

MANJA DE NEEF  
& YVETTE VAN DER PAS

# Dwang

*Boom Hulpboek*

AMSTERDAM MMVIII

# *Inhoud*

Voorwoord 11

## **I** *Inleiding*

Waarom dit boek? 14

Voor wie is dit boek geschreven? 15

Voor wie is dit boek niet bedoeld? 17

Hoe verminder ik mijn dwang? 18

Hoe werkt zelfhulp? 20

Hoe kun je dit boek gebruiken? 21

Een nadere kennismaking met Anne, Douwe, Els, Rob & Saaïda 23

## **2** *Dwang begrijpen*

Iedereen heeft wel een beetje dwang 34

Als dwang je leven gaat bepalen 35

Verschillen tussen dwangstoornis en normale dwang 37

Soorten dwang 38

Hoe vaak komt het voor? 42

Het ontstaan van de dwang 42

De gevolgen van de dwang 44

Dwang en andere angststoornissen 46

Dwang en depressie 46

De behandeling van dwang 48

Wil je echt je dwang verminderen? 50

*Opdrachten* 51

*Bijlagen* 54

### 3 *Doelen stellen*

- In kaart brengen van de dwang 70
- Bepalen van het doel 71
- Het doel opdelen in kleine stapjes 73
- Een angsthiërarchie maken 75
- De angstthermometer 77
- Oefenlijsten 78
- Opdrachten* 95
- Bijlagen* 96

### 4 *Aan de slag!*

- Exposure en responspreventie 104
- Lange of korte exposure? 107
- Plannen is belangrijk 109
- De weekplanning 110
- Je vorderingen bijhouden 114
- Opdrachten* 116
- Bijlagen* 117

### 5 *De eerste ervaringen met exposure*

- Wat gebeurt er tijdens exposure? 122
- Je werd angstig en toch ben je doorgedaan met de oefening 124
- Je werd angstig en om die reden ben je gestopt met de oefening 125
- Je werd extreem angstig 125
- Je voelde helemaal geen angst 126
- Je bent niet aan je oefeningen toegekomen 128
- Je gezinsleden protesteren 128
- Regeren is vooruitzien 129
- Opdrachten* 130
- Bijlagen* 132

---

## **6** *De omgeving*

- Wie weten dat je dwang hebt? 140
- Hoe de omgeving met de dwang te maken krijgt 143
- Hoe de omgeving op de dwang reageert 144
- Hoe de omgeving behulpzaam kan zijn bij het zelfhulpprogramma 149
- Langetermijnveranderingen in leefpatroon 150
- Inschakelen van een vertrouwenspersoon? 153
- Opdrachten* 155
- Bijlagen* 158

## **7** *Belonen*

- Jezelf belonen is belangrijk 170
- Complimenten 171
- Cadeautjes 172
- Beloon de inspanning en niet het resultaat 175
- Opdrachten* 179
- Bijlagen* 182

## **8** *Assertiviteit*

- Opkomen voor jezelf 191
- Assertiviteit 194
- Ik-boodschap 196
- De kapotte grammofoonplaat 198
- Nee zeggen 199
- Driftbuien in de kiem smoren 200
- Opdrachten* 202
- Bijlagen* 205

## 9 *Smoezen*

- Doorzetten! 214
- Smoezen zijn normaal 215
- Veiligheidsgedrag 217
- Opdrachten* 220
- Bijlagen* 223

## 10 *Gedachten*

- Negatieve en irreële gedachten 234
- Verschillende typen rampgedachten 236
- Selectieve waarneming en geheugen 237
- Rampgedachten opsporen 238
- Informatie verzamelen 240
- Een nieuwe rationele gedachte 242
- Gedrag veranderen 243
- Agressieve en seksuele dwanggedachten 244
- Opdrachten* 249
- Bijlagen* 251

## 11 *Een stok achter de deur*

- Straffen helpt niet 258
- Een nuttige straf werkt wel 259
- Opdrachten* 264
- Bijlagen* 266

---

## **12 *Tegenvallers***

- Individuele verschillen 274
- Alles loopt op rolletjes 274
- Het gaat wel erg langzaam 277
- Ups en downs 278
- Wel anders doen, maar niet anders voelen 280
- De moed verliezen 281
- Problemen oplossen 282
- Opdrachten* 283
- Bijlagen* 286

## **13 *Medicijnen***

- Wanneer zijn medicijnen aangewezen? 294
- Welke medicijnen hebben de voorkeur? 295
- Antidepressiva 297
- Atypische antipsychotica 300
- Kalmerende middelen 300
- Alternatieve middelen 303
- Opdrachten* 304
- Bijlagen* 306

## **14 *Toekomst***

- Wat kun je verwachten? 312
- Hoe kun je verdergaan? 312
- Risicosituaties 316
- Invloed van stress 317
- Geen man overboord 318
- Opdrachten* 322
- Bijlagen* 325



