

# Behandelprotocol misofonie

## Groepsbehandeling jongeren

### Werkboek voor cliënten

Arnoud van Loon, Marthe van der Pol, Simone Slaghekke,  
Christianne van der Meer, Ellen Schekman, Evelien Nieuwendijk,  
Iris de Wit en Inge Jager

Boom



Bedankt voor het downloaden van het werkboek bij *Behandelprotocol misofonie*. Misofonie is een aandoening die nog maar recent is gedefinieerd en waarvoor tot een aantal jaren geleden nog geen behandeling was. Veelvoorkomende triggers bij misofonie zijn: eetgeluiden (bijvoorbeeld smakken en slikken), neus- en ademhalingsgeluiden (bijvoorbeeld snuffen, ademen) en wiebelende benen. Hierbij varieert de hevigheid van de reactie vaak, afhankelijk van de context en de mate van spanning in het algemeen. *Behandelprotocol Misofonie* bevat een stapsgewijze beschrijving van een behandeling met aspecten van CGT en rescripting.

Bestel *Behandelprotocol misofonie* op [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl).

De online materialen van Boom uitgevers Amsterdam zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2019 A. van Loon, M. van der Pol, S. Slaghekke, C. van der Meer, E. Schekman, E. Nieuwendijk, I. de Wit en I. Jager, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

# **WERKBOEK MISOFONIE VOOR DE CLIËNT**

Groepsbehandeling jongeren

# Inhoud

3	Inleiding
6	Bijeenkomst 1 – <b>Misofoniemodel</b>
16	Bijeenkomst 2 – <b>Stressmanagement</b>
21	Bijeenkomst 3 – <b>Waarneming &amp; aandacht</b>
24	Bijeenkomst 4 – <b>Klassiek conditioneren</b>
28	Bijeenkomst 5 – <b>Normen, stressmanagement, filmpjes (eerste uur met ouders)</b>
33	Bijeenkomst 6 – <b>Broers &amp; zussen</b>
35	Bijeenkomst 7 – <b>Plan van aanpak</b>
39	Bijeenkomst 8 – <b>Follow-up (met ouders)</b>

# Inleiding

## LEESWIJZER

Voor je ligt het Werkboek voor de groepsbehandeling voor misofonie. In dit Werkboek lees je wat er per bijeenkomst wordt uitgelegd en gedaan, en worden de huiswerkopdrachten beschreven. We leggen uit wat misofonie is en hoe je met misofonie kunt omgaan. Er staat informatie in over de behandeling, over wat je kunt verwachten en over wat er van jou verwacht wordt.

In dit Werkboek staat veel informatie. Natuurlijk kun je niet alles in een keer onthouden, begrijpen of doen. Dat hoeft ook niet! Het is handig om het Werkboek door te lezen om te zien of er dingen zijn die je herkent. Daarnaast is het bedoeld om een en ander nog eens op te zoeken tijdens, ook na de behandeling. Op [www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie](http://www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie) kun je de Meetlijsten en de geluidsopnames van sommige oefeningen downloaden.

## ALGEMENE INFORMATIE

De groepsbehandeling telt zeven wekelijkse of tweewekelijkse bijeenkomsten.

Elke bijeenkomst heeft een deel cognitieve gedragstherapie (CGT) en een deel psychomotorische therapie (PMT), beide van negentig minuten. De achtste bijeenkomst is een follow-upbijeenkomst van negentig minuten, die drie tot vier weken na Bijeenkomst 7 plaatsvindt. Elk onderdeel wordt verzorgd door twee therapeuten en de groep bestaat uit maximaal acht jongeren. Je familie doet mee aan de behandeling. In tabel 1 staat het rooster.

## DOEL BEHANDELING

Deze behandeling is ontwikkeld voor jongeren met misofonie. Het doel van de behandeling is het verminderen van de heftigheid van woede, irritatie en walging bij het horen van misofoniegeluiden. Daarnaast is het de bedoeling dat je steeds minder last

hebt van misofonie bij je dagelijkse bezigheden, bijvoorbeeld op school, bij het doen van een spelletje of het bekijken van een tv-serie of film.

Tabel 1. Rooster behandeling misofonie

Bijeenkomst	1 CGT (90 minuten)	2 PMT (90 minuten)	Bijzonderheden
1 Misofoniemodel	60 min. jongeren en ouders; 30 min. jongeren (in zaal) en tegelijkertijd aparte ouder-bijeenkomst*	90 min. ouders en jongeren samen	* Tijdens de laatste 30 min. van CGT vindt er een extra bijeenkomst plaats voor ouders alleen.
2 Stressmanagement	90 min. jongeren	90 min. jongeren	
3 Waarneming en aandacht	90 min. jongeren	90 min. jongeren	
4 Contraconditioneren	90 min. jongeren	90 min. jongeren	
5 Reclamecampagne en normen	60 min. jongeren en ouders; 30 min. alleen jongeren	90 min. jongeren en ouders	
6 Broers en zussen	60 min. jongeren en broertjes en zusjes; 30 min. jongeren	90 min. jongeren en broertjes en zusjes in de zaal; 90 min. ouderbijeenkomst**	** Tijdens PMT (90 min.) vindt er een extra bijeenkomst plaats alleen voor de ouders.
7 Plan van aanpak	90 min. jongeren	90 min. jongeren	
8 Follow-up	90 min. jongeren en ouders	Geen PMT tijdens de follow-upbijeenkomst	

## REGELS

### *Intensieve behandeling*

Je hebt gekozen voor een intensieve behandeling. Dat vereist veel inspanning en inzet van je. Het is een 'doe-behandeling'. Je moet dingen opschrijven, lezen en uitzoeken, en veel oefenen. Hoe meer je oefent, hoe beter het resultaat. Reken op een uur per dag. De eerste bijeenkomst zullen we met je ouders bespreken hoe hiervoor tijd kan worden vrijgemaakt. De meeste jongeren hebben al een overvolle agenda.

### *Afspraken*

- ✓ Je bent bij *alle bijeenkomsten* aanwezig.
- ✓ Zorg dat je ruim van tevoren aanwezig bent. We beginnen op tijd en vragen je daarom vijf minuten van tevoren in de wachtkamer of in het lokaal aanwezig te zijn.
- ✓ Je smartphone staat uit.
- ✓ Het gebruik van alcohol en drugs is niet toegestaan.
- ✓ Agressie en dreigen zijn niet toegestaan.

### *Vertrouwelijkheid*

Wat in de groep gezegd en besproken wordt, mag niet buiten de groep besproken worden. De informatie is vertrouwelijk en blijft geheim. Met anderen (vrienden, familieleden of anderen) mag je niet spreken over andere jongeren in de groep op een

manier dat ze kunnen worden herkend. We gaan ervan uit dat iedereen elkaar met respect behandelt.

Tot slot willen we je vragen om de behandelaren op de hoogte te stellen wanneer er andere klachten spelen die maken dat je niet aan de opdrachten of het oefenen toekomt. We zijn hiervan graag op de hoogte, zodat we eventueel de nodige aanpassingen kunnen doen om ervoor te zorgen dat de behandeling de grootste kans van slagen heeft.

## UITLEG PROGRAMMA

De behandeling bestaat uit twee onderdelen: CGT en PMT. Daarnaast worden je ouders erbij betrokken, met als doel hen te informeren en ervoor te zorgen dat ze je steunen bij de behandeling. Ook betrekken we broertjes en zusjes *vanaf 12 jaar* bij de behandeling. Op het rooster kun je terugvinden wanneer je ouders en broertjes/zusjes zijn uitgenodigd. In de meeste groepen wordt het volgende rooster aangehouden. Houd hier rekening mee:

- ✓ aanwezigheid van verzorger(s)/ouder(s):
  - Bijeenkomst 1 (onderdeel 1 en 2)
  - Bijeenkomst 5 (onderdeel 1 en 2)
  - Bijeenkomst 6 (onderdeel 2)
  - Follow-upbijeenkomst 8 (deze bijeenkomst bestaat alleen uit onderdeel 1, met ouders en jongeren)
- ✓ aanwezigheid van broers/zussen (vanaf 12 jaar): Bijeenkomst 6 (onderdeel 1 en 2).

Neem voor het PMT-onderdeel altijd sportieve kleding en zaalschoenen mee.  
Heel veel succes!

## BIJEENKOMST 1

# Misofoniemodel

Programma:

1. Kennismaking
2. Uitleg behandeling
3. Hoe werkt het in jouw hersenen?
4. Uitleg misofoniemodel
5. Aandachtstraining
6. Ontspanningstraining

### HUISWERKBLAD

#### **HULP BIJ DE OEFENINGEN**

Vul samen met je ouders in:

Wie is mijn coach? .....

Wanneer en hoe helpt mijn coach? .....

Wat is mijn beloning na het oefenen? .....

Extra aandachtspunten: .....



## WAT IS MISOFONIE?

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, ademhalen 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 of walging. Geluiden waar mensen met misofonie last van hebben, kunnen in de loop der tijd veranderen.

