

# Behandelprotocol misofonie

## Individuele therapie

### 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**

Individuele therapie

# Inhoud

3	Inleiding
5	Sessie 1 – <b>Misofoniemodel en stressmanagement</b>
15	Sessie 2 – <b>Aandacht</b>
22	Sessie 3 – <b>Stimulusmanipulatie</b>
25	Sessie 4 – <b>Contraconditioneren</b>
30	Sessie 5 – <b>Hoge normen</b>
33	Sessie 6 – <b>Oefenen met naaste</b>
38	Sessie 7 – <b>Plan van aanpak</b>
40	Sessie 8 – <b>Follow-up (eventueel met naaste)</b>

# Inleiding

## LEESWIJZER

Voor je ligt het Werkboek misofonie voor de cliënt. In dit Werkboek vind je informatie over de behandeling, over wat je kunt verwachten en wat er van je verwacht wordt. Per bijeenkomst kondigen we aan wat er wordt besproken en gedaan, en introduceren we de huiswerkopdrachten. We maken duidelijk wat misofonie is en welke manieren er zijn om er minder last van te hebben. Per therapieonderdeel wordt beschreven wat het precies inhoudt. Verder vind je informatie over de technieken die in de behandeling gebruikt worden.

Het Werkboek bevat veel informatie. Natuurlijk kun je niet alles in één keer onthouden, begrijpen of toepassen. Het is zinvol het Werkboek eens goed door te lezen, om te zien of er dingen zijn die je herkent. Daarnaast is het Werkboek bedoeld om je de gelegenheid te geven een en ander nog eens op te zoeken tijdens, maar ook na de therapie. Op [www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie](http://www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie) kun je meetlijsten, werkbladen en gesproken oefeningen downloaden.

## DOEL BEHANDELING

Deze behandeling is ontwikkeld voor mensen met misofonie. Het doel ervan is:

- ✓ het verminderen van de heftigheid van woede, irritatie en walging bij het horen van misofoniegeluiden;
- ✓ je in staat stellen je aandacht te verleggen van de misofoniegeluiden naar andere zaken.

Hierdoor zou je steeds minder gehinderd moeten worden door misofonie in je dagelijkse bezigheden, bijvoorbeeld bij het voeren van een gesprek of het bekijken van een tv-programma.

## ALGEMENE INFORMATIE

De behandeling beslaat zeven bijeenkomsten van 45 minuten. De achtste bijeenkomst, de follow-up, is een maand later.

Je hebt gekozen voor een intensieve behandeling. Dat vereist veel inspanning en inzet van jou. Het is een 'doe-behandeling'. Je moet zaken opschrijven, lezen en uitzoeken. Daardoor ben je tijdens de behandeling gericht op je klachten en word je je daarvan in het begin van de behandeling wellicht nog meer bewust. Dit kan een periode van somberheid, toename van spanning of extra misofoniekklachten met zich meebrengen. Deze extra lasten nemen echter weer af wanneer de positieve resultaten van de behandeling merkbaar worden. Ook doe je oefeningen die in het begin spanning en irritatie opwekken. Dat kost moeite. Resultaat volgt alleen bij dagelijks oefenen en huiswerk maken. Reken op een heel uur per dag.

Veel succes!

*Tip:* Maak alvast ruimte in je agenda, zodat je zeker weet dat je genoeg tijd reserveert voor de opdrachten en het oefenen. Het is handig om elke dag een moment te plannen.

*Tip:* Gebruik geen alcohol en drugs tijdens de behandeling: ze werken averechts.

## BIJEENKOMST 1

# Misofoniemodel en stressmanagement

### WAT IS MISOFONIE?

Misofonie is een vorm van verminderde geluidstolerantie. Misofonie betekent letterlijk 'geluidshaat'. Bij mensen met misofonie treden gevoelens van woede en/of walging op bij het horen van bepaalde, meestal door mensen geproduceerde geluiden. Vaak betreft het mond- en keelgeluiden als smakken, ademhalen en kuchen. Soms kan de hevige reactie ook gekoppeld zijn aan het geluid van een toetsenbord of van een krakend zakje chips. De overeenkomst is dat al deze geluiden woede en/of walging uitlokken, die met veel moeite onderdrukt wordt. In de loop van de tijd kan er een verschuiving optreden, waarbij nieuwe geluiden een bron van ergernis kunnen gaan vormen.

Het vermijden van de geluiden of het produceren van tegengeluid (zelf geluiden maken, zodat je andermans geluiden minder hard hoort) zorgt helaas maar tijdelijk en beperkt voor vermindering van de klachten. Oordopjes lijken een oplossing, maar ze verergeren de al verminderde geluidstolerantie, en dat kan angst, obsessieve neigingen en depressie tot gevolg hebben.

Misofonie kan in combinatie met tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (overgevoelighed voor geluid) voorkomen, maar ook alleen. Misofonie verschilt van tinnitus in die zin dat het geluid bij tinnitus intern is en bij misofonie extern. Mensen met misofonie horen niet beter of slechter dan andere mensen. Ze kunnen wel hun misofoniegeluid scherper waarnemen dan anderen.

### ONTSTAAN VAN MISOFONIE

Over het ontstaan van misofonie is nog niet veel bekend. Het komt voor bij mensen van alle leeftijden, vaak begint het tussen het tiende en het twaalfde levensjaar. Meestal (bij meer dan 90 procent van de mensen met misofonie) ontstaat het geleidelijk. Van oorsprong neutrale geluiden krijgen een negatieve betekenis, en die wordt in de hersenen opgeslagen.

Geluiden kunnen op allerlei verschillende manieren een bepaalde betekenis verwerven. Bijvoorbeeld doordat geluiden die de meeste mensen niet erg prettig vinden,

zoals smaken, op een bepaald moment te veel aandacht hebben gekregen. Vaak gebeurt dit in een situatie waarin je je machteloos voelt of geen controle ervaart. Je kunt hierbij denken aan een kind dat aan de eettafel zit, het gesmak van een ander gezinslid opmerkt, maar aan tafel moet blijven zitten. Wanneer het hem éénmaal is opgevallen, zal het kind de volgende keer tijdens het eetmoment nog meer gaan letten op mogelijke smakgeluiden, en krijgt het smaken steeds meer aandacht.

De situatie, inclusief het geluid, wordt opgeslagen in de hersenen (in de amygdala). Wanneer zo'n situatie (het geluid) zich nog eens voordoet, komt de herinnering terug, en ook de emotie. Het brein registreert deze situatie als gevaarlijk, wat ervoor zorgt dat je extra alert bent. Wanneer dezelfde emotie opnieuw wordt ervaren, bijvoorbeeld boosheid of angst doordat het kind niet kan ontsnappen aan het geluid (het kind moet aan tafel blijven zitten tijdens het eten), wordt ook dit weer opgeslagen in de hersenen – vaak met een steeds heftigere emotie. Op deze manier ontstaat er een vicieuze cirkel en komen deze herinneringen steeds sneller terug. Hierdoor wordt iemand steeds alerter en zullen soortgelijke situaties hem sneller opvallen.

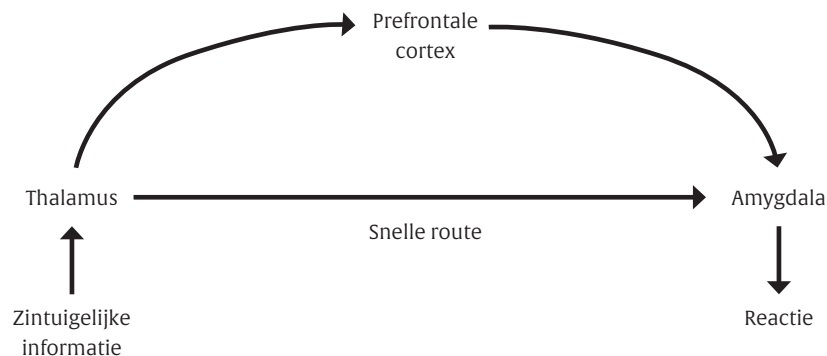
Sommige mensen zijn dusdanig verhoogd alert dat ze bij binnenkomst de ruimte meteen scannen op mogelijk 'gevaar' (zoals een treincoupé scannen op appels). Hierbij ontstaat sensitivatie, oftewel: ze worden steeds gevoeliger. Het horen van het zachtste geluid, of alleen al denken aan mogelijke blootstelling eraan, kan dan al een sterke reactie oproepen. Deze vicieuze cirkel wordt dus in stand gehouden door de zogenoemde hyperfocus (de verhoogde alertheid).

## NEUROBIOLOGISCH MODEL

Alle prikkels die we met onze zintuigen waarnemen, worden verwerkt in de hersenen (zie figuur 1). Deze zintuiglijke informatie komt allereerst binnen in de thalamus. De thalamus stuurt de binnenkomende informatie verder via twee routes, die beide leiden naar de amygdala:

- ✓ de snelle route, ook wel alarmroute genoemd
- ✓ de langzame route, via de prefrontale cortex

Doordat de informatie de amygdala sneller bereikt via de alarmroute, kunnen we direct reageren bij gevaar. Dit gebeurt als een automatische reflex, zonder dat je daarin een keuze hebt, bijvoorbeeld wegspringen voor een naderende auto.



