



Tellen tikken poetsen

—○—
Onschuldige tic of niet?

Iedereen checkt weleens of de voordeur écht op slot zit, telt soms de traptreden of draait drie keer het gas aan en uit. Waar ligt eigenlijk de grens tussen normaal gedrag en ongezonde dwanggedachten?

Tekst LIESBETH SMIT

Het begon allemaal na het plotselinge overlijden van haar moeder een paar jaar geleden. Elke dag stofzuigen, elke dag de vaatwasser in- en uitruimen, elke dag de wc's met bleekmiddel poetsen en telkens haar handen wassen als ze iets in haar handen had gehad. "Als ik dat niet deed, voelde ik me leeg vanbinnen", zegt Judith (47) nu. "Ik was altijd al heel netjes, dus in eerste instantie viel mijn gedrag niet zo op. Maar toen ik merkte dat mijn jongste dochter haar bureau en de deurklinken van haar kamer met hygiënische doekjes begon schoon te maken als ze uit school kwam, vond ik dat wel vreemd. Toen ik haar ernaar vroeg zei ze: 'Maar mama, dat doe jij ook. Het huis moet toch superschoon zijn?' Toen wist ik: hier moet ik serieus naar gaan kijken. Want dit gaat niet goed."

Regels

We hebben er allemaal weleens in meer of mindere mate last van. De een moet en zal die scheefliggende pen recht leggen, de ander telt altijd alle traptreden of controleert 's avonds minstens drie keer of de deur wel echt op slot zit. Honderdduizenden Nederlanders vertonen dit soort onschuldig dwanggedrag, maar bij zo'n 200.000 mensen is die aandrang zo heftig dat het ze belemmert in het dagelijkse leven. Daarbij is het raadzaam om een onderscheid te maken tussen dwanghandelingen en dwanggedachten, stelt psycholoog Lidewy Hendriks van organisatie MIND. Mensen die last hebben van dwanghandelingen voeren op vaste momenten zelfopgelegde regels uit (handen wassen, alle lichten aan- en uitdoen bij thuiskomst, tot tien tellen voor je op de fiets stapt), omdat er anders een heftige angst ontstaat. Bij mensen met dwanggedachten draait het om dwingende, negatieve gedachten of obsessies die angst en onrust veroorzaken. Zoals: 'ik moet een beter mens zijn', 'ik raak besmet met vuil' of 'als ik dit niet doe, gebeurt er iets vreselijks met mijn familie'. Hendriks: "Dwang gaat in bijna alle gevallen om controle willen houden en vei-

lig willen zijn. Het tragische is alleen dat precies het omgekeerde gebeurt. Wie last krijgt van dwang wordt er vaak steeds meer door overgenomen. Hoe langer dat duurt, hoe moeilijker het is om te doorbreken."

Invloed

Dunya Vermaat (36) worstelde lange tijd met dwanghandelingen en -gedachten, getriggerd door een eetstoornis. "Ik moest op vaste tijdstippen bewegen en eten, ik zag mezelf als heel dik en vond het verbaazingwekkend dat anderen dat niet zagen." Eenmaal wat losser gekomen van haar eetprobleem verdween de dwang niet. "Die werd alleen anders. Kleding op één manier vouwen en op kleur leggen, veel schoonmaken. Mijn ochtend- en avondritueel moesten op één manier gebeuren. Als ik werd afgeleid, moest ik opnieuw beginnen."

Voor Dunya draaide haar gedrag om duidelijkheid en overzicht, om een mogelijke ramp te voorkomen. "Mijn dwang werkte als een bliksemafleider om maar invloed op mijn leven te houden. Intussen stond het mijn functioneren steeds meer in de weg. Werken, studeren, mensen zien: alles werd steeds moeilijker. Uiteindelijk kostte het me jaren voordat ik die gedachten en handelingen eindelijk kon doorbreken." >

**"ALS IK NIET ALLES
HAD GEPOETST,
VOELDE IK ME LEEG
VANBINNEN"**

"IK HIELD ZIJN DWANG IN STAND DOOR ERAAN TOE TE GEVEN. PAS TOEN IK STOPTE, ZOCHT HIJ HULP"

WANNEER IS HET SERIEUS?

