



“DOOR MISOFONIE GA IK NOOIT OP DATE NAAR EEN RESTAURANT OF BIOSCOOP” | ELKE (20)

Door StampMedia | 13-24 jaar

Eetgeluiden of repetitieve bewegingen, we vinden ze allemaal vervelend. Maar voor sommigen dekt ‘vervelend’ de lading niet. Bij misofonen lokken zulke triggers emotionele reacties uit die gaan van walging, over woede, tot regelrechte haat. Astrid (21), Elke (20), Eva (20), Kiliana (21), Lauren (21) en Nicole (55) vertellen hoe misofonie hun leven, hun relaties en hun zelfbeeld beïnvloedt.

Astrid bevestigt dat je misofonie niet alleen in je hoofd, maar **ook in je lijf voelt**. “Ik heb al een tijdje hartritmestoornissen, vooral wanneer ik stress ervaar. Ook wanneer mijn misofonie getriggerd wordt, slaat mijn hart letterlijk en figuurlijk een slagje over.”

Ook Kiliana’s lichaam reageert heftig op bepaalde geluiden of bewegingen. “Ik word er **niet alleen ambetant van, maar ook misselijk**. Wel valt het op dat ik meer verveeld zit met mezelf dan met de geluiden. Ik zou willen dat ik me er niet zo hard aan stoorde.”

Dat is anders bij Eva. “Het is vaak niet de woede of de walging die overheerst, maar wel de **machteloosheid**. Soms voel ik bij iedere herhaling van een trigger de tranen in mijn ogen opwellen; niet omdat ik zo’n last ondervind van het geluid, maar wel door dat geluid zelf.”

“**Wanneer mijn misofonie getriggerd wordt, slaat mijn hart letterlijk en figuurlijk een slagje over.**”

Astrid (21)

“Als die geluiden me echt te goor worden, dan **maak ik daar bij een bekende wel een opmerking over**. Bij onbekenden doe ik dat niet, maar geraak ik bijvoorbeeld wel geobsedeerd door wat er nog op hun bord ligt. Hun eten wordt dan een soort affelmechanisme: hoe minder eten er nog op hun bord ligt, hoe sneller het smakken zal ophouden”, vertelt Nicole.

Ook Elke kon de opmerkingen vroeger niet voor zichzelf houden. “Vroeger werd ik zo kwaad van bepaalde geluiden dat ik **ruzie begon te maken met de oorzaak van mijn trigger**; meestal mijn moeder of zus. De jongste maanden loop ik gewoon weg uit zo’n situatie, tot ik weer wat gekalmeerd ben.”

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/wo/do: 14-21u.



Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

Gelukkig houdt de omgeving van misofonen vaak rekening met hun triggers. Daar zijn de collega's van Kiliana een goed voorbeeld van. **"De collega naast me** weet dat ik niet tegen bepaalde geluiden kan, zoals dat van een lepeltje in een kop koffie. Zij **gebruikt speciaal een plastic lepeltje**, omdat dat minder geluid maakt."

“**Hoe minder eten er nog op hun bord ligt, hoe sneller het smakken zal ophouden.**”

Nicole (55)

Maar soms is dat niet genoeg. **"Ik vermijd eten met anderen zoveel mogelijk"**, zegt Lauren. "Ik ben op mijn achttiende het huis uit gegaan, waardoor ik lekker in mijn eentje kon eten. Nu woon ik weer samen met iemand, maar we eten eigenlijk nooit samen. We hebben zelfs geen eettafel, en dat vind ik wel fijn zo. Ik ben zo gevoelig aan licht en geluid dat ik eens ben flauwgevallen van een brandalarm."

Die situatie is ook heel herkenbaar voor Kiliana. **"Als ik 's ochtends iemand cornflakes hoor eten, kan er zelfs geen 'goedemorgen' meer af.** Ook wanneer mijn broer naast me in de zetel zit met een kommetje chips loop ik weg, ook al loopt mijn lievelingsfilm op tv. Een luidere klank werkt gewoon niet."

"Zulke situaties zijn voor geen van beide partijen leuk, want je **familie of vrienden worden op den duur bang om nog maar te bewegen**", vult Eva aan.

“**We hebben zelfs geen eettafel, en dat vind ik wel fijn zo.**”

Lauren (21)

"Ik heb geen familie of vrienden die aan misofonie lijden, waardoor **ik me snel onbegrepen voel.** Hun opmerkingen als 'kun je dat nu niet gewoon negeren?' bewijzen dat ze niet snappen dat ik mijn focus niet zomaar even kan verleggen", zegt Elke.

