



Leven met een dwangstoornis

ALTIJD MAAR MOETEN...

Is de deur wel op slot? Is het gas wel uit? We hebben allemaal weleens de neiging om iets een keertje te vaak te controleren. Over het algemeen is dat geen enkel probleem, maar soms kunnen dwanghandelingen of dwanggedachten je hele leven gaan beheersen. Wies (61), Mandy (27), Pien (49) en Jan (44) vertellen openhartig hoe het is om met een dwangstoornis te moeten leven. Drs. Menno Oosterhoff is naast kinder- en jeugdpsychiater ook ervaringsdeskundige op het gebied van dwangstoornissen.

Tekst: **Sofie Rozendaal** - Fotografie: **Stockbeeld**



'OMDAT IK MEZELF NIET VERTROUWDE GING IK NOG VAKER KIJKEN OF DE DEUR WEL ECHT DICHTZAT'

VEERTIG JAAR LANG DWANGGEDACHTEN...

'Ik dacht dat ik gek was'

Wies (61) is getrouwd en moeder van twee dochters. Ze heeft al ruim veertig jaar last van dwanggedachten. Sinds vorig jaar is ze ambassadeur van Fonds Psychische Gezondheid.

Op mijn achttiende raakte ik betrokken bij een auto-ongeluk. Ik had een gebroken wervel en lag wekenlang in het ziekenhuis. Heftig, vooral op die leeftijd. Rond die tijd is mijn dwang ontstaan. "Niet zo zeuren, er zijn veel ergere dingen", werd een keer tegen me gezegd. Dat veroorzaakte bij mij een schuldgevoel, waardoor ik de gedachte kreeg om mijn herstel te saboteren. Heel raar natuurlijk, maar ik kon dat idee maar niet loslaten. Daarom was ik juist extra voorzichtig, uit angst dat ik iets fout zou doen. Dat is het moeilijke aan dwanggedachten: je weet dat het gek is wat je denkt, maar kunt het niet van je afzetten. Je vertrouwt jezelf niet meer en gaat daardoor extra voorzichtig doen.

Nadat ik was hersteld van het ongeluk bleef de controledwang. Is de deur wel dicht? Is het gas wel uit? Noem maar op. In het begin controleerde ik alles twee keer, maar dat werd in de loop

der tijd steeds vaker. Toch wist mijn omgeving van niets. Ik trouwde en we kregen twee kinderen, maar zelfs toen hield ik de dwang goed verborgen. Rond mijn dertigste kwamen de dwanggedachten echter weer terug. Zo dacht ik vaak dat ik expres de voordeur zou laten openstaan, met alle gevolgen van dien. Vervolgens ging ik nog vaker kijken of de deur wel echt dichtzat, omdat ik mezelf niet vertrouwde. Want door die gedachten denk je dat je gek bent. Ik schaamde me ontzettend en durfde het met niemand te delen, zelfs niet met mijn man. En stel dat een arts me ongeschikt zou vinden als moeder en dat ze mij mijn kinderen zouden afnemen? Ik moest er niet aan denken!

RUST IN MIJN HOOFD

Toen ik tweeënvijftig was, werkte ik in een ziekenhuis, waar ik ponsplaatjes maakte. De gegevens moesten natuurlijk allemaal kloppen en dat werkte mijn dwang in de hand. Ik moest van mezelf al-

les herhaaldelijk controleren en dat ging van kwaad tot erger. Op een gegeven moment stond ik stijf van de stress. “Wat is er toch met je aan de hand?” vroegen mijn gezinsleden bezorgd. “Ga eens naar de huisarts.”

Met lood in mijn schoenen ben ik naar de huisarts gegaan, want zelf voelde ik ook wel dat het zo niet langer kon. Achteraf gezien ben ik heel blij dat ik hulp heb gezocht, want via de huisarts kwam ik bij een psychotherapeute terecht. “Je bent niet gek”, zei ze. “Je hebt een ernstige dwangneurose.” Ik was zo opgelucht toen ik dat hoorde. Ik barstte in huilen uit en heb alle tissues die er lagen gebruikt. Ik was niet gek!

