

“Leren je eigen onrust te verdragen”

Psychiater Menno Oosterhoff beleefde in 2014 zijn publieke *coming out*: hij heeft een dwangprobleem. En daarin staat hij niet alleen. Zeker twee procent van de Nederlanders is dagelijks uren bezig met handen wassen, controleren of de deur wel gesloten is of andere dwangmatige handelingen en gedachten. Oosterhoff wil ervoor zorgen dat deze aandoening meer bekendheid krijgt.

Tekst: Noël Houbem | Beeld: Ron Zwagemaker

Wat is een dwangstoornis?

“Dwangklachten zijn heel divers. Naast bekende vormen als smetvrees zijn er bijvoorbeeld mensen die obsessief twijfelen over hun seksuele geaardheid of hun partnerkeuze. Vaak zie je dat iemand onrust voelt, terwijl hij verstandelijk weet dat dit niet nodig is. Die onrust moet vervolgens met een compulsieve handeling weggenomen worden. Al weet die persoon best dat de wereld niet vergaat als een schilderij niet recht hangt, toch moet hij er iets aan doen. Het is als een jeuk die je niet kunt negeren. Mensen met een dwangstoornis (OCD) zijn vaak uren per dag bezig om de orde in hun leven te herstellen. Maar wat ze ook doen, het heeft nooit blijvend resultaat. De gevolgen kunnen ernstig zijn. Zo werd een vrouw meerdere malen met uitdrogingsverschijnselen opgenomen in het ziekenhuis. Ze kon haar kraan niet aanraken, omdat ze bang was dat haar handen dan vuil zouden worden.”

Wat hebt u zelf?

“Ik kan niet omgaan met onvolkomenheden. Het begon toen ik zeventien was en mijn vader ongeneeslijk ziek werd. In mijn dagboek schrijven werd toen dwangmatig. Ik moest alles opschrijven wat ik deed, wat ik voelde. En als mijn gevoel veranderde, dan moest ik de tekst aanpassen, anders klopte het dagboek niet meer. Ook nu heb ik het nog, al is het veel minder sterk dan het was. Als ik een blaadje met aantekeningen kwijt ben, ben ik geneigd

om het hele huis overhoop te halen. Zelfs als ik weet wat erop staat. Want als ik een onbelangrijk papiertje zomaar kan kwijtraken, kan dit ook met een belangrijk papiertje gebeuren. Die gedachte kan ik moeilijk verdragen.”

Waarom trad u naar buiten?

“Met mijn patiënten heb ik het niet over mijn eigen stoornis. Dat zou alleen maar afleiden. Zo’n gesprek draait om hen en niet om mij. Het werd anders toen ik begon met het OCD Netwerk en de hieraan gelieerde website www.dwang.eu. De site staat vol informatie over en ervaringen met dwangstoornissen. Het voelde onoprecht om hier alleen als behandelaar op te treden. Vandaar dat ik in een blog vertelde over mijn eigen dwangproblemen. Ik ben blij dat ik het gedaan heb. Ik heb alleen maar positieve reacties gehad. Zeker ook van mensen die met een dwangstoornis kampen. Sommigen heeft het blog en de publiciteit die hierop volgde de ogen geopend over wat zij hebben. Dat is belangrijk, want nu zit er gemiddeld zeven jaar tussen de eerste symptomen en de diagnose. En dan gaat er vaak nog geruime tijd overheen voor de problemen worden behandeld. Hier willen we met het netwerk en de site iets aan doen.”

De dokter is zelf ziek: wat betekent dit voor uw werk?

“Ik heb het geluk dat mijn dwangproblemen mij niet hinderen in mijn functioneren op het werk. Het zou zelfs kunnen dat mijn patiënten zich beter begrepen voelen doordat ik me kan verplaatsen in hun problematiek. Misschien herken ik dwangstoornissen ook eerder dan minder goed ingevoerde collega’s. Tegelijkertijd ben ik ervan overtuigd dat je een aandoening niet hoeft te hebben om een patiënt goed te behandelen. Gelukkig niet.”

Hoe gaat het nu met u?

“De kunst is te zorgen dat de klachten je leven niet langer verstoren. Je moet leren je onrust te verdragen, er niet steeds aan toe te geven. Dat is mij met een combinatie van gedragstherapie en medicijnen goed gelukt. Helemaal los van mijn dwangklachten zal ik waarschijnlijk nooit komen, maar ze zijn hanteerbaar geworden. Mijn dwang heeft, nu de scherpe kantjes er vanaf zijn, ook positieve kanten. Die vertaalt zich bijvoorbeeld in de grote gedrevenheid waarmee ik het ene na het andere blog schrijf.”

Menno Oosterhoff

Menno Oosterhoff (1955) was het grootste deel van zijn loopbaan werkzaam als kinder- en jeugdpsychiater. Sinds twee jaar is hij teamleider van de polikliniek dwang spectrumstoornissen van de Groningse zorgorganisatie Lentis. Daar behandelt hij zowel kinderen als volwassenen. Buiten zijn werk probeert Oosterhoff via het OCD Netwerk, website www.dwang.eu, blogs voor *Medisch Contact* én interviews de kennis te vergroten over dwang en de behandelmogelijkheden hiervoor.