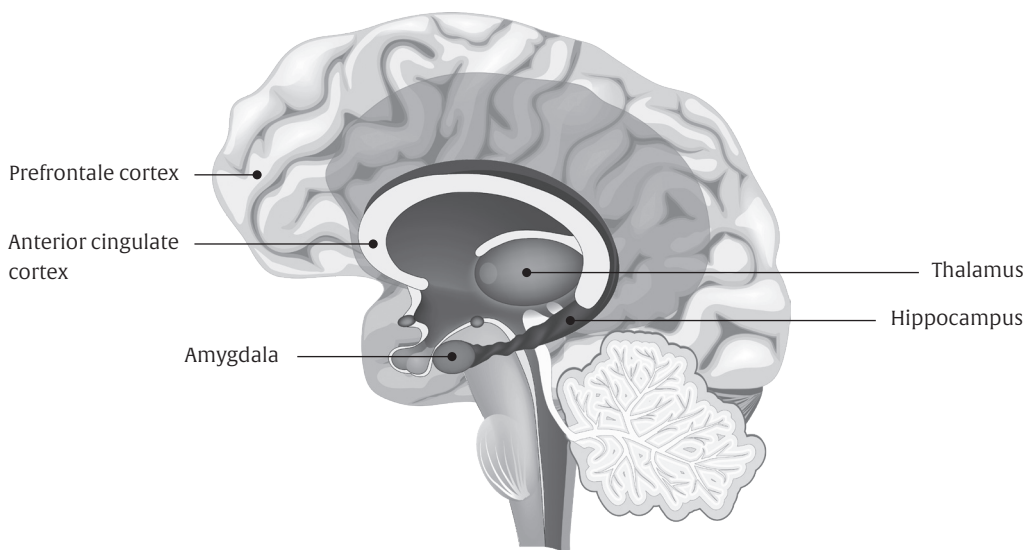
Figuur 1. Het neurobiologische model



De langzame route (bovenroute) loopt via de prefrontale cortex. De prefrontale cortex is het gebied in de hersenen voor logisch redeneren, het maken van afwegingen, het bedenken van plannen en het richten van de aandacht. Dankzij het bestaan van deze route kun je achteraf beseffen wat er is gebeurd, bijvoorbeeld na het ontwijken van een naderende auto. De prefrontale cortex is dus zeer belangrijk voor ons besef, en daardoor ook voor hoe we ons gedragen. Daarnaast remt de prefrontale cortex de amygdala.

De amygdala is betrokken bij het opslaan van herinneringen met een emotionele lading. We onthouden situaties waarin we een heftige emotie hebben ervaren, bijvoorbeeld wanneer we angstig of boos waren. Het is belangrijk dat dit wordt opgeslagen, zodat we een volgende keer in soortgelijke situaties extra alert zijn op gevaar (een overlevingsmechanisme). Hoe sterker de emotie, hoe sterker de herinnering wordt opgeslagen. Dit zorgt ervoor dat je in een volgende soortgelijke situatie (een geluid of beeld) snel de herinnering van de vorige keer kunt ophalen. De amygdala wordt steeds actiever.

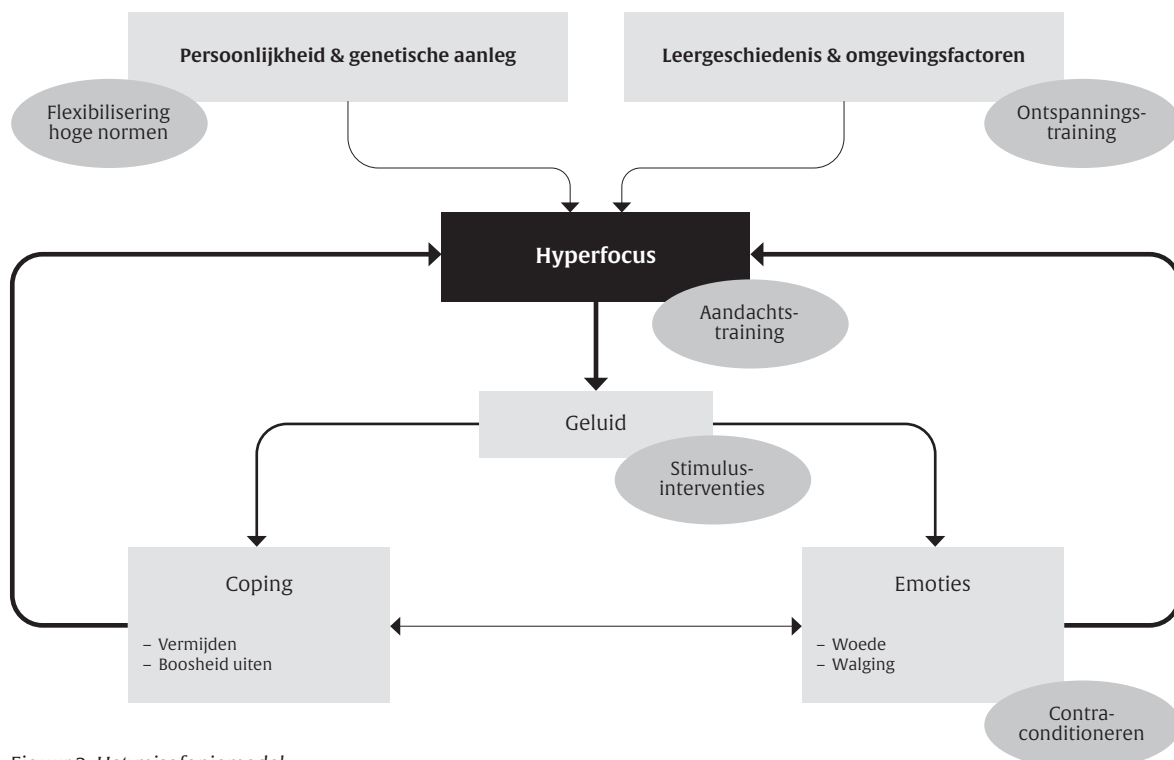
Wanneer de prefrontale cortex de amygdala te weinig remt, kan de amygdala de overhand krijgen. De prefrontale cortex functioneert slechter wanneer iemand (langdurig) stress of vermoeidheid ervaart. De prefrontale cortex is daar erg gevoelig voor. De amygdala kan hierdoor nog actiever worden, waardoor je angstig kunt worden of dreiging kunt waarnemen wanneer daarvan geen sprake is. Je kunt vanuit emoties gaan handelen.



Figuur 2. De hersengebieden

## MISOFONIEMODEL

In het misofoniemodel (zie figuur 3) staat de hyperfocus (op geluiden) centraal. In dit model wordt uitgebeeld welke factoren van invloed zijn op de hyperfocus en de misofoniekachten. Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op deze hyperfocus, en die factoren zijn in te delen in persoonlijkheidskenmerken en genetische aanleg enerzijds, en leergeschiedenis en omgevingsfactoren anderzijds.



Figuur 3. Het misofoniemodel

## PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN EN GENETISCHE FACTOREN

Bepaalde persoonlijkheidskenmerken kunnen zorgen voor verhoogde aandacht, bijvoorbeeld van nature al oog (of oor) hebben voor detail (scannen wat er om je heen gebeurt). Ook perfectionistische eigenschappen, ambitieus zijn en hoge normen zijn van invloed op de hyperfocus. Hoge normen hebben betrekking op dingen waarvan men vindt dat ze op een bepaalde manier ‘horen’. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld niet zo erg wanneer een 3-jarige smakt, maar storen zich wel aan iemand van 10 jaar die hetzelfde doet, omdat een 10-jarige kan weten dat dit niet zo hoort.

Uiteraard zijn persoonlijkheidskenmerken ook afhankelijk van genen. Het is moeilijk te zeggen hoe groot de invloed is van beide. Wel weten we dat bij meer dan dertig procent van de patiënten met misofonie een familielid ook misofonieklasten heeft. Wanneer iemand in jouw directe omgeving misofonie heeft of had, dan is de kans groot dat dit je eigen leergeschiedenis beïnvloedt.

## LEERGESCHIEDENIS EN OMGEVINGSFACTOREN

Met ‘leergeschiedenis’ worden de ervaringen bedoeld die we in het leven hebben opgedaan (de vroegere omgevingsfactoren). Geluiden hebben betekenis gekregen, doordat ze in het verleden zijn geassocieerd (in verband gebracht) met iets negatiefs, oftewel geconditioneerd zijn geraakt. Hierbij kun je denken aan een kind dat altijd goed moest opletten tijdens het eten, omdat een ouder gefocust was op tafelmanieren. Dit zorgt ervoor dat het kind al van jongs af aan extra alert is tijdens het eten.

Bij omgevingsfactoren kun je denken aan spanning en stress. Vaak worden klachten heviger wanneer iemand moe is of stress ervaart (bijvoorbeeld tijdens een drukke

werkweek). Dit kan ook samenhangen met persoonlijkheidskenmerken: mensen die ambitieus zijn en hoge eisen aan zichzelf stellen, zijn sneller gestrest en vermoeid. Over stress en het belang van structurele ontspanning volgt in deze sessie meer.

Al deze factoren dragen bij aan de hyperfocus, waardoor geluiden sneller worden waargenomen. De geluiden zorgen vaak voor verschillende emoties (zoals woede, walging en angst). Hoe heftiger de emotie, hoe sterker de hyperfocus vervolgens in nieuwe situaties zal zijn. Je hebt waarschijnlijk een strategie toegepast om met deze nare emoties om te gaan. Enkele voorbeelden van deze strategieën (ook wel 'coping') zijn:

- ✓ vermijding van het geluid (oordopjes, terugtrekken in een andere ruimte);
- ✓ overstemmen van het geluid (muziek tijdens het eten, zelf eetgeluiden maken om een ander niet te horen);
- ✓ boosheid uiten (opmerkingen of geïrriteerde gezichtsuitdrukkingen naar anderen toe).

Deze manieren van omgaan met de geluiden zijn niet effectief, omdat ze op de lange termijn de hyperfocus juist versterken. De bedoeling van de coping is dat het geluid niet meer gehoord wordt, en dit roept vaak de neiging op om te controleren of dat daadwerkelijk gelukt is. Hierbij kun je denken aan het tussendoor kort uitdoen van de oordopjes, om te horen of het geluid er nog is. Of gespist luisteren met oordopjes in, om te kijken of het geluid er nog is.