Ik bleek een tekort te hebben aan serotonine, een stofje in de hersenen. Met antidepressiva wordt dit stofje gedeeltelijk aangevuld, waardoor de dwang minder wordt. Het zal nooit helemaal overgaan, maar dankzij een combinatie van medicijnen en psychotherapie kan ik er nu goed mee omgaan. Wel ben ik door het jarenlange malen chronisch vermoeid geraakt. Maar ik ben een gelukkig mens: ik heb eindelijk rust in mijn hoofd!

Ik ben gezegend met een heel fijn gezin en word enorm gesteund. Wel vind ik het jammer dat er nog steeds een taboe rust op dwang. Er zijn maar weinig mensen die echt de moeite nemen om het te begrijpen. Daarom ben ik ambassadeur geworden van Fonds Psychische Gezondheid. Op die manier hoop ik meer bekendheid te geven aan psychische stoornissen en begrip te kweken. Bovendien hoop ik dat mensen met dwangstoornissen hierdoor eerder hulp gaan zoeken!

‘Ik kan niet denken: laat maar zitten’

Drs. Menno Oosterhoff is kinder- en jeugdpsychiater. Hij heeft zelf een dwangstoornis en schrijft onder andere blogs voor de website www.dwang.eu, die hij tevens beheert.

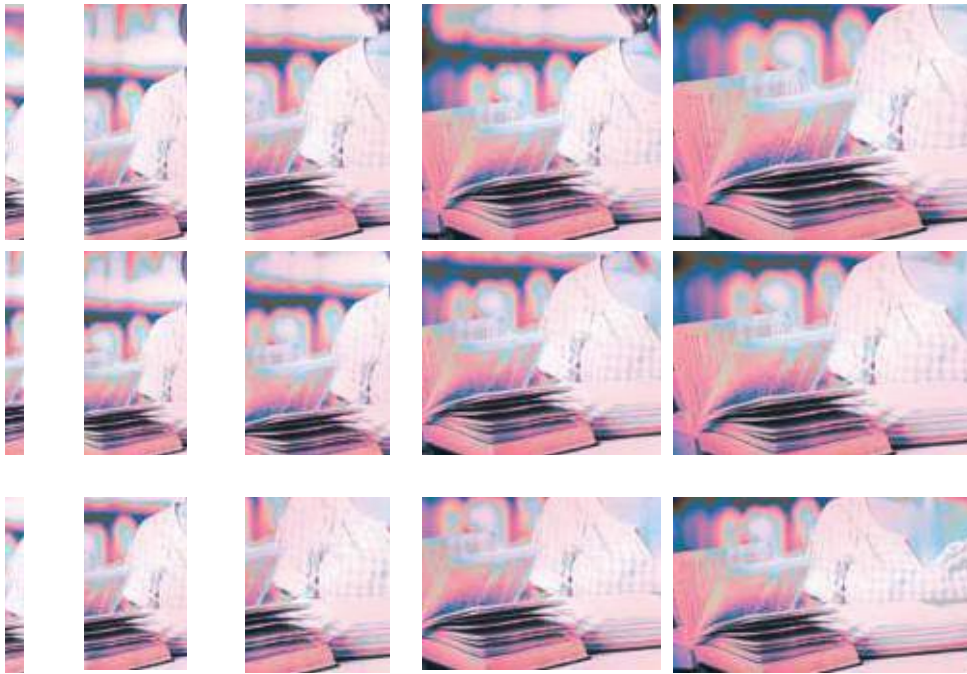
Op mijn zeventiende begon ik een dagboek bij te houden. Mijn vader had kanker en ik had er behoefte aan om mijn gevoelens en gedachten op te schrijven. Maar dat werd steeds dwangmatiger. Alles moest kloppen, tot in detail. Zo ontstonden mijn eerste dwanghandelingen. In de jaren daarna breidde zich dat alleen maar uit. Bij mij heeft het vaak te maken met een obsessie voor volledigheid en overzicht. Zo besepte ik op een dag dat er miljarden mensen op de wereld waren en dat kon ik niet bevatten. Ik wilde grip krijgen op dat idee, want het maakte me onrustig. Met behulp van een kaartenbak probeerde ik overzicht te creëren. Ik maakte kaartjes met daarop alle metropolen, daarna de steden met meer dan een miljoen inwoners, en ga zo maar door. Uiteindelijk besepte ik dat het onbegonnen werk was. Dat vond ik verschrikkelijk. Mensen zonder dwang kunnen op een gegeven moment denken: laat maar zitten. Maar ik kan dat dus niet, en in die tijd al helemaal niet. Het kostte me heel veel moeite om het los te laten.