Vaak gaan mensen met misofonie situaties uit de weg waarin het geluid gehoord kan worden. Ze eten bijvoorbeeld niet samen met hun familie aan tafel. Dit helpt helaas maar tijdelijk, omdat de heftige reactie op het geluid niet minder wordt en je er vaak juist gevoeliger door wordt voor het geluid.

Misofonie kan in combinatie met oorsuizen (het horen van een piep of ruis) en geluidsovergevoeligheid voorkomen, maar vaker treedt het op zonder deze andere klachten. Misofonie verschilt van oorsuizen, omdat het geluid bij oorsuizen van binnenuit komt en het bij misofonie gaat om geluid dat gemaakt wordt door anderen. Het komt van buiten. Mensen met misofonie horen niet beter of slechter dan andere mensen.

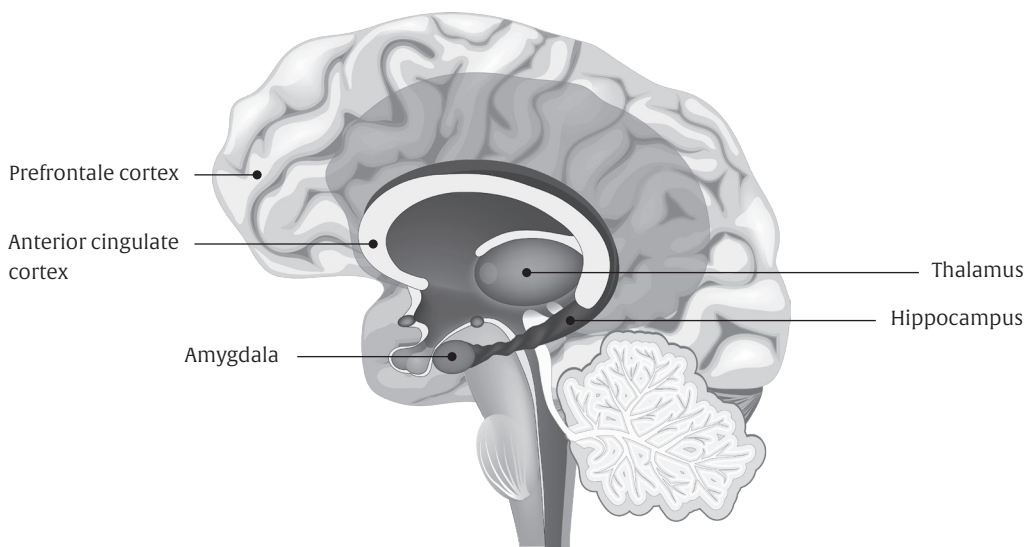
## ONTSTAAN VAN MISOFONIE

Over het ontstaan van misofonie is nog niet veel bekend. Het komt voor bij mensen van alle leeftijden en ontstaat vaak rond het dertiende levensjaar. Bij meer dan 90 procent van de mensen met misofonie ontstaat het probleem geleidelijk. De geluiden zijn van oorsprong neutraal, niet iedereen heeft immers van nature een heftige reactie op deze geluiden. De geluiden krijgen in de loop der tijd een negatieve betekenis, en deze negatieve herinnering wordt in de hersenen opgeslagen.

Geluiden kunnen op allerlei verschillende manieren een bepaalde betekenis krijgen. Bijvoorbeeld doordat geluiden die de meeste mensen niet erg prettig vinden, zoals smakken, op een bepaald moment te veel aandacht hebben gekregen. Vaak gebeurt dit in een situatie waarin de persoon zich machteloos voelt of geen controle ervaart. Een voorbeeld hiervan is een kind dat aan de eettafel zit en het gesmak van een ander opmerkt, maar aan tafel moet blijven zitten. Wanneer het eenmaal is opgevallen, zal het kind de volgende keer tijdens het eetmoment nóg meer gaan letten op mogelijke smakgeluiden, en krijgen deze steeds meer aandacht.

De situatie en het geluid worden samen als één herinnering opgeslagen. Wanneer een soortgelijke situatie (het geluid) zich nog eens voordoet, komt de herinnering terug aan dat moment waarop iemand zich machteloos of boos voelde. En als dit keer op keer gebeurt, worden mensen steeds alerter, en zullen in situaties die erop lijken hun steeds sneller opvallen. Sommige mensen zijn zo oplettend dat ze bij binnenkomst de ruimte scannen op mogelijk 'gevaar'. Een voorbeeld is bij het binnenlopen in de klas of de trein meteen kijken of iemand eten bij zich heeft. Zo worden mensen steeds gevoeliger. Soms zorgt het denken aan de geluiden of het in gedachten oproepen ervan er al voor dat iemand boos wordt. Het horen van het zachtste geluid kan

dan al een heftige reactie oproepen. Dit kan steeds sterker worden en wordt in stand gehouden doordat je heel alert bent op het geluid. Je hebt een hyperfocus (verhoogde aandacht) voor het geluid ontwikkeld.



Figuur 1. De hersengebieden

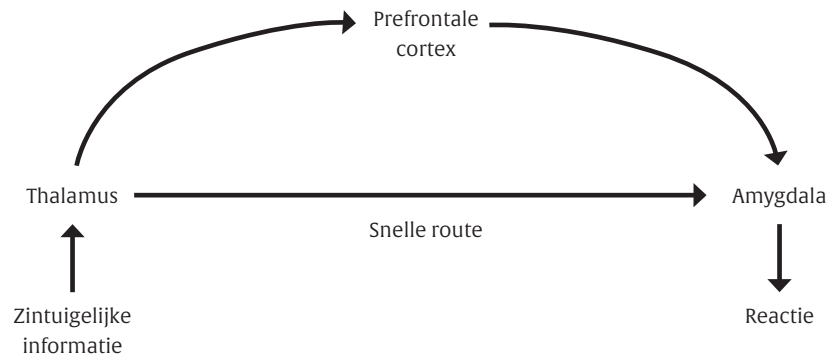
## HOE WERKT DAT IN JOUW HERSENEN?

Onze zintuigen (oren, ogen, neus, et cetera) vangen informatie op. Al die informatie (dus wat je hoort, ruikt of ziet) wordt naar je hersenen gestuurd. Deze informatie komt binnen in de thalamus, een gebied in je hersenen dat van alle informatie een logisch geheel maakt. Daarna zijn er twee routes: een langzame route en een snelle route. Deze routes leiden naar de amygdala, een gebied in de hersenen dat er uiteindelijk voor zorgt dat we in actie komen.

De snelle route is belangrijk, omdat deze ervoor zorgt dat we meteen in actie komen wanneer er gevaar is. Je kunt hierdoor direct reageren, nog voordat je het zelf doorhebt. Denk aan opzij springen voor een auto: Je beseft pas nadat je opzij bent gesprongen wat er is gebeurd. Je sprong was een automatische reflex, zonder dat je er een keuze in had of je er bewust van was.

Het besef dat je net op tijd bent weggesprongen wordt opgeroepen door de langzame route, die ervoor zorgt dat je ergens over nadenkt. Wanneer er geen gevaar dreigt, kun je door de langzame route een beslissing nemen.

Bij mensen met misofonie worden bepaalde geluiden door hun hersenen als 'gevaar' bestempeld, waardoor de snelle route wordt genomen (zie figuur 2). Dit zorgt voor een directe en heftige reactie. Je alarmbel gaat af, terwijl er eigenlijk geen gevaar dreigt.