We denken vaak niet na bij dagelijkse handelingen, of hebben misschien af en toe weleens relatief onschuldige dwanggedachten als 'dit zijn mijn gelukssokken' of 'ik moet de trap-treden tellen'. Zijn er op een dag meerdere van dit soort dwang-handelingen of -gedachten, dan kan het problematisch worden: op de ene handeling volgt de andere, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Er zijn verschillende vormen van dwang zoals smet-vrees, teldwang, herhalings-dwang (alle deuren controleren) of controledwang ('als ik niet alle apparaten uit het stopcontact haal, breekt er brand uit'). Meer dan een uur per dag bezig met dwanghandelingen of -gedachten? Bezoek altijd eerst de huis-arts. Hij/zij kan doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Goed bezig

Misofonie (je bovenmatig storen aan bepaalde geluiden), body dysmorphic disorder (ingebeelde lelijkheid), trichotillomanie (aandrang om je haren uit te trekken): het zijn maar een paar van de aandoeningen die vallen onder de algemene noemer obsessieve-compulsieve stoornissen (OCS). Psycholoog Hendriks is voorzichtig om dwanghandelingen of -gedachten te categoriseren. "Op internet staan keurige lijstjes van wat er zoal onder valt, maar in

"Het gaat bijna altijd om controle willen houden en veilig willen zijn"

de praktijk is dit veel genuanceerder. Ik kijk daarom altijd naar de reden waarom iemand zo'n sterke behoefte heeft aan controle. Daar kunnen allerlei onderliggende oorzaken en persoonlijke gebeurtenissen aan ten grondslag liggen." Dat was het geval bij de constant poet-sende Judith. Zij denkt dat de dood van haar moeder bij haar een extra behoefte aan controle veroorzaakte. "Dat schoon-maken voelde ook niet als iets verkeerd, voor mij was het een manier om rustig te worden. Als ik de badkamer zag blinken, kreeg ik het gevoel dat ik in charge was."

Alles moet perfect

Voor wie leeft met dwang kan dat soms ingewikkeld zijn, maar voor wie leeft met iemand met dwang kan het evengoed ingewikkeld zijn om toe te kijken hoe die geliefde zich steeds dieper ingraaft in rituelen en overtuigingen. Dat ervaaarde ook Thea van Bodegraven (53), al duurde het wel even voordat de situatie tot haar doordrong. "Ik heb vijftien jaar vastgezeten in de dwangstoornis van mijn man. Pas toen bij mijn zoon van negen ongeveer dezelfde symptomen werden vastgesteld, viel bij mij het kwartje. Als naaste van iemand met dwang doe je het altijd verkeerd, dat is zwaar. Bovendien kan die dwang zich op veel verschillende manieren uiten, waardoor het niet altijd duidelijk is dat het om dwang gaat."

In het geval van Thea's man uitte de dwang zich in een behoefte aan constante geruststelling. Haar zoon had veel last van concentratiestoornissen en moest alles 'perfect' doen, zoals bepaalde letters goed in zijn schrift schrijven. Na hulp van een kinderpsychiater ging het met haar zoon snel beter, Thea's man had wat meer aansporing nodig. Thea: "Het moest anders, want ik liep op eieren. Aan de manier waarop hij zijn auto parkeerde of de schuurdeur dichtdeed kon ik horen hoe zijn dag was geweest, dus ook wat er van mij werd verwacht. Daar was ik ook zelf verantwoordelijk voor. Ik hield zijn dwang in stand door eraan toe te geven uit angst voor zijn reactie. Toen ik daarmee stopte, kon hij niet meer bij mij terecht en zocht hij hulp. Dat was het begin van verbetering."

Thea's boodschap is dan ook dat je als naaste veel kunt betekenen als je stopt met meewerken. Daarbij zou het helpen als het taboe op dwang minder wordt en beter bespreekbaar. "Ga maar eens op je werk zeggen dat je de hele dag bezig bent met je man geruststellen. Dat begrijpt niemand. Hierover praten gebeurt nog mondjesmaat, terwijl het juist zo belangrijk is."

