

Handen wassen, tellen, ordenen, dingen symmetrisch doen: het kost mensen met een dwangstoornis vaak uren per dag. Psychiater Menno Oosterhoff (59) leeft zelf ook met dwang.

TEKST **Iris Pronk**

De psychiater

Toen Menno Oosterhoff zich op een dag realiseerde dat er miljarden mensen op de wereld zijn, kon hij dat niet meer van zich afzetten. Hoe kon hij zo'n mensenmassa overzien? Dat lijkt een gezocht probleem, maar niet voor Oosterhoff. De omvang van de wereldbevolking maakte hem onrustig. Diep van binnen voelde hij de behoefte aan een volledig overzicht, aan grip op de wereld die in al z'n facetten overweldigend groot is.

Als jonge psychiater in opleiding probeerde Oosterhoff indertijd – ruim dertig jaar geleden – dat overzicht te bereiken met behulp van een kaartenbak. Achter elk tabblad ordende hij stukjes van de wereld: Alle mogelijke hobby's. Wat je allemaal moet verzekeren. Inkomensbronnen, uitgaveposten. Alle kunst die je kunt zien, filosofen die je gelezen móet hebben.

Voor de wereldbevolking had Oosterhoff ook kaartjes, waarop hij eerst maar eens alle steden van meer dan een miljoen mensen rubriceerde. New York, Parijs, Mexico City, New Delhi, Tokio; hij wilde niet een stad vergeten omdat er anders voor zijn gevoel miljoenen mensen 'weg' waren. Maar al gauw besefte hij dat ook als je alle metropolen optelde, er nog ontzettend veel mensen misten. Onbegonnen werk die allemaal te 'plaatsen'.

Zijn obsessie met inwoneraantallen markeerde het hoogtepunt van zijn dwangstoornis, zegt Oosterhoff nu, aan zijn keukentafel in een Gronings dorpje. "Ik probeerde toen de veelheid te omvatten in plaats van de onrust erover te verdragen." Inmiddels kan hij goed leven met zijn 'compleetheidswang', ook dankzij gedragstherapie en medicijnen.

Helemaal over is het niet. Tientallen keren per dag schieten hem 'ojee-gedachten' te binnen: Wat wilde ik ook alweer pakken, wat wilde ik zeggen, wat dacht ik nou zonet? Waar is die tentharing of balpen gebleven? Ze geven hem een gejaagd gevoel. Het liefst fietst hij twintig kilometer terug naar de camping voor de verloren haring en rust hij niet voordat de balpen terecht is. "Wat kwijt is, móet gevonden", zo omschrijft hij zijn innerlijke drang. "Anders zit er een gat in mijn wereld."

Het interieur van zijn huis getuigt van nog een andere kant van zijn dwangstoornis: zijn gedrevenheid. Bijna alle meubels in het "knusse hobbitol", waarin hij met zijn vrouw en drie kinderen leeft, heeft Oosterhoff zelf gemaakt van sloophout. Alle moderne apparaten bedekte hij met eigenhandig timmerwerk, nergens meer een glimp plastic of metaal, alles is weggewerkt met oud hout, van vloerplint tot plafond.

Eigen sores

Oosterhoff heeft al veertig jaar een dwangstoornis én hij behandelt mensen met dezelfde aandoening: hij is teamleider van de polikliniek dwangpectrumstoornissen van zorgorganisatie Lentis in Groningen. Tijdens zijn werk vindt hij het zelden nuttig om over zijn eigen sores te praten; daar wil hij zijn patiënten niet mee belasten. "Je wilt niet dat ze zich afvragen: heeft die man zelf wel prettig geslapen? Hoe zou het met hém zijn?" aldus Oosterhoff.

Dat hij sinds kort in het openbaar wel vertelt over zijn eigen obsessieve compulsieve stoornis (ocs), zoals het in psychiatrisch jargon heet, verklaart hij zo: "Ik wil dat de dwangstoornis meer bekendheid krijgt. Het duurt vaak heel lang voordat mensen zelf snappen welke ziekte ze hebben. Ergens aan lijden is één, maar dat het ook een naam heeft en dat je de enige niet bent, dat is voor mensen heel prettig om te weten."



De Groningse psychiater Menno Oosterhoff in zijn

Veel mensen lijden aan een dwangstoornis: 2 à 3 procent van de totale bevolking. Zij proberen een grote, innerlijke onrust te bezweren met handelingen die ze niet kunnen laten: schoonmaken, tellen, ordenen, controleren. De meesten doen dat vele uren per dag. Er zijn ook mensen die elke dag zeven uur bezig zijn om zich aan te kleden, omdat hun kledingstukken precies goed moeten zitten.

