

Maaike (52, getrouwd, twee zonen van 16 en 14) had meer dan dertig jaar last van ernstige smetvrees en controledwang.

‘Ik waste mijn handen wel tachtig keer per dag’

‘In mijn hoofd maakte ik lijstjes.

Wie heeft wat aangeraakt? Wat moet ik straks ontsmetten?’

“U heeft een ernstige dwangstoornis.’ Ik hoor het de psychiater nog zo zeggen. Het voelde als een klap in mijn gezicht. Natuurlijk was ik niet zomaar naar de speciale angst- en dwangpoli in het AMC gegaan. Toen mijn gedachten aan zelfmoord serieus begonnen te worden, wist ik dat ik hulp moest zoeken. Maar de diagnose en het behandeladvies – medicijnen en intensieve gedrags-therapie – kwamen toch als een schok. Stiekem had ik gehoopt dat het allemaal wel meeviel. Tegelijkertijd was ik opgelucht; kennelijk was er een goede verklaring voor mijn rare gedachten en

gewoonten. En, belangrijker nog, volgens de psychiater was er ook wat aan te doen.”

Magische smetgedachten

“Zolang als ik me kan herinneren, heb ik last gehad van dwangklachten. Als kind al mocht ik van mezelf niet op bepaalde stoeptegels lopen, moest ik lantaarnpalen drie keer aanraken en dwong ik mezelf in mijn hoofd de hele dag bezwerende gebeden op te zeggen. Allemaal om te voorkomen dat mijn vader kwaad zou worden, of dat er iets naars met mijn moeder zou gebeuren. Inmiddels weet ik dat veel kinderen van dat soort ‘magische’ gedachten hebben. Meestal gaan die in de puberteit vanzelf over, maar bij mij namen ze juist toe.

Behalve dat ik dingen eindeloos moest controleren en herhalen, werd ik steeds banger om besmet te raken. Vooral met menstruatiebloed – dat was mijn obsessie. Een normaal mens komt niet op het idee, maar ik geloofde dat de hele wereld bezaaid was met de sporen van dit bloed. Alleen al van het idee besmet te worden, raakte ik in paniek. Mijn grootste angst was dat ik de controle over mezelf zou verliezen en gek zou worden, al had ik geen idee hoe dat er dan zou uitzien. De enige manier waarop ik die alarmerende gevoelens in de hand kon houden, was door mezelf en alles om me heen schoon te maken. Ik waste mijn handen wel tachtig keer per dag. Als er geen kraan in de buurt was, gebruikte ik vochtige doekjes. Daarvan had ik altijd

Wat is een dwangstoornis?

Dwangpatiënten hebben last van dwanggedachten: nare beelden en ideeën die steeds maar terugkomen. Ze gaan over ziekte of dood, over agressie of seks, of over (in hun ogen) vreselijke rampen. Deze schokkende gedachten veroorzaken veel stress en angst. Om die gevoelens de kop in te drukken, voeren patiënten dwang-

handelingen uit. Eindeloos handenwassen bijvoorbeeld, of steeds weer controleren of er niets misgaat. Dat geeft een gevoel van controle en zorgt ervoor dat de onrust en paniek zakken. Voor even althans, want hoe vaker ze aan de eisen van de dwang toegeven, hoe erger de klachten worden. Als er niet op tijd hulp wordt ingeschakeld,

breiden de dwanggedachten en -handelingen zich vaak als een olievlek over het hele leven uit.

Bijna iedereen heeft wel dwangtrekjes, zoals een keer extra controleren of de deur op slot zit of je kleren in een vaste volgorde aantrekken. Lijd je dan

een pak bij de hand, ook onderweg. Net als een bus haarlak: handig om eventuele bloedsporen op kleren en spullen mee te 'fixeren'. Als ik wist dat ik lang weg moest, dronk ik de dag ervoor nauwelijks iets, om maar niet van een openbaar toilet gebruik te hoeven maken. In een file heb ik zelfs een keer in mijn broek geplast, simpelweg omdat ik niet naar het toilet bij het tankstation durfde te gaan. Pas tijdens de therapie kwam ik erachter dat mijn angst voor besmetting eigenlijk symbool stond voor iets anders, namelijk een gevoel van minderwaardigheid en van onveiligheid."

Drie, zes of negen keer

"Voor de buitenwereld leek het al die jaren alsof ik een heel normaal leven leidde, met mijn fijne gezin, mijn leuke baan en mijn gezellige vriendinnen. Ik maakte uitstapjes naar een pretpark, kampeerde in Frankrijk en speelde dagelijks met onze hond. Allemaal bezigheden die je niet zou verwachten van iemand met smetvrees. Maar het kostte me ongelooflijk veel moeite. Alles moest namelijk precies volgens de eisen van mijn dwanggedachten gebeuren.