Na de middelbare school ben ik medicijnen gaan studeren en na mijn opleiding tot psychiater heb ik me gespecialiseerd in dwang. Dat ik er zelf last van had, speelde daarbij wel een rol. Je hoeft geen ervaringsdeskundige te zijn om een goede hulpverlener te worden, maar het heeft wel voordelen. Ik heb het geluk dat mijn dwangproblematiek mijn professionele functioneren nooit heeft verstoord. Integendeel: ik heb de neiging om alles helemaal uit te zoeken en dat is in dit vak niet verkeerd.

Medicijnen

Voor mij persoonlijk is het soms wel vervelend, want het betekent veel extra werk. Maar verder heb ik niets te klagen, ook niet op privégebied. Ik ben gelukkig getrouwd met mijn vrouw Dineke en we hebben drie kinderen. Ze weten van mijn dwang en respecteren het. Als ik iets kwijt ben en hopeloos aan het zoeken ben, helpt Dineke mee. En als ik even stilte nodig heb om mijn gedachten te ordenen, kan ik daar gewoon om vragen. Voor mijn gezin is dat gelukkig heel normaal.

Door de jaren heen heb ik wel cognitieve therapie gehad en uiteindelijk ben ik medicijnen gaan gebruiken. Dat ging oorspronkelijk tegen mijn gevoel in. Het idee dat iets van buitenaf je moet helpen, voelde ‘incompleet’. Maar ook dat was een vorm van dwang, zo besepte ik. Vandaar dat ik het toch ben gaan proberen en het heeft een heel positief effect. Ik zal wel nooit helemaal van de dwang ‘genezen’, maar het gaat naar omstandigheden prima met me. Vorig jaar september schreef ik een column over dwang voor een artsenblad. Voor het eerst kwam ik publiekelijk uit voor mijn dwang. Daar koos ik voor omdat ik graag meer bekendheid wilde geven aan dwangstoornissen en het voelde raar om mijn eigen problematiek dan verborgen te houden. Spannend was het wel, maar ik kreeg gelukkig veel positieve reacties. Ik raad mensen met dwang aan om erover te praten, maar alleen als ze daar echt aan toe zijn. Het blijft tenslotte iets heel persoonlijks.



'SOMS
DRAAI IK
HET GAS AL
UIT TERWIJL
HET ETEN
NOG NIET
GAAR IS.
DAN EET IK
HET MAAR
KOUID'

MANDY SCHAAMDE ZICH VOOR HAAR GEDRAG

'Ik wilde 'normaal' zijn!'

Mandy (27) heeft een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis, een dwangstoornis en een stemmingsstoornis. Ze heeft haar bachelor psychologie gehaald en is ambassadeur van Fonds Psychische Gezondheid.

Als kind en puber wilde ik niets liever dan 'normaal' zijn. Maar ik voelde me anders. In de klas en ook thuis, want ik lijk niet op mijn broer en zusje. Dat maakte me erg onzeker. Op de middelbare school sloeg dat door. Ik besloot het eetgedrag van anderen te kopiëren, in de hoop gezond en niet dun of dik te zijn. Daar was ik heel nauwkeurig in. "Wij eten thuis bijna nooit friet", zei een vriendin eens. Vanaf dat moment wilde ik iets anders eten als mijn ouders friet aten. Dat hoorde tenslotte niet bij 'normaal' zijn, dacht ik. Maar ook met andere dingen was ik dwangmatig bezig. Zoals bijvoorbeeld met studeren: ik moest en zou alles zo perfect mogelijk doen. Ook was ik doodsbang om mijn boeken te vergeten, waardoor ik herhaaldelijk mijn tas controleerde. In die tijd begon ik me steeds meer terug te trekken. Ik schaamde me voor mezelf. Thuis ontaardde mijn onrust vaak in ruzies, omdat mijn familie me niet begreep. Dat was heel onprettig, voor iedereen.