Gedragstherapie

De neiging om bij haar man weg te gaan had Thea overigens nooit. "Ik zag altijd dat er iemand anders in hem zat. Bovendien ben ik heel erg van niet zeuren en praatte ik er met niemand over."

Gelukkig is het mogelijk om professionele hulp bij dwang in te schakelen en is er een redelijke kans op slagen als er een wil is bij de 'patiënt' om het eigen gedrag aan te pakken. Onder begeleiding kunnen mensen nieuw gedrag en nieuwe ervaringen opbouwen als tegenhanger van de dwang.

Makkelijk is dat proces niet, weet Dunya uit ervaring. "Ik begon met tandenpoetsen met mijn rechterhand in plaats van mijn linker. In het begin durfde ik de dag niet door te laten gaan, uit angst dat alles fout zou gaan. Maar dat gebeurde niet. Langzaam bouwde ik steeds meer ervaringen op. Uit angst voor angst was ik bang geworden voor van alles, zonder het ooit uitgetoetst te hebben. Pas toen ik voelde en ervaarde wat er écht gebeurde als ik geen gehoor gaf aan mijn dwang kon ik veranderen."

"Alles zou fout gaan als ik mijn rechterhand zou gebruiken"

Gebruiksaanwijzing

Het is zeker mogelijk om te leren leven zonder dwang, al speelt de duur van de dwangstoornis wel een grote rol bij het herstel ervan. Daarnaast bestaat er ook altijd nog de gulden middenweg, zoals die in het gezin van Thea. Na goede begeleiding functioneert het zoals andere gezinnen, inclusief alle bijbehorende ups en downs. "De zwakke plek van de dwang is niet weg. Toch zie ik dat niet langer als een aandoening, maar als een gebruiksaanwijzing. De een krijgt bij stress of grote onzekerheid migraine, anderen zoeken rust in routine. Zolang je maar niet denkt dat je het zonder die gewoontes niet overleeft, is er goed mee om te gaan. Het is mogelijk om jezelf te leren om iets anders te gaan denken en dus een rustiger en gelukkiger leven te leiden. Om dat te weten hoeft ik alleen maar naar mijn man en zoon te kijken." □

Handige sites

angstendwang.nl: voor specialistische zorg bij angst en dwang

adfstichting.nl: landelijke patiëntenorganisatie inclusief online ontmoetingsforum (medio 2021 online)

labyrint-in-perspectief.nl: zet zich in voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen

ocdnet.nl: voor iedereen die te maken heeft met obsessieve compulsieve stoornis (OCS) of dwangstoornis

wijzijnmind.nl: MIND biedt informatie en voorlichting, doet onderzoek en biedt hulp via hulplijn MIND Korrelatie (tel. 0900-14 50 (ma-vrij 9.00-18.00 uur), chat (mindkorrelatie.nl, ma-vrij 9.00-17.30 uur), WhatsApp 06-138 63 803 (ma-vrij 9.00-17.30 uur) of via vraag@korrelatie.nl

Thea van Bodegraven coacht in haar praktijk sterkineigenkracht.nl mensen met dwang en hun naasten en schreef het boek *Als helpen niet helpt* (Droomvallei Uitgeverij). Dunya Vermaat is professioneel ervaringswerker bij herstelacademie.enikrecoverycollege.nl.

TIPS

- Naast (een-op-een) cognitieve gedragstherapie met exposure kan ook schematherapie helpen bij terugkerende gedragspatronen zoals dwang (schematherapie.nl). Ook ontspanningsoefeningen of assertiviteitstrainingen kunnen ondersteunen.
- Zoek (online) contact met gelijkgestemden of bezoek een inloophuis. Medicijnen zoals angstremmers kunnen onderdeel zijn van therapie bij dwang, maar vrijwel nooit als enige behandelvorm.
- Praat erover. Lukt dat niet met iemand in de directe omgeving, zoek dan contact met een hulpverlener.