Elke minuut van de dag was gepland, voor elke handeling had ik een vast ritueel. Neem douchen: dat deed ik twee keer per dag een half uur in een vaste volgorde, van boven naar beneden zodat er geen besmet water langs mijn schone lichaam kon stromen. Elke handeling telde en herhaalde ik, drie, zes of negen keer, net zo lang tot het goed voelde. Maakte ik een fout, dan raakte ik in paniek en moest ik opnieuw beginnen of het later goedmaken. Zo ging het met alles in mijn leven."

Afwezig

"Minstens net zo vermoeiend was dat ik elke vorm van besmetting zo goed mogelijk moest zien te vermijden. De meerdere wassen die ik per dag deed, stopte ik met plastic handschoenen aan in de wasmachine, zodat ik geen 'bloedsporen' op mijn handen zou krijgen. Mensen omhelzen of kussen deed ik niet. Een kopje dat door een ander was aangeraakt, kon ik niet vastpakken. In mijn hoofd maakte ik onophoudelijk lijstjes: wie heeft wat aangeraakt? Ben ik al besmet? Wat moet ►

'Die rare ideeën en gewoontes hoorden bij me, ik moest er maar mee leren leven'

meteen aan een dwangstoornis?

Nee. Elk mens heeft gewoontes en rituelen. Die maken het leven overzichtelijk en helpen je om met onverwachte gebeurtenissen en onzekerheden om te gaan. Maar bij dwangpatiënten wordt het uitvoeren van hun routines een doel op zich. Ze zijn er minimaal een uur per dag mee kwijt.

Bovendien beheersen de dwanggedachten en -handelingen hun leven zodanig dat ze in de weg gaan zitten, bijvoorbeeld in de relatie met hun familie of bij hun werk.

Komen dwangstoornissen veel voor?

Heel veel. Naar schatting lijden zo'n 400.000 Nederlanders eraan.

Hebben die allemaal smetvrees?

Nee. Behalve smetvrees en controledwang bestaan ook nog ordedwang (alles op een vaste manier organiseren) en verzamel-dwang (niets durven weggooien). Een aparte groep zijn de 'verboden gedachten' of intrusies. Patiënten die daar last van hebben, worden geplaagd door het idee dat

ik straks ontsmetten? Mijn gemoedstoestand leek nog het meest op die van commando's in de jungle; voortdurend gestrest, voortdurend alert. Logisch dat mijn familie me vaak afwezig vond, ik zat met mijn gedachten altijd ergens anders. Wat ontspannen betekende, wist ik niet; dat heb ik pas het laatste jaar geleerd.

Vanzelfsprekend kon ik het contact met de wereld om me heen niet helemaal vermijden. Dus maakte ik mezelf en mijn spullen eindeloos schoon. Ook volgens strikte regels en routines natuurlijk. Als een van mijn zoons me had aangeraakt, moest ik meteen mijn handen wassen en mijn kleren met haarlak bespuiten. Ik ging zelfs zo ver dat ik na het wandelen de snuit en de poten van

mijn hond met vochtige doekjes schoonmaakte. Je wist immers maar nooit of hij bloed van een loopse hond op zich had gekregen.

Behalve mijn man en kinderen wist niemand van mijn dwangklachten. In al die jaren was ik er een ster in geworden om mijn vreemde gewoontes voor de buitenwereld te verbergen. En mijn beangstigende gedachten kon gelukkig niemand lezen. Ik wilde anderen daar niet mee lastig vallen. Bovendien schaamde ik me ervoor. Ergens wist ik namelijk best dat mijn angst overdreven was en dat al dat schoonmaken en controleren niets hielp. Maar toch kon ik er niet mee stoppen. Het was als een verslaving."

Voorgoed verlost?

"In al die jaren heb ik maar één keer hulp gezocht, toen ik op mijn 22ste met een opleiding moest stoppen omdat ik de hele dag alleen nog maar stond te poetsen. Met een psychologe van de GGZ voerde ik een jaar lang wekelijks gesprekken. Helaas haalde dat niets uit. Kennelijk hoorden die rare ideeën en gewoontes bij me, was mijn conclusie. Ik moest er maar mee leren leven. Soms had ik maanden achtereen weinig last, in stressvolle periodes werd de dwang juist erger. Maar helemaal verdwijnen deden mijn klachten nooit. Twee jaar geleden reed ik op een donkere avond alleen over een provinciale weg. 'Zal ik tegen een boom rijden?' schoot door mijn hoofd. Het leek me heerlijk om in één klap voorgoed van mijn gekmakende gedachten

'Voor het eerst in meer dan dertig jaar bepaal ik wat ik wil en doe, niet mijn stoornis'

ze zich ongepast gedragen of dat ze zichzelf of een ander kwaad aandoen.

