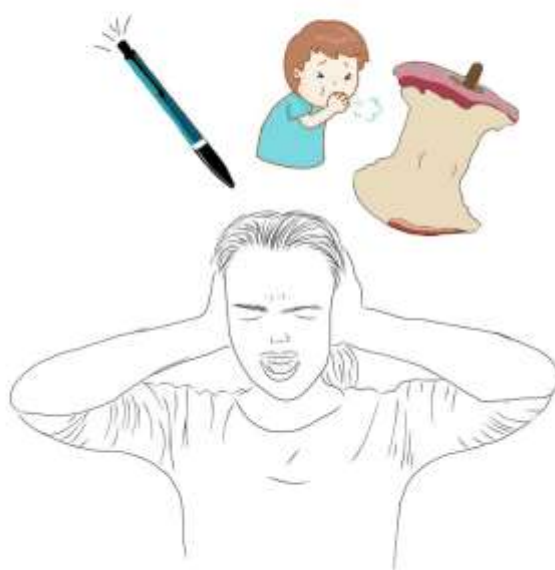


# Help!

## Ik heb misofonie

### Misofowattus???



Een help-je-zelf boek voor jongeren  
bij haat voor geluiden.

Elly Bos-Vlugt

## Sorry

Soms eet er even niemand

Soms loopt er even niemand

Soms snikt en tikt er even niemand

Soms hoor ik gewoon even helemaal niets

Vaak ben ik dan alleen

Ver van de anderen

En als ik weer naar anderen toe ga...

Ja, dan slikt er iemand, tikt er iemand, knikt er iemand, hikt er iemand en soms likt er iemand

En dan hoor ik je al vragen: Wat is daar erg aan?

Nou zeg maar .....alles voor mij!

Ik ga kapot

Ik wil weg

Meteen

Weg van t geluid

Of.... het geluid weg van mij

Ik wil je slaan

Zo hard dat je geen geluid meer maakt....

Is dit

echt

wie ik ben..?

Wie ik wil zijn?

Neee!!!

Maar soms word ik zo boos

Van jouw geluid

of van een ander.

Van iets waar jij niets aan kan doen

## Sorry

Gedicht door Yenthe 15 jaar.

Help! Ik heb misofonie misofowattus???

Copyright © 2021 Elly Bos-Vlugt

Auteur: Elly Bos-Vlugt

PDF:

Omslagontwerp: tekening Liv 14 jaar

Vormgeving binnenwerk: Elly Bos-Vlugt

Jeugd informatief

Te bestellen bij: [ellybosvlugt@gmail.com](mailto:ellybosvlugt@gmail.com) voor € 7.50.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gekochte exemplaren zijn uitsluitend voor eigen gebruik binnen het gezin.

## Inhoudsopgave

**Inleiding** .....

**Voorwoord door Zoë** .....

**Deel 1** .....

**Informatie** .....

**Hoofdstuk 1** .....

*Wie? -jongeren 1* .....

**Hoofdstuk 2:** .....

*Wat is? -voor jou.* .....

**Hoofdstuk 3** .....

*Hoe en wat- jongeren 2* .....

**Hoofdstuk 4** .....

*Het brein* .....

*Het reflex* .....

**Hoofdstuk 6** .....

*Hyperfocus* .....

**Hoofdstuk 7** .....

*Trigger:* .....

**Hoofdstuk 8** .....

*De glitch* .....

**Hoofdstuk 9** .....

*Trippers- jongeren 3* .....

**Hoofdstuk 10** .....

*Onderzoek* .....

**Hoofdstuk 11** .....

*De tien fases* .....

**Hoofdstuk 12** .....

*De oplossing* .....

**Hoofdstuk 13** .....

*oordopjes.* .....

**Hoofdstuk 14** .....

**Deel 2** .....

Werkboek

---

**Hoofdstuk 1** .....

Het gaat toch om het doen!

---

**Hoofdstuk 2:** .....

De beloning

---

**Hoofdstuk 3** .....

We gaan van start

---

**Hoofdstuk 4** .....

Week 1 tot en met 6.

---

**Hoofdstuk 5** .....

Tot slot:

Informatie 2<sup>e</sup> deel

---

**Hoofdstuk 1** .....

Impact en erkenning

---

**Hoofdstuk 2** .....

Misofonie per leeftijd

---

**Hoofdstuk 3** .....

Tips van de jongeren

---

**Hoofdstuk 4** .....

Ouders met misofonie

---

**Hoofdstuk 5** .....

School en studie

---

**Hoofdstuk 6** .....

Werk

---

**Hoofdstuk 7** .....

Relaties

---

**Tot Slot** .....

## Hoofdstuk 2:

Wat is? -voor jou.

### Wat is misofonie niet?

Je hebt géén last van misofonie als je vindt dat je vader wel eens smakt of als je hoort dat iemand in de trein een appel eet.

Je hebt ook geen misofonie als je er niet van houdt dat iemand in de pauze *een worteltje* eet.

### Misofonie in het kort

Misofonie is een hartgrondige haat voor bepaalde geluiden.

Weet je nog dat vroeger in klaslokalen zwarte schoolborden gebruikt werden en dat de leraar daar met een krijtje een akelig geluid mee kon maken? Denk je dit geluid maar even in:



pie.....ie.....iep!

Bijna iedereen die dat akelige gepiep hoort, slaat zijn handen voor zijn oren, krijgt kippenvel, stopt even met ademen óf haalt juist heel diep adem, **en** het voelt heel naar.....

Nou, dat vervelende gevoel komt een héél, heel klein beetje in de buurt van **MISOFONIE.**