



Vragen?

In De opvoedvraag beantwoorden experts wekelijks opvoedvragen van lezers. Ook een vraag? Stuur een mailtje naar opvoedvraag@trouw.nl

Misofonie de opvoedvraag

Moet het kind dat eetgeluiden niet verdraagt een koptelefoon op?

Lastige pubers, dreinende tieners of krijsende kleuters? Elke week behandelt *Trouw* een opvoedvraag van lezers. Vandaag: wat te doen met de zoon die niet tegen eetgeluiden kan?

Smakken, kauwen, slikken: een jongen van twaalf wordt erg geïrriteerd van eetgeluiden, schrijven zijn ouders aan *Trouw*. De jongen kan zelfs dermate slecht tegen het gesmikkel van anderen, dat hij niet meer met zijn ouders aan tafel wil.

Zijn irritatie 'verpest de sfeer aan tafel', aldus zijn ouders, die gehecht zijn aan hun avondritueel. Daarom hebben ze bedacht dat ze wel samen aan tafel zitten, maar dat ze zelf wachten met eten tot hun zoon uitgegeten is. Ook overwegen ze om toe te staan dat de jongen een koptelefoon opzet, om hem hun gesmak te besparen. Maar is dat een duurzame oplossing?

De klachten van de jongen lijken op misofonie, zegt Kayleigh Hillebrand, orthopedagoog bij De Praktijk4Kids en gespecialiseerd in die aandoening. Bij misofonie ervaren mensen extreme gevoelens zoals walging, haat of woede bij het horen van bepaalde geluiden, legt ze uit. "Het gaat vaak om menselijke geluiden die zich constant herhalen, zoals eetgeluiden, maar ook mensen die steeds hun neus ophalen of hun keel schrapen."

Veel mensen zullen zeggen dat ze die geluiden ook irritant vinden. Maar dat is niet hetzelfde als misofonie. "Als je misofonie hebt, kun je bijvoorbeeld heel boos worden van deze geluiden. Sommigen gaan dan met deuren slaan of willen de geluiden ont-



ILLUSTRATIE FADI NADROUS

vluchten door de ruimte te verlaten."

"Mensen met misofonie zijn erg gefocust op het geluid dat de extreme emoties veroorzaakt. Ze worden als het ware naar het geluid toegezogen. Het is moeilijk om ze van het geluid af te leiden", zegt psycholoog-onderzoeker Lotte Rappoldt. Bij het Amsterdam UMC doet zij in samenwerking met jeugdhulporganisatie Levvel onderzoek naar de diagnostiek en effectiviteit van de behandeling van misofonie bij kinderen en jongeren.

Er is een grote vraag naar hulp, zegt ze. "Meerdere keren per week krijg ik mails van ouders met vragen." Toch is het een van de eerste keren dat misofonie op deze manier bij kinderen wordt onderzocht. Veel is dan ook nog onbekend. "We weten bijvoorbeeld nog niet goed wat ervoor zorgt dat iemand misofonie ontwikkelt."

De praktijk laat wel zien dat sommige karaktertrekken vaak voorkomen bij misofonie, zegt Renske van Horen, GZ-psycholoog in opleiding bij Levvel en ook betrokken bij het onderzoek. "Kinderen met miso-

fonie leggen vaak de lat hoog, zijn perfectionistisch. Ook zie je wel eens andere ontwikkelingsproblematiek, zoals ADHD of autisme." Daarom is het belangrijk voor dit gezin om te onderzoeken wat er precies aan de hand is.

Doen de ouders van de jongen er goed aan om maatregelen te treffen zoals een koptelefoon? Het is begrijpelijk dat de ouders de irritatie willen beperken, zegt Van Horen. Maar op de lange termijn is een koptelefoon geen oplossing. "Als je hem dan niet op hebt, voel je je onthand. Het afbouwen van het dragen van de koptelefoon is dan lastig."

Hillebrand: "Wij zeggen vaak: vermijden is lijden. Hoe minder hij de geluiden hoort, hoe lager de tolerantie." Maar, waarschuwt Van Horen, verplicht aan tafel zitten helpt ook niet. "Dat kan de klachten verergeren."

Er zijn wel andere manieren om ervoor te zorgen dat er weer gezamenlijk gegeten kan worden. Hillebrand: "Je kan ontspanningsoefeningen doen voor het eten om stress te verminderen. Of de aandacht pro-

beren te verleggen. Je kan een spelletje doen aan tafel tijdens het eten. Of je kunt proberen het eten zelf moeilijker te maken, door bijvoorbeeld geblinddoekt te eten. Dan moet al je concentratie uitgaan naar een hap nemen en let je minder op het geluid. En je brengt de humor zo terug aan tafel."