Geraadpleegde literatuur	335
Boeken, adressen, websites	336
Register	339
Over de auteurs	341

## *Voorwoord*

Als je last hebt van dwangsymptomen weet je uit ervaring dat de dwanghandelingen of dwanggedachten helaas niet vanzelf overgaan. Het boek dat voor je ligt kan je hier gelukkig bij helpen. *Dwang* is een goed leesbaar boek dat je niet zal lastigvallen met wetenschappelijke feiten en discussies. De schrijvers, twee deskundige psychotherapeuten, hebben veel ervaring met het behandelen van mensen die lijden aan een dwangstoornis. Zij geven heldere informatie over dwang en de invloed die dwang heeft op je dagelijks leven en je relaties. Daarnaast geven zij heel duidelijke aanwijzingen voor de aanpak van je dwangklachten. De heldere structuur van het boek houdt je bij de les. Aan het einde van ieder hoofdstuk staan een aantal opdrachten en de bijbehorende invulformulieren. Vele bruikbare tips helpen je moeilijke fasen in je behandeling te overwinnen. Door de grote mate van zorgvuldigheid en gedegenheid is het een behoorlijk dik zelfhulpboek geworden, maar laat je hier niet door afschrikken. Als je ermee aan de slag gaat zul je al gauw het gevoel hebben dat je een eind op de goede weg bent.

Je wordt aan de hand van helder beschreven voorbeelden door het boek geleid en zult stap voor stap leren je dwangsymptomen te bestrijden. Dit zal af en toe beslist moeilijk zijn, maar door de bruikbare tips en de handzame invullijsten wordt het in ieder geval zo makkelijk mogelijk gemaakt. Ook voor partners, vrienden, ouders en kinderen is het lezen van dit zelfhulpboek een aanrader. Het geeft veel informatie over dwangstoornissen in het algemeen en over het behandelproces in het bijzonder — wat moet je wel, en wat vooral níet doen?

Het boek past heel goed binnen de wetenschappelijke visie van de behandeling van dwangklachten. Uit recent onderzoek is gebleken dat als mensen door middel van een zelfhulpmethode die gebaseerd is op



.....  
exposure en responspreventie hun dwangstoornis gaan behandelen, dit leidt tot een afname van de klachten. De behandelde personen hadden al na een paar maanden minder last van dwangsymptomen dan de mensen die deze zelfhulpbehandeling niet volgden.

In de praktijk blijkt dat mensen met dwangsymptomen daar zo'n tien tot vijftien jaar mee rondlopen vóór ze hulp zoeken. Dit zal voor een deel te maken hebben met schaamte, maar zeker ook met het gebrek aan (gedrags)therapeuten die deskundig zijn op het gebied van dwang. In beide opzichten is dit zelfhulpboek dus een uitkomst.

Patricia van Oppen

*Universitair hoofddocent en cognitief-gedragstherapeut  
afdeling Psychiatrie/Huisartsgeneeskunde VUmc*

I

*Inleiding*

Rob bewaart alle brieven die hij ontvangt, ook al zijn ze onbelangrijk. Hij heeft moeite om dingen weg te gooien. Zijn huis lijkt wel een archief. Alleen niet zo netjes. Els heeft geen moeite met weggooien, wel heeft ze een hekel aan messen. Als zij een mes ziet liggen, komt de gedachte bij haar op dat ze er iemand mee zal steken. Ze zorgt dat de messen goed opgeborgen zijn en niet zomaar voor het grijpen liggen. Saaïda studeert geneeskunde. Op haar werk moet ze haar handen goed wassen. Thuis doet ze dat ook nog eens dertig keer, dat is overdreven. Als ze het niet doet, wordt ze angstig. Douwe moet zorgen dat zijn familieleden geen ongeluk overkomt. Daarom telt hij zijn voetstappen. Zelf vindt hij het nogal idioot, maar hij kan het niet laten. En Anne ten slotte heeft steeds meer tijd nodig voor haar ochtendritueel. Lichtknopjes, elektrische apparaten, ramen en deuren moeten gecontroleerd worden. Niet één keer, maar wel vier of vijf keer.

Vijf heel verschillende mensen. Ze hebben één ding gemeen: ze lijden aan een dwangstoornis.