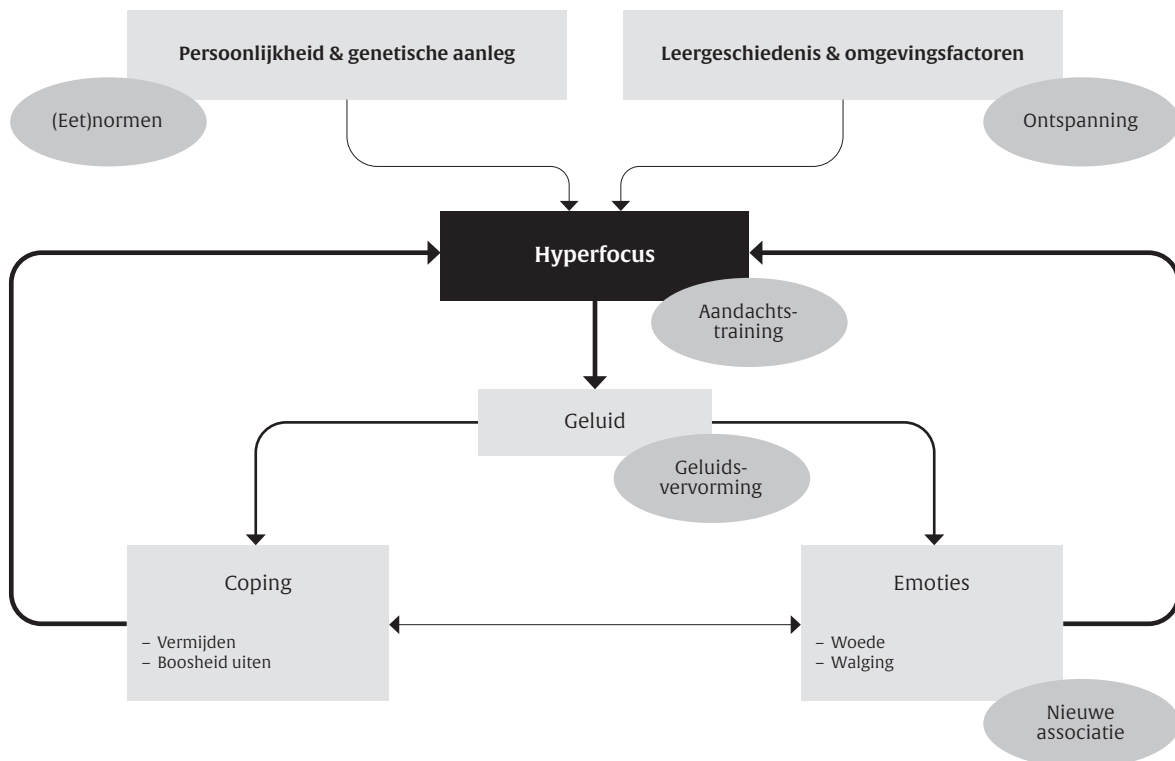


Figuur 2. Het neurobiologische model

## MISOFONIEMODEL

In het misofoniemodel (zie figuur 3) staat de verhoogde aandacht (hyperfocus) voor geluiden centraal. Die staat daarom in het midden afgebeeld. Door deze verhoogde aandacht ben je getraind om de misofoniegeluiden heel snel te horen; waarschijnlijk hoor jij deze geluiden sneller dan anderen. De geluiden wekken heftige emoties op en daar kun je verschillend mee om gaan (coping). In het model staan enkele voorbeelden.

Vier factoren hebben invloed op het ontwikkelen van een verhoogde aandacht, en die factoren zijn in te delen in persoonlijkheidskenmerken en genetische aanleg enerzijds, en leergeschiedenis en omgevingsfactoren anderzijds. 'Leergeschiedenis' verwijst naar wat iemand heeft meegemaakt oftewel geleerd heeft in het leven.



Figuur 3. Het misofoniemodel

## PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN & GENETISCHE FACTOREN

Bepaalde persoonlijkheidskenmerken bevorderen de hyperfocus, zoals oog (of oor) hebben voor detail. Ook perfectionistische eigenschappen, ambitieus zijn en hoge normen zijn van invloed op de hyperfocus.

Hoge normen hebben betekent dat je het belangrijk vindt dat dingen op een bepaalde manier gebeuren. Het 'hoort' zo. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld niet zo erg wanneer een baby smakt, maar storen zich wel aan een tienjarige die precies hetzelfde doet, omdat die laatste kan weten dat dit niet meer 'hoort'.

We weten dat van meer dan 30 procent van de mensen met misofonie een familielid ook misofoniekachten heeft: er lijkt dus sprake van een genetische aanleg die je kwetsbaarder kan maken voor het ontwikkelen van misofonie.

## LEERGESCHIEDENIS & OMGEVINGSFACTOREN

Met leergeschiedenis worden de ervaringen bedoeld die we in het leven hebben opgedaan. Tijdens het opgroeien hebben bepaalde geluiden voor jou een negatieve betekenis gekregen, waardoor ze meteen een hevige reactie oproepen. Bij omgevingsfactoren kun je denken aan spanning en stress. Vaak worden klachten erger wanneer iemand moe of gestrest is, bijvoorbeeld tijdens een toetsweek. Kortom, iemands persoonlijkheid, genen, leergeschiedenis en omgeving kunnen bijdragen aan de hyperfocus.

Misofoniegeluiden zorgen vaak voor verschillende gevoelens, zoals woede, walging en angst. Hoe heftiger het gevoel, hoe sterker de hyperfocus de volgende keer zal zijn in een soortgelijke situatie. Mensen zoeken vaak een manier om met 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 hyperfocus. Een voorbeeld is het dragen van oordopjes met de bedoeling niks meer te horen. Mensen gaan luisteren of ze niet tóch nog iets horen (en dus nog meer op het geluid focussen) – alleen al het zien van de bij het misofoniegeluid horende handeling kan een reactie triggeren.

Tijdens de behandeling worden je vier verschillende manieren aangeleerd om beter om te gaan met de misofonie:

1. *Ontspanningstraining:* Je leert spanning en stress beter op te merken in je lijf en je leert ontspanningsoefeningen in te zetten.
2. *Aandachtstraining:* Je leert je aandacht te sturen naar waar jij die wilt hebben (dus niet bij het geluid).
3. *Anders leren waarnemen:* Je leert iets anders te horen in het geluid: in het eten van chips kun je bijvoorbeeld ook voetstappen in de sneeuw horen.
4. *Nieuwe associaties:* Je leert om nieuwe associaties/emoties te koppelen aan de misofoniegeluiden.

Ook worden de volgende thema's besproken, omdat ze vaak meespelen bij mensen met misofonie:

5. *Hoge normen*: Iemand met een heleboel regels over hoe dingen horen, bijvoorbeeld over wat wel en niet mag tijdens het eten, gaat automatisch controleren of anderen zich aan deze regels houden. Dit versterkt de hyperfocus op geluiden.
6. *Stressmanagement*: Het is belangrijk dat inspanning en ontspanning in balans zijn. Als je je te veel inspant, je bijvoorbeeld erg druk bent op school, heb je vaak meer last van de misofonie. Voor een succesvolle behandeling is dus ook voldoende rust/ontspanning nodig, omdat de behandeling vanwege het vele oefenen veel inspanning vraagt.

## PMT

### *Aandachtstraining*

Tijdens de aandachtstraining leer je je aandacht te richten op datgene waarop je je aandacht wilt hebben. Je kunt je aandacht richten op de volgende drie gebieden (zie ook figuur 4):

1. jezelf (gedachten en gevoelens);
2. een taak (wat je aan het doen bent/moet doen);
3. de omgeving (alles om je heen wat niet bij de taak hoort: mensen, natuur, voorwerpen, et cetera).



*Figuur 4. Drie aandachtsgebieden*

## HOE WERKT DAT BIJ MISOFONIE?

Mensen met misofonie zijn vooral met hun aandacht bij hun omgeving. Je hebt een verhoogde aandacht voor geluiden: wat hoor ik, waar komt het vandaan, hebben mensen appels op tafel liggen, wie gaat er eten...? Door jarenlange training wordt elk misofoniegeluid en elke situatie die het risico op de productie daarvan met zich meebrengt waargenomen. Wanneer het geluid eenmaal gehoord is, blijft je aandacht daar bij en lukt het vaak niet meer om je aandacht te verleggen naar je taak. Bij misofonie gaat de aandacht automatisch naar het geluid in de omgeving.

Door middel van aandachtsoefeningen kun je leren om je aandacht weer te richten op wat voor jou belangrijk is. Het doel is om meer controle te krijgen over de aan-

dacht, zodat je die weer kunt sturen. Je leert deze vaardigheid door oefeningen. Deze technieken train je thuis tijdens alledaagse activiteiten. Je leert switchen tussen geluid (oftewel omgeving), de taak en jezelf. Omdat dit een vaardigheid is, is het belangrijk om vaak te oefenen – het aanleren van een dergelijke vaardigheid vraagt namelijk tijd. Je kunt het vergelijken met het trainen van spieren: na één keer naar de sportschool gaan, ben je nog niet gespierd.

## HUISWERKBLAD

### AANDACHTSOEFENINGEN JONGEREN

Dit zijn voorbeelden van aandachtsoefeningen die je thuis en elders toe kan passen. Wissel zo veel mogelijk af zodat het uitdagend en plezierig blijft. Vul deze lijst gerust aan met eigen aandachtsoefeningen.

Opstaan	Richt je twee minuten op je ademhaling.
Douchen	Voel tijdens het douchen wat de temperatuur van het water is en op welke manier en waar het water je lichaam raakt.
Aankleden	Voel tijdens het aankleden hoe je kleding voelt en waar ze je lichaam raakt.
Ontbijt	Proef de smaken en de structuur van je ontbijt en tel hoeveel keer je kauwt. Proef je drinken en voel wat voor temperatuur het heeft. Probeer de vloeistof zo lang mogelijk te volgen in je mond, keel et cetera.
Tanden poetsen	Let op hoe de tandenborstel aanvoelt, wat voor bewegingen je maakt en welke tanden je poetst.
Vervoer naar school	Tel het aantal rode auto's/lantarenpalen/bruggetjes/stappen van je linker- of rechterbeen.
School	Pas concentratie toe op je (korte) schooltaken.
Lunch	Tel hoeveel boterhammen iedereen bij zich heeft, hoeveel stukken fruit je ziet of wat er wordt gedronken.
School	Ga na wat voor kleding mensen om je heen aanhebben (soort, kleur, textuur, grootte).
Vervoer naar huis	Houd een bekertje water in je hand en probeer geen water te morsen.
Lopen	Voel terwijl je loopt het drukpunt van de grond onder je voeten van je hak naar je teen.
Koken	Concentreer je op het koken en welke taken je allemaal uitvoert. Ruik het gerecht.
Diner	Voel de textuur van het eten in je mond, proef de verschillende ingrediënten, let op hoe je het bestek gebruikt.
Afwassen	Let op wat voor bewegingen je met de afwasborstel maakt, voel de temperatuur van het water.
Rust	Kijk naar een tv programma en geef na afloop (in je hoofd) een samenvatting van een deel wat je gezien hebt.
Tanden poetsen	Ga tijdens het poetsen op één been staan en probeer je evenwicht te bewaren (eventueel met je ogen dicht).

