

**Alyssa:** 'Iedereen ergert zich wel eens aan bepaalde geluiden, maar als je misofonie hebt, walg je bijna overal van. Het Griekse woord betekent niet voor niets 'hekel aan geluid', al vind ik dat zelfs zacht uitgedrukt. Het is een soort angststoomis, waarbij een onschuldig geluid voor enorme irritatie en woede kan zorgen. Het kan zelfs zo erg zijn dat je de controle over je emoties verliest en helemaal door het lint gaat. Hier heb ik al jaren elke dag last van. Vooral ademhalingsgeluiden, gesnurk en verkouden mensen die steeds hun neus ophalen, maken me gek. Maar ook als iemand aan een ijsje likt of een hond die zijn tong ergens overheen haalt...

Mijn hart gaat eerst sneller kloppen, dan krijg ik het steeds warmer en op het laatst, als het geluid maar niet stopt, word ik agressief. Ik begin te schreeuwen, met deuren te slaan en heb er op dat moment alles voor over om het geluid te laten stoppen.'

### Irriteren

'Als kind had ik hier helemaal geen last van. Ik denk dat het is begonnen toen ik een jaar of acht was en mijn ouders uit elkaar gingen. In het nieuwe huis van mijn vader moesten mijn zusje en ik een kamer delen. Ik kon vaak niet in slaap komen en ging heel erg letten op de geluiden die ik om me heen hoorde. Alles begon me te irriteren, omdat ik gewoon rustig wilde slapen. Ook de ademhaling van mijn zus, die altijd eerder sliep dan ik, kon ik niet uitstaan. Ik probeerde het elke dag weer te negeren, maar het wilde maar niet lukken. Op een gegeven moment kon ik het dan ook niet laten om haar wakker maken, soms meerdere keren op een avond. En zo ging het uiteindelijk elke nacht: schreeuwen, huilen, het hele huis wakker... Niet alleen voor mij, maar voor iedereen heel vervelend. Op een gegeven moment heb ik aan mijn ouders verteld dat ik de geluiden echt niet kon verdragen, maar die vonden dat ik me niet zo moest aanstellen. Ze zeiden dat ik maar moest proberen om het te negeren door er niet meer op te letten. Maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan. Het

# Ik word agressief door geluiden'

Een tikkende klok, de smakgeluiden van je BFF... Elke girl heeft wel een geluid dat ze irritant vindt. Maar als je van elk geluidje zó gek wordt dat je jezelf niet onder controle kunt houden, heb je misofonie. Alyssa (16) worstelt hier dagelijks mee.

werd namelijk alleen maar erger. In het begin had ik er alleen last van als ik bij mijn vader thuis met mijn zusje op een kamer moest slapen, maar al snel kwam het vaker voor. Ook bij mijn moeder thuis, waar ik een eigen kamer heb, hoorde ik haar in een andere ruimte ademen als ik mijn deur open had staan. Dan begon ik te gillen dat ik het geluid niet aankon en dat iedereen doodstil moest zijn, zodat ik kon slapen. Het is moeilijk te begrijpen, maar op zo'n moment is het voor mij onmogelijk om mijn agressie de baas te zijn, hoe erg ik mijn best ook doe. Dan krijg ik het bloedheet en het liefst

schreeuw ik zo hard dat ik het geluid niet meer kan horen. Tegenwoordig weet ik dat het helpt om mijn oordopjes in te doen en muziek te luisteren, maar dat wist ik toen nog niet. Dan zette ik midden in de nacht de radio keihard aan of begon ik in mezelf te praten, omdat ik niets anders kon doen.'

### Woedeaanval

'Mijn ouders en zusje weten inmiddels allang dat ik me niet aanstel en ze zijn er nu wel aan gewend dat ik heftig reageer op bepaalde geluiden. Ze houden er rekening mee door minder snel boos op me te worden. Natuurlijk

zijn ze niet blij als ik 's nachts weer eens iedereen wakker maak, maar de volgende dag snappen ze het wel. Iedereen is op het moment zelf gewoon gefrustreerd, omdat we allemaal willen slapen.

Tot een paar maanden geleden wist ik niet dat mijn afkeer voor geluiden de naam misofonie had. Ik dacht gewoon dat er iets mis was met mij. Ik was een keer bij mijn tante een film aan het kijken en mijn 3-jarige nichtje was in slaap gevallen op de bank. Ik hoorde haar ademen en voelde weer een woedeaanval opkomen. Toen heb ik maar mijn handen over mijn

gelopen. Achteraf durfde ik de leraar niet de **waarheid** te vertellen, dus heb ik maar gezegd dat ik heel erg miselijk was. Ik wist namelijk niet hoe hij zou reageren, omdat het niet iets is wat vaak voorkomt. Ik was bang dat de leraar zou denken dat ik gek was, of dat ik me aanstelde.

