

# Dwangstoornissen

Als kiezen niet meer lukt



**FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID**



## 'Moeten' als dwang

Iedereen herkent het wel: controleren of het gas uit is, uw kleren netjes opruimen, steeds hetzelfde deuntje in uw hoofd hebben, alleen op de witte stoeptegels lopen. Ook vindt niemand het vreemd als u geen tijd heeft om te winkelen omdat u het huis nog moet schoonmaken. Iedereen heeft bepaalde vaste gewoonten of rituelen.

Soms zijn deze gewoonten extreem geworden. U schrobt uw handen totdat ze bloeden. Of u bent uren bezig om alle kleren precies recht op te vouwen en in de kast te leggen. Of u moet wel tien keer terug naar huis om te controleren of de deur wel op slot is. Het dagelijkse 'moeten' is een ongezonde dwang geworden. Dat kan zo ver gaan dat de dwang al uw tijd opslokt en u niet meer normaal kunt functioneren. U kunt dan een dwangstoornis hebben. Dit heet ook wel een obsessieve-compulsieve stoornis.

### Welke klachten kunt u hebben bij een dwangstoornis?

Bij een dwangstoornis heeft u veel last van dwanggedachten of dwanghandelingen. Deze gedachten en handelingen kosten u veel tijd en u kunt niet normaal meer functioneren. U heeft het gevoel dat de gedachten en handelingen niet bij u horen. Ook wilt u ze niet hebben.

### Wat zijn dwanggedachten (obsessies)?

Dwanggedachten zijn gedachten of (denk) beelden die steeds weer terugkomen. Ze zijn akelig en storend en u wordt er gespannen, bang en onrustig van. U kunt ze proberen te negeren of tegen te houden. Maar vaak stoppen ze pas als u bepaalde handelingen uitvoert.

### Wat zijn dwanghandelingen (compulsies)?

Dwanghandelingen zijn handelingen of regels die u moet uitvoeren en steeds weer terugkomen. Zo probeert u de angst en de onrust te stoppen. Een voorbeeld: u moet de nummerborden van alle rode auto's die u ziet hardop zeggen. Doet u dat niet, dan denkt u bijvoorbeeld dat een familielid ernstig ziek wordt of een ongeluk krijgt.

Dwanghandelingen kunt u ook onzichtbaar voor anderen houden door ze in uw gedachten uit te voeren. U moet bijvoorbeeld van uzelf een vraag eerst drie keer in gedachten herhalen. Daarna mag u pas antwoord geven.

## Welke soorten dwang zijn er?

Er bestaan verschillende soorten dwanggedachten en dwanghandelingen. Hieronder leest u de soorten die het meest voorkomen. U kunt last hebben van meerdere soorten.

### Was-, schoonmaak- of poetsdwang

Bij deze dwang bent u extreem bang voor vuil en besmetting. U wilt zelfs de kleinste vuildeeltjes en bacteriën weg zien te krijgen. U schrobt bijvoorbeeld urenlang uw handen, u wilt kranen en wc's niet aanraken of u durft niemand een hand te geven. Anderen moeten na elk uitstapje opnieuw douchen en weer anderen stofzuigen elke dag urenlang.

### Controledwang

Bij controledwang moet u steeds opnieuw controleren of het gas uit is, of de voordeur wel op slot is en of de auto wel in de garage staat. Vaak moet u dit een aantal keren herhalen door bijvoorbeeld de sleutel perse vijf keer in het slot om te draaien.

### Dwanggedachten over geweld

Bij deze dwanggedachten ziet u in uw hoofd beelden dat u iemand aanvalt, in elkaar slaat of aanrijdt. Of u bent bang uw kinderen met een schaar of mes iets aan te doen. U vreest dat u deze beelden ook echt gaat uitvoeren. Voor u is dat erg angstig. Hierdoor gaat u vaak bepaalde situaties of voorwerpen vermijden. U bergt bijvoorbeeld alle scharen en messen op en geeft de sleutel aan iemand anders. De angst wordt pas minder wanneer u bepaalde rituele handelingen heeft uitgevoerd.

