

‘Ik ben een groot voorstander van openheid over psychische aandoeningen’

Menno Oosterhoff, psychiater met dwang

DOOR KAAT OLSSON FOTO'S JOËL OOSTERHOFF

Menno Oosterhoff (1955) is psychiater en heeft zich gespecialiseerd in kinderen en jeugdpsychiatrie. Sinds hij zijn “compleetheidswang” via de website *dwang.eu* openbaar maakte, is er veel belangstelling voor zijn verhaal. In deze Vizioer putten we daarom niet alleen uit het gesprek dat we met Menno hadden, maar citeren we veelvuldig uit het verhaal dat *De Groene Amsterdammer* eind 2014 publiceerde.

‘**I**k heb mijn uiterste best gedaan om het verhaal over mijn dwangstoornis zorgvuldig te brengen’, begint Menno. ‘Dat ik zelf psychiater ben maakte het ingewikkeld. Ik ben een groot voorstander van openheid over psychische aandoeningen. Dat helpt het beste tegen vooroordelen. Maar in een behandelcontact is het zelden nuttig om over je eigen problemen te spreken. Toen ik publiekelijk actief werd rond de dwangstoornis lag dat anders. Je kunt moeilijk openheid van anderen aanmoedigen, maar zelf je mond houden. Daarnaast wil ik ook graag mijn eigen ervaring met deze aandoening inzetten om kennis ervan en begrip ervoor te verbeteren.’

Volgens Menno was het schrijven in een dagboek de trigger die zijn dwangstoornis deed ontstaan. ‘Dat begon toen ik een jaar of zeventien was’, legt hij uit. ‘Mijn vader was ongeneeslijk ziek en in een dagboek schreef ik over wat me bezighield. Al heel snel werd dat dwangmatig. Ik moest alles opschrijven: met wie

ik omging, welke boeken ik had gelezen en wat ik precies had gedaan die dag. Voortdurend was ik aan het denken wat ik nou nog meer zou moeten opschrijven. En als er iets niet klopte of veranderde, moest dat worden aangepast.

Oorzaak

De wetenschap is er nog niet achter wat precies de oorzaak is van dwangklachten. Een heftige levensgebeurtenis kan een katalysator zijn bij het ontstaan ervan. Bij mij was dat in elk geval wel zo: mijn klachten begonnen in de tijd dat mijn vader ziek was. Of ik anders geen dwangstoornis zou hebben gekregen weet je nooit. Erfelijke gevoeligheid speelt ook een duidelijke rol. Die erfelijke gevoeligheid is zeker in mijn familie terug te vinden; er is ook gevoeligheid voor ticsstoornissen. Bij ticsstoornissen, zoals het syndroom van Gilles de la Tourette is ook vaak sprake van dwangproblematiek. En het onderscheid tussen complexe tics en dwanghandelingen is niet scherp.

Omdat ik alles moest opschrijven, ook over wat er in me omging werd ik me bewust van intrusies. Intrusies zijn gedachtes, die zich aan je opdringen met agressieve, seksuele, godslasterlijke of anderszins ongewenste inhoud. Voorbeelden van intrusies zijn



Lees ook Menno's blog op pagina 10.

Een gat in de wereld

Door alles op te schrijven werd mijn overgevoeligheid voor onvolkomenheden en onzekerheden alleen maar groter. Maar ook dat wist ik toen nog niet. Ik probeerde wanhopig de onrust kwijt te raken door mijn wereld volkomen te maken – een onmogelijk streven. Ik werd steeds dieper erin getrokken, omdat ik terecht kwam in wat ik nu een dwangspiraal noem. Als je dwangmatige onrust gaat bestrijden door dwanghandelingen om die onrust weg te nemen, dan helpt dat even, maar de overgevoeligheid neemt juist toe. Wat ik deed was overal lijstjes van maken om het overzicht te houden en dingen volledig te krijgen. Bijvoorbeeld lijstjes van wat ik nog moest doen. Maar dat werd steeds erger. Ook de normaalste dingen die je in je leven moet doen werden lijstjes. Als ik wakker werd dan begon ik al te denken: Ik moet opstaan, tanden poetsen, ontbijten, mijn tas pakken, mijn fiets van het slot doen, naar het werk vertrekken. Dan was ik pas rustig als zo'n lijstje was afgewerkt en bovendien mocht ik niks vergeten. Dus telde ik hoeveel dingen ik moest doen, en dan controleerde ik steeds of ik ze allemaal nog wist. Maar vaak vergat ik er eentje en dat kon me dan de hele dag een gevoel geven van disintegratie, alsof er een gat in de wereld zit. Natúúrlijk wist ik best dat het onzin is, maar dat gevoel van onrust is zoveel sterker! En die onrust verdragen lukte vaak domweg niet. Zelfs nu vind ik dat nog regelmatig moeilijk.

Mensen met dwang schamen zich er vaak voor, dat ze al die onzinnige dingen moeten doen om zich rustig te voelen. Gelukkig dat Dineke, mijn vrouw er alle begrip voor heeft. Als ik zeg: 'Ik moet even ontdwangen!' weet zij precies waar ik last van heb. En ook onze kinderen vinden dat heel gewoon.'