Tijdens de behandeling worden je verschillende technieken aangeboden, die op verschillende punten aangrijpen (de ellipsen in het 'misofoniemodel' in figuur 3):

1. *Ontspanningstraining*: Richt zich op omgevingsfactoren, waaronder stress en spanning. De bedoeling is om tijdig je spanning te leren herkennen en voldoende te ontspannen.
2. *Aandachtstraining*: Richt zich op de hyperfocus en je reactie. De bedoeling is dat je leert jouw aandacht te sturen.
3. *Stimulusinterventie*: Richt zich op het geluid. Je leert iets anders te horen in het geluid: in het eten van chips ga je voetstappen in de sneeuw horen. Je leert ook een misofoniegeluid te bewerken (bijvoorbeeld de toonhoogte en het tempo veranderen).
4. *Contraconditioneren*: Richt zich op de emoties. De bedoeling is om nieuwe associaties en emoties te koppelen aan de misofoniegeluiden.

Ook worden de volgende thema's besproken, vanwege hun effect op de hyperfocus:

5. *Hoge normen*: Iemand die strenge eisen aan zichzelf en zijn omgeving stelt, heeft vaak veel regels. Hoe meer regels iemand heeft voor hoe dingen moeten, hoe meer aandacht hiernaar uitgaat. Als je deze regels los kunt laten, let je er niet zo op.
6. *Stressmanagement*: Het is belangrijk dat je dagelijkse belasting in balans is met ontspanning. Wanneer je te veel belasting hebt (het bijvoorbeeld te druk hebt op het werk), ervaar je meer misofoniekachten. Voor een succesvolle behandeling is dus ook ruimte/ontspanning nodig, omdat de behandeling ook belasting en inspanning vergt, vanwege het vele oefenen.
7. *Omgang met naasten*: Dikwijls hebben naasten ook manieren ontwikkeld om met jouw misofonie om te gaan. Vaak zijn ze niet bekend met de ernst van de klachten en weten ze niet wat misofonie is. Daarom worden jouw naasten betrokken bij Bijeenkomst 6.

## SPANNINGSREGULATIE

Mensen met misofonie hebben vaak een verhoogde basisspanning. Basisspanning is de spanning die je gedurende een langere periode hebt. Vaak raak je eraan gewend en merk je het pas op als je klachten krijgt. Door irritatie/woede/walging die de geluiden oproepen, loopt de spanning gedurende de dag op. Wanneer je basisspanning lager is, komen de geluiden waarvan je last hebt minder hard binnen. Door spanning eerder te leren (h)erkennen, en door passieve en actieve ontspanningsoefeningen te doen, kun je tijdig ingrijpen (zie Huiswerkblad Spanningsregistratie).

## STRESSMANAGEMENT

Spanning kan bij iedereen anders tot uiting komen, en niet iedereen reageert hetzelfde op een bepaalde prikkel. Spanning leren loslaten, oftewel reguleren, is belangrijk, omdat spanning niet alleen ontstaat bij ingrijpende, negatieve gebeurtenissen. Gedurende de dag maak je korte momenten van stress mee, vaak zonder het zelf te merken: tijdens de 'ochtendspits' om de kinderen naar school te brengen, in de auto wanneer je weer eens in de file belandt, op het werk bij het doornemen van de overvolle agenda. Ook fijne, positieve gebeurtenissen kunnen onrust oproepen. Die alledaagse kleine en grote spanningen stapelen zich op. Het is belangrijk om deze spanning kwijt te raken. Dat gebeurt vaak niet volledig, waardoor er nog spanning overblijft. Om deze stress beter aan te kunnen, is het belangrijk regelmatig te ontspannen, zodat je je algemene spanningsniveau zo laag mogelijk houdt.

De reden om ontspanningstraining onderdeel te maken van de behandeling is dat misofoniekklachten vaak heftiger worden wanneer iemand veel spanning ervaart. Het is daarom voor mensen met misofonie extra belangrijk om een goede balans tussen inspannende en ontspannende activiteiten te creëren. Ook is het belangrijk om spanningssignalen tijdig op te merken, zodat je weet dat je meer ontspannende activiteiten moet toevoegen om de balans te herstellen.

## LICHAAMSSIGNALLEN

De eerste stap bij spanningsregulatie is het leren herkennen van spanningssignalen. Spanningsklachten zijn een alarmsignaal, een waarschuwing van het lichaam dat je meer tijd moet maken voor jezelf, dat je het even rustiger aan moet doen. Spanningsklachten zijn namelijk het gevolg van een te langdurige blootstelling aan stress en onrust. Het lichaam reageert op alles wat zich in jezelf en in je omgeving afspeelt. Dat reageren van je lichaam gaat vaak zo snel dat je je er niet eens altijd van bewust bent. Als je leert je bewust te worden van lichaamssignalen, kun je achter de betekenis van die signalen komen, en zo de informatie die jouw lichaam geeft leren gebruiken. 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: nagelbijten, snauwen

Tijdens de oefeningen concentreer je je op lichamelijke spanningssignalen. Hierbij let je ook op de emotionele, cognitieve en gedragsmatige spanningssignalen. Om je bewust te worden van die lichaamssignalen ga je leren om lichaamssignalen te voelen. Als je veel in je hoofd zit, mentaal bezig bent, is het bijna onmogelijk om de signalen die je lichaam geeft toe te laten en op te merken. De signalen worden dan steeds groter, de alarmbellen gaan steeds harder rinkelen. Om de signalen in een vroeg stadium waar te nemen en ze op waarde te schatten is tijd en oefening nodig.

*Tip:* Leer je lichaam begrijpen: de taal die het spreekt, de signalen die het geeft. Dit is een proces dat tijd nodig heeft.

Het lichaam kan twee kanten op reageren: naar de 'ja-kant' en naar de 'nee-kant'. Bij de ja-kant neemt de energie toe. Dit is op verschillende manieren te merken, bijvoorbeeld aan de ademhaling die zich verdiept of verruimt, of aan het voelen van enthousiasme of vreugde. Bij de nee-kant trekt de energie in het lichaam samen. Dat kun je bijvoorbeeld merken aan een verstarring van je lichaam, spanning, trillende handen, of aan de snelheid van je ademhaling, die kan versnellen of vertragen door de druk op de borst.

Het nut van lichaamssignalen herkennen is dat je meer in contact met jezelf komt te staan, wat zelfvertrouwen oplevert. Je bent minder afhankelijk van de buitenwereld, en als je goed leert luisteren naar je lichaam, levert dat levenslust, vitaliteit, eigenwaarde, acceptatie en helderheid op. Het leert je te (h)erkennen wie je bent, wat je nodig hebt en waartoe je in staat bent, in verschillende situaties. Het leert je jezelf te zijn.

Gedrag dat spanning oplevert, gedrag waartegen het lichaam protesteert, kan voortkomen uit overtuigingen uit het verleden, bijvoorbeeld moeten presteren, niet te veel ruimte in mogen nemen of streven naar perfectie in prestaties of uiterlijk. Door die signalen en het gedrag onder de loep te nemen en te luisteren naar jouw lichaam, leer je zien wat de drijfveer achter dat gedrag is en waarom je lichaam daartegen in verzet komt – want dat is wat je lichaam doet als er signalen van de nee-kant gegeven worden. Je leert inzien dat die overtuigingen in het hier-en-nu niet reëel zijn, dat niemand zoiets van je vraagt.

Dus door naar je lichaam te luisteren, lichaamssignalen te verkennen, te herkennen en te erkennen, kom je beter in contact met jouw lichaam, en dus met jezelf. Hiervoor is veel oefening nodig.

HUISWERKBLAD  
**STRESSMANAGEMENT**



Jouw balans op dit moment: ontspanning (... %) versus inspanning/belasting (... %)

*Mocht je niet tevreden zijn met je huidige balans tussen ontspanning en inspanning: wanneer zou je wel tevreden zijn?*

Gewenste situatie: ontspanning (...%) versus inspanning/belasting (...%)

*Signalen van spanning*

Lichamelijk	→
Emotioneel	→
Cognitief	→
Gedragmatig	→

Maatregelen om de balans te herstellen:

**Minder belasting:**

Meer ontspanning:

HUISWERKBLAD  
**REGISTRATIE SPANNING**

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

Datum	Registratie spanning (1-10)		
	Ochtend	Middag	Avond

## ONTSPANNENDE MAATREGELEN

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

Er zijn verschillende manieren om spanning los te laten: sporten, ontspanningsoefeningen inzetten, een warm bad nemen, wandelen, met familie/vrienden samen zijn, spelletjes spelen, tv kijken, lezen, tekenen, puzzelen, et cetera.

Als je spanningssignalen opmerkt, kun je de balans weer herstellen. Dit kun je bewerkstelligen door te zorgen voor *meer ontspanning*. Dit kan structureel zijn, zoals tweewekelijks sporten of dagelijks pauzeren (met een ontspanningsoefening), maar ook incidenteel, zoals na een stressvolle dag op het werk naar de sauna gaan. De mogelijke maatregelen variëren in grootte: naarmate de signalen sterker zijn, zullen ook de maatregelen ertegen groter moeten worden om voldoende effect te hebben.

Je kunt de balans ook herstellen door te zorgen voor *minder belasting*. Hierbij kun je denken aan incidentele maatregelen als deadlines verzetten op het werk en nee zeggen tegen een stressvol etentje, maar ook aan structurele maatregelen, zoals een schoonmaker nemen of minder uren werken.

## HUISWERK

- Huiswerkblad Doelen (p. 15)
- Huiswerkblad Mijn misofoniemodel (p. 16)
- Huiswerkblad Registratie spanning (p. 13)
- Huiswerkblad Stressmanagement (p. 12)



## BIJEENKOMST 2

# Aandacht

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Huiswerkblad Doelen
- ✓ Huiswerkblad Mijn misofoniemodel
- ✓ Huiswerkblad Stressmanagement
- ✓ Huiswerkblad Registratie spanning

### HUISWERKBLAD

#### DOELEN

Geef hieronder aan wat je hoopt te hebben geleerd aan het einde van de behandeling. Denk hierbij aan wat je graag weer wilt kunnen wat nu niet haalbaar is?