Hoe kom je aan een dwangstoornis?

Erfelijke aanleg speelt een belangrijke rol. Als een van je ouders een dwangstoornis heeft, loop je een acht keer zo grote kans om het ook te krijgen. Maar ook karakter

en bijvoorbeeld stressvolle gebeurtenissen zijn van invloed.

Wat kun je eraan doen?

Dwangklachten worden behandeld met gedragstherapie ('exposure en responspreventie'), al dan niet in combinatie met medicijnen (antidepressiva). Dat is doel-

treffend: met de juiste aanpak nemen de klachten bij 80-90% van de patiënten af

Waar is meer informatie te vinden?

Op www.adfstichting.nl, de website van de Angst-, Dwang- en Fobiestichting, de patiëntenvereniging voor mensen met dwangklachten.

‘Zal ik tegen een boom rijden?’

In één klap verlost van mijn gekmakende gedachten...

verlost te zijn. Niet dat ik zo graag dood wilde. Maar ik wist gewoon niet meer hoe ik verder moest. Met het schoonmaken had ik nog wel kunnen leven, maar de overweldigende angsten en twijfels maakten me wanhopig. Op mijn 50ste was ik volledig uitgeput. Gaandeweg werd ik steeds somberder. Alleen de verantwoordelijkheid voor mijn kinderen weerhield me ervan er daadwerkelijk een einde aan te maken. Dat was het moment om opnieuw hulp te zoeken.”

Uitdagen en opzoeken

“In het AMC kreeg ik medicijnen voorgeschreven om mijn dwanggedachten te temperen en volgde ik achttien weken lang intensieve gedragstherapie. Daar leerde ik om mijn ideeën over besmetting minder serieus te nemen, bijvoorbeeld door op internet uit te zoeken of mijn veronderstellingen over menstruatiesbloed wel klopten. Verder werd ik uitgedaagd om op een andere manier met mijn dwanghandelingen om te gaan. In plaats van direct mijn handen onder de kraan te steken als ik me vies voelde, stelde ik dat gedrag uit. Zo ontdekte ik dat er dan niets vreselijks gebeurde en dat de spanning in mijn lijf vanzelf zakte. De basis van de therapie is

namelijk dat je die dingen waar je het bangst voor bent – in mijn geval een openbaar damestoilet – juist opzoekt. Hartstikke moeilijk. Maar het was alle inspanning meer dan waard.

Want nu, ruim een jaar nadat ik de therapie heb afgerond, ben ik bijna helemaal van mijn smetvrees en controledwang af. Voor het eerst in meer dan dertig jaar bepaal ik wat ik wil en doe, niet mijn stoornis. Ik had nooit gedacht dat ik me zo vrij kon voelen! Mijn angst voor menstruatiesbloed is verleden tijd. Ik hoef niet meer constant op te letten of ik besmet raak en ik was nog maar een paar keer per dag mijn handen. Bovendien pieker ik minder en raak ik minder snel in paniek. Dankzij de rust in mijn hoofd kan ik nu eindelijk genieten van de wereld en de mensen om me heen. Het allerbelangrijkste is wel dat de band met mijn gezin hechter is geworden. Mijn man en ik hebben in 25 jaar huwelijk nog nooit zoveel geknuffeld als nu. En ik voel een veel grotere verbondenheid met mijn kinderen. Natuurlijk dringt zich nog wel eens een dwanggedachte op. Maar ik weet nu hoe ik daar op een doeltreffende manier mee kan omgaan. Op moeilijke momenten hoef ik alleen maar terug te denken aan mijn leven vóór de therapie. Naar die gevangenis in mijn hoofd wil ik niet meer terug. Een betere motivatie kan ik me niet wensen. Wat er verder ook gebeurt, ik laat de dwang nooit meer winnen.” ■

Om privacyredenen is de naam van Maaïke veranderd.



Meer lezen over Maaïke?

In *Slaaf van mijn gedachten* doet journaliste Marte van Santen verslag van Maaïkes leven voor, tijdens en na haar behandeling bij de speciale dwangpoli in het AMC. Het boek geeft een unieke inkijk in het leven van een dwangpatiënt, maar ook in het reilen en zeilen van de afdeling psychiatrie van een vooraanstaand academisch ziekenhuis. Bovendien biedt het boek een schat aan heldere medische informatie over dwang. Wat gebeurt er in het hoofd van een dwangpatiënt? Hoe ontstaat een dwangstoornis? Is die erfelijk? En vooral ook: hoe kom je ervan af? Marte van Santen, *Slaaf van mijn gedachten* (Nieuw Amsterdam, 2011), ISBN 9789046810545, € 17,50.

Margriet geeft vijf boeken weg!

Stuur voor 18 november een mail naar informatie@margriet.nl onder vermelding van de titel van het boek.