Toen ik zeventien was - en het dus al een paar jaar speelde - ging ik er meer over nadenken. Ik googelde op internet en kwam een stuk over depressie tegen. Het leek wel alsof het over mij ging! Ik besloot erover te praten met mijn moeder, hoe moeilijk dat ook was. "Mam, volgens mij ben ik depressief", zei ik voorzichtig.

'LEREN OMGAAN MET'

"Dat is niet goed", reageerde ze geschrokken. Ze maakte een afspraak bij de huisarts en die verwees me door naar een therapeut. Daar werd duidelijk wat er echt aan de hand was: ik had een identiteitsprobleem, een dwangstoornis en de stemmingsstoornis dysthymie, waarbij je langere perioden somber bent en weinig zelfvertrouwen hebt. Ik heb veel therapie gehad en ben twee keer opgenomen geweest. Beide keren leerde ik

veel over mezelf, maar vaak is het toch vooral 'leren omgaan met'.

In 2010 ben ik psychologie gaan studeren en inmiddels heb ik mijn bachelor gehaald. Momenteel ben ik gestopt met mijn studie. Door mijn dwang kost het dagelijks leven namelijk veel energie. Ik maak lijstjes van wat ik wil doen, wat ik moet eten, noem maar op. Het probleem is dat ik door de dwang een stuk trager ben, omdat ik alles wil controleren. Daardoor lukt het me vaak niet om me aan mijn planning te houden, waardoor ik nog meer stress krijg. Daarnaast houd ik me erg bezig met het milieu. Als ik bijvoorbeeld sta te koken, word ik onrustig door het gasgebruik. Soms draai ik het gas al uit terwijl het eten nog niet gaar is. Dan eet ik het maar gewoon koud. Fijn is het niet, maar op zo'n moment kan ik niet anders. De dwang is dan simpelweg te sterk.

UITGAAN VAN HET POSITIEVE

Op mijn tweeëntwintigste ben ik uit huis gegaan. Hoewel het voor mij een moeilijke stap was, heeft het me meer rust gegeven. Het is fijn om een eigen plek te hebben waar je helemaal jezelf kunt zijn. Als ik onder de mensen ben, houd ik namelijk rekening met ze. Ik probeer mijn dwang en sombere stemming te onderdrukken, maar dat is heel vermoeiend. Wel heb ik sinds een halfjaar een vriend en dat gaat gelukkig goed. We hebben elkaar ontmoet op een voordrachtsavond. Ik las een van mijn gedichten voor, waarna we in gesprek raakten en elkaar later toevoegden op Facebook.

"Ik vind het knap wat je allemaal doet, dat je zo open bent", zei hij. We begonnen berichtjes naar elkaar te sturen en daar zijn we nooit meer mee gestopt. Hij laat me in mijn waarde en geeft me de ruimte om mezelf te zijn. Ik probeer hem zo min mogelijk lastig te vallen met mijn dwang, maar die kan ik niet thuis laten liggen. Als ik bijvoorbeeld kook en hij is om zes uur niet bij mij, ben ik van streek. Het is soms toch verstikkend, dat weet ik. Maar ik kan het niet helpen! Gelukkig kan mijn vriend er goed mee omgaan. Hij oordeelt niet. Ook hoop ik ooit mijn studie weer op te pakken. Ik zou het fantastisch vinden om als ervaringsdeskundige in de hulpverlening te werken.

Ik denk dat ieder voor zich moet bepalen welke weg en welke behandeling prettig zijn. Zo gebruik ik geen medicijnen meer, omdat ik te veel last kreeg van bijwerkingen. Anderen hebben er juist baat bij. Het belangrijkste is: geef de hoop niet op, ook niet als het heel slecht gaat. Onthoud dat er altijd wel een manier komt om je kwaliteit van leven te verbeteren. Doorzetten dus en uitgaan van het positieve.