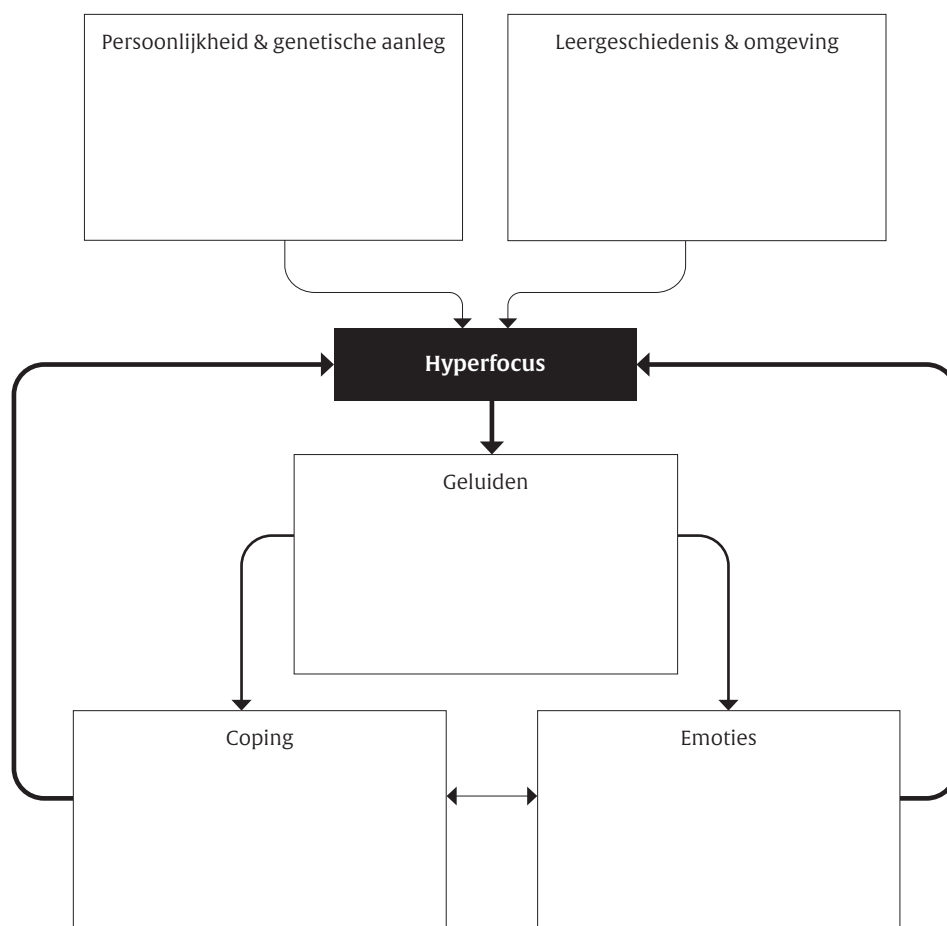
1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....

Schrijf jezelf twee e-mails (bijvoorbeeld via *futureme.org* of *futuremail.org*):

1. een e-mail met deze behandeldoelen die je op de laatste behandeldag gaat ontvangen (om realistisch het behalen van de doelen te kunnen bekijken);
2. een e-mail die je op de datum van Bijeenkomst 6 gaat ontvangen, met daarin een motiverend berichtje aan jezelf en een uitleg over waarom oefenen zo belangrijk is en wat je wilt bereiken.

## MIJN MISOFONIE MODEL

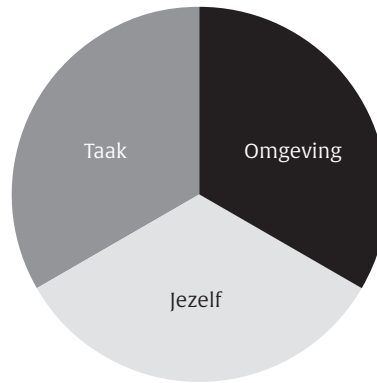
Vul in onderstaand model in van welke geluiden je last hebt, welke emoties je ervaart en hoe je daarmee omgaat (coping). Vul ook in welke persoonlijkheidskenmerken je herkent en welke omgevingsfactoren van invloed zijn op jouw hyperfocus. Ook kun je invullen wat je leergeschiedenis is en of er sprake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



## AANDACHTSTRAINING

Aandachtstraining is een techniek waarbij je leert je aandacht te richten op specifieke dingen. Jouw aandacht is niet eindeloos. Dit wil zeggen dat je hersenen een beperkte verwerkingscapaciteit hebben. Je kunt je aandacht richten op de volgende drie gebieden:

- ✓ jezelf: gedachten, gevoelens en gedrag
- ✓ taak: jouw bezigheid en alles wat daarmee te maken heeft
- ✓ omgeving: alle aspecten uit de omgeving die niet tot de taak behoren, zoals mensen, natuur en voorwerpen



Figuur 4. Drie aandachtsgebieden

## HOE WERKT DAT BIJ MISOFONIE?

Mensen met misofonie zijn vooral met hun aandacht bij de omgeving. Je bent hyper-alert op misofoniegeluiden (je scant bijvoorbeeld bij binnenkomst een ruimte om te kijken of er eten in aanwezig is), en als je het geluid eenmaal hoort, blijf je hier je aandacht bij houden. Dit vraagt een groot deel van de totale verwerkingscapaciteit. Zo is er minder aandacht over voor andere zaken. Dit gaat ten koste van de taak waarmee je bezig bent, zoals een gezellig gesprek voeren, een verslag voor je werk afmaken of van de natuur genieten. Bij misofonie wordt de aandacht automatisch gericht op de (mogelijke) geluidsbron.

Met de training leer je hoe je dit kunt doorbreken en jouw aandacht kunt richten op een focus naar keuze. Het doel van aandachtstraining is dat je opmerkt waar je aandacht is en dat je leert om je aandacht te richten op iets anders dan het geluid, veelal op de taak. Je leert deze vaardigheid aan door gerichte oefeningen en door diverse spelvarianten. Deze technieken train je thuis tijdens alledaagse activiteiten. Je leert switchen tussen het geluid, de taak, jezelf en de omgeving.

## HUISWERKBLAD

### AANDACHTSOEFENINGEN

Dit zijn voorbeelden van aandachtsoefeningen die thuis of daarbuiten toegepast kunnen worden. Probeer zoveel mogelijk deze oefeningen af te wisselen zodat het plezierig en uitdagend blijft. Vul deze lijst 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 welke textuur je kleding heeft en hoe ze om je lichaam voelt.
Ontbijt	Proef de smaken en de structuur van je ontbijt en tel hoeveel keer je kauwt.

	Proef je koffie of thee en voel wat voor temperatuur deze 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 werk	Tel op een rustig stuk het aantal rode auto's/lantarenpalen/bruggetjes/stappen van je linker- of rechterbeen.
Werk	Pas concentratie toe op je (korte) werkzaamheden.
Lunch	Tel hoeveel boterhammen iedereen bij zich heeft, hoeveel stukken fruit je ziet, wat er wordt gedronken.
Werk	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.
Rust	Voel terwijl je loopt het drukpunt van de grond onder je voeten van je hak naar je teen.
Koken	Concentreer je op de kookhandelingen, 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	Luister naar het nieuws op tv en geef na afloop (in je hoofd) een samenvatting van wat je hierin gehoord 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, het gewicht. Pas Jacobson toe of focus twee minuten op je adem.

## BODYSCAN

De bodyscan is één van de technieken om je aandacht te trainen. De oefening maakt je bewust van hoe het op dit moment gesteld is met je lichaam en geest. Je onderzoekt op een open manier je gemoedstoestand, zonder te oordelen. Bij Huiswerkblad Bodyscan vind je een instructie en op [www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie](http://www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie) een gesproken versie.

## HUISWERKBLAD

### BODYSCAN

- ✓ Ga in een actieve houding zitten. Leg je handen in je schoot.
- ✓ Je mag je ogen sluiten of een vast punt voor je kiezen.
- ✓ Ga met je aandacht naar je hoofd. Zijn er veel of weinig gedachten? Wat is de vorm van het denken? Snel, traag, chaotisch ...?

- ✓ Verplaats dan de aandacht naar je voorhoofd. Is je voorhoofd ontspannen of gefronst, zijn je wenkbrauwen opgetrokken of niet? Neem waar zonder te oordelen, je hoeft het niet te veranderen.
- ✓ Verplaats je aandacht naar je kaken. Heb je je kiezen op elkaar geklemd of zijn ze los van elkaar?
- ✓ Verplaats je aandacht naar je nek en je schouders, dit is een plek waar spanning zich vaak ophoopt. Hoe is het hier nu? Heb je je schouders opgetrokken of hangen ze?
- ✓ Voel hoe je armen in je schoot liggen. Voelen ze zwaar of licht? Zijn ze rustig of onrustig? Hoe voelen je handen, zijn ze warm of koud?
- ✓ Verplaats je aandacht naar je rug. Zit je nog rechtop of ben je wat in elkaar gezakt?
- ✓ Ga met je aandacht naar je buik. Voel je spanning in je buik of niet? Verplaats je aandacht naar je ademhaling en voel waar deze zich bevindt. Zit de adem in je buik of in je borst? En wat is het tempo van je ademhaling?
- ✓ Verplaats je aandacht naar je zitbotjes. Voel hoe je gewicht verdeeld is. Lukt het je om verschil in temperatuur te voelen tussen je eigen lichaam en de ondergrond?
- ✓ Verplaats je aandacht naar je benen. Voel waar je benen contact maken met elkaar en met de vloer. Zijn je benen rustig of onrustig?
- ✓ Verplaats ten slotte je aandacht naar je voeten. Zijn je voeten warm of koud? Zijn je tenen ontspannen of gespannen? En ga als je sokken aan hebt eens na of je die om je voeten kunt voelen.
- ✓ Je bent nu met aandacht je lichaam langsgegaan. Geef met een cijfer tussen de 1 en de 10 aan hoe hoog de spanning op dit moment is: 10 is maximale spanning, 1 minimale.
- ✓ Probeer vervolgens ook in te schatten hoeveel procent van je aandacht er was bij respectievelijk jezelf, de taak en de omgeving.
- ✓ Wanneer je dat hebt gedaan, kun je je ogen weer opendoen en mag je met je aandacht weer in de kamer komen.

