

Misofonie

Ben je overgevoelig voor geluiden van anderen, zoals ademen, kauwen of tikken? En voel je misschien boosheid, irritatie of walging als je deze geluiden hoort?

Hoe werkt hulp bij misofonie?

Intake

Tijdens het eerste gesprek bespreken we waar jij last van hebt. Ook bekijken we hoeveel gesprekken nodig zijn om te begrijpen waar je hulp bij nodig hebt. Het kan zijn dat je naast de misofoniekachten ook andere klachten hebt. Daar vragen we ook naar. Dit doen we, omdat andere klachten ook invloed kunnen hebben op je misofoniekachten. Zo kunnen we je beter helpen.

Welke hulp past bij jou?

Na de gesprekken bespreken we samen welke hulp het beste bij jou past. Eerst bekijken we of de groepstraining iets voor jou is. Deze training is voor jongeren vanaf 14 jaar en hun ouder(s) of verzorger(s). Past de groepstraining niet bij jou? Dan kun je individuele behandeling krijgen. Misschien is er (ook) andere hulp nodig.

Wanneer past de misofonie-groepstraining?

- Je bent tussen de 14 en 18 jaar.
- Je hebt misofonie én jij en je gezin hebben genoeg tijd om hiermee aan de slag te gaan.
- Je hebt vooral last van misofonie. Er zijn op dit moment geen andere problemen die eerst aandacht nodig hebben.
- Er geen andere problemen in het gezin zijn die aandacht nodig hebben.
- Heb je naast misofonie ook andere problemen? Dan helpt het als je daar al hulp voor krijgt. Zo kun je je goed richten op de groepstraining.

Wat kun je verwachten van de groepstraining?

Voor de groep start, beginnen we met een startgesprek.

Tijdens groepstraining leer je samen met andere jongeren wat misofonie is. Ook leer je hoe je beter kunt omgaan met geluiden waar je last van hebt. Terwijl jij de training volgt, hebben je ouders/verzorgers tegelijkertijd hun eigen bijeenkomsten. Ook nodigen we een keer je broer(s) en/of zus(sen) uit. Op de helft van de training heb je een videogesprek. Aan het einde van de groepstraining sluiten we af met een eindgesprek.

Jongeren:

De training voor jou bestaat uit 2 onderdelen.

1. Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Bij CGT krijg je uitleg over misofonie. Je leert ook je gedachten, gevoelens en gedrag te veranderen bij vervelende geluiden.

2. Psychomotorische therapie (PMT)

Bij PMT doe je oefeningen waarbij je je lichaam gebruikt. Je leert ontspannen en je aandacht op iets anders te richten bij vervelende geluiden.

Ouders:

De training voor je ouder(s)/verzorger(s) bestaat uit ouderbijeenkomsten. Tijdens de ouderbijeenkomsten krijgen je ouder(s) en/of verzorger(s) uitleg over misofonie. We bespreken ook wat misofonie voor jou en je gezin betekent en hoe je gezin je kan helpen.

Voor de groepstraining is het belangrijk dat jij en je ouder(s) en/of verzorger(s) goed Nederlands kunnen lezen en begrijpen.

Er zijn 3 fases in de groepstraining.

Fase 1: Leren van vaardigheden

In deze fase leer je vaardigheden die je kunnen helpen om beter om te gaan met de geluiden die je lastig vindt. Je leert ontspannen en je aandacht op iets anders richten. Ook leer je anders omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag.

Fase 2: Oefenen met de vaardigheden

Je gaat oefenen met de minst moeilijke geluiden. Tijdens deze oefeningen gebruik je de vaardigheden die je hebt geleerd. Je staat er niet alleen voor. Samen maken we een plan, met oefeningen in jouw tempo. Een plan dat goed voelt voor jou en je ouder(s)/verzorger(s).

Fase 3: Oefenen met lastige geluiden in het dagelijks leven met de vaardigheden uit de training

We oefenen aan het einde van de groepstraining hoe je de vaardigheden in het dagelijks leven kunt gebruiken. Na de training ga je hier zelf verder mee aan de slag. In het eindgesprek bespreken we samen of jij en je ouder(s)/verzorger(s) nog extra hulp nodig hebben en hoe die hulp eruit kan zien. Misschien krijg je al hulp voor andere dingen en kun je daar verder oefenen. Zo niet, dan kijken we samen naar een passende plek waar je hiermee verder kunt.

Groepstraining misofonie (CGT en PMT)

- Voor jongeren van 14 tot 18 jaar;
- 9 bijeenkomsten samen met een groep jongeren;
- Tijdens de training is er tegelijkertijd ook een aparte oudergroep voor je ouder(s)/verzorger(s);
- Op woensdagen van 14.15 tot 17.00 uur (inclusief pauze);
- Locatie: Levvel, Rijksweg 145 in Duivendrecht;
- De groep bestaat uit ongeveer 6 tot 8 jongeren;
- Je leert vaardigheden die je helpen om beter met de geluiden om te gaan. Na de training ga je daar zelf mee oefenen in je dagelijks leven. Je weet dan beter wat je kunt doen, maar je bent meestal nog niet klaar. Stap voor stap pas je de vaardigheden die je hebt geleerd steeds beter toe.

Wat kun je verwachten van de individuele misofonie behandeling?

Ben je jonger dan 14 jaar, of past de groepstraining niet zo goed bij jou? Dan kun je een individuele behandeling volgen. Je leert dezelfde vaardigheden als in de groepstraining, maar op een andere manier. In een individuele behandeling is er ook aandacht voor andere dingen waar je last van hebt. Maar misschien kan je daar beter op een andere plek hulp voor krijgen. In de individuele behandeling volgen we dezelfde stappen als in de groepstraining. Zie de 3 fases van de groepstraining. Ook betrekken we je ouder(s)/verzorger(s) bij jouw behandeling. En we kunnen ook een keer je broer(s) en/of zus(sen) uitnodigen.

Aanmelden en vragen?

Wil je meer weten over aanmelden?

[@email](#)

Heb je vragen over misofonie, de groepstraining of over de behandeling bij Levvel?

Bespreek ze gerust met ons via het DAT-sprek uur: 088 054 70 00. Klik [hier](#) voor de actuele telefonische bereikbaarheid.