

**Ik ben een  
meedwanger!**





## THEA VAN BODEGRAVEN-BOONSTRA

*Als je een ouder, partner of kind hebt met een angst- of dwangstoornis zit je vast in het patroon van de ander. Je hebt geen keuze. Je moet dingen wel of niet doen. Vanuit haar eigen ervaring heeft Thea van Bodegraven ontdekt dat er wel een keuze is. Een keuze die begonnen is bij haar en die een positief effect heeft gehad op haar gezin.*

**W**ie ben ik? Thea, 50 jaar en ervaringsdeskundig meedwanger en vermijder. Goed in meebewegen en mezelf vergeten. Goed in schaamte voelen en de vuile was binnen hangen. Goed in 'gekke, debiele' dingen doen omdat een ander dat van mij eist. Dit heb ik zo'n achttien jaar volgehouden. Toen er, twaalf jaar geleden, bij mijn partner en kind een angst- en dwangstoornis werd gediagnosticeerd, begon ik eindelijk mijn eigen diagnose te erkennen. Ik was een meedwanger!

Vanaf toen ben ik dingen anders gaan doen. Niet meebewegen, maar grenzen aangeven. Niet nee zeggen en ja doen, maar nee zeggen en nee doen. Niet reageren uit angst, maar uit rust. Nu begeleid ik mensen die een naaste hebben met een angst- of dwangstoornis of andere ggz-diagnose. Ik heb mijn keuze gemaakt.

Wat ben ik blij met de tijd waarin we leven. We mogen keuzes maken. Móéten dat bijna. Er is veel aandacht voor. Het maakt dat coaches werk hebben. Maar wat als je in een situatie zit waarin je geen keuze hebt? Als je kind, partner of ouder je oplegt wat jij wel en niet mag doen? Wat als er sprake is van een (al niet of niet gediagnosticeerde) ggz-diagnose bij jouw gezinslid?

### **Emotionele chantage**

*Jasper woont samen met Elise. Hij houdt ervan om op tijd weg te gaan als ze ergens hebben afgesproken. Voor Elise is dat onmogelijk door alles wat ze moet doen vanuit haar angst en dwang. Gevolg is dat ze bij elke afspraak te laat komt. Jasper heeft al vaak bij de voordeur gestaan en geroepen naar Elise dat hij nu weggaat. Elise raakt dan in paniek. Jasper legt op een boze toon uit dat het geen zin heeft om nog een halfuur voor de kast te staan en tien verschillende kledingstukken aan te raken en terug te leggen. Gevolg: Elise heeft nog meer tijd nodig om alles te doen en Jasper zit gefrustreerd en machteloos op de bank te wachten tot Elise eindelijk klaar is. Ahweer!*

Welke keuzes heeft Jasper?

In Nederland heeft tien procent van de bevolking een angst- of dwangstoornis. Elke persoon met deze diagnose heeft minimaal twee naasten – een ouder, partner, kind, broer of zus. Een groot en onderkend probleem in ons land.

*Angst en dwang kennen hun eigen logica, ze zijn nooit te overtuigen van de realiteit.*

Bij Elise uit bovenstaand voorbeeld is er altijd angstig gedrag aanwezig geweest. De laatste jaren is dat langzaam erger geworden. Jasper vond het fijn om voor haar te zorgen en haar te beschermen. Als Elise iets eng vond, zorgde hij dat ze zich veilig voelde. Hij begrijpt zelf niet hoe het nu zo ver heeft kunnen komen. Het geduld om haar gerust te stellen heeft hij allang niet meer. Hoe meer hij dat doet, hoe minder het helpt. Het wordt alleen maar erger. Maar hij heeft geen keuze. Als hij doet wat hij zou willen doen, escaleert de situatie. Elise raakt compleet in paniek en gaat schreeuwen. Dit heeft hij al vaker meegemaakt. Hij probeert uit te leggen waarom het onzin is dat ze zo lang bij haar kledingkast bezig is. Hij krijgt Elise niet overtuigd.

Dit is het patroon van emotionele chantage. Hoe meer je tegen de angst of dwang ingaat, hoe sterker deze wordt. Doordat Jasper uiteindelijk wacht met weggaan, bevestigt hij de dwang van Elise. Zij krijgt de boodschap dat zij eerst al haar dwanghandelingen moet doen, voordat zij rustig kan worden. Door de inmenging van Jasper kost dit meer tijd. Angst en dwang kennen hun eigen logica, ze zijn nooit te overtuigen van de realiteit. Jasper voelt zich emotioneel gechanteerd. Hij heeft voor zijn gevoel geen keuze.