Van Horen beaamt dat ontspanning en afleiding kunnen helpen. "Je kan ook de radio zachtjes aanzetten en je daarop concentreren. Welke teksten worden er gezongen, welke instrumenten hoor je? Bedenk ook dat dit voor het kind niet leuk is. Kinderen willen helemaal niet zo boos worden, maar hebben op zo'n moment geen controle."

Hillebrand: "Kinderen willen vaak afspreken dat ouders op een bepaalde manier eten. Maar bespreek eens samen waar het avondeten voor is bedoeld: voor gezelligheid, samen zijn, enzovoort. Vraag eens aan hem, helpen regels voor hoe de rest moet eten daarbij? En helpen ze om minder last van de geluiden te hebben? Het antwoord is waarschijnlijk nee. Want die regels zorgen er juist voor dat je meer op de geluiden gaat letten, en dat het minder gezellig is bij het eten." Het kan ook helpen om uit te leggen dat de ander niet expres geluid maakt. "Geluiden horen nu eenmaal bij het leven."

Als er echt lijden is, kan behandeling nodig zijn, zeggen de experts. "Als je niet meer samen kan eten, als school eronder lijdt of ouders zich in allerlei bochten moeten wringen, is het goed om hulp te vragen", zegt Van Horen. Haar collega Rappoldt tipt de patiëntenvereniging Misofonie NL. "Die zijn heel actief, ook bijvoorbeeld op Facebook. Ook als ouder kun je daar zeker terecht met vragen."

Robin Goudsmit



Sofie voor van de de klas Waart

Koken, een hond verzorgen? Op Finse scholen kan het allemaal

Finland o Finland, daar moet je geweest zijn. Uitgestrekte bossen, dunbevolkt en het beste onderwijssysteem ter wereld. In deze jubelstemming toog ik naar Helsinki voor een studiereis, waar ik aftrapte met een bezoekje aan een openbare sauna. In Finland geen rust in de sauna, je komt er juist om te praten. Helaas prikten de dames meteen gaten in mijn Finse onderwijsdroom.

Ze waren nogal kritisch op hun inclusieve systeem, waarbij stof aanbieden op verschillende niveaus voor veel werkdruk zorgt, de resultaten aan het kelderen zijn en de eerste ronde stakingen vanwege het achterblijvende salaris ook Finland bereikt heeft. Enigszins sceptisch begon ik daarom de volgende dag aan

de scholentoe. Maar tekortkomingen of niet, ik werd tóch weggeblazen door het Finse systeem.

Allereerst was ik enorm gecharmeerd van het uitgangspunt dat iedereen naar de dichtstbijzijnde basisschool gaat. Er is dus geen concurrentie tussen de scholen en er gaat geen geld en kostbare onderwijstijd verloren aan leerlingetje-pik.

Alle scholen zijn openbaar, maar er is een wonderlijk systeem waarbij leerlingen recht hebben op één les 'moedertaal' en één les 'eigen religie' per week. Het perfectionisme waarmee dit wordt uitgevoerd, blijkt uit het feit dat er voor elke taal een leraar opgetrommeld wordt. Het lerarentekort speelt in Finland duidelijk nog niet. Er melden zich tien keer meer kandidaten voor de

universitaire lerarenopleiding dan er plaatsen zijn, en op een school met 500 leerlingen lopen zeventig personeelsleden rond, bijna twee keer zoveel als in Nederland. Die allemaal fulltime werken, anders bouw je geen pensioen op en dat is best een stok achter de deur.

De wens van Nederland om zoveel mogelijk inclusief onderwijs te geven, heeft Finland waargemaakt. Speciaal-onderwijsscholen bestaan nauwelijks, maar kennis is op de reguliere scholen volop aanwezig. De helft van de reguliere leraren heeft een extra aantekening voor het speciaal onderwijs.

Daarnaast werken er speciaal-onderwijs-leerkrachten mee, die halve lokaaltjes tot hun beschikking hebben waarin ze groepjes leerlingen

De wens van Nederland om zoveel mogelijk inclusief onderwijs te geven, heeft Finland waargemaakt

begeleiden. Op deze manier kunnen alle leerlingen ook samen vakken volgen als naaien, koken, houtwerken, skiën of schaatsen. Of anders na school naar de hondenclub, waar je een hond leert verzorgen.

Het kan allemaal in Finland. Heel bijzonder vond ik het antwoord van een leerling op mijn vraag of de *special needs leerlingen* niet gepest werden. Ze zagen er duidelijk anders uit en het leek mij lastig om hen een veilige plek te bieden. De leerling antwoordde: "Gepest, waarom? We zijn eerder jaloers, ik wou dat ik in aanmerking kwam voor die kleine groepjes en ze hebben ook nog de beste leraren!"

Speciaal onderwijs als voorrecht in plaats van als schande. Wat een verfrissende, Finse gedachte.