### *Waarom dit boek?*

Dit boek hebben we geschreven omdat er behalve Rob, Els, Saaïda, Douwe en Anne veel meer mensen zijn die last hebben van dwangklachten. Zij voelen zich gedwongen om bepaalde controles of rituelen uit te voeren. Zij hebben het gevoel dat ze dat móéten doen, terwijl ze wel weten dat het niet nodig is. Toch kunnen ze er moeilijk weerstand aan bieden. Achter ieder dwangritueel gaat een angst schuil. Sommige dwangers\* weten heel goed welke angstige gedachten hen ertoe brengen om hun dwangrituelen uit te voeren. Er zijn ook dwangers die zich nauwelijks bewust zijn van de motieven voor hun dwanghandelingen. Dat is vaak

\* Mensen die aan een dwangstoornis lijden, noemen zichzelf vaak 'dwanger'. Ze zeggen ook 'ik heb dwang' en 'ik dwang'. De vaktermen zijn ingewikkelder. Wij gebruiken in dit boek deze termen omdat ze kort en krachtig zijn.

.....

het geval als de dwang al lang bestaat en tot een vaste gewoonte is geworden. De angst die er oorspronkelijk bij hoorde, is op de achtergrond geraakt. Hoe het ook zit, als een dwanger probeert zijn dwanghandelingen te weerstaan, als hij probeert ze níét uit te voeren, dan wordt hij angstig of onrustig. Dwang en angst zijn dus nauw met elkaar verbonden. Daarom is de dwangstoornis ook een van de angststoornissen. (Een stoornis is een officiële diagnose die door een psycholoog of psychiater vastgesteld wordt.)

Dwang is er in allerlei gradaties. Als je af en toe het gas meer dan één keer controleert of je bent overdreven schoon op je huis, dan noemen we dat wel dwanghandelingen, maar je hebt geen dwangstoornis. Als je echter regelmatig je handen tien keer achter elkaar wast of iedere keer dat je het huis verlaat vijf keer terugloopt om te controleren of de deur wel op slot is, heb je waarschijnlijk een dwangstoornis. Dwang gaat meestal niet vanzelf over en heeft de neiging zich steeds meer uit te breiden. Daar kun je een stokje voor steken. Want dwang is goed te behandelen, ook met zelfhulp.

### *Voor wie is dit boek geschreven?*

Dit boek is geschreven voor mensen met dwangklachten. Dwangklachten bestaan uit twee elementen: dwanggedachten en dwanghandelingen. De meeste mensen met dwangklachten hebben zowel dwanggedachten als dwanghandelingen. Dwanggedachten gaan over dreiging en gevaar. Ze roepen angst op. Dwanghandelingen worden uitgevoerd om de dreiging en het gevaar af te wenden of te voorkomen. Door ze uit te voeren zorg je dat de angst vermindert of niet optreedt. Het bekendste voorbeeld is het afkloppen op onbewerkt hout. Als er gesproken wordt over een ernstige ziekte, kloppen veel mensen tegen de onderkant van een tafel of stoel omdat ze denken dat daardoor de ziekte hen of hun familie niet zal treffen.

Er zijn diverse soorten dwanghandelingen. En daar horen angstige gedachten bij over verschillende soorten dreiging en gevaar. Je noemt het

echter alleen dwang als de angstige gedachten buitensporig zijn en niet in verhouding staan tot het werkelijke gevaar. En als ook de dwanghandelingen buiten proportie zijn. Hieronder beschrijven we de verschillende typen dwang. Als je jezelf daarin herkent, is dit boek voor jou bedoeld.

#### *Smetvrees*

Een van de personen die we volgen, is Saaïda; zij heeft smetvrees. Smetvrees wordt ook wel wasdwang genoemd. Saaïda wast haar handen, haar kleren en spullen in huis dan ook heel vaak, lang en grondig. Als ze dat niet doet, wordt ze angstig. Iemand die net als Saaïda smetvrees heeft, is bang om vuil te worden of besmet te raken, met ziekte of de dood als gevolg.

#### *Controledwang*

I We volgen ook Anne, die zoveel tijd en energie kwijt was met controleren dat zij haar werk niet meer vol kon houden. Zij zit nu in de ziektewet. Iemand die een controledwang heeft, checkt of het gas wel écht uit is, of de elektrische apparaten uitgeschakeld zijn, of de ramen dicht zijn, of de lichten uit zijn, of de deur van de koelkast niet op een kier staat, of de kranen niet druppen en of de deur goed op slot is. Sommige mensen bellen heel vaak hun familieleden om te controleren of ze nog leven, ze gaan heel vaak kijken of de baby nog ademt, of ze rijden terug om te controleren of ze niet een ongeluk veroorzaakt hebben. En nog honderden andere controles. En dat alles niet één keer, maar vele keren achter elkaar.

#### *Orde- en symmetriedwang*

De derde persoon over wie dit boek gaat, is Douwe. Hij legt zijn mes en vork heel netjes neer en ook het lepeltje moet precies goed liggen ten opzichte van zijn koffiekopje. Iemand die last heeft van orde- en symmetriedwang is veel bezig met dingen 'recht' zetten. De meubels moeten precies even ver van elkaar staan, de spullen op tafel of bureau moeten in een bepaald patroon gerangschikt zijn, de kleren in de kast moeten op