## **ONTSPANNINGSTRAINING**

In het onderdeel ontspanningstraining krijg je diverse oefeningen om spanning te reguleren, zoals ontspannings-, ademhalings- en bewegingsoefeningen.

## **HOE WERKT SPANNING BIJ MISOFONIE?**

Doordat je je concentreert op specifieke (menselijke) 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 en nog sneller geraakt wordt door geluiden.

Spanning kan ervoor zorgen dat je reactie naar je omgeving niet altijd adequaat is. Je wordt boos of angstig, of reageert anderszins ongepast, waardoor de omgeving

weer negatief op jou reageert. Het gevoel niet begrepen te worden door je omgeving levert jou stress op, en maakt dat je je eenzaam en depressief kunt voelen.

Het is dan ook belangrijk om regelmatig spanning te verwerken en te ontladen. Daarvoor is het nodig dat je voelt waar de spanning in je lichaam zit. Jouw lichaam geeft voortdurend (subtiele) informatie over je emoties. Door ernaar te luisteren leer je adequaat te reageren. In de behandeling leer je verschillende manieren van ontspannen. Door regelmatig thuis te oefenen met de opdrachten die je meekrijgt kom je er vanzelf achter welke methode het beste bij jou past.

## **PROGRESSIEVE RELAXATIE (JACOBSON)**

Een gesproken versie vind je op [www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie](http://www.boompsychologie.nl/protocolmisofonie).

### HUISWERKBLAD

## **ONTSPANNINGSOEFENING (JACOBSON)**

Tijdens deze ontspanningsoefening span je je spieren stevig aan, waarna je ze weer ontspant. Door het aan- en ontspannen krijg je een zwaar, ontspannen gevoel in je spieren. Herhaal deze oefening regelmatig zodat je spanning herkent en leert om deze los te laten.

### ***Aandachtspunten:***

- ✓ Zoek een comfortabele plek om te liggen.
- ✓ Ga als dat kan op een bed of bank liggen, in een rustige kamer.
- ✓ Probeer niet in slaap te vallen.
- ✓ Zorg dat je niet gestoord wordt en zet je telefoon uit.
- ✓ Trek gemakkelijke kleren aan.
- ✓ Kijk niet op de klok of je horloge.
- ✓ Zorg dat je gemakkelijk ligt. Je armen losjes langs je lichaam en je benen in een lichte spreidstand. Ondersteun je hoofd met een kussen.
- ✓ Concentreer je zoveel mogelijk op de oefening. Als je gedachten afdwalen, concentreer je dan elke keer opnieuw op je lichaam, je spieren en je ademhaling. Probeer niet te oordelen als het niet precies gaat zoals je wilt, merk het alleen op.
- ✓ Span tijdens iedere stap in deze ontspanningsoefening je spieren stevig aan en voel de spanning. Span de spieren niet tot het uiterste aan, want daar krijg je spierpijn van. Voer de spanning langzaam op, zo voorkom je kramp. Laat de spanning ook weer langzaam afnemen.
- ✓ Houd je ademhaling niet in bij het spannen van de spieren, maar adem rustig door.
- ✓ Het aanspannen en het loslaten van de spieren duren beide ongeveer even lang.
- ✓ Ontspan je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe meer je je spieren ontspant, hoe zwaarder en prettiger ze voelen. Je hoeft niet bang te zijn dat je te diep ontspant, want dat is onmogelijk. Ontspan dus zoveel je kunt.

## MOODBOARDS

Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we je misofonieverhaal besproken. We willen je nu vragen om op visuele wijze aan de slag te gaan met je misofonie, en wel door verschillende moodboards te maken. Een moodboard is een collage van jouw gedachten, ideeën en gevoelens waarmee je een bepaalde sfeer uitdrukt. Je kent ze misschien wel uit interieurtijdschriften en modebladen.

Ook de reclamewereld gebruikt moodboards: bepaalde producten worden gekoppeld aan een bepaalde sfeer van positieve gevoelens.

Hieronder vind je een korte instructie voor het maken van een moodboard:

- ✓ Maak je hoofd leeg en sluit je ogen.
- ✓ Concentreer je op jouw misofoniegeluiden. Probeer een paar minuten alleen daaraan te denken.
- ✓ Bedenk welke emoties en associaties (en bijvoorbeeld kleur of vorm) dat bij je oproept.
- ✓ Je hoeft niet stil te staan bij het waarom van de associatie. Laat je fantasie de vrije loop en denk niet te lang na voordat je een associatie noteert.
- ✓ De associaties kun je in je moodboard verwerken.

## HUISWERK BIJeenkomst 3

- ✓ Vul indien gewenst nog één week Huiswerkblad Registratie spanning in (p. 13).
- ✓ Doe dagelijks de bodyscan, zie p. 18.
- ✓ Doe drie keer per week de progressieve relaxatie (zie p. 20).
- ✓ Doe drie keer per dag aandachtsoefeningen.
- ✓ Maak drie moodboards:
  - Maak er één met de huidige, negatieve associaties bij misofoniegeluiden. Denk hierbij eventueel aan je misofonieverhaal: hoe kun je dat op een visuele manier weergeven. Wat voel je, denk je en doe je, en bij welke triggers?
  - Maak er één met gewenste associaties met de misofoniegeluiden.
  - Maak er één met positieve associaties in het algemeen. Dit is een moodboard vol associaties die jou (in het algemeen) een positief gevoel geven, zoals blijdschap, trots, vreugde, geluk, feestelijk, geroerd en ontspannen.

## BIJEENKOMST 3

# Stimulusmanipulatie

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Moodboards
- ✓ Dagelijks bodyscan
- ✓ Drie keer per week progressieve relaxatie
- ✓ Drie keer per dag aandachtsoefeningen

### STIMULUSINTERVENTIE

Je bent erg alert op geluiden, en in het bijzonder op misofoniegeluiden. Hierdoor neem je geluiden sneller waar en reageer je snel en met veel emotie op een trigger. Wanneer je een misofoniegeluid hoort, stuurt de thalamus deze informatie meteen door via de snelle route (zie figuur 1). Deze reactie is moeilijk te beheersen. Wanneer je de waarneming van geluiden manipuleert, schakelt de thalamus minder makkelijk naar de snelle route (zie figuur 1). Geluiden zijn namelijk vaak dubbelzinnig wanneer we ze niet in hun eigen context waarnemen: Bij het horen van een krakend geluid denkt de een aan het eten van chips, terwijl de ander denkt te horen dat iemand in de sneeuw loopt.

Van deze dubbelzinnigheid gaan we gebruikmaken, omdat het horen van voetstappen in de sneeuw niet dezelfde reactie oproept als het horen van chips. Je creëert verwarring en kunt zo wat afstand nemen. Er ontstaat tijd om op een andere manier met het misofoniegeluid om te gaan. De prefrontale cortex kan zijn remmende werk doen (de langzame route). En je kunt leren om een misofoniegeluid anders waar te nemen.

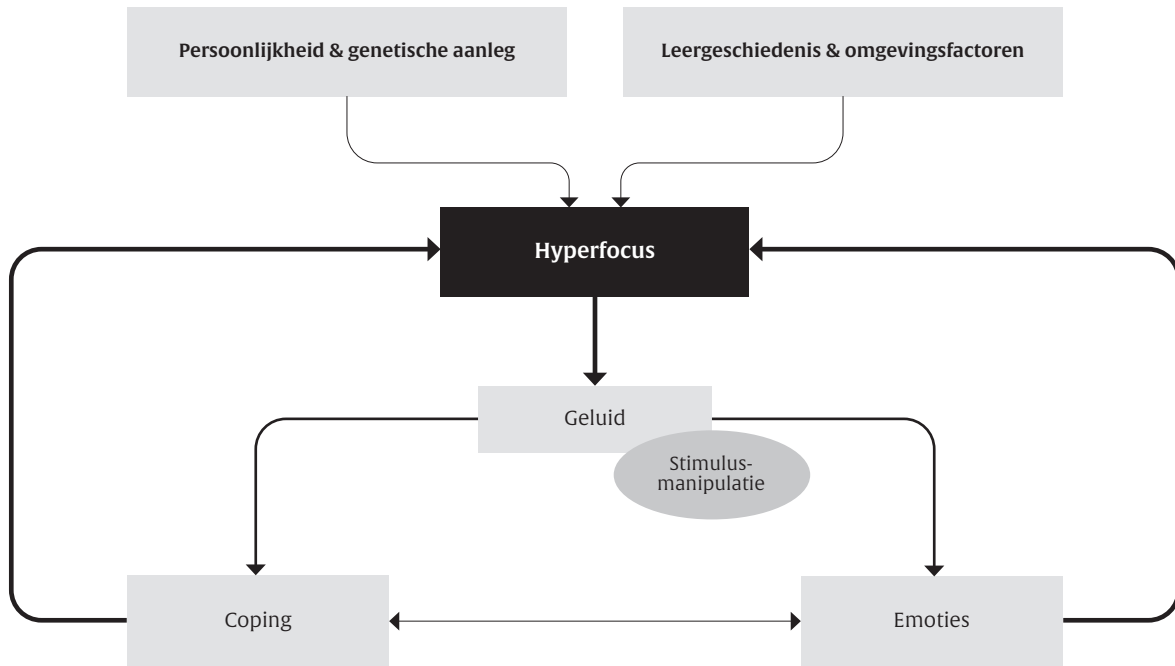
De geluidsinterventie kan op verschillende manieren worden vormgegeven.