## Schaamte

Hoe vertel je aan anderen dat je bepaalde dingen niet mag doen of juist moet doen? Jasper mag bijvoorbeeld niet zelf zijn kleding uit de kast pakken van Elise. In mijn situatie was ik jarenlang uren per dag bezig met het geruststellen van mijn partner. Nog steeds is dit moeilijk uit te leggen aan iemand die dit niet kent. Mijn partner wilde niet dat we naar buiten toe lieten merken wat er speelde. Dat hoefde hij me niet te vragen, dat voelde ik feilloos aan. Ook Elise hoefde niet tegen Jasper te zeggen dat hij niets hierover mag vertellen. Hoe trots ben je op jezelf dat je mee gaat in het meedwangen en vermijden van situaties? Helemaal niet!

Toen in ons gezin duidelijk werd wat er aan de hand was, bleek er wel therapie te zijn voor mijn kind en partner. Ik werd nauwelijks betrokken bij de therapie. Waar dit wel werd gedaan, was dit vooral gericht op hoe ik met mijn kind en partner moest omgaan. Natuurlijk ben ik via de huisarts bij maatschappelijk werk en een psycholoog geweest. Daar kon ik mijn verhaal kwijt, maar zij hadden geen ervaring hierin. Konden niet de juiste vragen stellen en geen adviezen geven waar ik iets mee kon. Mijn zoektocht naar hoe ik uit het patroon van emotionele chantage, meedwangen en vermijden kon stappen was eenzaam en confronterend.

### *Dit heeft een ongelooflijk effect gehad.*

Achteraf heb ik in kaart kunnen brengen wat ik heb gedaan om uit dit patroon te komen. Dit heeft geresulteerd in de zogenoemde Boonstra-methode, die bestaat uit de volgende stappen:

- Ik ben met een vriendin gaan praten. Heel langzaam kon ik haar vertellen in wat voor situatie ik zat. Dat was moeilijk, omdat ik er toen nog geen woorden voor had. Het heeft mij geholpen om zelf inzicht te krijgen.
- Ik realiseerde me dat ik bang was. Bang voor de reactie van mijn kind en partner als ik niet meeding in hun angst of dwang. Ik leerde om rustig te worden.
- Mijn aandacht ben ik gaan verleggen naar andere dingen. Hobby's, mijn sociale netwerk vergroten, stoppen met de discussie aangaan met de dwang.
- Altijd was ik onduidelijk en daardoor niet betrouwbaar voor mijn kind en partner. Uit angst zei ik het één en deed ik het

ander. Omdat ik niet meer bang was, kon ik wel duidelijk zijn. Niet tegen mijn kind en partner, wel voor mijzelf.

- Doordat ik had leren zien wat mijn aandeel was in het in stand houden van de emotionele chantage, kon ik er langzaam uit stappen. Niet door de angst en dwang te willen beïnvloeden, maar door me bewust te worden van waar ik last van had en daar iets in te veranderen.

Dit heeft een ongelooflijk effect gehad. Doordat ik de angst en dwang ben gaan loslaten, konden mijn kind en partner dit uiteindelijk ook. Al die jaren had ik gewacht tot zij zouden veranderen. Pas toen ik het anders ging doen, veranderde er iets in ons gezin. Dat is mijn keuze geweest. Intuïtief en alleen. Zonder mijn verandering waren wij niet zover gekomen als wij nu zijn. Natuurlijk heb ik veel boosheid gehad. Waarom heeft niemand mij eerder uitgelegd wat mijn aandeel was? Waarom heb ik niet het advies en de hulp gekregen om zelf uit mijn angst te stappen?

### Hoe stap je uit je angst?

Jasper probeerde de angst en dwang van Elise te beïnvloeden door deze te stoppen. En dat is precies wat niet werkt. Hiervoor heeft Elise gespecialiseerde therapie nodig. Wat heeft Jasper wel gedaan? Hij heeft de avond voor hun afspraak tegen Elise gezegd dat hij er op tijd wil zijn en dat hij het prima vindt als zij meer tijd nodig heeft en wat later komt. Op het moment dat hij weggaat, roept hij tegen Elise: 'Ik ga vast. Ik zie je straks.' Tot zijn stomme verbazing komt Elise tien minuten na hem binnen.