MEER WETEN

OVER DWANGSTOORNISSEN

Wat is een dwangstoornis?

Iemand met een dwangstoornis - ook wel obsessieve-compulsieve stoornis genoemd - heeft last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Deze gedachten of handelingen nemen veel tijd in beslag en zorgen voor serieuze problemen in het dagelijks leven. Dwanggedachten zijn steeds terugkerende gedachten, beelden of neigingen, die door de persoon in kwestie als opdringerig of misplaatst beleefd worden. Dwanghandelingen zijn handelingen die iemand voor zijn of haar gevoel steeds weer moet uitvoeren. Mensen met een dwangstoornis proberen de dwanggedachten te negeren, te onderdrukken of 'op te heffen' met een andere gedachte of handeling. Van alle volwassen Nederlanders heeft bijna één procent ooit een dwangstoornis gehad. Jaarlijks krijgt een half procent voor het eerst een dwangstoornis. In de volksmond wordt de stoornis ook wel 'dwangneurose' genoemd.

Behandeling

Een dwangstoornis is te behandelen met een psychologische interventie en/of medicijnen. De meest geschikte interventie is exposure in vivo. Tijdens deze therapie zoekt iemand met een dwangstoornis met behulp van de therapeut stapsgewijs juist datgene op waar hij of zij bang van wordt en dwangklachten van krijgt. Hierbij is het belangrijk dat de persoon geen dwanghandelingen uitvoert. De persoon laat zijn of haar angsten dus toe en probeert deze niet te onderdrukken.

Tips en informatie

Iemand met een dwangstoornis kan veel hebben aan steun van mensen in zijn of haar omgeving. Fonds Psychische Gezondheid raadt aan om gedachten en gevoelens te delen met mensen bij wie je je prettig voelt, bijvoorbeeld een vriend of familielid. Het kan ook fijn zijn om steun te vragen bij het vinden van hulp. Op www.psychischegezondheid.nl/dwang vind je veel tips en informatie over dwangstoornissen. Hier kun je ook een vraag stellen aan Mandy of Wies.



‘ZIJN
GEDACHTEN
SCHRIKKEN
ME NIET
AF EN
HIJ WEET
PRECIES
WAT ER IN
MIJ OMGAAT
ALS IK HET
MOEILIK
HEB’

PIEN EN JAN BEGRIJPEN ELKAAR VOLKOMEN

‘We hoeven de ander niets uit te leggen!’

Pien (49) en Jan (44) zijn al twaalfenhalf jaar bij elkaar. Jan heeft een eigen bedrijf en Pien werkt als vrijwilliger voor www.dwang.eu. Ze hebben allebei last van dwang, maar binnen hun relatie is dat juist een voordeel!

Jan: “Op mijn dertigste kreeg ik voor het eerst een serieuze relatie. Dat bracht onzekerheid met zich mee, wat zich uitte op seksueel gebied. Op een avond waren we bij elkaar en kreeg ik het woord ‘erectiestoornis’ in mijn hoofd. Ik probeerde het te negeren, maar het drong zich constant aan me op. Ook in de weken daarna bleef het me achtervolgen.

Vervolgens kreeg ik nog meer dwanggedachten. Dat ik mensen zou vermoorden of kinderen zou verkrachten. Dat soort dingen wilde ik helemaal niet denken! Maar hoe meer ik me tegen die gedachten verzette, hoe erger ze werden.

Na een jaar liep de relatie stuk en belandde ik in rustiger vaarwater. Uiteindelijk kreeg ik een nieuwe vriendin en die relatie voelde wat veili-

ger. De dwanggedachten waren daardoor minder hevig, maar op seksueel gebied ging het nog steeds moeizaam. In die periode besloot ik om eens met een psychiater te gaan praten. Pas na een lang traject bleek wat ik had: dwanggedachten. Ik zocht op internet naar meer informatie en belandde op een website voor lotgenoten. Via een forum kwam ik in contact met Pien.”

