepatiënten één grote, onveilige plek. Daarom lopen ze ook voortdurend gestrest rond. Als ze ergens binnenkomen, zullen ze altijd kijken of er geen potentieel storende bronnen aanwezig zijn. Ze leven constant in ▶

## MISOFONIE: ALS GELUIDJES JE GEK MAKEN

▶ spanning. Dat voel je als therapeut zelfs aan als je met hen werkt: 'Ik zit hier met een vervelende kriebel in mijn neus, maar ik kan me maar beter inhouden, want ik weet wat er kan gebeuren als ik nu hard snuif.'

»Je moet wel een onderscheid maken tussen twee varianten van misofonie. Je hebt de woede-irritatievariant en de walgingvariant. Bij de woede-irritatievariant gaat het vooral om geluid. Op het moment dat de patiënt niks hoort, is de irritatie of woede ook minder: oordopjes kunnen dus helpen. Dat zijn de mensen die altijd aan tafel zitten met de radio aan, of in de trein altijd een koptelefoon dragen.

»Maar je hebt ook mensen die hevige gevoelens van walging ervaren als ze mensen alleen maar zien eten. Het zien van een kauwende of smakende beweging is voor hen al voldoende. Dan is het natuurlijk nog een stuk lastiger om je in de wereld te bewegen.»  
**HUMO Het doet allemaal een beetje denken aan een obsessieve-compulsieve stoornis. Is misofonie daarmee verwant?**

**De Koning** «Het typische aan een obsessief-compulsieve stoornis is dat je angstigmakende gedachten hebt – 'Mijn handen zijn vies,' bijvoorbeeld – en dat je die angst via allerlei handelingen wil wegnemen. Misofonie is veeleer een impulsstoornis, zoals bij mensen die hun woede niet kunnen beheersen. Die mensen voelen iets, zijn heel snel geagiteerd, en moeten daarnaar handelen. Vaak kunnen mensen met misofonie hun woede gelukkig nog onderdrukken, al blijft die natuurlijk wel smuilen.»

**HUMO Weten we al hoe het ontstaat?**

**De Koning** «Bij dit soort aandoeningen is het vaak driedig: we zien vaak dat mensen een dwangmatige, perfectionistische persoonlijkheid hebben, soms is het genetisch en soms heeft het te maken met

omgevingsfactoren, bijvoorbeeld een enorm smakende vader, een viezig broertje dat zijn snotneus altijd ophaalt. Maar echt duidelijk is het nog niet. Wat we nu vooral doen is ontzettend veel mensen onderzoeken om zulke vragen te beantwoorden.»

### KRAKENDE SNEEUW

**HUMO Volgens een vorig jaar verschenen studie van de Amerikaanse Northwestern University zouden ook zeer creatieve mensen er gevoeliger voor zijn dan anderen. Mensen als Darwin, Tsjechov en Proust, die tijdens het schrijven altijd oordoppen droeg en de muren van zijn werkkamer met geluidswerende kurk liet bezetten, zouden er last**

**procent van de Nederlanders zou last hebben van storende geluiden; 0,5 procent zou misofoon zijn.**

**De Koning** «Dat zijn inderdaad enorme aantallen. Het is ook ontzettend herkenbaar: dat merk ik alleen al aan mensen in mijn eigen omgeving. Het zou me niet verbazen als het er nog veel meer waren.»  
**HUMO Als zoveel mensen last hebben van misofonie, hoe komt het dan dat we er nu pas van horen?**

**De Koning** «Vaak werden dit soort klachten als symptomen van een andere stoornis gezien. De prikkelgevoeligheid van mensen met autisme was bijvoorbeeld altijd al bekend.»  
**HUMO Hoe kan prikkelgevoeligheid eigenlijk behandeld worden?**

**De Koning** «Een van de belangrijkste elementen is aan-

dachtstraining. Het moment dat je controle hebt over je aandacht, heb je ook voor een groot deel controle over je klachten. Het draait eigenlijk hierom: hoe negatiever je over iets denkt, hoe groter je aandacht over het algemeen wordt. Je kunt bijna zeggen dat dat evolutionair bepaald is: de mens is altijd het meest alert geweest voor potentieel gevaar of negativiteit. Zo zitten wij in elkaar. Met onze therapie pogen wij mensen oordeelloos te laten luisteren en/of van die negatieve gedachten iets positievere gedachten te maken. Je leert iemand bijvoorbeeld aan om bij een persoon die een zak chips eet, niet meer te focussen op het storende geluid, maar op het feit dat hij enorm aan het genieten is.

