

Linda heeft **misofonie**

'Soms kan ik zelfs het geluid van **iemand's ademhaling** niet verdragen'

Simpele, alledaagse geluiden als kauwen, hoesten en geeuwen kunnen Linda (35) hels maken. Dat is geen aanstellerij, Linda heeft een serieuze aandoening: misofonie. **"Al die geluiden putten me uit. Soms heb ik zin om aan het einde van de dag iedereen in elkaar te meppen."**

Linda: "Als ik 's ochtends opsta, houd ik het liefst mijn oordoppen in om rustig aan de dag te wennen. In de auto naar mijn werk doe ik er eentje uit. Op mijn werk gaan vaak beide doppen weer in zodat ik me beter kan concentreren. Het liefst ga ik op kantoor in een apart kamertje zitten, zodat ik niet van slag raak als een collega in een appel bijt of met een pen klikt. Ik ben overgevoelig voor zulke geluiden. Het zorgt niet voor een beetje irritatie, het maakt me knettergek. Er wordt me weleens gevraagd of misofonie - zo heet mijn extreme reactie op bepaalde geluiden - het gevolg is van een trauma uit het verleden. Maar zo'n situatie kan ik me niet voor de geest halen. Als ik in mijn geheugen graaf, herinner ik me hoe ik als kind al wითheet achter mijn bord eten zat. De tafelgeluiden van mijn ouders en broertjes maakten me razend. Al dat smakken, slikken, slurpen, gekras van bestek op borden: ik vond het walgelijk. Als ik gilte dat ze ermee moesten stoppen, plaagden mijn broertjes me door nog eens extra hard te smakken en rende ik huilend van tafel. Op den duur at ik maar apart in de woonkamer, met mijn bord op schoot. Mijn moeder vond mijn gedrag

vreemd en weet het aan jaloezie. Ze dacht dat ik de komst van mijn jongste broertje nooit goed had verwerkt. Hulp heeft ze nooit ingeschakeld en dat zou ook zinloos zijn geweest, want het woord 'misofonie' bestond destijds nog niet."

Agressieve gedachtes

"In de puberteit breidde mijn afkeer van eet- en drinkgeluiden zich uit naar andere geluiden, zoals niezen, hoesten, neus ophalen, geeuwen. Lichamelijke geluiden die iedereen soms onsmakelijk vindt, riepen bij mij ongewone irritatie op, op het agressieve af. Die heftige reactie kreeg ik ook bij minder 'beladen' menselijke geluiden: voetstappen op de trap of in de gang. Een hese stem, een rollende r, een harde g. Het knippen of knakken met vingers. Het liefst hield ik iedereen zo veel mogelijk op afstand. Ik had wel vriendinnen, maar dat contact bleef oppervlakkig omdat ik het niet volhield om samen lang op de bank te hangen en te kletsen, zoals meiden doen. Na een tijdje werd het me te veel - de kuchjes, de lachjes, gefrunnik aan haren, gepulk aan nagels - en reageerde ik bot en snauwerig, waar niemand iets van begreep.

Ook mijn schoolprestaties leden eronder. Ik kon mijn aandacht niet bij m'n huiswerk houden, want ik hoorde altijd wel iets. Een stem op straat, de radio bij de burens, krakende plafondbalken. Nooit was er rust, nooit stilte. Ik heb eens in een snackbar gewerkt waar mensen begonnen te fluiten of neuriën als ze wachten op hun bestelling: verschrikkelijk. Toen ik ging studeren, reisde ik elke dag met de trein. Daar was altijd wel iemand die zat te eten of praten. Sodemieter op, ga alsjeblieft ergens anders zitten, wilde ik het liefst schreeuwen. Maar natuurlijk verbeet ik me. Ik voelde me schuldig over die agressieve gedachtes. Wie was ik om hier iets van te zeggen tegen iemand, ik at zelf toch ook weleens een appel?"

Harteloos krenge

"Thuis vond ik die constante kakofonie aan menselijke geluiden het zwaarst. Hierdoor gedroeg ik me onmogelijk tegenover mijn familie. Toen ik op mijn zeventiende een vriendje kreeg, zag ik kans om het geruzie thuis te ontvluchten en trok ik bij hem in. Met zijn geluiden leek ik vrij goed te kunnen dealen, maar dat bleek niet meer dan de roze >

WIST JE DAT...