U kunt ook godslasterlijke gedachten hebben. Dit zijn beledigende dwanggedachten over God. Of u kunt seksueel getinte dwanggedachten hebben.

### Dwangmatige perfectie of netheid

Hierbij moet u constant denken aan dingen die u niet netjes, perfect of goed genoeg heeft gedaan. U bent steeds bezig dingen in huis of op uw werk recht te zetten en op te ruimen. Het gevolg is dat u hierdoor enorm langzaam kunt worden. Zo bent u bijvoorbeeld uren bezig om u precies goed te scheren of steeds opnieuw bloemen in een vaas te schikken.

## Hoe ontstaat een dwangstoornis?

Een dwangstoornis ontstaat meestal door een combinatie van lichamelijke oorzaken, wat u meemaakt in uw leven en uw persoonlijke eigenschappen. Een dwangstoornis ontstaat vaak al op jonge leeftijd, gemiddeld tussen 8 en 18 jaar en vaak voor het 25e jaar.

### Lichamelijke oorzaken

Een belangrijke lichamelijke oorzaak is erfelijkheid. Komen dwangstoornissen bij u in de familie voor? Dan heeft u een grotere kans om een dwangstoornis te krijgen. Ook hebben sommige mensen meer aanleg voor dwangstoornissen. Dit komt doordat bepaalde processen in hun hersenen anders lopen dan bij andere mensen.

### Wat u meemaakt in uw leven

Goede of slechte ervaringen of gebeurtenissen die uw leven opeens erg veranderen, kunnen ervoor zorgen dat u een dwangstoornis krijgt. Voorbeelden daarvan zijn het verlies van uw partner, ontslag of een verhuizing.

### Uw persoonlijke eigenschappen

Bepaalde persoonlijke eigenschappen kunnen iemand extra vatbaar maken voor het krijgen van een dwangstoornis. U bent bijvoorbeeld snel angstig of u heeft veel behoefte aan veiligheid en controle.

Een dwangstoornis ontstaat meestal zonder dat u het in de gaten heeft. Vaak ontstaat het nadat u ontdekt dat bepaalde gedachten of handelingen helpen tegen de angst en onrust bij vervelende of angstige situaties. Daarna gebruikt u in vergelijkbare situaties dezelfde gedachten of handelingen. Steeds vaker, totdat u de oorspronkelijke vervelende of angstige situatie vergeten bent. U moet de gedachte of handeling uitvoeren omdat er anders een ondraaglijke angst ontstaat.

Daarna gebeurt steeds weer hetzelfde. U heeft steeds angstige gedachten, u denkt bijvoorbeeld dat het huis ontploft omdat de gaskraan open staat. Ook al heeft u dat net nog gecontroleerd. U heeft geen rust. Misschien kunt u even de angst negeren, maar na een tijdje worden de angst en onrust ondraaglijk. De enige oplossing voor u is opnieuw controleren of de gaskraan dicht is. Dat lucht eventjes op. Maar na een tijd begint het hele proces weer opnieuw.

## Depressie en dwang

Een dwangstoornis gaat vaak samen met een depressie\* en lichamelijke klachten zoals moeheid, hoofdpijn en maagklachten.

## Hoeveel mensen hebben een dwangstoornis?

Uit onderzoek komt dat ongeveer twee à drie procent van de Nederlandse bevolking last heeft van dwangstoornissen. Dit zijn evenveel mannen als vrouwen. Was- en schoonmaakdrang komen bij vrouwen vaker voor dan bij mannen. Mannen hebben meer last van controledwang.