»We kunnen de hersenen ook meer positieve associa-

ties leren maken met diverse geluiden. Zo hebben we een computersimulatie met een video van een man die je door de krakende sneeuw ziet stappen. Onder het geluid van iedere stap zetten we dan het geluid van iemand die chips aan het eten is. Het is hetzelfde geluid – krakende sneeuw, krakende chips – maar met een heel andere associatie. Zo willen we het brein leren om bij dit soort geluiden ook positieve associaties te maken. Dat je niet meteen het negatieve ziet als je een bepaald geluid hoort. Het is een heel experimentele, maar onder-tussen ook een zeer effectieve behandeling geworden.»

**HUMO Wat adviseert u mensen die dit lezen en zich in de symptomen herkennen? Het AMC in Amsterdam is voornamelijk het enige instituut dat een behandeling voor misofonie aanbiedt.**

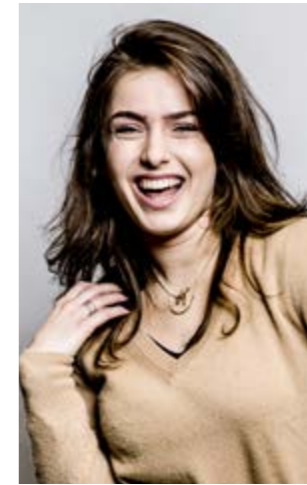
**De Koning** «Ik denk dat je dan best contact opneemt met je zorgverzekeraar. Als een behandeling niet wordt aangeboden in België, zijn er zorgverzekeraars die een eventuele behandeling in Nederland wél vergoeden. En aangezien ze nergens anders bestaat, lijkt deze behandeling daar wel voor in aanmerking te komen. Mensen zullen sowieso wat geduld moeten oefenen, want we zitten nu al met een lange wachtlijst, omdat we patiënten uit heel Europa, maar evengoed uit Azië en Amerika krijgen. We denken er daarom aan om een app of een computerversie van de therapie te ontwikkelen, waarmee je misschien niet de allerergste gevallen zult helpen, maar toch wel een hoop mensen middelen kunt aanreiken om zelfstandig met hun klachten aan de slag te gaan.»

**HUMO (met een inmiddels gigantische plas speeksel in de mond) Mogen we dan nu onze zak chips opeten, alstublieft? ☹**

## 'FESTIVALITIS': OLGA LEYERS

# 'Nu moet mijn ster wel blijven rijzen: lastig!'

Het verste visje in de grote BV-vijver heet Olga Leyers, en is met haar achttien lentes de piepste telg van het beroemde Hovense geslacht Leyers. In kinderkringen maakt ze al enige tijd furore als Kaztaar, zoals de presentatoren van VTMKZOOM genoemd worden, maar sinds kort is ze ook de *adult market* aan het veroveren via haar rol van ongeleid projectiel in 'Festivalitis' op 2BE.



**kus op de mond zou willen geven, en iets meer ook, is Herman Brusselmans.**  
**Leyers** (*lacht*) «Ik heb dat eens gezegd op tv, ja (in 'Zijn er nog kroketten?', red.), en sindsdien blijft dat me achtervolgen.»  
**HUMO Jullie zouden sindsdien geregeld met elkaar sms'en.**

**Leyers** «Dat klinkt kinkyer dan het is. Herman vond het gewoon een goeie grap, en dus zijn we eens samen gaan eten. Maar niet romantisch of zo, hè. Gewoon als vrienden. Sindsdien sms'en we weleens over elkaars liefdesleven – ik geef hem zelfs raad op het vlak van vrouwen, wat misschien wel wat raar is voor een 18-jarige. Maar nogmaals: wij zijn géén romantische partners. Dat zou een beetje gek zijn: Herman is een vriend van mijn papa.»

**HUMO Hoe staat het eigenlijk met jouw liefdesleven?**  
**Leyers** «Ik heb geen lief, dus daar is verder niks interessants over te publiceren.»

**HUMO O, oké. Vertel me dan eens waar je naar op weg bent?**

**Leyers** «Suikerrock in Tienen: ik moet daar zijn voor 'Festivalitis'. Keileuke job! Er is inmiddels al meer dan één pak frieten met mayonaise op mij gesmeten, maar verder vond ik alles super.»

