



Misofonie

Geluidshaat



Mensen met misofonie ervaren in extreme mate negatieve emoties bij het horen van bepaalde geluiden. Misofonie betekent letterlijk ‘geluidshaat’. Mensen met misofonie krijgen gevoelens van woede en/of walging bij het horen van bepaalde, meestal door mensen gemaakte geluiden. Vaak zijn dit mond- en keelgeluiden, zoals smakken, ademen en kuchen. Het kan ook gaan om andere geluiden die mensen maken, zoals tikken op een toetsenbord of een zakje chips dat kraakt. Deze geluiden zorgen bij iemand met misofonie direct voor een gevoel van boosheid, walging of angst.

Mensen zoeken vaak een manier om met deze heftige gevoelens om te gaan. Bijvoorbeeld vermijding van het geluid (oordopjes in doen of zich terugtrekken in een andere ruimte), het overstemmen van geluid (muziek opzetten tijdens het eten of zelf eetgeluiden maken) en boosheid uiten (opmerkingen of gezichtsuitdrukkingen naar anderen toe). Het is logisch dat je dit doet, want je wilt geen nare heftige emoties ervaren. Helaas zorgt dit op de lange termijn echter alleen maar voor een nog sterkere misofonie.

In Amsterdam is een methode ontwikkeld voor de groepsbehandeling van misofonie bij tieners. Schrijer heeft deze methode aangepast voor een individuele behandeling in 8 sessies en past deze al sinds 2020 toe.

Tijdens de behandeling worden vier verschillende manieren aangeleerd om beter om te gaan met de misofonie: ontspanningstraining, aandachtstraining, geluid anders leren waarnemen en het leggen van nieuwe associaties. Ook wordt gekeken naar de normen en het stressmanagement van de tiener, omdat die vaak meespelen bij mensen met misofonie. De mate van verbetering hangt sterk af van de inzet van de jeugdige, die over het algemeen groot is.

Voor informatie en opgave kan contact worden opgenomen met Schrijer jeugdpsychologen, tel. 079 3429652 maar er kan ook via de [website](#) worden aangemeld. De behandeling wordt volledig vergoed door de Haaglandengemeenten.