In bed stappen      Voel het beddengoed op verschillende plekken tegen je huid. Voel de textuur, de temperatuur en het gewicht. Pas Jacobson toe of focus twee minuten op je adem.

## **ONTSPANNINGSTRAINING**

Bij de ontspanningstraining leer je spanning of stress beter op te merken in je lijf en leer je ontspanningsoefeningen in te zetten. Dit is belangrijk, omdat we weten dat mensen met misofonie vaak veel spanning hebben en spanning veel invloed heeft op de klachten. Misschien heb je zelf ook gemerkt dat je minder goed tegen de misofoniegeluiden kunt als je in een drukke periode zit en je je gestrest of gespannen voelt.

Omdat misofoniekklachten vaak heftiger zijn wanneer je veel spanning ervaart, is het belangrijk om voldoende tijd te maken voor ontspanning, zodat de spanning niet te hoog oploopt. De bedoeling is dat je spanning eerder leert herkennen en verschillende technieken aanleert om de spanning op tijd te kunnen ontladen.

## **HOE WERKT DAT BIJ MISOFONIE?**

Doordat je je concentreert op bepaalde geluiden – uit angst om dat ene geluid te horen dat jou triggert – ben je verhoogd alert. Je lichaam is in staat van paraatheid, klaar om te reageren. Dit kun je bijvoorbeeld merken aan een versnelde ademhaling, een verhoogde hartslag, zweten en trillen. Die continue alertheid zorgt voor lichamelijke en geestelijke spanning, die gedurende de dag opbouwt. Als je niet in staat bent om telkens wat spanning kwijt te raken, merk je dat je klachten krijgt, zoals prikkelbaarheid of hoofdpijn, en nog sneller geraakt wordt door geluiden.

Spanning kan er bovendien voor zorgen dat je reactie naar je omgeving niet altijd prettig is. Je wordt boos, angstig of reageert negatief waardoor de omgeving weer negatief op jou reageert. Het gevoel niet begrepen te worden door je omgeving kan je stress opleveren.

Het is belangrijk om spanning geregeld te verwerken en te ontladen. Daarvoor is het belangrijk dat je voelt waar de spanning in jouw lichaam zit. Je lichaam geeft voortdurend informatie over je emoties. Door ernaar te luisteren leer je om hier goed op te reageren. In de ontspanningstraining krijg je verschillende oefeningen mee om spanning niet te hoog te laten oplopen. Door regelmatig thuis te oefenen met de opdrachten kom je er vanzelf achter welke oefening het beste bij jou past.

## **BODYSCAN**

Elke sessie start je met de bodyscan.

De bodyscan leert je te concentreren op je lichaam. Dat noemen we ‘aandacht in het hier-en-nu’, en zulke aandacht maakt dat je minder bezig bent met gisteren of morgen. Om meer met je aandacht in het hier-en-nu te komen helpt het om je aandacht te richten op hoe je lichaam voelt. Voelt je lichaam bijvoorbeeld onrustig of gespannen aan? En hoe is het met je ademhaling? Zit je adem hoog in je borst of in je

buik? En hoe zit het met je gedachten? Je hoeft er niets mee te doen, er is geen goed of fout. Het gaat er alleen maar om dat je leert om je lichaam te voelen.

Doordat je bewust bezig bent met het voelen van je lichaam leer je ook wanneer het nodig is om een ontspanningsoefening in te zetten om eventuele spanning te laten dalen.

## HUISWERK BIJEENKOMST 2

*Huiswerk CGT:*

- ✓ Lees de informatie over Bijeenkomst 1 in het Werkboek.
- ✓ Zet je misofonieverhaal op papier en neem het mee naar de volgende bijeenkomst. In het verhaal kun je vertellen hoe de klachten zijn begonnen, wat je eerste herinneringen eraan zijn, of mensen in je omgeving ervan weten en hoe er thuis mee wordt omgegaan. Gebruik maximaal één A4.
- ✓ Vul Huiswerkblad Hulp bij de oefeningen in (zie p. 6).
- ✓ Vul Huiswerkblad Mijn misofoniemodel in.
- ✓ Vul de doelen in op p. 15.

*Huiswerk PMT:*

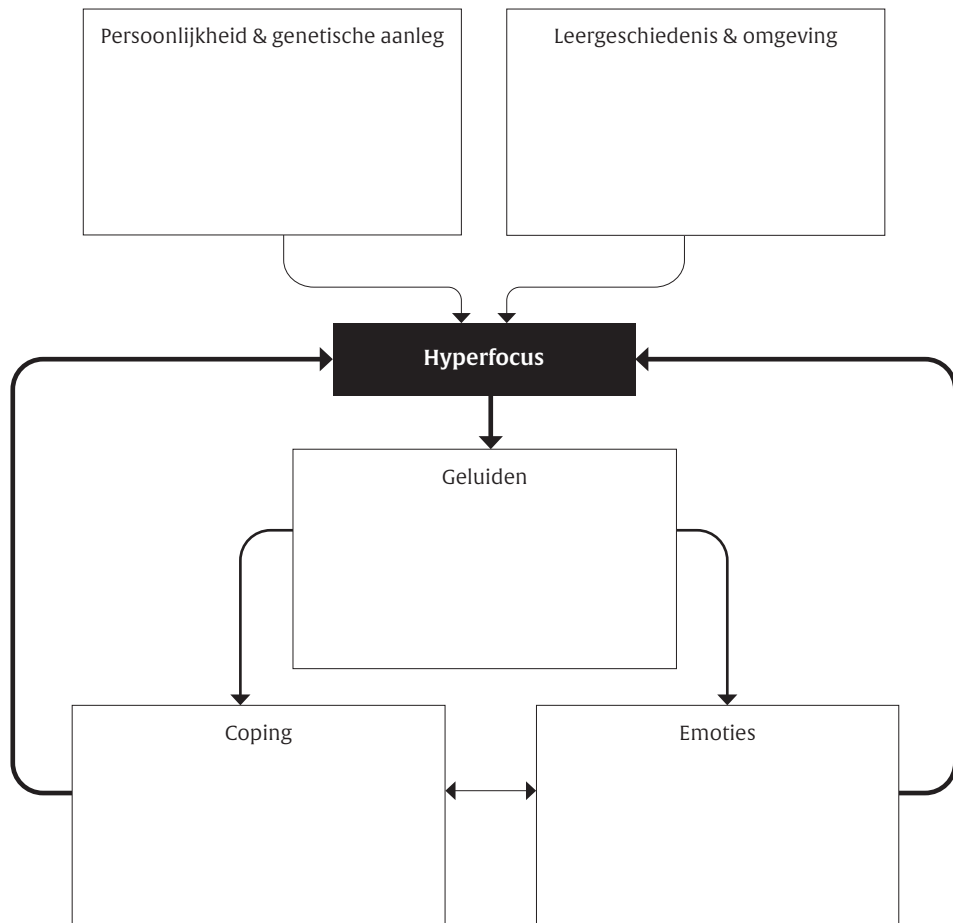
- ✓ Oefen drie keer per dag met het richten van je aandacht op één taak (aandachtstraining).
- ✓ Doe dagelijks de bodyscan.
- ✓ Doe minimaal drie keer per week progressieve relaxatie (Jacobson). Je kunt op [www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie](http://www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie) een geluidsopname vinden.

## HUISWERKBLAD

### MIJN MISOFONIEMODEL

Vul in onderstaand model in van welke geluiden je last hebt, welke emoties je ervaart en hoe je daarmee omgaat (coping). Vul ook in welke persoonlijkheidskenmerken je herkent en welke omgevingsfactoren van invloed zijn op je hyperfocus. Ook kun je invullen wat jouw leergeschiedenis is en of er sprake is van misofonie in de familie (genetische aanleg).





**DOELEN**

Geef hieronder aan wat je hoopt dat anders is na de behandeling. Wat wil je weer kunnen wat nu niet lukt?

- .....  
 .....  
 .....
- .....  
 .....  
 .....
- .....  
 .....  
 .....

## BIJEENKOMST 2

# Stressmanagement

Programma:

1. Misofonieverhaal delen
2. Doelen bespreken
3. Stressmanagement
4. Moodboards
5. Aandachtstraining
6. Ontspanningstraining

### STRESSMANAGEMENT

Tijdens de tweede bijeenkomst van de behandeling zijn de verschillende gevolgen van spanning op je misofoniekachten besproken en tijdens de PMT is al gestart met ontspanningsoefeningen. De reden om ontspanningstraining onderdeel te maken van de behandeling is dat misofoniekachten vaak heftiger worden wanneer je veel spanning ervaart. Het is daarom voor mensen met misofonie extra belangrijk om een goede balans tussen inspannende en ontspannende activiteiten te vinden. Ook is het belangrijk om spanningssignalen op tijd op te merken, zodat je weet dat je meer ontspannende activiteiten moet toevoegen om de balans te herstellen. Spanningen komen bij iedereen anders tot uiting.