Eva beaamt dat: "Mensen denken soms dat je gewoon overdrijft of je aanstelt, maar **het is iets wat ik niet onder controle heb.** Ik kan zo gefixeerd raken op een bepaald geluid – dat anderen vaak niet eens horen – dat ik niets anders meer hoor. Zo kan ik een hele uitleg van een docent missen omdat er net iemand aan het drinken was. Ik word daardoor constant kwaad op mezelf."

"Voorts is het enorm vermoeiend", stelt Nicole, "om constant alert te moeten zijn op potentiële triggers, zodat je dergelijke situaties kunt vermijden."

“**Ik kan zo een hele uitleg van een docent missen omdat er net iemand aan het drinken was.**”

Eva (21)

Maar wat gebeurt er dan wanneer je zulke situaties niet kunt vermijden? Nicole: “**Proberen in te schatten hoe lang de situatie nog zal aanhouden**, zodat ik weet hoe lang ik mijn irritatie nog moet proberen te onderdrukken.” Eva: “Mijn **oren bedekken** of mijn oortjes gebruiken, al is dat niet bepaald een discrete oplossing. Gek is dat ik vaak door mijn handen of oortjes heen nog ga luisteren of ik het geluid nog steeds hoor, kwestie van te controleren of mijn middeltje wel echt werkt.”

Kiliana: “Als ik tijdens een meeting op het werk niet zomaar weg kan lopen en iemand begint te drinken, drink ik vaak zelf om het **geluid van de andere te overstemmen**.” Lauren: “Als ik echt niet wegraak uit een situatie waarin ik zwaar overprikkeld word, kan ik plots in een paniekaanval of in een huilbui uitbarsten. Ik voel me zowaar gemarteld.”

Lauren gaat verder: “Toen ik nog single was, ging ik nooit iets eten als eerste date, omdat ik me anders niet op mijn date, maar op de geluiden zou focussen. Ook de bioscoop probeer ik op drukke tijdstippen te vermijden, omdat er dan meer popcorneters zijn.”

Elke vertelt net hetzelfde. “**Ik ga tijdens een date nooit naar een restaurant of een bioscoop**. Ook in de bib studeren is vaak lastig, al gaat dat beter sinds ik een goede koptelefoon heb. Bepaalde situaties probeer ik te voorkomen, maar daardoor heb ik soms wel *fear of missing out*.”

“**Ik neem nooit de tram**, en zeker niet wanneer ik gestresseerd ben”, vertelt Astrid. “Als ik al stress heb voor ik in de tram stap, loopt het geheel mis en krijg ik hartkloppingen.”

“**Bepaalde situaties probeer ik te voorkomen, maar daardoor heb ik soms wel *fear of missing out*.**”

Elke (20)

En dat misofonie ook je relaties kan beïnvloeden, bevestigt Eva openhartig. “Mijn misofonie zorgde voor **veel spanningen in de relatie** met mijn ex-vriend. Wanneer mensen met wie ik close ben geen rekening houden met mijn misofonie, heb ik het gevoel dat ze geen rekening met mij houden. En waar de meesten niet meteen aan denken, is dat **misofonie ook de relatie die je met jezelf hebt erg beïnvloedt**: als ik zelf bepaalde geluiden maak, word ik dubbel zo kwaad. Niet alleen vanwege de triggers, maar ook en vooral omdat ik mezelf dan zo ongelooflijk hypocriet vind.”

“**Ik probeer er eigenlijk zo weinig mogelijk bij stil te staan dat ik met dit probleem zit.**”

Kiliana (21)

“Het is toch confronterend om dit allemaal zo te vertellen; dat maakt het meteen zo... echt. **Ik probeer bij mijn probleem zo weinig mogelijk stil te staan**”, geeft Kiliana toe. “Ik heb het gevoel dat de misofonie erger wordt naarmate ik ouder word. Soms maak ik me zorgen dat het mijn leven nog meer gaat beïnvloeden.”

Voor Lauren is dat al het geval. “Ik ben chronisch ziek en zéér sensitief, waardoor ik heel snel té geprikkeld ben. In zulke gevallen **kost het me veel tijd om weer tot rust te komen**. Het is allemaal heel vermoeiend.”

Dat beaamt ook Eva. "Het is **moeilijk om me volledig te ontspannen bij andere mensen**. Daardoor heb ik het gevoel dat ik minder kan genieten van sociale situaties, maar ik ga ze daarom niet uit de weg."

Ook Astrid laat zich niet zomaar kisten. "Mijn principe is dat ik **me door niets laat tegenhouden – ook niet door mijn misofonie!**"

TEKST: Kilien Natens – StampMedia – © 2020 FOTO: K I L I A N