

Verhalen achter het nieuws

‘Ik hield de dwang en angst van mijn man en kind in stand’

Door CASSANDRA OOSTROM

42 min geleden in [VERHALEN ACHTER HET NIEUWS](#)

Tien procent van alle Nederlanders heeft te maken met een vorm van angst of dwang, aldus kinder- en jeugdpsychiater Menno Oosterhoff. Thea van Bodegraven-Boonstra (51) is ervaringsdeskundige: zowel haar man (57) als zoon (23) hebben een dwang- en angststoornis. „Ik hield zelf hun dwang en angst in stand”.

Wegcijferen

Thea: „Als je man continu alles moet controleren en gerustgesteld moet worden, is dat moeilijk. Maar als ook je kind vormen van angst en dwang vertoont, kost dat heel veel energie. Toen mijn zoon negen was, zagen we dat hij steeds dezelfde letters opnieuw en opnieuw moest schrijven in zijn schrift, wat hem veel tijd en concentratie kostte.

Er is veel bekend over angst- en dwangstoornissen, maar er wordt nooit gepraat over hoe je er als naasten het best mee om kan gaan. De angst- en dwangproblemen van mijn man en jongste kind hebben mij in het begin echt gesloopt. Ik cijferde mezelf weg: ik was continu bezig met het geruststellen en aandacht geven aan de dwang van mijn man en kind, waardoor ik totaal geen aandacht meer aan mezelf gaf. Ik was op en ik kon niet meer.”

„Je zou denken dat als je kind al drie uur onder de douche staat, omdat de dwang vindt dat hij dat moet doen, je gewoon de kraan kunt dichtdraaien. Maar ik was dan bang om de rust te verbreken en chaos te veroorzaken. Omdat ik dat wilde voorkomen, ging ik veel geruststellen, maar op die manier bleef ik aandacht geven aan de dwang. Het is moeilijk, want als partner en moeder hou je ook gewoon van ze en wil je ze niet tien keer op en neer naar de auto zien lopen om te kijken of hij wel echt op slot zit.”

Averechts

„Maar behalve dat ik mezelf wegcijferde en al mijn aandacht naar mijn man en jongste kind ging, zorgde ik er intussen ook nog voor dat hun angst en dwang steeds erger werd. Als naaste verstoren we namelijk die dwang. Als iemand bijvoorbeeld tien keer moet controleren of de

deur op slot zit en jij komt de vijfde keer naar hem toe om hem gerust te stellen dat de deur nu echt goed op slot zit, onderbreek je hun routine. Hierdoor moet hij weer bij nul beginnen en opnieuw tien keer de deur controleren.”

„Mijn goedbedoelde hulppogingen werkten dus alleen maar averechts. Het had zijn weerslag op ons hele gezin, want op het moment dat je man bang is dat er iets met jou gebeurt als jij even naar de supermarkt gaat, en je daaraan gaat toegeven, kun je op een gegeven moment niets meer. Daarbij heb ik nog een oudere dochter. Zij kreeg echt minder aandacht en dat vind ik heel erg. Ze had het gevoel dat ze niet werd gezien.”

Verandering

„Het hele proces ging heel geleidelijk en omdat ik er niet over sprak met de buitenwereld, vertelde niemand mij dat mijn ‘helpen’ niet werkte. Pas toen ik de opleiding relatiecoach bij psychische klachten ging doen, realiseerde ik me dat ik er anders mee om moest gaan. Ik stopte met het proberen te begrijpen, want dat kon ik simpelweg niet. Wat ik wel begreep was, dat het continu geruststellen, eigenlijk ook betekende dat ik er de hele dag aandacht aan gaf. Het beste is om iemand gewoon maar te laten als hij vijf keer de trap op en af loopt en je te focussen op waar jijzelf mee bezig bent. Achteraf kostte het wegstaren veel minder energie dan het continu geruststellen. Ik kan nu weer mezelf zijn en met mijn gezin gaat het daardoor ook steeds beter.”

„Makkelijk is het zeker niet en daarom heb ik besloten het boek *Als Helpen Niet Helpt* te schrijven. Ik heb op eigen houtje moeten uitzoeken hoe je als naaste het beste met dwang- en angststoornissen kunt omgaan, maar anderen zouden dat niet moeten. Bij het boek zit ook een werkboek, waarin de lezer door middel van opdrachten en interviews inzicht krijgt in zijn eigen gedrag als ‘meedwanger’. Zelfs na het vinden van de juiste manier is het soms nog moeilijk, maar we hebben het in elk geval bespreekbaar gemaakt in ons gezin. Dat is heel belangrijk.”