Heel de dag door maak je kleine momenten van stress mee, vaak zonder dat je het zelf merkt: het begint al in de ochtend, als je moet haasten om op tijd op school te zijn, als de bus vertraging heeft of als je ziet hoeveel bladzijden je nog moet leren voor een toets. Ook leuke, positieve gebeurtenissen kunnen onrust of spanning oproepen. Die kleine en grote (dagelijkse) spanningen stapelen zich op. Het is belangrijk om deze spanning los te leren laten, want vaak lukt dat zonder daar bewust aandacht aan te besteden niet volledig, en blijft er nog spanning over. Om de oorzaken van spanning/stress beter aan te kunnen is het dus belangrijk om regelmatig bewust tijd te maken voor ontspanning.

## LICHAAMSSIGNALLEN

De eerste stap voor een goede balans is het leren herkennen van spanningssignalen. Vaak hebben mensen niet door wanneer hun lichaam hun signalen van spanning geeft. Als je leert deze signalen te herkennen, kun je ook sneller ingrijpen en hoeft de spanning minder hoog op te lopen.

Spanningssignalen kunnen zich op verschillende manieren uiten:

- ✓ Lichamelijk: hoofdpijn, hoge spierspanning, vastzittende schouders
- ✓ Emotioneel: nervositeit, verhoogde prikkelbaarheid
- ✓ Cognitief: concentratieproblemen, chaos/drukke in het hoofd
- ✓ Gedragmatig: hard de deur dichtgooien, nagelbijten of snauwen

## HUISWERKBLAD

### STRESSMANAGEMENT



Mijn balans: .....% ontspanning .....% inspanning

Mijn ontspanning/ontspannende activiteiten	Mijn inspanning/inspannende activiteiten

Signalen van spanning:

Gedrag	Gevoel	Lichaam	Gedachten
Bijv. nagelbijten of snauwen	Bijv. paniek	Bijv. hartkloppingen	Bijv. 'Ik moet nog heel veel doen.'

Hoe ik de balans ga herstellen:

<p style="text-align: center;">Meer ontspanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Minder inspanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
---	--

## ONTSPANNEN

Regelmatig tijd vrijmaken voor ontspanning verlaagt de stresspieken. Een evenwichtige afwisseling tussen spanning en ontspanning is gunstig voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid op de korte en de lange termijn. Niet alleen tijdens het ontspanningsmoment zelf heb je een goed gevoel, ook nadien voel je je fitter. Je hebt meer energie en je kunt de dagelijkse spanning beter aan. Wanneer je merkt dat de spanning is opgeladen, is het belangrijk om haar ook weer te ontladen.

Er zijn verschillende manieren om spanning los te laten, bijvoorbeeld: sporten, ontspanningsoefeningen inzetten (Jacobson, bodyscan, ademhalingsoefeningen), een warm bad nemen, wandelen, met familie/vrienden samen zijn, spelletjes spelen, netflixen, lezen, tekenen, puzzelen.

Als je spanningssignalen opmerkt, kun je de balans weer herstellen. Dit kan door te zorgen voor *meer ontspanning*. Misschien kun je elke week een ontspannende activiteit plannen, of bijvoorbeeld wat langer pauze nemen tijdens het leren. Het kan ook door extra te ontspannen na een drukke periode, bijvoorbeeld door naar het zwembad te gaan.

De mogelijke maatregelen variëren in grootte: naarmate de signalen sterker zijn, zul je ook de maatregelen er tegen moeten vergroten om ervoor te zorgen dat ze voldoende effect hebben.

Je kunt ook meer balans krijgen door te zorgen voor *minder belasting*. Een voorbeeld is een keer nee zeggen tegen een afspraak, of wat minder uren werken voor je bijbaan.

## MOODBOARDS

Tijdens de bijeenkomst heb je je misofonieverhaal gedeeld. We willen je nu vragen om verschillende moodboards te maken. Een moodboard is een collage van je gedachten, ideeën en/of gevoelens, waarmee je een bepaalde sfeer neerzet. Collages zijn vaak samengesteld uit verschillende materialen, zoals papier, foto's, linten en andere voorwerpen, die op een ondergrond van papier of stevig karton zijn bevestigd. Ook kun je een collage maken op de computer.

Hoe maak je een moodboard?

- ✓ Maak je hoofd leeg en sluit je ogen. Concentreer je op je misofoniegeluiden. Probeer een paar minuten alleen daaraan te denken.
- ✓ Bedenk welke gevoelens en beelden (bijvoorbeeld kleuren en vormen) dat bij je oproept. Je hoeft niet stil te staan bij het 'waarom' van de beelden.
- ✓ Laat je fantasie de vrije loop en denk niet te lang na voordat je een beeld of associatie noteert.
- ✓ De associaties kun je in je moodboard verwerken. Hierbij kun je gebruikmaken van plaatjes, foto's, woorden, kleuren, tekeningen, et cetera. Het gaat om de associaties die je hebt met het onderwerp.

## HUISWERK BIJEENKOMST 3

*Huiswerk CGT:*

- ✓ Lees de informatie over bijeenkomst 2.
- ✓ Maak drie moodboards (collages) op de computer of op papier, en neem deze mee naar de volgende bijeenkomst:
  - Moodboard 1: wat roepen misofoniegeluiden/-situaties op dit moment bij jou op?
  - Moodboard 2: wat zou je willen dat de misofoniegeluiden/-situaties oproepen (bijvoorbeeld ontspannen eten aan tafel)?
  - Moodboard 3: waar word je blij van (in het algemeen, dus bijvoorbeeld: dieren, dansen, muziek)?

- ✓ Ga dagelijks na hoe het zit met je balans tussen inspanning en ontspanning, en bedenk welke activiteiten jou energie kosten en welke activiteiten je juist energie opleveren (zie p. 18).
- ✓ Vul Huiswerkblad Stressmanagement in (zie p. 17).

*Huiswerk PMT:*

- ✓ Registreer drie keer per dag je spanningsniveau.
- ✓ Doe drie keer per dag verschillende aandachtsoefeningen (zie p. 12).
- ✓ Doe drie keer per week Jacobson in combinatie met de bodyscan voor en na de ontspanningsoefening.

**HUISWERKBLAD**

**REGISTRATIE SPANNING**

Hoe hoog is je spanning in het algemeen, los van de misofonie? Registreer je spanning gedurende 2 weken (1 = zeer ontspannen tot 10 = zeer gespannen).

Datum	Registratie spanning (1-10)		
	Ochtend	Middag	Avond

## BIJEENKOMST 3

# Waarneming & aandacht

Programma:

1. Moodboards presenteren aan de groep
2. Stressmanagement nabespreken
3. Uitleg waarneming en aandacht met geluidsquiz
4. Uitleg anders waarnemen
5. Aandachtstraining
6. Ontspanningstraining

### ANDERS WAARNEMEN

Je bent erg alert geworden op geluiden. Hierdoor hoor je geluiden sneller en reageer je er direct en met veel emotie op. Wanneer je een misofoniegeluid hoort, geven je hersenen meteen een signaal via de snelle route. Hierdoor heb je weinig controle over je reactie.

Het is echter mogelijk om je hersenen in verwarring te brengen, zodat niet meteen de snelle route wordt genomen. Geluiden zijn vaak dubbelzinnig wanneer we de bron ervan niet zien. Een voorbeeld is dat de een bij het horen van gekraak denkt aan het eten van chips, terwijl een ander bij precies hetzelfde geluid denkt te horen dat iemand door de sneeuw loopt. Wanneer iemand met misofonie meent te horen dat er iemand door de sneeuw loopt, roept dit een andere reactie op dan wanneer diegene denkt dat hij het geluid hoort van iemand die chips eet.

Misschien herken je de dubbelzinnigheid van geluid, en heb je zelf ook weleens getwijfeld over wat je hoort totdat je keek. Van deze dubbelzinnigheid gaan we gebruikmaken, zodat je hersenen niet meteen de snelle route nemen.

De opdracht is om op zoek te gaan naar neutrale geluiden die (voor jou) lijken op een misofoniegeluid. Je kunt op verschillende manieren geluiden zoeken die lijken op je misofoniegeluid:

- ✓ Gebruik de online-database [www.freesound.org](http://www.freesound.org). Je kunt het beste in het Engels zoeken, zodat je meer resultaten krijgt. Wanneer je naar een geluid hebt gezocht, komt de knop 'Similar Sounds' (een koptelefoon met rechtsboven een plusteken) in beeld. Wanneer je op deze knop klikt, krijg je soortgelijke geluiden te zien. Het

is vaak een flinke zoektocht om in deze database een geluid te vinden waarvan jij vindt dat het op het misofoniegeluid lijkt. Neem de tijd en start met een mild misofoniegeluid.

- ✓ Neem je misofoniegeluid op en vraag vervolgens aan anderen welk geluid zij horen en waar het mogelijk op lijkt.

*Tip:* De geluiden die je vindt, kun je later ook in je filmpje verwerken (Bijeenkomst 4).