Jasper heeft de laatste jaren van alles geprobeerd: gesprekken met de praktijkondersteuner bij de huisarts, gesprekken bij de psycholoog. Het luchtte op om te vertellen hoe het thuis ging, maar uit schaamte vertelde hij maar een deel van het verhaal. Met de adviezen die hij kreeg (dat hij bijvoorbeeld gewoon weg moest gaan) kon hij niets. Het lukte niet.

Jasper heeft mijn website vaker bekeken, maar twijfelde. Dat zal ook wel niks worden, dacht hij. Tot hij toch de stap zette om contact op te nemen en een traject in te gaan bij mij. Achteraf zegt hij: 'Had ik dit maar veel eerder geweten. Eigenlijk zijn de stappen simpel, maar ik zag ze niet en de andere hulpverleners hebben mij deze kant nooit laten zien. Jij weet waar je het over hebt. Jij begrijpt het en kent het.'

## Waarom lukte het nu wel?

Via de Boonstra-methode heb ik Jasper tijdens het traject inzicht gegeven in zijn eigen angst en het herkennen hiervan. Hij heeft geoefend hoe hij zich rustiger kan voelen op het moment dat hij door de angst en dwang van Elise in het patroon van emotionele chantage wordt getrokken. Van daaruit kan hij een duidelijke afspraak maken waar hij zich aan kan houden en waarmee hij de dwang van Elise niet beïnvloedt. Aandacht dat hij op tijd weg wil en niet de aandacht op de dwang van Elise. Dat werkt wel!

Vaak zijn er bezwaren bij mensen voor deze verandering. Het zijn varianten op de volgende uitspraken:

- 'Ik moet meegaan in het gedrag van de ander, want het escaleert écht. Ik heb geen keuze.'
- 'Ik wil mijn partner of kind beter maken.'
- 'Waarom moet ik veranderen? Die ander heeft iets.'
- 'Het gaat om mijn kind. Dat is echt anders.'
- 'Wat als jouw adviezen schadelijk zijn voor de therapie van mijn partner of kind?'
- 'Ik heb al zoveel geprobeerd. Niets helpt. Waarom dit wel?'
- 'Ik krijg al ouder- of partnerbegeleiding. Daar leer ik hoe ik met de ander moet omgaan.'

*Als het hoofddoel blijft om de ander te genezen van zijn stoornis, dan werkt dit niet.*

Maar als de naaste uit rust gaat reageren en de aandacht van de angst of dwang van de ander afhaalt, is dit nooit schadelijk. Het is wel iets dat zorgvuldig en onder professionele begeleiding moet gebeuren. Het gezinslid met de 'diagnose' mag er voorzichtig aan wennen, maar met name de naaste zelf heeft tijd nodig om te wennen aan zijn of haar verandering. Te wennen aan 'normaal' doen.

Dit is voor iedereen mogelijk, mits iemand bereid is het voor zich zelf te doen. Als het hoofddoel blijft om de ander te genezen van zijn stoornis, dan werkt dit niet. Dan blijft iemand bezig om de angst of dwang van de ander te beïnvloeden. Welke keuze wil de naaste maken?

## De angst om een keuze te maken

Het effect van deze aanpak in relaties en gezinnen is groot en positief. Er ontstaat rust. De kans is groot dat de angst of dwang van de ander minder wordt. Gezinsleden die niet willen inzien dat ze een probleem hebben met angst of dwang en hulp weigeren, komen door de verandering van de naaste vaak wel in beweging.

De angst om een keuze te maken is groot. De ervaringen om het anders te doen zijn veranderd in overtuigingen dat het niet anders kan. Gelukkig komt er in het algemeen steeds meer aandacht voor ggz-problematiek. De aandacht voor de naasten mag gaan groeien. Iedereen heeft een keuze. Ook als je een naaste hebt met een ggz-diagnose. Wij coaches kunnen deze mensen laten zien dat ze een keuze hebben.



Stichting Registratie

Onafhankelijk bewijs  
van kwaliteit voor  
professioneel  
begeleiders

Interesse in registratie als coach, teamcoach, supervisor of organisatiecoach?  
Op zoek naar een geregistreerd professioneel begeleider via het on-line register?  
[www.stir.nu](http://www.stir.nu)