Overdag kan ik me nog wel redelijk beheersen. Ik kan in een trein bijvoorbeeld moeilijk tegen iemand zeggen: "Stop met ademen!" Maar vanbinnen begint mijn bloed te koken en het liefst krijs ik de hele boel bij elkaar. Maar dan neem ik even afstand en lukt het me om weer te kalmeren. Als

*Dan krijg ik het bloedheet en schreeuw heel hard om het niet te horen'*

oren gedaan om het zo min mogelijk te horen. Mijn tante voelde dat er iets niet klopte en ging op internet zoeken om erachter te komen waarom ik zo heftig reageerde. Ze stuitte op een artikel over misofonie. We hebben er meteen van alles over opgezocht en het was alsof ik een beschrijving van mezelf las. Ik herkende alles. Het was een enorme **opluchting** om erachter te komen dat mijn 'vreemde' gedrag een naam heeft en er meer mensen op de wereld zijn die hier last van hebben. Daarvoor dacht ik altijd dat ik de enige was.'

### Een hel

'Misofonie beheerst een groot deel van mijn leven. Wat dacht je bijvoorbeeld van de seizoenen waarin iedereen verkouden is? Dan hoor ik overal waar ik ben mensen hun neus ophalen of snuiten. Voor anderen geen big deal of hoogstens een beetje irritant. Maar voor mij een regelrechte hel. Dan zit ik het liefst de hele dag binnen op mijn kamer.

Het komt natuurlijk ook vaak voor dat ik een proefwerk moet maken, maar me totaal niet kan concentreren door klasgenoten die ademen of kuchen en zo. Het was een keer zo erg dat ik tijdens een proefwerk de klas uit ben

ik bijvoorbeeld in de bus zit zonder muziek en iemand blijft zijn neus maar ophalen, dan ga ik ergens anders zitten of stap ik uit.

Maar 's avonds vind ik het moeilijker om me in te houden, want het is veel stiller, waardoor ik nog meer op alles om me heen ga letten. Vooral mijn zus heeft daar veel last van gehad, omdat ik haar vaak wakker maakte. Het ging zelfs zo ver dat ik een keer, toen ze voor mijn gevoel maar bleef doorgaan met geluid maken, haar neus zo hard mogelijk heb **dichtgeknepen**. Wie doet nou zoiets? Ze had wel kunnen stikken! Maar ik kon er gewoon écht niet meer tegen. Ik weet niet waarom ik het deed, maar op zo'n moment nemen mijn frustratie en woede het over.'

### Schaamte

'In het begin durfde ik het met niemand erover te hebben, omdat ik me er een beetje voor schaamde en het zelf ook raar vond. Maar uiteindelijk kon ik er niet omheen en moest ik het wel aan vriendinnen vertellen. Vooral omdat we regelmatig bij elkaar logeren. Dan kunnen ze er rekening mee houden dat ik 's avonds fel kan reageren. Het is namelijk best vaak voorgekomen dat ik midden in de

nacht boos ben geworden op een vriendin. Als ik bij iemand blijf slapen, heb ik altijd oordopjes en muziek bij me. Al is dat best vervelend, omdat je minder goed slaapt. Sinds kort weten ook mijn klasgenoten het, omdat ik laatst een presentatie moest houden over mijn zelfbeeld. Ik heb toen voor het eerst verteld dat ik misofonie heb. Volgens mij vonden ze het raar, want ze deden er een beetje lacherig over. Dat begrijp ik ook wel, want het is iets waar je bijna nooit over hoort. Ik zat er niet mee als iemand er om lachte. Ik vond het vooral heel erg fijn om te vertellen, want het luchtte op om het eruit te gooien.'

### Onbekend

'Als ik in het openbaar raar reageer en mensen vragen wat er aan de hand is, vertel ik ook gewoon eerlijk dat ik niet tegen bepaalde geluiden kan. Vaak kijken ze me **vreemd** aan, dus dan leg ik uit dat het misofonie heet en ze het op internet maar even moeten opzoeken. Meestal doen ze dat ook en begrijpen ze het beter. Ze zien dan in dat ik het niet zomaar verzin. Het is wel irritant dat je altijd mensen hebt die zeggen: "Dan heb ik denk ik ook misofonie, want ik kan ook niet tegen snurkende mensen." Maar dat is heel wat anders dan wat ik heb. Iedereen krijgt rillingen van nagels die over een schoolbord krassen, maar dan heb je nog geen misofonie. Dat is nog honderd keer heftiger.

Helaas is er nog geen behandeling voor deze angststoomis, omdat het nog een redelijk onbekende aandoening is waar niet veel informatie over is. Bovendien zijn er ook maar weinig mensen die het hebben.

Omdat ik toch hulp wil, ga ik er binnenkort met een **psycholoog** over praten. Ik ben best onzeker en doordat ik misofonie heb, word ik nóg onzekerder. Ik voel me namelijk toch anders en soms een beetje raar. Het lijkt me daarom ook zo fijn om iemand van mijn leeftijd te kennen die ook met misofonie worstelt. Dan begrijp je elkaar. Natuurlijk zeggen vriendinnen wel dat ze me snappen, maar als je het zelf niet hebt, zul je het nooit echt begrijpen.'