### GELUIDSMANIPULATIE

Geluid kun je actief manipuleren (zie figuur 5). Zo kun je een geluid dat jou ergert opnemen en het bewerken in toonhoogte, tempo, volume of ritme. En je kunt de geluiden zelfs laten 'oplossen', of ze omvormen naar een ander geluid (zoals naar regen- en



dierengeluid, ritmes). Alles is mogelijk. De nieuw ontstane geluiden zorgen voor verwarring. Om dit onder de knie te krijgen is het handig eerst met een neutraal of mild misofoniegeluid de techniek uit te proberen. Als je met een sterk misofoniegeluid begint, loop je het risico dat je je te veel ergert om ermee door te gaan.



Figuur 5. Stimulusinterventie in het misofoniemodel

Er zijn verschillende programma's en apps die je kunt gebruiken voor het manipuleren van geluiden.

*Tip:* Op internet zijn steeds nieuwe, gebruiksvriendelijkere programma's en apps beschikbaar voor beeld- en geluidbewerking. De zoekopdracht 'beste apps voor geluidsbewerking' levert een recent overzicht. Audacity is een programma waarmee goede ervaringen zijn.

## GELUIDSSPOOR

Je kunt een misofoniegeluid koppelen aan een ander, neutraal geluid dat lijkt op jouw misofoniegeluid: een 'sound-a-like'. De eerste stap is om geluiden te zoeken die lijken op je misofoniegeluid. Je kunt op verschillende manieren geluiden zoeken:

- ✓ Je kunt aan de slag met de online database [www.freesound.org](http://www.freesound.org). Wanneer je naar een geluid hebt gezocht, komt de knop 'Similar sounds' in beeld (een koptelefoon met een groen plusteken rechtsboven). Als je op deze afbeelding klikt, krijg je soortgelijke geluiden te zien.
- ✓ Je kunt je misofoniegeluid opnemen, en aan anderen vragen welk geluid zij horen en waar het mogelijk op lijkt.

De tweede stap is om deze geluiden achter elkaar te plakken, waarbij je het misofoniegeluid laat overlopen in het erop lijkende neutrale geluid. Dit kan met de geluidbewerkingprogramma's. Een alternatief is om een misofoniegeluid af te spelen en direct daarna een sound-a-like, en dit op te nemen via een ander apparaat (bijvoorbeeld een smartphone). Of je kunt iemand anders vragen om een misofoniegeluid te produceren en direct daarna een soortgelijk geluid af te spelen (bijvoorbeeld via je computer), terwijl je dit opneemt.

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

Er zijn verschillende programma's en apps die je kunt gebruiken voor het manipuleren van geluiden.

Tips voor het maken van een geluidsspoor:

- ✓ Start met een mild misofoniegeluid.
- ✓ Gebruik één misofoniegeluid.
- ✓ Laat jouw misofoniegeluid niet te lang afspelen voordat je het laat overgaan in een soortgelijk geluid.
- ✓ Maak een geluidsspoor van maximaal één minuut.

#### **HUISWERK BIJENKOMST 4**

- ✓ Drie sound-a-likes misofoniegeluid
- ✓ Geluidsbewerking, overgang naar muziek
- ✓ Aandacht switchen minstens vier keer oefenen (p. 17)
- ✓ Drie keer per week progressieve relaxatie (p. 20)

## BIJEENKOMST 4

# Contraconditioneren

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Drie sound-a-likes misofoniegeluid
- ✓ Geluidsbewerking, overgang naar muziek
- ✓ Aandacht switchen, zie p. 17
- ✓ Progressieve relaxatie, zie p. 20

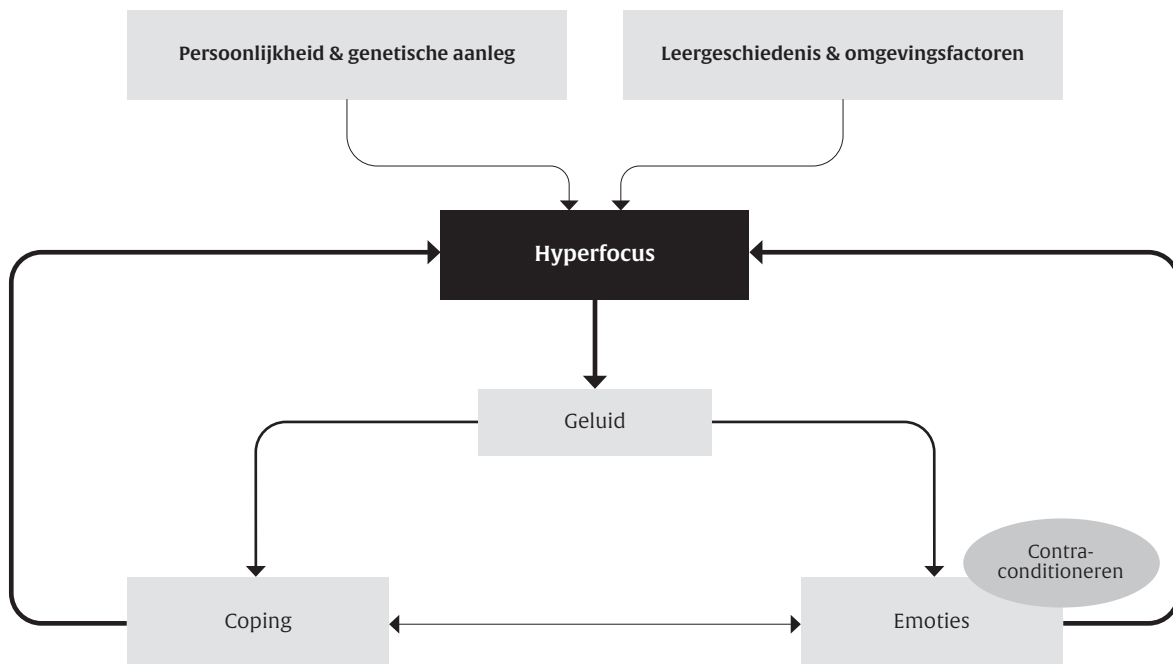
### KLASSIEK CONDITIONEREN

Bij het ontstaan van misofonie speelt klassieke conditionering een belangrijke rol. Dit is een proces waarbij geleerd wordt door middel van associatie. Als twee dingen gelijktijdig optreden, worden ze 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, het belletje na een aantal keren op zichzelf voldoende was om de hond te laten kwijlen. Het aanvankelijk neutrale geluid kreeg voor de hond een betekenis. De hond van Pavlov was geconditioneerd.

Je hebt in je leven een koppeling gemaakt tussen specifieke geluiden en negatieve emoties.

Bij misofonie is een emotionele respons (namelijk woede of walging) gekoppeld aan een oorspronkelijk neutrale stimulus (zoals smaken of ademen). Deze neutrale stimulus is geconditioneerd geraakt en hij levert hierdoor een automatische geconditioneerde respons op (agressie, walging). Dit proces is beïnvloedbaar. Je kunt nieuwe, positieve, associaties aanleren bij de geluiden die je nu zo vreselijk vindt. Als je nieuwe positieve associaties legt met de misofonietriggers, worden er nieuwe paden aangelegd in je hersenen (zie figuur 1). Hiervoor moeten krachtige positieve associaties worden ingezet die je direct in een goed humeur brengen.

Je hebt de afgelopen weken met de moodboards en met het geluidsspoor zowel een visuele als een auditieve vorm gegeven aan jouw misofoniegeluid. Deze twee ga je nu combineren in een filmpje (de audiovisuele productie). Je kunt één van jouw geluidssporen in het filmpje verwerken. Dit kan via een computerprogramma of een app.



Figuur 6. Contraconditioneren in het misofoniemodel

*Tip:* Zoek op internet naar recente gebruiksvriendelijke apps en programma's voor beeld- en geluidsbewerking.

Een alternatief is om zelf een filmpje op te nemen met een videocamera of een smartphone. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door je geluidsspoor af te spelen en tegelijkertijd positieve beelden vast te leggen. Deze beelden kun je ook afspelen op je computer en ze dan filmen.

Bij het maken van het filmpje is het wederom van belang dat jouw spanning aan het einde van het filmpje weer op hetzelfde niveau is als voordat je ging kijken. Zorg dus dat het misofoniegeluid aan het begin niet te lang duurt en voeg daarna voldoende positieve beelden (voor ideeën kun je je positieve moodboard raadplegen) en geluiden (muziek, meditatieklinken, et cetera) toe.

*Tips voor het maken van een filmpje:*

- ✓ Start met een mild misofoniegeluid.
- ✓ Gebruik één misofoniegeluid.
- ✓ Gebruik geen beelden van het misofoniegeluid (dus bij het geluid van chips eten géén beelden van chips etende mensen toevoegen, maar juist beelden van het lopen in de sneeuw).
- ✓ Eindig met iets wat voor jou een positieve emotionele lading heeft. Je kunt hierbij je positieve moodboard gebruiken. Muziek kan ook een sterke positieve emotie oproepen.
- ✓ Maak een filmpje van maximaal één minuut.

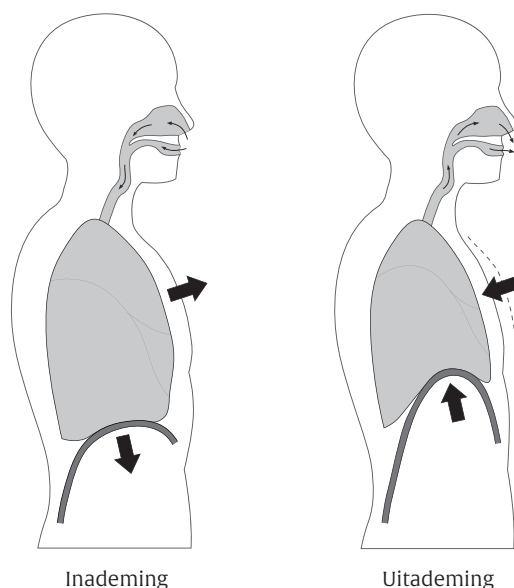
## ADEMHALING

Ademhaling is een eerste levensbehoefte, waarbij de meeste mensen nauwelijks stilstaan. Met elke ademhaling haal je zuurstof naar binnen en blaas je koolzuur uit. Een aangeleerde slechte ademhaling belemmert de vrije in- en uitstroom, wat het moeilijker maakt om stresssituaties het hoofd te bieden. Dit speelt een grote rol bij angstgevoelens, paniekaanvallen, hoofdpijn, vermoeidheid, et cetera. De ademhaling werkt als een feedbackinstrument dat signalen geeft over jouw mentale en fysieke toestand. Wanneer je je bewust wordt van je ademhaling en leert om rustig en diep te ademen, komt de geest tot rust en ontspant het lichaam. Een juiste manier van ademen vergroot het lichamelijke en psychische welzijn, ongeacht of je de ademhalingsoefeningen combineert met ontspanningstechnieken.