Na depressie, verslaving en angst is dwang de vaakst voorkomende psychische ziekte. Toch is de aandoening relatief onzichtbaar. "Je ziet niks aan mensen die voortdurend aan het tellen zijn", zegt Oosterhoff. Bovendien schamen mensen zich voor hun dwanghandelingen, omdat ze wel inzien dat die vreemd zijn. Ze wassen gauw hun handen terwijl niemand het ziet en denken tegelijkertijd: "Dit sláát toch helemaal nergens op."

Tussen de eerste symptomen van dwang en de diagnose zit gemiddeld ruim zeven jaar. Op een goede behandeling is het nog langer wachten. Terwijl die behandeling er wel degelijk is, al wil Oosterhoff over de effecten "niet te negatief maar ook niet te positief" zijn. "Het is vaak een aandoening die levenslang een rol blijft spelen. Maar door therapie en medicijnen kan er wel een deel van de zwaarte af."

heeft het zelf ook



'knusse hobbitol'. FOTO REYER BOXEM

Aanvankelijk wilde Oosterhoff een boek schrijven, maar het werd een website: www.dwang.eu, boordevol feiten én ervaringsverhalen. Toen Oosterhoff ging schrijven voor de site "begon het te wringen" dat hij daar alleen als psychiater en hulpverlener sprak. "Het verhaal dat ik wil vertellen, is hoe dwang van binnenuit voelt. Niet hoe het er van buiten uitziet. Het zou onwaarachtig zijn mijn eigen dwang te verzuiveren."

Uit de kast

Afgelopen september kwam hij uit de kast met een online column in artsenvakblad *Medisch Contact*. Die begint met een zeventienjarige patiënt die zich door Oosterhoff zo goed begrepen voelde. "Volgens mij heeft die man het zelf ook", had hij tegen zijn moeder gezegd. "Anders kan hij nooit zo precies weten wat ik voel." En ja, schrijft Oosterhoff vervolgens, de jongen had gelijk: hij heeft 'het' zelf ook.

De reacties op zijn 'coming out' zijn heel positief en de relatief nieuwe website trekt al honderdvijftig bezoekers per dag. Oosterhoff blijft eraan werken, mét de gedrevenheid die hem – psychiater met dwang – nu eenmaal kenmerkt: zo'n beetje dag en nacht.

Onvermogen om te gaan met wat onvolkomen is

Een dwangstoornis (ook wel obsessieve compulsieve stoornis, ocs genoemd) kan veel verschillende vormen hebben, zegt psychiater Menno Oosterhoff. Smetvrees komt het vaakst voor, maar het is een misvatting dat alle mensen met dwang netjes en hygiënisch zijn.

Er zijn mensen die obsessief twijfelen aan hun seksuele geaardheid: Ojee, ben ik niet homo? Dat wordt wel HOCS genoemd, homoseksuele OCS. Er is ook een relationele variant (ROCS): mensen die voortdurend twijfelen aan hun partnerkeuze. Vind ik mijn vrouw nog wel leuk? Is ze niet te dik of te onaardig? "Dat is heel kwellend. De twijfel is het probleem, niet eventuele onvolkomenheden van de partner."

Ook zijn er mensen die last hebben van agresieve of seksuele gedachten die voelen als indringers en niet eigen. 'Ego-

dystone intrusies' in het jargon. Daarbij gaat het niet om verborgen verlangens, maar juist om dingen die je niet wilt. Bijvoorbeeld een jonge moeder die steeds denkt: ik kan mijn pasgeboren baby zomaar uit het raam gooien.

Dwang is, in Oosterhoffs omschrijving, "het onvermogen om op een natuurlijke manier om te gaan met wat onvolkomen is". De wereld is nooit helemaal in orde, volmaakte schoonheid, veiligheid of zekerheid bestaan niet. "Het laatste beetje moet je opvullen met vertrouwen: het loopt wel los, het maakt niet uit. Als je dat niet van nature doet, ga je wel streven naar volledigheid. Maar die bereik je nooit, dus blijf je eindeloos bezig." Meer over dwang op www.dwang.eu en in het boek 'Het houdt niet op. Leven met een obsessieve compulsieve stoornis' van David Adam (Uitgeverij Nieuw Amsterdam, 2014).