- ... misofonie pas onlangs, sinds nieuw Brits hersenonderzoek, wordt gezien als serieuze aandoening?
- ... er veel misverstanden bestaan en misofonie soms ten onrechte wordt aangezien voor een dwang-, persoonlijkheids- en gehoorstoornis of autisme? Soms wordt het ook afgedaan als aandachttrekkerij.
- ... ook BN'ers er last van hebben, zoals zanger Simon Keizer van het duo Nick & Simon en schrijver Ronald Giphart?
- ... de klachten afnemen als de omgeving begrip toont en er rekening mee houdt, bijvoorbeeld door de radio aan te zetten tijdens het eten? Begrip verlaagt het stressniveau, wat de reactie op triggers minder heftig maakt.
- ... het bij kinderen met misofonie niet verstandig is om ze oordoppen te laten dragen of ze apart te laten eten? De gevoeligheid voor triggers zal dan juist toenemen.



bril van verliefdheid. Toen de vlinders verdwenen, begon ik me ook aan hem te ergeren. Hij was een rustige jongen met een zachte stem en snurkte nooit. Toch kon ik op den duur zelfs niet meer tegen zijn ademhaling. Ik voelde me een harteloos kring en besloot met onze relatie te stoppen. Zo is het een paar keer gegaan in relaties. Het kon toch onmogelijk liefde zijn als ik me zo aan iemand stoorde?

Het vrat enorm aan me. De negatieve energie die voortdurend door me heen raasde, de conflicten door mijn korte lontje, de mindere schoolprestaties, doodbloedende vriendschappen, verkering die steeds uitging: het was alsof alles spaak liep in mijn leven.

Linda:
'Bij Fedde kost het me gelukkig geen enkele moeite om rustig en geduldig te blijven.'



Linda:
'Het is fijn als mensen in mijn omgeving begrip tonen.'



'Mijn zoon is de enige in mijn leven van wie ik alles kan verdragen'

Ik raakte in een dip die jarenlang duurde en kwam uiteindelijk pas op mijn 32ste bij een psycholoog terecht. Die had op televisie iets over misofonie gezien en raadde me aan dat programma te bekijken. Toen gingen mijn ogen open. Ik was geen trut die met niemand overweg kon, het waren al die geluiden die me dwarszaten.

Ik ben er overgevoelig voor, zoals een ander allergisch is voor chemische stoffen. En ik ben niet de enige, begreep ik. De diagnose was een verademing."

Hoofd leegmaken

"Ik las ergens dat er een therapie bestond om met misofonie te handelen en ik heb meteen een verwijsbrief gevraagd. Daar leerde ik een aantal technieken om de klachten te verlichten. Zo raadde de psycholoog me aan een vervelend geluid in gedachten om te buigen naar iets leuks. Van kauwen op chips probeer je bijvoorbeeld in je hoofd het geluid van knisperende sneeuw te maken.

Dat vergt veel discipline en ik vond het lastig om die op te brengen, al snap ik het principe wel: mijn reactie is een bepaald spoor in mijn

brein, een groef als het ware, die je door oefening kunt verleggen. Ik leerde ook dat stress een rol speelt. Hoe beter je in je vel zit, hoe meer je kunt verdragen: dat geldt voor iedereen, ook voor een misofoon. Als je gespannen bent, kun je minder goed focussen en ben je sneller afgeleid, in mijn geval door geluiden. Op advies van de psycholoog zocht ik meer ontspanning en ik probeerde meer te relativiseren. Ik deed ademhalings- en ontspanningsoefeningen en ging hardlopen om mijn hoofd leeg te maken."

Onverwacht zwanger

Ook mindfulness zou me kunnen helpen. Ik stond op het punt een cursus yoga te volgen, toen ik zwanger bleek. Ik woonde net drie maanden samen met mijn nieuwe liefde André, maar de zwangerschap kwam vrij onverwacht. De therapie verschoof naar

de achtergrond en door alle hormonale veranderingen werden mijn klachten erger dan ooit. Ik was gespannen als een veer en snauwde iedereen af die in mijn buurt kwam. Als ik met een vriendin in een koffietentje zat en zij wilde een stokbroodje bestellen, werd ik bijna blind van paniek. Ik voelde me totaal overprikkeld, alsof ik op het randje van een burn-out zat.