Bij inademing wordt lucht door de neus naar binnen gezogen, waardoor deze de lichaamstemperatuur aanneemt, vochtig wordt en wordt gezuiverd. Deze lucht stroomt via de luchtpijp door de bronchiën de longen in en verdeelt zich over de longblaasjes. Door kleine haarvaatjes rond deze longblaasjes stroomt bloed, dat zuurstof opneemt en koolzuur afstaat. Dit zuurstofrijke bloed wordt via het hart naar alle delen van het lichaam gepompt, waar de zuurstof wordt uitgewisseld met het afvalproduct koolzuur. Dit koolzuur wordt vervolgens via het hart naar de longen getransporteerd, waarna de cyclus opnieuw begint.

### *Buikademhaling*

Het middenrif, een grote spier die als een soort tussenwand de longen van de maagstreek scheidt, helpt de ademhaling door zich bij elke inademing te spannen. Door deze samentrekking worden de organen in de buikholte in elkaar gedrukt, waardoor de onderbuik uitzet. Bij het ontspannen van het middenrif drukt de onderbuik (eventueel in samenwerking met de buikspieren) het middenrif weer omhoog, waardoor lucht uit de longen wordt geduwd. Deze vorm van ademhaling wordt een lage ademhaling of buikademhaling genoemd, en is de natuurlijke ademhaling van baby's en slapende volwassenen. De ademhaling is gelijkmatig en onbelemmerd.



*Figuur 7. Buikademhaling*

### *Borstademhaling*

Bij de borstademhaling vindt de beweging vooral in de borstkas plaats. Hierbij trekken tussenribspieren samen, waardoor de ribben omhoog en naar buiten worden getrokken, met volumevergroting in de longen als gevolg. Het optrekken van de borst wordt ondersteund door spieren vanuit de schoudergordel en de nek. Borstademhaling gaat vaak samen met spanning, angstgevoelens of andere onplezierige emoties. Deze hoge ademhaling is vaak oppervlakkig, onregelmatig en snel. Als de longen onvoldoende lucht krijgen, vervoert het bloed te weinig zuurstof, nemen de hartslag en spierspanning toe, en wordt de knop van de stressreactie ingedrukt.

Ademhalingsoefeningen zijn vrij eenvoudig aan te leren en het effect is vaak al snel merkbaar. Consequent oefenen is belangrijk.

## HUISWERKBLAD

### **ADEMHALINGSOEFENINGEN**

#### ***Bewustzijn van je ademhaling***

Ga liggen en leg een hand op je buik en een hand op je borst. Merk op hoe je ademt, zonder iets te veranderen. Waar voel je de beweging (borst of buik)? En wat is het tempo van je ademhaling?

#### ***Lage ademhaling***

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 of een boek 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, oefen dan lichte druk uit met je hand op de buik tijdens de inademing, en voel hoe je hand naar beneden gaat terwijl je uitademt. Beweegt je borst mee met de buik of blijft je borst 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 je 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 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, waarbij je een ontspannen zacht blaasgeluid produceert, zoals het suizen van de wind. Jouw 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 zich steeds meer ontspant.

- ✓ Doe deze oefening dagelijks vijf tot tien minuten achter elkaar. Als je wilt, kun je de duur geleidelijk opvoeren tot twintig minuten.
- ✓ Maak aan het einde van de sessie tijd om nogmaals de bodyscan te doen, om op zoek te gaan naar spanningen. Vergelijk deze spanning met die van voor de oefening.
- ✓ Wanneer je vertrouwd bent met deze oefening, kun je deze op elk moment van de dag doen, in elke liggende of staande houding.

## HUISWERK BIJEENKOMST 5

- ✓ Maak een filmpje.
- ✓ Progressieve relaxatie (zie p. 20) afwisselen met buikademhaling (zie p. 27) of de bodyscan (p. 18), afhankelijk van wat je het prettigst vindt.
- ✓ Doe aandachtsoefeningen: switchen tussen neutraal geluid en omgeving:
  - Maak thuis een sudoku, puzzel of moeilijke rekensommen, of speel een spel terwijl de radio of tv aanstaat. Lukt het om te switchen tussen het horen van de muziek/het gepraat en de taak?
  - Ook kun je buiten oefenen door tijdens het hardlopen of het wandelen je aandacht te richten op je ademhaling of de afwikkeling van je voeten, en dan te switchen naar de omgeving (Wat zie ik allemaal om me heen?).

## BIJEENKOMST 5

# Hoge normen

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Progressieve relaxatie
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Switchen tussen neutraal geluid en taak
- ✓ Reclamefilmpje

### RECLAMECAMPAGNE

Tijdens de vorige bijeenkomst bespraken we hoe specifieke geluiden in de loop van de tijd geassocieerd zijn geraakt met een negatieve betekenis (een Pavlov-reactie). Met het maken van een filmpje ben je gestart met het creëren van nieuwe, positieve associaties met misofoniegeluiden. Er worden hierbij nieuwe paden aangelegd in je hersenen. Dit proces wordt contraconditioneren genoemd: je leert jezelf een nieuwe, positieve emotionele reactie aan, die je koppelt aan het misofoniegeluid.

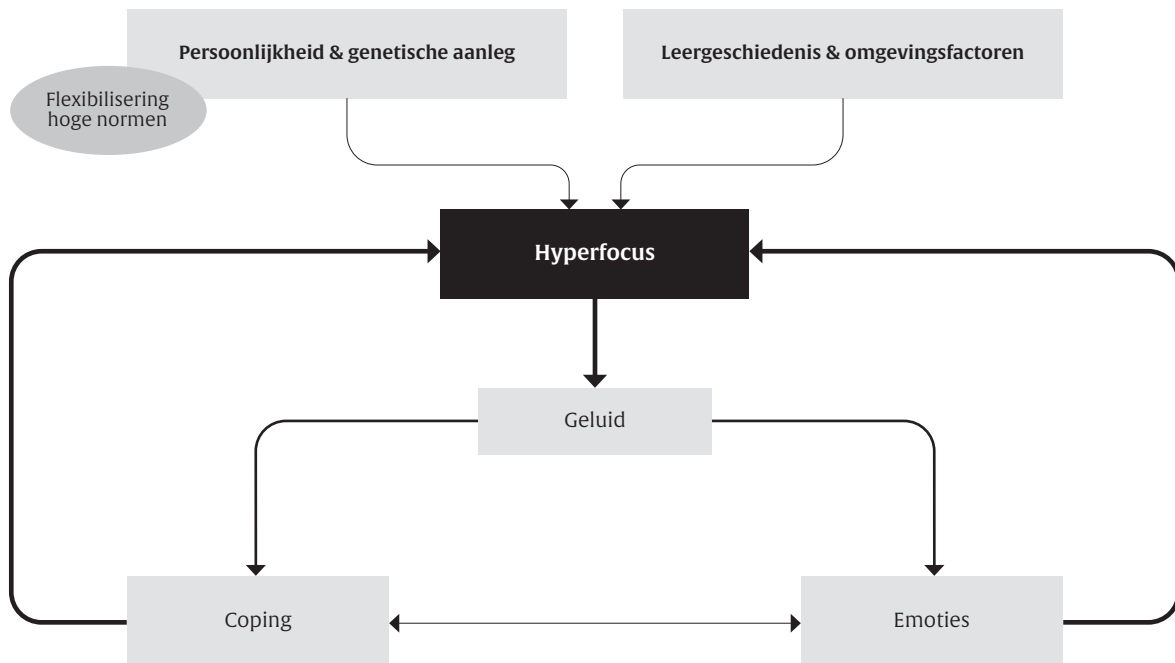
Het aanleren van zo'n nieuwe associatie lukt het beste als je hiermee veelvuldig oefent en je jezelf hieraan op verschillende manieren herinnert. Een echte reclame-campagne maakt gebruik van tv, kranten, pop-ups, radio en affiches. Dat kun jij ook doen. Enkele ideeën zijn:

- ✓ Maak van een beeld uit het filmpje jouw screensaver.
- ✓ Hang foto's en afbeeldingen uit het filmpje in huis op.
- ✓ Maak een poster of een affiche, of beluister de muziek uit het filmpje.
- ✓ Pas je ringtone aan naar de muziek uit het filmpje.

### FLEXIBILISERING VAN 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.





Figuur 8. Flexibilisering van hoge normen in het misofoniemodel

Hoe meer normen je hebt, hoe vaker je ook moet controleren of ze wel nageleefd worden. En als je alles wilt controleren, gaat er aandacht naar zaken die je misschien veel ergernis opleveren. Tijdens het eten gaat je aandacht vooral uit naar hoe iemand eet. Je kunt gaan onderzoeken hoe je het plezier weer terugbrengt bij het eten, en hoe je de voorspelbaarheid van het eetritueel kunt laten afnemen.

## HUISWERK BIJENKOMST 6

- ✓ Switchen van misofoniegeluid naar taak: Je gaat naast een onbekende staan of zitten die geluiden of bewegingen maakt die jou licht irriteren. Vervolgens ga je je richten op een vooraf bedachte taak, zoals een puzzel, je ademhaling of filmpje op de telefoon. Dit kun je oefenen in een winkel, in de trein of op het werk.
- ✓ Vanaf nu stop je met kijken als je jouw misofoniegeluid hoort. Dit zorgt ervoor dat de hyperfocus afneemt.