**HUMO Wat was het beste concert dat je tot nog toe gezien hebt?**

**Leyers** «Paul McCartney op Werchter! Magisch optreden. Ik heb keihard gescand bij 'Let It Be', en ik had echt constant het gevoel: amai, ik ben hier naar een icoon aan het kijken. En ik mag dat dus zomaar allemaal doen omdat ik nu voor 'Festivalitis' werk: hoe graaf is dat eigenlijk? (*lacht*) Soms denk ik: 'Het kán toch niet dat een job zo leuk is? Het is toch gewoon niet mogelijk dat ik hiervoor betaald word?' Welja, toch wel. En dat is in één woord: super.» (nj) ☹

Verder nog op het menu: een eenmalige presentatieklus in het muzikale VTM-festijn '2 meisjes op het strand', op 19 augustus, en een aantreden in het veertiende seizoen van 'De slimste mens'. Om het met haar eigen favoriete adjectief te zeggen: super!

**Olga Leyers (aan de telefoon)** «Ze hadden me vorig jaar al eens gevraagd voor 'De slimste mens', maar toen vond ik het nog te eng om dat te doen: ik wilde me er niet aan verbranden. Maar nu dacht ik: 'Kom, ik ben uiteindelijk nog maar 18. 't Is helemaal niet zo erg als ik eens iets niet weet.' Eigenlijk zou ik zot geweest zijn als ik die kans een tweede keer had laten liggen, want ik vind het een supergoed programma.»

**HUMO Erik Van Looy maakte jouw deelname in april wereldkundig, op de Nacht van de Vlaamse Televisiesterren. Jij won daar toen zowaar de trofee voor Rijzende Ster.**

**Leyers** «Dat was één van de leukste avonden *ever* – ik heb daar nog serieus staan feesten met mijn zus (Ella, red.). Maar de volgende ochtend dacht ik toch even: 'Oei! Nu moet ik dus blijven rijzen.' Kan lastig worden, want ik studeer ook nog rechten – ik ga nu naar het tweede jaar. Ik hoop echt dat

ik de twee in de toekomst kan blijven combineren, want die studie zou ik niet graag opgeven. In ieder geval was het voor mij een beetje eer om die trofee te winnen.»

**HUMO Een gore eer?**  
**Leyers** «Een grote eer. Ja, de lijn is misschien wat slecht: ik zit in de auto.»

**HUMO Waaraan denk je dat je die trofee vooral te danken hebt? Of met andere woorden: wat beschouw je zelf als je grootste talent?**

**Leyers** «Ik ben extreem sociaal. Dat werkt vaak in mijn nadeel, maar voor een programma als 'Festivalitis' is het uiteraard een groot voordeel. Want op het vlak van sociale contacten durf ik bijna alles. Nee, niet bijna, ik durf gewoon alles.»

**HUMO Waarom kan dat ook in je nadeel werken?**

**Leyers** «Soms ben ik gewoon *too much all over the place*. Op de trein zou ik tegen een wildvreemde mijn levensverhaal beginnen te vertellen, wat raar kan overkomen. En wat zeker ook raar overkwam: ik heb ooit de Telenet-man een kus gegeven toen die binnenkwam om zijn job te doen – mijn zussen vonden dat keigrappig. (*Snel*) Maar niet op de mond, hè. Gewoon op zijn wang.»

**HUMO Wie jij wél eens een**

**'Een collega met een appel en de geluiden die er mogelijk mee gepaard gaan, kunnen zelfs tot anticipatie-irritatie leiden – 'Wanneer gaat die lul ver-dóm-me zijn appel opeten!'**



**van hebben gehad. Mensen met misofonie bevinden zich dus alvast in goed gezelschap.**

**De Koning** «Ik denk dat creatieve mensen ook een heel gefocuste aandacht hebben. Die hebben een idee, en dat moet dan vervolgens omgezet worden. Alles wat daarbuiten valt, is voor hen heel storend. Verder valt hen veel op: hoe creatiever je bent, hoe meer je je bewust bent van de creatieve input die er in de wereld te vergaren is. Het zou dus weleens kunnen kloppen dat zij gevoeliger zijn voor misofonie.»

**HUMO Het is een veelvoorkomend fenomeen: 6 tot 7**