De zwangerschap bracht ook angst met zich mee: kon ik straks wel tegen het huilen, de boertjes en smakjes van mijn baby? Gelukkig bleek mijn angst ongegrond. Fedde is nu anderhalf jaar en ik ben er trots op te kunnen zeggen: mijn zoon is de enige in mijn leven van wie ik alles kan verdragen. Het kost me geen enkele moeite om rustig en geduldig te blijven, bij wat hij ook doet. Al geef ik toe dat hij ook gewoon een makkelijk jongetje is. Ik hoop dat ik in de toekomst zo verdraagzaam

blijf, als hij gaat praten bijvoorbeeld. Van Fedde ondervind ik dus geen enkele last, maar verder zitten mijn klachten momenteel op een hoogtepunt. Naast het moederschap werk ik en ben ik bezig met de afronding van een opleiding. Dat legt alles bij elkaar veel druk op me. Om triggers te mijden, trek ik me terug. Gezellig met iemand een wijntje drinken? Liever niet, omdat ik bang ben voor de zak chips die op tafel komt. Gek genoeg kan ik prima naar een feest of festival, daar is genoeg rumoer zodat ik al die kleine menselijke geluiden niet hoor. Maar een familie-etentje met alle aanhang en kinderen? Nee dank je."

Stressvolle periode

"Ook voor André is het pittig. De misofonie heeft wel vaker tussen ons ingestaan, maar nu ik voor het afronden van mijn opleiding een scriptie moet schrijven, is het geëscaleerd. Ik kon niets meer van hem hebben. Als hij naast me op de bank op zijn telefoon bezig was, had ik het gevoel bijna door te draaien. Mijn woede-uitbarstingen verbijsterden hem, maar inmiddels heeft André er een en ander over gelezen en hebben we afgesproken dat hij me tijdens deze stressvolle periode zo veel mogelijk met rust laat. We eten apart en vaak slaapt hij in een andere kamer, totdat mijn opleiding is afgerond. Al denk ik wel dat mijn overgevoeligheid altijd een rol zal blijven spelen in onze relatie.

'Ik voelde me totaal overprikkeld, alsof ik op het randje van een burn-out zat'

Het is fijn als mensen in mijn omgeving begrip tonen. Mijn ouders weten sinds de diagnose, nu drie jaar geleden, wat er speelt. Als ik rond etenstijd langsga, zet mijn moeder haar bord opzij en eet pas verder als ik de keuken uit ben.

Ook op mijn werk doen collega's hun best om rekening met me te houden. Eén collega snijdt zelfs speciaal voor mij haar appel in stukken in plaats van erin te bijten. Dat ik nooit mee ga lunchen, hebben ze geaccepteerd. Toch vind ik het lastig om aan de andere kant van de afdeling te vragen of de radio daar zachter kan. En kan ik verlangen dat iemand zachter op zijn toetsenbord tikt? Al met al komt er op een werkdag veel binnen aan geluiden. Dat is voor mij een uitputtingsslag. Eerlijk, soms heb ik zin om aan het einde van de dag iedereen in elkaar te meppen."

Meer rust inbouwen

"Sommige misofonen luisteren graag naar muziek via een koptelefoon om zich af te sluiten. Voor mij werkt dat niet. 's Avonds plof ik het liefst in mijn eentje voor de tv. Dan kijk ik naar een luchtig programma dat omgevingsgeluiden overstemt. Zo laad ik weer een beetje op.

Als ik straks mijn diploma heb, kan ik hopelijk eindelijk yoga doen en meer rust inbouwen. Ik geloof niet in genezing, maar ik hoop wel dat mijn klachten ooit leefbaar worden. Straks, als mijn zoon groter is, samen met mijn gezin aan tafel eten en de dag doornemen: wat zou dat fijn zijn. Die hoop blijf ik houden." ♡

WAT IS MISOFONIE?

Misofonie is een aandoening waarbij specifieke geluiden reflexmatig extreme gevoelens van woede, walging of haat opwekken. Experts weten niet zeker of misofonie (ook wel selective sound sensitivity syndrome genoemd) een neurologische oorzaak heeft of een psychiatrische stoornis is. Vast staat dat de afwijking zichtbaar is in de hersenen. Meestal ontstaat het tussen het achtste en twaalfde levensjaar. Misofonen hebben vaak last van concentratieproblemen, angst, stress en gevoelens van schuld en schaamte. De geluidenintolerantie gaat nogal eens gepaard met afkeer van bepaalde repeterende bewegingen (misokinesia), zoals wiebelen met voeten of frunniken aan haar. Het is onbekend hoe vaak het precies voorkomt. Het Amsterdams Medisch Centrum (AMC) is gespecialiseerd in diagnose, behandeling en onderzoek.

Er zijn geen medicijnen voor de aandoening. Behandeling bestaat uit een combinatie van cognitieve gedragstherapie (CGT), aandachtstraining, counterconditionering en ontspanningsoefeningen. Meer informatie: www.verenigingmisofonie.nl

Je bent geen uitzondering als je je weleens aan geluiden ergert. Wil je weten of jouw reactie extreem is en of het raadzaam is om hulp te zoeken? Doe dan de misofonietest op www.verenigingmisofonie.nl.

