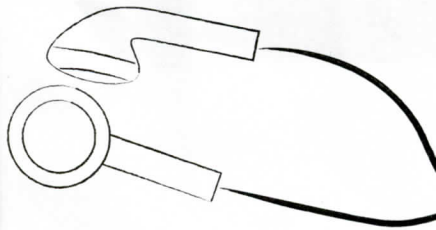


Brenda:

**“IK DACHT  
DAT IK GEK  
WERD: WAT  
WAS ER MIS  
MET MIJ?”**

Een mes dat over een bord schraapt, iemand die kauwt... Al sinds dat ze een kind was, wordt Brenda (20) woest van bepaalde geluiden of bewegingen. Alle puzzelstukjes vielen op hun plek toen ze hoorde over de angststoornis misofonie. “Ik was dus niet gek!”



“Toen we nog op de basisschool zaten, aten mijn broertjes en ik tussen de middag bij mijn opa en oma. Eerst vond ik dat leuk, maar na een tijdje veranderde dat: ik begon me aan hun eetgeluiden te ergeren. Het was een behoorlijke opluchting toen ik later naar de middelbare school ging en daar voortaan kon lunchen.”

## ZEKER EEN PUBER

“Maar nu begon ik me aan anderen te ergeren, zoals mijn vader. Ik kon ontzettend woest worden als hij een bepaalde beweging met zijn voet maakte. Of als hij tijdens het eten zijn mes langs zijn vork haalde. Vreselijk! Maar aan tafel leek niemand anders die geluiden te horen. Ik dacht dat ik gek was geworden: wat was er misgegaan tijdens mijn geboorte? Iedereen dacht dat ik gewoon een vervelende puber was en negeerde mijn opmerkingen. Op mijn vijftiende kreeg ik een vriend, Niels, die ik na



niemand van mijn probleem. Die avond was mijn broer heel hard aan het snijden over zijn bord, een geluid waar ik woest van werd. Toen ik vroeg of hij wilde stoppen, deed hij het juist nog een keer. Ik werd zo boos dat ik mijn bord omgooide en begon te schreeuwen. Ik riep dingen als ‘Alleen Niels weet hoe het zit!’ en ‘Jullie weten niet door wat voor hel ik ga!’ en ben naar boven gestormd. Niels kwam achter me aan en troostte me. Na een tijdje ging ik weer naar beneden en vertelde ik mijn moeder alles: van de lunches bij opa en oma tot hoe ik nu elke dag strijd met geluiden en bewegingen, dingen die voor anderen normaal zijn. Ze schrok zich rot, ze wist niet hoe erg het was. Op dat moment riep mijn vader ‘Ik heb het!’. Hij had vanuit een andere kamer mee-geluisterd en was gaan googelen. Wat ik heb, heet misofonie, had hij

ontdekt. Alle puzzelstukjes vielen op hun plaats. Ik wás niet gek, er waren meer mensen zoals ik!”

## ETEN ONDER DE DOUCHE

“Sinds die woedeaanval is er veel veranderd thuis. We hebben ander bestek en andere borden, zodat ik minder getriggerd word. Tijdens het avondeten heb ik iPod-oortjes in, zodat ik me op mijn muziek kan focussen en niets anders hoeft te horen. Ik baal daarvan, want ik kan niet meedoen aan de gesprekken. En ik lig zo veel mogelijk in bed, omdat de prikkels heel vermoeiend zijn. ‘s Avonds even gezellig wat drinken met iemand, kan ik niet, omdat elke beweging en elk geluid te veel is. Ik heb wel het idee dat mijn familie op hun tenen moet lopen. Mijn vader staat soms in de douche zijn brood op te eten, zodat ik het niet hoeft te horen. En vaak hoor ik het dan nóg.”

## SAMENWONEN

“Tot nu toe ben ik geen vrienden kwijtgeraakt, maar ik houd mijn hart vast voor Niels. We willen ooit gaan samenwonen, maar ik ben bang dat ik me dan aan steeds meer geluiden van hem ga ergeren. Ik vraag me af of het mogelijk is om met deze stoornis met iemand te kunnen samenwonen. Ik zou het vreselijk vinden, maar het zou me niets verbazen als ik Niels straks kwijt ben.” ✖

## “TIJDENS HET AVONDETEN ZIT IK MET MIJN OORTJES IN”

een paar jaar vertelde over mijn steeds erger wordende klachten. Hij begreep me gelukkig en hield rekening met me, maar verder vertelde ik het niemand. Ik schaamde me.”

## WOEDEAANVAL

“Tweeënhalf jaar geleden was ik er klaar mee. Nog steeds wist bijna