



"Je wil iemand vermoorden die een appel eet"

Kim, 22 jaar

Kim Achtergaele (22), studente radiojournalistiek, lijdt aan misofonie. Dat is een afkeer van bepaalde repetitieve geluiden zoals slikken. Daardoor kon ze geen lange babbels aan met mensen aan tafel. Ze vertelt ons hoe ze ermee om leerde gaan: van irritatie tot oordoppen en muziek.

Toen ik **jong** was, konden ze er totaal **geen naam** op plakken. Er was helemaal niets over gekend. Daarom noemde ik misofonie toen '**het vervelende-mensensyndroom**'.

Misofonie ontwikkelt zich bij de meesten aan het **begin van de tienerjaren**. Bij mij was dat op mijn 12 jaar. Ik merkte dat **geluiden meer en meer begonnen op te vallen**. Het begon met bestek en alles wat op porselein klingelde, maar het evolueerde naar het letten op hoe iemand spreekt en slikt.

Hoe beter je een persoon kent, zoals bijvoorbeeld een van je ouders, hoe harder je daarop begint te letten. Zij die het dichtst met je samenleven, beginnen je het hardst te irriteren. Dat is rot. Je kan niet boos worden op **iemand** omdat **die een appel eet**, maar **vanbinnen wil je die vermoorden**.

Misofonie verbergen

Als ik vroeger **examens** had, kon ik mij moeilijk focussen. Ik **concentreerde** mij veel meer op het **geklik van een pen van mijn vriendin**, wat ik dan achteraf ook tegen haar zei. Toen zei ze me om gewoon eens **oordoppen** aan te doen. En nu draag ik die heel veel.

Toen waren er dat van die **kleurrijke** en die vielen hard op. Dan vroeg iedereen altijd wat ik in mijn oor had en moest ik steeds zeggen dat ik oordoppen droeg. Dat was zo **gênant**. Nu heb ik dus **vleeskleurige oordoppen die je niet ziet**.

Ik zeg liever dat ik niet zo goed hoor, dan dat ik moet uitleggen waarom ik oordoppen draag.

Het dragen maakt je wel een **beetje doof**. Om niet te moeten uitleggen wat misofonie is, zeg ik heel vaak dat ik niet zo goed hoor en dat ze het wat luider moeten zeggen. Ik zeg dat liever dan dat ik moet uitleggen dat ik oordoppen draag.

Je kan het een beetje **vergelijken met een paniekaanval, maar met meer woede**. Je denkt effectief dat die persoon een geluid maakt om je te kloten.

Ik zat ooit **16 uur op een vliegtuig** waar de mens achter mij aan het **niesen** was en diegene voor mij aan het **hoesten**, de ganze vlucht. **Ik werd compleet gek** op dat moment. Om rustiger te worden heb ik dan mijn oordoppen ingedaan en er een koptelefoon met muziek overheen gezet. Na een kwartier was het dan al beter.

Impact op gezin

Mijn vriend Thomas is zo'n **grote steun** geweest. In het begin van onze relatie maakte hij een aantal geluiden en op een bepaald moment sloegen mijn stoppen door.

Ik kon daar niet tegen en vroeg hem om te stoppen met die geluiden, vooral het slikken. **Hij vond eerst dat hij zich niet moest aanpassen**. Maar toen ik uitlegde dat ik daar echt niet tegen kan en dat ik dat niet kan afzetten, **maakte hij een klik** en vroeg hij me wat hij kon doen om het me gemakkelijker te maken.

Dat vond ik zo cool! Maar zoals het bij Thomas vooral slikken is, is dat **bij iedereen anders**. Mijn **mama** heeft dan weer een **gekke manier van babbelen**.

Het zijn echt **vooral mondgeluiden** en **repetitieve geluiden**. Dingen zoals slikken, het tikken met je voeten, hoesten, het schrapen van je keel ... Al zijn er ook bewegingen bij die vasthangen met geluiden. In principe hoor ik het geluid niet als ik oordoppen en een koptelefoon aanheb. Toch kan ik zot worden omdat ik weet welk geluid die beweging maakt. Ik moet het gekraak van een appel niet horen om te weten welk geluid dat maakt.

Tijdens de lockdown is het erger geworden. Nu draag ik oordoppen en een koptelefoon erover.

Tijdens de **lockdown** is het ook **erger geworden**. Daarvoor kon ik nog eten met enkel **oordoppen**, maar **nu** moet daar **altijd een koptelefoon over met muziek**. Dat is heel vervelend want wanneer gaat het ooit genoeg zijn? Misschien wil ik nog een koptelefoon over een koptelefoon (*lacht*).

Behandeling

Als **radiostudente** moet ik toegeven dat het **geen probleem** is. Daar had ik vroeger veel schrik voor. De helft van de tijd neemt de adrenaline over. Dat en het verhaal dat iemand brengt is vaak goed genoeg om die misofonie te onderdrukken.

Al is het al voorgekomen dat een persoon met wie je belt zo'n **vervelende stem** heeft dat ik het geluid ervan stiller zet. Dan hoor ik nog wel wat ze zeggen, maar hoor ik de stem minder.

Er is een [boek over misofonie](#)  geschreven dat ik heel leuk vond. Dat was een heel leerrijk boek.

Ik zit ook in enkele **Facebookgroepen** waar ik veel uithaalde. Dat was **niet altijd even slim**, want andere mensen hun irriterende geluiden ontdekken, kan ervoor zorgen dat je die overneemt.

Als het gaat over remedies lijkt het [AMC in Amsterdam](#)  de enige plek waar ze het deftig **onderzoeken** en ze een **gedragstherapiebehandeling** hebben.

Die therapie leert je niet om het te ontwijken, maar om ermee om te gaan. Ik ben er **zeker** van dat ik het **ooit weleens** zal **doen**. De vraag is wanneer? Wanneer gaat het echt mijn oren uitkomen?

© 2020 - StampMedia - Arnaud De Martelaere

Praat erover



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Stuur een mail of vul het contactformulier in.



Bel met Awel

102. Van maandag tot zaterdag van 16:00-22:00 uur. Woensdag van 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Ga langs bij JAC

Check het adres en de openingsuren van een JAC in je buurt



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)