

CHRISTEL VAN SPENGLER

MISOFONIE:

KLEINE GELUIDEN, GROTE GEVOELENS

In het begin van onze relatie legde mijn man (toen nog vriend) tijdens het avondeten zijn bestek neer en zei: "Jij gaat mij nu vertellen wat er aan de hand is. We hebben het de hele dag gezellig, maar steeds als we aan tafel gaan, slaat de sfeer om." Ik vond het moeilijk om hem te vertellen dat ik last had van de geluiden die hij maakte bij het eten. Omdat hij welgemanierd is en keurig eet, zou ik worden ontmaskerd als een grote aansteller en we stonden nog maar aan het begin van onze relatie, dus dat wil je niet. Zelf kon ik het ook niet plaatsen. Waarom had ik hier zo'n extreme last van? De realist in mij zag ook wel dat het nergens op sloeg, maar in mijn hoofd sloegen keer op keer de stoppen door. Ik dacht dat het te maken had met herinneringen aan mijn jeugd, waar de sfeer aan tafel soms ook om te snijden was. Later bleek ik dezelfde aandoening te hebben als mijn moeder: misofonie! Letterlijk angst voor geluid.

Wat een (h)erkenning toen ik jaren later op een artikel stuitte dat mijn probleem een naam gaf. Alleen al de wetenschap dat ik geen aansteller was en dat er meer mensen behept zijn met dit fenomeen, luchtte zó op. Ik kon er nu openlijk over praten, hoefde me niet meer te schamen. Ik ging me erin verdiepen en mijn omgeving meer uitleg geven. Ook mijn man en kinderen begrepen nu beter waar ik mee worstelde en in plaats

van mij iedere keer uit te lachen of zelfs te provoceren, gingen ze ineens rekening met mij houden. Dit maakte dat ik er nu veel beter mee kan omgaan.

Misofonie is een overgevoeligheid voor bepaalde geluiden, met name eet-, slik- en keelgeluiden. Het horen van die geluiden roept irritatie, walging en ook boosheid op. Zelfs anticiperen op dergelijke geluiden kan zulke negatieve emoties uitlokken. Het kan leiden tot verlies van zelfcontrole en agressieve uitbarstingen, waarbij je tegelijkertijd beseft dat ze buitenproportioneel zijn.

De symptomen kunnen zo ernstig zijn dat patiënten bepaalde situaties gaan proberen te vermijden. Het dagelijks functioneren wordt daardoor ernstig belemmerd. Bij mensen met misofonie zijn de eraan gelieerde hersengebieden bij het horen van geluiden actiever dan bij andere mensen. Ook het hersengebied dat betrokken is bij walging, de insula, doet mee. Bepaalde geluiden genereren negatieve associaties. Sinds 2020 is misofonie officieel erkend als een psychische stoornis. Er is een effectieve methode ontwikkeld om deze aandoening te behandelen, waarbij gebruik wordt gemaakt van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

Wij zetten tijdens het eten een gezellig muziekje op en proberen er af en toe maar om te lachen, dat helpt! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS EXECUTIVE VITALITY EXPERT. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK HELPT ZIJ BIJ DE TRANSITIE NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. MET ALS DOEL: MEER ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES. VOOR MEER INFORMATIE: [CHRISTELVANSPEGLER.NL](https://christelvanpengler.nl) OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.