Vervolgens maak je een geluidsspoor waarin je een misofoniegeluid laat overgaan in een ander, neutraal geluid:

#### *Optie 1*

Je kunt deze geluiden achter elkaar plakken, waarbij je misofoniegeluid overloopt in het soortgelijke, neutrale geluid. Je kunt dit met een computerprogramma of een app doen. Als je niet goed met een pc of tablet overweg kunt, kun je ook een misofoniegeluid afspelen en direct daarna het vergelijkbare geluid, en dit opnemen via een ander apparaat (bijvoorbeeld een smartphone). Of je kunt iemand anders vragen om een misofoniegeluid te maken en direct daarna een soortgelijk geluid af te spelen (bijvoorbeeld via de computer), terwijl jij dit opneemt. Het resultaat is een geluidsspoor waarin een neutraal geluid overloopt in een misofoniegeluid.

Bij het maken van het geluidsspoor is het van belang dat je spanning aan het einde van het geluidsspoor weer op hetzelfde niveau is als voordat je ging luisteren. Zorg dus dat het misofonie geluid aan het begin niet te lang duurt en voeg eventueel aan het einde nog een prettig geluid (bijvoorbeeld muziek) toe om op hetzelfde spanningsniveau te komen als voordat je begon met luisteren.

Tips voor het maken van een geluidsspoor:

1. Start met een *mild* misofoniegeluid.
2. Gebruik één misofoniegeluid.
3. Laat je misofoniegeluid niet te lang afspelen voordat je het laat overgaan in een soortgelijk geluid.
4. Maak een geluidsspoor van maximaal één minuut.
5. Voeg eventueel muziek of iets dergelijks toe om de spanning te laten zakken.

#### *Optie 2*

Voor sommigen werkt het ook goed om geluiden te manipuleren en te bewerken. Dit kan met verschillende programma's. Je kunt een geluid opnemen en het bewerken in toonhoogte, tempo, volume of ritme. Je kunt de geluiden zelfs laten 'oplossen', of ze omvormen naar een ander geluid (zoals naar regen, dieren, ritmes). Alles is mogelijk. De nieuw ontstane geluiden zorgen voor verwarring in de hersenen.



Om dit onder de knie te krijgen is het handig om te beginnen met een neutraal of mild misofoniegeluid. Als je met een heftig misofoniegeluid begint, loop je het risico dat je er te veel aan ergert om ermee door te gaan.

Er zijn verschillende programma's en apps die je kunt gebruiken voor het manipuleren van geluiden: deze kun je makkelijk op internet vinden. Audacity is een freeware programma waar jongeren goede ervaringen mee hebben.

## HUISWERK BIJEENKOMST 4

*Huiswerk CGT:*

- ✓ Lees de informatie over Bijeenkomst 3.
- ✓ Zoek drie geluiden die lijken op een misofoniegeluid. Sla deze geluiden op een USB-stick op en neem ze mee naar de volgende bijeenkomst.
- ✓ Maak een geluidsspoor van zestig seconden. Neem mee als wav- of mp3-bestand.

*Huiswerk PMT:*

- ✓ Blijf dagelijks oefenen met het switchen tussen de aandachtsgebieden, bijvoorbeeld tv kijken en luisteren hoe vaak een bepaald woord gezegd wordt, dan switchen naar je ademhaling of het aaien van je huisdier. Of tijdens het fietsen tellen hoe vaak je trapt, dan switchen naar het voelen van de wind en weer terug naar het fietsen
- ✓ Oefen met het niet kijken naar waar het misofoniegeluid vandaan komt en houd dit de komende weken vast. Wanneer het niet lukt, oefen dan met switchen.
- ✓ Drie keer Jacobson in combinatie met de bodyscan voor en na de ontspanningsoefening.
- ✓ Neem eten mee om mee te oefenen in bijeenkomst 5.

## BIJEENKOMST 4

# Klassiek conditioneren

Programma:

1. Presentatie geluiden
2. Klassiek conditioneren
3. Normen
4. Aandachtstraining
5. Ontspanningstraining

### **KLASSIEK CONDITIONEREN (PAVLOV)**

Bij het ontstaan van misofonie speelt klassieke conditionering een belangrijke rol. Dit is een manier van leren waarbij je leert door middel van associaties. Als twee dingen tegelijkertijd plaatsvinden, worden deze twee gebeurtenissen aan elkaar gekoppeld, zoals bij de beroemde hond van Pavlov.

Pavlov ontdekte dat als hij zijn hond telkens een belletje liet horen voordat hij hem eten gaf, de hond na een tijdje al meteen begon te kwijlen bij het horen van het belletje, nog voordat de hond het eten zag. Het belletje, dat van oorsprong een neutraal geluid was, kreeg opeens een betekenis voor de hond, omdat het samen met het eten klonk. De hond van Pavlov was geconditioneerd.

Mensen met misofonie hebben een negatieve betekenis (woede of walging) gekoppeld aan een misofoniegeluid. Dat kun je veranderen door positieve betekenissen aan geluiden te koppelen (contraconditioneren). Dit lukt beter wanneer de positieve associaties sterk zijn. Een krachtige manier om deze betekenissen te veranderen, is door een positief beeld te koppelen aan je misofoniegeluid. Je gaat daarom een filmpje maken.

Gebruik je positieve moodboard ter inspiratie. Je kunt verschillende soorten filmpjes maken:

- ✓ een filmpje/beeld dat past bij het geluid dat lijkt op jouw misofoniegeluid
- ✓ een filmpje/beeld met humor
- ✓ een filmpje/beeld waar je blij van wordt

Er zijn verschillende beeldbewerkingsprogramma's en apps die je kunt gebruiken. Er komen bovendien voortdurend applicaties bij. Zoek op internet een programma of app, als je er nog geen hebt.

De bedoeling is dat het programma of de app een hulpmiddel is. Wanneer het niet lukt met een programma en het alleen maar frustratie oplevert, kun je de opdracht beter op de volgende manier uitvoeren:

- ✓ Gebruik je smartphone om te filmen.
- ✓ Vraag iemand om eerst kort een misofoniegeluid te maken en om daarna een geluid te maken dat erop lijkt. Neem daarna ook extra positieve associaties op, zoals muziek, foto's of beelden van bijvoorbeeld je huisdier. Het is belangrijk dat de positieve beelden en geluiden overheersen aan het eind van je filmpje.
- ✓ Mocht er niemand zijn om de geluiden te maken, dan kun je ook je geluidsspoor afspelen. En misschien willen je ouders wel helpen!

Bij het bekijken van het filmpje is het belangrijk dat je spanning aan het einde ervan weer op hetzelfde niveau is als voordat je ging luisteren. Zorg dus dat het misofoniegeluid aan het begin niet te lang duurt en voeg daarna voldoende positieve beelden (bijvoorbeeld uit je moodboard) en geluiden (muziek, meditatieklanken, natuurgeluiden) toe.

Tips voor het maken van een filmpje:

1. Start met een mild misofoniegeluid.
2. Gebruik één misofoniegeluid.
3. Toon geen beelden van het misofoniegeluid (dus bij het geluid van chips eten géén beelden van chips etende mensen toevoegen, maar juist beelden van iemand die loopt in de sneeuw).
4. Eindig met iets wat jou een positief gevoel geeft. Muziek kan vaak een sterke positieve emotie oproepen.
5. Maak een filmpje van maximaal één minuut.

## **PMT**

### *Ademhaling*

Je ademhaling geeft vaak aan hoe je je voelt. Ben je boos, verdrietig, angstig of gespannen, dan zit je ademhaling vaak hoog in je borst. Ben je blij en ontspannen, dan zit je ademhaling laag in je buik.

Ademhalingsoefeningen zijn vrij makkelijk te leren en het resultaat ervan is vaak snel merkbaar. Belangrijk is dat je regelmatig oefent.

### *Bewustzijn van je ademhaling*

De eerste stap is dat je voelt waar je ademhaling zit. Ga liggen en leg een hand op je buik en een hand op je borst. Merk op hoe je ademhaalt, zonder iets te veranderen. Waar voel je de beweging (borst of buik)? En wat is het tempo van je ademhaling?

### *Buikademhaling*

Ga op je rug liggen met je benen gestrekt en je armen langs je lichaam. Je handpalmen wijzen omhoog. Doe je ogen dicht en richt je aandacht op je adem. Leg een hand op de plek van de romp die beweegt bij de in- en uitademing.

Leg zachtjes beide handen op je buik en volg je adem. Voel hoe je buik met elke inademing omhoogkomt en bij elke uitademing zakt. Adem door je neus. Als je het lastig vindt om met je buik te ademen, geef dan tijdens de inademing tegendruk met je handen op de onderbuik en duw je buik iets naar voren. Voel hoe je buik omhoog gaat en bij de uitademing daalt (kan ook met een boek op de buik in plaats van je handen). Beweegt je borst mee met de buik of blijft hij onbeweeglijk? Laat een paar minuten je borst de beweging van de buik volgen. Vind je de buikademhaling nog steeds moeilijk, ga dan op je buik liggen met je hoofd op je gevouwen handen en duw jezelf omhoog vanuit je buik.