Pien: “Dwang begon bij mij al op vroege leeftijd. In de puberteit kreeg ik een eetstoornis en toen ik op mijn achttiende ging samenwonen, kwam de controledwang naar boven. Het bleef als een rode draad door mijn leven lopen: de onbedwingbare behoefte om dingen te controleren en te vragen om bevestiging. Mijn toenmalige man begreep het niet en na tien jaar gingen we uit elkaar.

Ik heb verschillende therapieën geprobeerd, maar in 2001 ging het helemaal mis. Ik was vierentwintig uur per dag bezig met mijn dwang en heb me laten opnemen. Die intensieve therapie heeft me ontzettend goed geholpen. Inmiddels ben ik volledig arbeidsongeschikt verklaard, maar ik kan beter met mijn dwang leven. Ook contact met lotgenoten speelt daarbij een rol. Het is fijn om te kunnen praten met mensen die je problemen herkennen. Toch voegde Jan iets bijzonders toe. Via het forum werden we ‘mailvrienden’ en we deelden lief en leed met elkaar. Ook zagen we elkaar een paar keer op bijeenkomsten voor lotgenoten. Ons contact was puur vriendschappelijk. Pas een paar jaar later, toen Jans relatie was stukgelopen en we elkaar weer op een bijeenkomst zagen, sloeg de vonk echt over.”

WEDERZIJD'S RESPECT

Jan: “Pien begreep alles. Ik had nog nooit zo'n vertrouwd gevoel gehad bij iemand. Het klikte ontzettend goed tussen ons. Na een jaar waren we het heen en weer reizen zat en we besloten te gaan samenwonen. Dat was voor ons een vanzelfsprekende stap. We laten de ander in zijn waarde en daardoor is het altijd goed gegaan. Pien respecteerde het bijvoorbeeld dat ik veel moeite had met samen in één bed slapen.

Daarom maakte ze gebruik van de logeerkamer tot ik toe was aan haar gezelschap. Ook op seksueel gebied heeft ze me nooit gepusht, waardoor dat nu beter gaat. Andersom heeft Pien overdag een paar uur rust nodig en geef ik haar de ruimte om zich terug te trekken. We begrijpen dat van elkaar, we hoeven niets uit te leggen. Daardoor blijven we in evenwicht en versterken we elkaar in positieve zin.”

Pien: “Jan en ik hebben geen geheimen voor elkaar. Zijn gedachten schrikken me niet af en hij weet precies wat er in mij omgaat als ik het moeilijk heb. Want hoewel het goed gaat, kan ik soms wel eens terugvallen. Dan moet ik me bijvoorbeeld enorm inhouden om alle financiën niet steeds na te lopen en heb ik veel bevestiging nodig. ‘Ben je niet kwaad op me, hou je nog wel van me?’ vraag ik dan aan Jan.

‘Daar ga ik niet op reageren, Pien’, antwoordt hij dan rustig. ‘Je weet zelf wel hoe het zit.’ Want als hij daarin meegaat, is het hek van de dam. Een heel goede reactie dus, maar op dat moment vind ik het heel vervelend! Maar Jan weet dat negatieve emoties bij de dwang horen en hij laat me dan maar gewoon, waardoor we snel weer nader tot elkaar komen. Er is ontzettend veel wederzijds begrip. Voor ons is het dus een voordeel dat we allebei met dwang te maken hebben. We leven met elkaar mee en we leren van elkaar. Soms zie je dingen van jezelf terug in de ander. Als de één last heeft van dwang en de ander niet, is dat toch een stuk lastiger.”

Jan: “Het is binnen een relatie ontzettend belangrijk om eerlijk te zijn. Om jezelf echt te laten zien, hoe moeilijk dat ook is. En je moet elkaar respecteren. Gun je partner rust en durf om ruimte te vragen als je die nodig hebt. Zeker als je last hebt van dwang is het heel belangrijk om jezelf niet nóg meer druk op te leggen door het te verbergen. Als je echt jezelf durft te zijn en de ander kunt nemen zoals hij of zij is en andersom, kun je een heel goede relatie opbouwen. Zélf als je last hebt van dwang.” ■