*Tip:* Zorg ervoor dat je een taak kiest die veel aandacht vereist, zodat er minder aandacht overblijft om het misofoniegeluid op te merken. Taken waar je affiniteit mee hebt (bijvoorbeeld rekensommen maken) helpen beter.

*Tip:* Start de oefeningen niet met het ergste misofoniegeluid!

- ✓ Start een reclamecampagne.
- ✓ Oefen met normen, niet in de eetsituatie.
- ✓ Progressieve relaxatie (zie p. 20) afwisselen met buikademhaling of de bodyscan, afhankelijk van wat je het prettigst vindt.

## BIJEENKOMST 6

# Oefenen met naaste

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Reclamecampagne
- ✓ Oefenen met normen, niet in de eetsituatie
- ✓ Huiswerkblad Progressieve relaxatie
- ✓ Huiswerkblad Ademhalingsoefeningen
- ✓ Switchen tussen misofoniegeluid en taak

### OEFENEN MET NAASTE

In deze sessie ga je oefenen met je partner, familielid of andere naast betrokkene. Vaak zijn misofoniekklachten erger bij mensen die dichtbij je staan en om wie je geeft. Dat komt omdat je de gewoontes van de persoon in kwestie heel goed kent. Zij zijn voorspelbaar in hun gedrag. Je weet wanneer het geluid komt en herkent de bewegingen. Je bent er extreem op gefocust.

Niet alleen jezelf, maar het gehele gezin heeft vaak een verhoogde aandacht voor geluiden. Iedereen loopt op eieren. Daarom is het belangrijk om samen met de naasten te oefenen. Hoe krijg je met elkaar de aandacht weer af van het geluid?

In deze sessie wordt een aanzet gegeven voor het gezamenlijk oefenen. Het is belangrijk dat je daar thuis mee doorgaat. Daarom wordt aan het einde van de sessie stilgestaan hoe en wanneer je de oefeningen thuis kunt voortzetten.

### HUISWERKBLAD

#### OEFENPLAN MET NAASTEN

Ga na Bijeenkomst 6 proactief oefenen met je thuisfront. Dat betekent dat je gecontroleerd gaat oefenen. Eerder kwam een aantal belangrijke aandachtspunten naar voren, waaronder:

- ✓ Bepaal van tevoren met welk geluid er geoefend wordt, hoelang het duurt en wat de taak wordt.

- ✓ Varieer in taken om erachter te komen wat voor jou werkt.
- ✓ Probeer te oefenen wanneer de spanning niet te hoog is (doe eventueel eerst een ontspanningsoefening, of ga eerst sporten).
- ✓ Start met korte oefeningen van een paar minuten. Wanneer het goed gaat, kun je deze oefeningen nogmaals doen, of je kunt de volgende keer een langer oefenmoment afspreken.
- ✓ Wanneer het tijdens het gecontroleerd oefenen niet lukt, zet de oefening dan even stop en bespreek wat er anders moet (bijvoorbeeld een moeilijkere aandachtstaak of het misofoniegeluid aanpassen door op meer of minder afstand van de geluidsbron te gaan staan).
- ✓ Spreek samen af hoe je jezelf beloont. Het oefenen is zwaar en niet leuk. Met een beloning kunnen jij en jouw naasten het oefenen aantrekkelijker maken.

Wanneer je dagelijks gecontroleerd oefent, zul je merken dat je weer terrein gaat terugwinnen. Je hoort het geluid nog wel, dat zal niet veranderen, maar de scherpe kantjes zullen van de emotie af gaan. Je hebt vaardigheden aangeleerd om ermee om te gaan. Er zullen veranderingen gaan optreden in de ervaring van het geluid: Let daarbij goed op wat jou helpt en probeer dat verder in te zetten.

Bij het gecontroleerd oefenen is het belangrijk om de oefening van tevoren in te plannen aan de hand van de SMART-methode. Onderstaande vragen zullen je helpen om het oefenen in de praktijk meer richting te geven.

**Specifiek:**

- Met welk misofoniegeluid wil je gaan oefenen? .....
- .....
- Met wie ga je oefenen? .....
- .....
- Waar ga je oefenen? .....
- .....
- Wanneer ga je oefenen? .....
- .....

**Meetbaar:**

- Hoelang ga je oefenen? .....
- .....
- Hoe vaak ga je oefenen? .....
- .....

**Acceptabel**

Bij acceptabel gaat het er onder andere om dat je jezelf afvraagt hoe je het oefenen zo goed mogelijk kunt laten verlopen. Moet je nog actie ondernemen voordat je kunt starten met oefenen? Of eventueel bepaalde voedingsmiddelen of spullen aanschaffen? .....

.....

.....

**Realistisch**

Is het doel haalbaar? Zijn de inspanningen niet te groot of te klein? Een doel moet niet te makkelijk zijn, maar ook niet te moeilijk. ....

.....

Hoe ga je jezelf herinneren aan het oefenen? .....

.....

Welke beloning spreek je af? .....

.....

.....

**Tijdsgebonden**

Binnen welke periode wil je dit doel bereikt hebben? .....

.....

.....

**HUISWERKBLAD**

**VERANDER DE EETSITUATIE**

Je kunt op verschillende manieren oefenen met het veranderen van de eetsituatie. De eerste manier is door jouw aandacht te verleggen naar je omgeving of naar het eten. De tweede manier is om de eetsituatie zo aan te passen dat de oude normen niet gehandhaafd kunnen worden.

Bedenk hoe je komende week driemaal gaat oefenen met het veranderen van de eetsituatie (je kunt inspiratie opdoen uit onderstaande voorbeeldlijst).

**Experimenten:**

1. ....

.....

.....

.....

.....

2. ....

.....

.....

.....

.....

3. ....

.....

.....

.....

.....

### **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 borden
- wraps of taco's eten
- sterrenrestaurant spelen met bediening, aankleding en etiquette

## HUISWERKBLAD

### **MISOFONIEGEDRAG AFBOUWEN**

Je kunt in jouw misofoniemodel zien wat jouw coping was bij het horen van misofoniegeluiden. Er is besproken dat deze strategie niet effectief is en de hyperfocus juist laat toenemen. Om dit tegen te gaan is het goed om je strategie te wijzigen, en om je coping te veranderen. Oftewel, welk misofoniegedrag ga je afbouwen (denk aan oordopjes dragen, instructies geven, geen chips in huis halen, et cetera)?

Misofoniegedrag (coping)	In welke week wil je dit gedrag afgebouwd hebben?
1	
2	
3	
4	
5	

## HUISWERK BIJENKOMST 7

- ✓ Verander de eetsituatie (p. 35)
- ✓ Oefenplan met naasten (p. 33)
- ✓ Misofoniegedrag afbouwen (p. 36)
- ✓ Blijven oefenen met de ontspanningstraining aan de hand van de verschillende technieken.

## BIJEENKOMST 7

# Plan van aanpak

### HUISWERKBESPREKING

- ✓ Verander de eetsituatie
- ✓ Oefenplan met naasten
- ✓ Misofoniegedrag afbouwen
- ✓ Reclamecampagne

### PLAN VAN AANPAK

In deze sessie ga je een plan van aanpak maken voor de komende periode. Je doet dat door de afgelopen periode te evalueren: wat werkt goed, wat werkt minder goed, en waar moet je de komende periode nog aandacht aan besteden? Hoe ging het oefenen met jouw naaste, is er al een gezamenlijk aanvalsplan? En hoe staat het met je stressbalans?

Aan het einde van de sessie heb je concreet zicht op wat je de komende periode wil oefenen en welke doelen je nog wil behalen.

### HUISWERKBLAD

#### PLAN VAN AANPAK

Welke ideeën heb je om komende weken te oefenen met de geleerde technieken? Een leidraad hiervoor kan zijn welk misofoniegedrag je wilt afbouwen (zie p. 36).

*Tip:* We adviseren je om direct na Bijeenkomst 7 met jouw naasten over je plan van aanpak te overleggen. Een tip is om per dag uit te schrijven wat je wilt gaan oefenen, en dit plan van aanpak op een zichtbare plek in huis te hangen. Spreek de beloning af!



De vier technieken:

1. Ontspanningsoefeningen
2. Aandacht verleggen naar de taak
3. Stimulusmanipulatie (anders waarnemen)
4. Contraconditioneren (reclamecampagne)

Welk geluid?	Welke aandachts- taak voeg je toe?	Met wie?	Welke dag en hoe lang?	Beloning

Hoe ga je de komende weken verder met het versoepelen van normen (zie p. 35)? Hoe ga je de komende weken verder met stressmanagement en ontspanning?

## HUISWERK BIJeenkomst 8

- ✓ Oefenen volgens Plan van aanpak (p. 38)
- ✓ Toekomstplan invullen (p. 40)

## BIJEENKOMST 8

# Follow-up (eventueel met naaste)

### HUISWERKBESPREKING

Hoe is het de afgelopen periode gegaan, wat heb je geoefend?

### RESULTATEN TOT NU TOE

Bekijk de doelen die je in het begin had gesteld (zie p. 15). Hoe staat het daar nu mee? Zijn de doelen behaald? Zo nee, hoe komt dat? Heb je voldoende geoefend? Indien niet, waar ligt dat aan? Hoe zouden jij en je naasten dit kunnen verbeteren? Als je te weinig hebt geoefend, zou je ten onrechte kunnen concluderen dat de behandeling voor jou niet werkt.

### HUISWERKBLAD

#### TOEKOMSTPLAN

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

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

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

Wat heeft jou hierbij geholpen? .....

Heb je nog misofoniegedrag dat je verder wil 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? .....

.....

.....

### **BESPREKEN TOEKOMSTPLAN**

Hoe ga je verder met het toekomstplan? Je staat stil bij de vertaling naar de toekomst:  
Hoe ga je ervoor zorgen dat je blijft oefenen?

### **EVALUATIE**

Ter afsluiting wordt de behandeling geëvalueerd.