### *Diepe ademhaling*

Ga op je rug liggen met de benen gebogen en je voeten plat op de grond. Scan je lichaam om erachter te komen waar spanning zit. Leg een hand op je borst en een hand op je buik. Adem langzaam en diep in door je neus tot in je buik, en duw je hand zo ver mogelijk omhoog. Zorg ervoor dat je borst licht meebeweegt, maar alleen samen met de buik.

Als dit goed gaat, adem je in door je neus en uit door je mond (maak een tuitje van je lippen), waarbij je een ontspannen zacht blaasgeluid produceert, zoals het suizen van de wind. Je mond, tong en kaak zijn ontspannen. Adem langzaam en diep in, zodat je buik goed omhoogkomt. Concentreer je op het geluid en het gevoel van ademen, terwijl je je steeds meer ontspant.

Doe deze oefening dagelijks vijf tot tien minuten achter elkaar. Als je duizelig wordt, stop je en pak je de oefening later weer op. Als je wilt, kun je de duur geleidelijk opvoeren tot twintig minuten.

Merk op hoe je lichaam na de oefening voelt.

Wanneer je vertrouwd bent met deze oefening, kun je deze op elk moment van de dag doen, in elke liggende of staande houding. Dus ook bij het horen van misofoniegeluiden.

## **HUISWERK BIJEENKOMST 5**

### *Huiswerk CGT:*

- ✓ Lees de informatie over Bijeenkomst 4.
- ✓ Maak een filmpje.

### *Huiswerk PMT:*

- ✓ Doe de aandachtsoefeningen: switch tussen een neutraal geluid (muziek, verkeer, vogels, radio) en een taak (spelletje, sudoku, rekensom).
- ✓ Wissel progressieve relaxatie (Jacobson) in combinatie met de bodyscan voor en na af met de ademhalingsoefeningen.

- ✓ Neem dingen waarmee je je misofoniegeluid kunt maken mee naar de volgende bijeenkomst om te oefenen in de zaal. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een zakje chips, koekjes, nootjes, pennen, krakende zakjes, et cetera.

## BIJEENKOMST 5

# Normen, stressmanagement, filmpjes (eerste uur met ouders)

Programma:

1. Quiz over misofonie (met ouders)
2. Eetnormen (met ouders)
3. Veranderen van de eetsituatie (met ouders)
4. Stressmanagement (met ouders)
5. Plan van aanpak oefenen (met ouders)
6. Filmpjes presenteren
7. Uitleg over contraconditionering (reclamecampagne)
8. Hoge eetnormen
9. Aandachtstraining
10. Ontspanningstraining

### FILMPJES

Tijdens Bijeenkomst 4 is besproken hoe geluiden een negatieve betekenis hebben gekregen. Je bent door het maken van een filmpje gestart met het creëren van nieuwe, positieve associaties met je misofoniegeluiden. Deze positieve associaties willen we nog verder versterken. Het aanleren van zo'n nieuwe associatie lukt het beste als je er veel mee oefent en je jezelf steeds opnieuw herinnert aan de positieve associatie.

De reclamewereld beïnvloedt mensen (onbewust en bewust) zoveel mogelijk door een positieve betekenis te koppelen aan het product dat ze verkopen (herinner je je Pavlov?). De komende week voer je een echte reclamecampagne met behulp van je filmpje. Enkele ideeën zijn:

- ✓ Maak een screensaver van positieve beelden uit het filmpje.
- ✓ Hang thuis foto's en afbeeldingen op van de positieve beelden uit het filmpje.
- ✓ Leg dingen neer in huis die je doen denken aan positieve dingen uit je filmpje.
- ✓ Pas je wachtwoorden aan naar iets positiefs uit het filmpje.
- ✓ Pas je ringtone aan naar de muziek uit het filmpje.

## EETNORMEN

Normen zijn onbewuste leefregels over hoe wij vinden dat zaken horen te gaan. In onze opvoeding hebben we veel normen meegekregen. Vaak zijn we ons echter niet bewust van de normen die ons opgelegd zijn en die wij vervolgens weer aan onszelf of anderen opleggen. Ze zijn gewoon aanwezig, op de achtergrond.

Het kan nuttig zijn om eens stil te staan bij welke normen je hebt en of deze hoge normen je helpen. Normen kunnen naast voordelen namelijk ook nadelen hebben. Hoe meer normen je bijvoorbeeld hebt, hoe meer je er ook moet controleren.

## VERANDEREN VAN DE EETSITUATIE

Je kunt op verschillende manieren de eetsituatie veranderen. De eerste manier is door je aandacht te verleggen naar je omgeving of naar het eten. Dit kan bijvoorbeeld door de taak (het eten zelf) dwingender of uitdagender te maken. Het gaat er dus om dat de misofoniesituatie (het eetmoment) minder voorspelbaar wordt.

De tweede manier is om de eetsituatie zo aan te passen dat de oude normen niet haalbaar zijn. Hierdoor hoef je ook geen aandacht te hebben voor het controleren ervan: er zijn namelijk geen regels.

Je bedenkt samen met je ouders hoe jullie de komende week thuis driemaal gaan oefenen met het versoepelen van eetnormen. Je kunt ideeën opdoen uit onderstaande voorbeeldlijst:

### *Aandacht verleggen*

Eten tot een dwingende taak maken:

- ✓ gourmetten
- ✓ bestek omdraaien
- ✓ eten in het donker
- ✓ met stokjes eten
- ✓ eten met blinddoek om;
- ✓ keukengereedschap als bestek voor elkaar kiezen (bijvoorbeeld een pollepel)

### *Aandacht naar de omgeving:*

- ✓ picknicken op de vloer
- ✓ op de trap eten
- ✓ in het park eten
- ✓ feestelijk gekleed aan tafel zitten

### *Taak toevoegen:*

- ✓ hamster over de tafel laten lopen
- ✓ woordslang spelen, gedachtespelletje, het spel juffen
- ✓ onder tafel met de voeten een bal laten rondgaan
- ✓ gesprek over een passie van degene met misofonie

*Omgooien van de normen*

- ✓ eten en stoelendans doen, bij stoppen muziek gaan eten van het bord waar de stoel bij staat
- ✓ eten in andermans mond gooien
- ✓ zonder bestek eten
- ✓ hap doorgeven aan degene rechts van je
- ✓ aluminiumfolie op tafel en zonder bestek eten (pan spaghetti op tafel leeggooien)
- ✓ uit pak drinken in plaats van glas
- ✓ uit bakken eten in plaats van van borden
- ✓ wraps of taco's eten
- ✓ sterrenrestaurant spelen met bediening, aankleding en etiquette.

Overleg met elkaar welke oefeningen jullie komende week willen gaan doen:

1. ....  
.....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....  
.....

**PMT**

*Gecontroleerd oefenen*

Ga na vandaag actief oefenen met iemand uit je gezin of een vriend of vriendin. Het is belangrijk dat je van tevoren goed nadenkt over hoe je gaat oefenen, zodat je niet wordt overvallen door het geluid. Probeer zoveel mogelijk van tevoren af te spreken en zo min mogelijk aan het toeval over te laten. In de zaal heb je al een start gemaakt met het samen oefenen.

Belangrijke punten:

1. Bepaal van tevoren met welk geluid je gaat oefenen, wanneer, hoe vaak en hoe lang en wat jullie taak (bezigheid) wordt waar je je aandacht op gaat richten.
2. Oefen met verschillende taken om te ontdekken wat voor jou werkt.
3. Probeer te oefenen wanneer de spanning niet te hoog is (doe eventueel eerst een ontspanningsoefening).



4. Start met korte oefeningen (een paar minuten). Wanneer het goed gaat, kun je de oefeningen nog een keer doen of kun je de volgende keer een langer oefenmoment inplannen.
5. Het is belangrijk dat jij bepaalt hoe jullie gaan oefenen. Wees duidelijk over wat je van anderen verwacht, zodat jij goed kunt oefenen.
6. Wanneer het tijdens het oefenen niet lukt, zet de oefening dan even stop en bespreek wat er anders moet (bijvoorbeeld een moeilijkere aandachtstaak of het misofoniegeluid aanpassen, bijvoorbeeld door op grotere afstand te gaan staan).
7. Wanneer het moeilijk is om tot oefenen te komen, bespreek dan wat er nodig is om wél tot oefenen te komen (dus bijvoorbeeld een reminder door een van je ouders, een vast moment of een kortere oefening).
8. Spreek met jezelf of je ouders een beloning af voor elke keer dat je oefent.

Wanneer je dagelijks gecontroleerd oefent, zul je merken dat je reactie iets minder heftig wordt tijdens het oefenen. Je hebt vaardigheden aangeleerd om ermee om te gaan. Dit betekent niet meteen dat de heftigheid van de reactie op andere momenten ook al zal afnemen – dit komt vaak pas later. Ook dan zul je het geluid natuurlijk nog wel horen, maar langzaamaan krijg je steeds meer controle over waar jij met je aandacht wilt zijn.