'Ik heb het ook'

Menno beschouwt het feit dat hij – ondanks de last van OCD die hij dagelijks ervaart – goed kan functioneren

gedachtes om het stuur van de auto om te gooien, over de reling te springen, iemand voor de trein te duwen, de baby in de magnetron te doen of mensen in het kruis te grijpen. We weten nu, dat veel mensen dergelijke gedachten wel eens hebben. We weten ook dat ze geen kwaad kunnen en dat het beslist geen verborgen wensen zijn. Maar dat wist ik toen allemaal niet. Ik schrok er van en dacht: wat is er met me aan de hand, dat ik dat soort dingen denk. En ik moest ze dus nog opschrijven ook.

We weten niet precies hoe het komt, dat sommige mensen zoveel last van deze gedachtes kunnen krijgen. Zijn ze bij hen sterker aanwezig of reageren ze er verkrampt op? Als je deze intrusies niet kunt loslaten en het wordt een obsessie dan kunnen ze zeer kwellend zijn. Bij mij was dat gelukkig niet zo. Het was meer een gevolg van alles moeten opschrijven en van proberen

in zijn professionele leven als puur geluk. ‘Het komt niet, omdat ik er zo goed mee om ga of omdat ik er veel van af weet. Ik heb gewoon geluk, dat het niet zo erg is dat het werken erdoor wordt verstoord. Als er een ander moeten is - zoals werk - dan heeft dat de overhand over het “dwang-moeten”,’ zo verklaart hij. ‘Als dwang nog erger is dan kan het alles gaan overheersen, ook het werk. Maar bij mij raakt het op de achtergrond als ik in gesprek ben met patiënten. In dergelijke gesprekken heb ik het overigens niet over mijn eigen dwang; er staat ook geen bord op mijn bureau met “Ik heb het ook!”. Dat zou alleen maar afleiden. Mensen gaan zich dan onvrij voelen om over hun eigen problemen te praten. Ik denk wel, dat iets zelf van binnen uit kennen je begrip kan vergroten. Maar ik zie ervaringsdeskundigheid niet als noodzakelijk om je in te leven in de klachten van een ander. Om een goede psychiater te zijn moet psychisch leed je interesseren en moet je betrokken zijn, maar je hoeft het niet zelf te hebben. Als je het toch over jezelf hebt dan moet dat alleen als het in het belang is van de patiënt.

Ik zie gedragstherapie bij dwangstoornissen als eerste keus wat betreft behandelwijze, zo nodig in combinatie met medicatie. Bij mij hielp gedragstherapie wel om minder lijstjes te maken, maar de onrust bleef een grote rol spelen. Toch gebruik ik pas een jaar of zes pillen. Ik schreef het wel voor aan mijn patiënten en zag hoe effectief het zijn kon, maar toch koos ik er zelf niet voor. Achteraf gezien was dat dwangmatig, iets wat ik trouwens ook bij mijn patiënten zie. Geen medicatie willen om dwangmatige redenen. Iets van buitenaf nodig hebben voelde als onaf, als niet-compleet. En ik maakte me op voorhand al zorgen of het middel dan wel altijd beschikbaar zou blijven. Uiteindelijk heeft Dineke me overgehaald: “Probeer het eens. Je kunt altijd weer stoppen.” De pillen hebben de kwaliteit van mijn leven aanmerkelijk verbeterd. Ik ben haar er nog altijd dankbaar voor dat ze heeft aangedrongen. Soms heb je – ook al ben je deskundig – toch zelf niet door hoe de dwang je denken beïnvloedt.’

Dwang.eu

Menno vervolgt: ‘Psychische aandoeningen zijn soms een uitvergroting van normale levensproblematiek. We moeten allemaal omgaan met onvolkomenheden, onzekerheden, vergankelijkheid en dergelijke. Het lijkt wel alsof mensen met een gevoeligheid voor dwang daar moeilijk een natuurlijke verhouding toe kunnen vinden. Volledigheid is er nooit. Op een gegeven moment moet je loslaten en vertrouwen dat het wel goed zit. Ik ben daar ook slecht in. Dat zie je in

mijn dwangmatigheid. Maar het moeilijk los kunnen laten kan ook op positieve manier naar voren komen in gedrevenheid. Het heeft vast meegespeeld in het oprichten van een OCD Netwerk met de website www.dwang.eu. Er is nog heel veel voorlichting te geven over de dwangstoornis en verwante stoornissen. Zelfs binnen de hulpverlening is er kennisachterstand en wordt de problematiek als zodanig niet altijd herkend. En dat, terwijl het voor iemand van groot belang is om te weten wat hem mankeert. Dat alleen al is vaak een enorme opluchting.

Als het wel herkend wordt is de behandeling nog lang niet altijd optimaal. Er valt wat dat betreft dus nog een boel te winnen. Het doel van het OCD Netwerk en de website www.dwang.eu is dan ook kennis over dwang en haar behandelingsmogelijkheden te vergroten. Doordat we goede contacten konden leggen met het OCD forum zijn we nu een fusie aangegaan. Ook met de ADF bestaat een goede samenwerking en we zijn de Nederlandse vertegenwoordiger van de internationale OCD stichting. Zij hebben veel goede informatie, die we mogen vertalen. Er blijft nog zoveel te vertellen.’

Over dwang.eu

Dwang.eu is de website waarop Menno Oosterhoff en anderen informatie geven over OCD en verwante stoornissen. De blogs en ervaringsverhalen van zowel patiënten als deskundigen vormen een bijzonder onderdeel van de site. Dit zorgt voor meer inzicht, zowel voor mensen mét als zonder dwang. Het OCD Netwerk wordt geleid door vertegenwoordigers van iedereen, die met dwang te maken heeft.



Het hele interview van Malou van Hintum lezen? Zie www.dwang.eu.