Verwacht dus niet dat je na een week oefenen op andere momenten ook meteen minder last hebt van de geluiden. Vaak is daar meer tijd voor nodig. Gun jezelf die tijd en blijf oefenen. Daarbij is het belangrijk dat het oefenen niet te zwaar wordt. Vaak kan je gezin meehelpen, door het oefenen te belonen of het leuker te maken.

Bij het gecontroleerd oefenen is het belangrijk om met je gezin van tevoren af te spreken wanneer je gaat oefenen (gebruik daarvoor Huiswerkblad Oefenen met naasten voor jongeren). En hoe ga je jezelf herinneren aan het oefenen?

Bespreek ook wat jullie gaan doen mocht het oefenen er toch bij inschieten, en hoe jullie hierover met elkaar zullen communiceren. Bij de een kan het helpen als er een ‘coach’ is binnen het gezin en bij de ander werkt dat juist niet.

## HUISWERKBLAD

### OEFFENPLAN MET NAASTEN VOOR JONGEREN

Welk geluid?	Welke aandachtstaak?	Met wie?	Welke dag en hoelang?	Beloning

Welk geluid?	Welke aandachtstaak?	Met wie?	Welke dag en hoelang?	Beloning

*Tip:* Na vandaag gaan jullie thuis oefenen in misofoniesituaties. Het is belangrijk dat jullie blijven oefenen, maar dit kan ook heel lastig zijn. Hieronder een paar punten die kunnen helpen om het oefenen en het volhouden daarvan makkelijker te maken:

1. Kies voor korte oefenmomenten.
2. Wees niet te streng voor jezelf als het een keer niet lukt om te oefenen. Pak het de keer erna weer op.
3. Plan vaste momenten in voor het oefenen. Koppel het eventueel aan activiteiten die toch al gepland staan (zoals tanden poetsen).
4. Laat je ouders weten waar je mee oefent en vraag hun zo nodig om hulp.
5. Beloon jezelf als het lukt om te oefenen.
6. Ga op zoek naar dingen die voor jou werken.

## HUISWERK BIJEENKOMST 6

*Huiswerk CGT:*

- ✓ Lees de informatie over Bijeenkomst 5.
- ✓ Bekijk drie keer per dag je filmpje.
- ✓ Start een reclamecampagne rondom het filmpje.
- ✓ Experimenteer met het veranderen van de eetsituatie (p. 29)

## ONDERDEEL 2 (PMT):

Wissel de progressieve relaxatie (Jacobson), in combinatie met de korte bodyscan, af met ademhalingsoefeningen.

Doe elke dag aan gecontroleerd oefenen, volgens het oefenplan dat je opstelde (zie p. 31).

# BIJEENKOMST 6

## Broers & zussen

Programma:

1. Informatie over misofonie voor broers/zussen
2. Nabespreken reclamecampagne (zonder broers/zussen)
3. Veranderingen in stressmanagement (zonder broers/zussen)

### HUISWERK BIJEENKOMST 7

*Huiswerk CGT en PMT:*

- ✓ Doe dagelijks aan gecontroleerd oefenen met het gezin, met aandacht voor (eet) normen en stressmanagement. Lees eventueel nogmaals de tips in Bijeenkomst 5.
- ✓ Schrijf in het tabel hieronder alvast op welk misofoniegedrag je vanaf de volgende bijeenkomst wilt gaan afbouwen. Het is belangrijk om hier alvast over na te denken, omdat veel strategieën (zoals bijvoorbeeld oordopjes dragen, weglopen van tafel, anderen instructies geven of geluiden overstemmen door bijvoorbeeld de afzuigkap aan te zetten) uiteindelijk zorgen voor verhoogde aandacht, waardoor de misofoniekachten juist toenemen. Om dit tegen te gaan is het goed om je strategie te veranderen. Dus: welk misofonie gedrag ga je afbouwen?
- ✓ Bekijk drie keer per dag je filmpje en ga verder met je reclamecampagne (voor uitleg zie paragraaf 'Filmpjes' in Bijeenkomst 5).

### HUISWERKBLAD

#### MISOFONIEGEDRAG AFBOUWEN JONGEREN

Misofoniegedrag	Wanneer wil je dit gedrag afgebouwd hebben?
1	

Misofoniegedrag	Wanneer wil je dit gedrag afgebouwd hebben?
2	
3	
4	
5	

## BIJEENKOMST 7

# Plan van aanpak

Programma:

1. Het oefenen bespreken
2. Misokinesie
3. Afbouwen van misofoniegedrag bespreken
4. Plan van aanpak maken

### PLAN VAN AANPAK

Maak een plan van aanpak. Je hebt verschillende technieken geleerd om je misofonie de baas te worden. De technieken die we in de behandeling hebben besproken zijn:

- ✓ aan ontspanningsoefeningen/stressmanagement doen;
- ✓ je aandacht verleggen naar een taak;
- ✓ een geluidsspoor maken (anders waarnemen);
- ✓ een filmpje maken (voor nieuwe en positieve associaties);
- ✓ met onvoorspelbare eetsituaties oefenen;
- ✓ niet kijken naar waar het misofoniegeluid vandaan komt;
- ✓ met andere normen oefenen.

### HUISWERKBLAD

#### PLAN VAN AANPAK JONGEREN

Welk geluid?	Welke aandachtstaak?	Met wie?	Welke dag en hoelang?	Beloning

Welk geluid?	Welke aandachtstaak?	Met wie?	Welke dag en hoelang?	Beloning

Wanneer ga je oefenen met stressmanagement en ontspanning de komende weken, en wat ga je doen?

.....

.....

.....

Met welke nieuwe normen willen jullie eens gaan oefenen en wanneer?

.....

.....

.....

*Tip:* Overleg na deze bijeenkomst meteen met je gezin hoe jullie het plan van aanpak gaan uitvoeren en hang het eventueel op een zichtbare plek in huis (zoals op de koelkast).

*Tip:* Soms kan het helpen om iemand in je hoofd 'toestemming' te geven om een geluid te maken, of om iemand het maken van het geluid te gunnen. Ook kun je proberen een grappig verhaal te bedenken bij een norm, bijvoorbeeld wanneer iemand eet in de klas: diegene had geen tijd om te ontbijten, omdat ...

## MISOKINESIE

Tot nu toe hebben we vooral aandacht besteed aan geluiden. Veel mensen met misofonie hebben ook last van bewegingen: wippende voeten, draaien met de vingers of plukken aan het haar. Veel van de besproken technieken kunnen ook werken om minder last te hebben van bewegingen. Er zijn verschillende mogelijkheden:

*Contraconditioneren:* Je kunt bijvoorbeeld aan de hand van een filmpje of in je hoofd een dans maken van de bewegingen, een soort choreografie. Een voorbeeld is een wippende voet, waarbij je een filmpje kunt maken waarin een voet elke keer een bal wegschiet. Vaak worden bewegingen als minder storend ervaren als ze geassocieerd worden met positieve gevoelens (bijvoorbeeld humor of muziek). Een voorbeeld is de film *Happy Feet*, waarin de bewegingen door de vrolijkheid en de verhaallijn van de film vaak als minder storend worden ervaren of helemaal niet worden opgemerkt.

*Je verdiepen in de functie van waarom iemand beweegt:* Dit kan helpen wanneer je bewegingen irritant vindt omdat ze nutteloos lijken. In dat geval zit er vaak een oordeel bij ('Het is niet nodig dat iemand zo beweegt'). Het kan dan helpen om op zoek te gaan naar een manier waarop je anders naar de beweging kunt kijken en de beweging beter kunt begrijpen. Zo kun je bijvoorbeeld tot de conclusie komen dat iemand zo spanning loslaat.

## HUISWERK BIJEENKOMST 8

*Huiswerk CGT en PMT:*

- ✓ Elke dag gecontroleerd oefenen aan de hand van het plan van aanpak
- ✓ Toekomstplan invullen voor de volgende bijeenkomst

*Tip:* Overleg na Bijeenkomst 7 meteen met je gezin hoe jullie het plan van aanpak gaan uitvoeren, en hang het eventueel op een zichtbare plek in huis (zoals op de koelkast) op.

### HUISWERKBLAD

#### PLAN VAN AANPAK JONGEREN

Welke doelen had je jezelf gesteld? .....

.....

.....

Welk misofoniegedrag heb je al afgebouwd? .....

.....

.....

Wat is er veranderd sinds de start van de behandeling? .....

.....

.....

Wat heeft je hierbij geholpen? .....

.....

.....

Heb je nog misofoniegedrag dat je verder wilt afbouwen? .....

.....

.....

Welke doelen heb je nog om aan te werken? .....

.....

.....

Hoe ga je er in de toekomst voor zorgen dat je de geleerde technieken blijft toepassen? .....

.....

.....



## BIJEENKOMST 8

# Follow-up (met ouders)

Programma:

1. Oefenperiode bespreken
2. Veranderingen bespreken
3. Toekomstplan bespreken
4. Evaluatie behandeling
5. Vragenlijsten invullen

### **TOEKOMSTPLAN BESPREKEN**

Het is belangrijk om de komende tijd actief te blijven oefenen en de geleerde technieken in te blijven zetten. Je hebt een toekomstplan opgesteld (p. 35), dat we tijdens Bijeenkomst 8 bespreken.

Heel veel succes!