## Leven met een dwangstoornis

De meeste mensen met een dwangstoornis schamen zich voor hun gedachten en gedrag. U doet uw best om uw probleem verborgen te houden. Gedachtenrituelen houdt u zelfs vaak geheim voor uw partner. Tegelijkertijd bent u een groot deel van uw tijd bezig met de dwang. U vermijdt vaak situaties waarin dwangedachten- of handelingen kunt krijgen. Daardoor heeft u geen normaal sociaal leven meer. En soms kunt u hierdoor ook niet meer werken.

Uw partner, familie en vrienden hebben ook last van uw dwang. Iemand met smetvrees kan het zijn of haar gezin erg moeilijk maken. U stelt extreme hygiënische eisen en u dwingt hen om bij thuiskomst schone kleren aan te trekken. Uw omgeving past zich vaak aan u aan en doet wat u wilt.

\* Over depressie heeft het Fonds Psychische Gezondheid een aparte brochure. Kijk op [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl) of [www.depressiecentrum.nl](http://www.depressiecentrum.nl) voor meer informatie.

## Wat kunt u doen?

Dwangstoornissen gaan nooit vanzelf over. Wacht daarom niet met hulp zoeken. Als u niets doet, worden uw klachten alleen maar erger. Het belangrijkste is dat u toegeeft dat u een probleem heeft en daar iets aan wilt veranderen. Het is niet iets om u voor te schamen. Dwangstoornissen zijn goed te behandelen. Hebben uw klachten invloed op uw dagelijkse leven? Ga dan naar uw huisarts, hij kan u verder helpen.

Dokters en andere hulpverleners hebben afspraken gemaakt over hoe zij dwangstoornissen het beste kunnen behandelen. Zo zijn dwangstoornissen vaak goed te behandelen met gedragstherapie en medicijnen. U kunt ook zelf en samen met mensen om u heen (partner, familie en vrienden) aan uw dwang werken.

### Tips

- Zoek zo vroeg mogelijk hulp.
- Probeer met uw partner, familie en vrienden te praten over uw gedachten en gevoelens. Dit kan u stimuleren om hulp te zoeken.
- Schrijf eens op welke dwanghandelingen u heeft, hoeveel tijd dat kost en wat u erbij denkt en voelt.
- Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Vraag uw huisarts bijvoorbeeld om deze oefeningen.
- Ga naar [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl). Hier kunt u werken aan uw mentale gezondheid door bijvoorbeeld tips, oefeningen, cursussen en therapie.

## Therapie helpt bij een dwangstoornis

Bij een dwangstoornis is de combinatie van gedragstherapie en medicijnen de meest geschikte vorm van therapie. Tijdens de therapie krijgt u juist die voorwerpen of situaties te zien (of u neemt ze in gedachten) waar u dwanggedachten van krijgt en die u zo bang maken. Dit heet exposure. U leert in zulke situaties vol te houden en uw dwanghandelingen tegen te houden. Meestal krijgt u ook huiswerk mee. De therapie kan ook gaan over de angsten die tot de dwanggedachten- en handelingen leiden. Soms is de dwang zo ernstig, dat u moet worden opgenomen in een speciale kliniek.

Naast de therapie kunt u nog extra oefeningen van uw behandelaar krijgen. Bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, assertiviteitstrainingen en technieken om te leren relativeren en gevoelens te uiten. Ook kan contact met lotgenoten u veel steun geven.

De therapie vraagt veel van u. U heeft daarbij de steun nodig van uw partner, familie en vrienden. Maar de resultaten zijn vaak erg goed. Bij zeventig procent van de mensen worden de klachten zoveel minder dat ze er goed mee kunnen leven.

## Medicijnen

Heeft u een ernstige vorm van dwangstoornis? Dan krijgt u meestal eerst medicijnen en later komt daar gedragstherapie bij. U moet deze medicijnen soms jarenlang gebruiken.

De meest gebruikte medicijnen zijn antidepressiva\*. Vooral de nieuwe soorten antidepressiva lijken goed te helpen. Bij ongeveer zestig procent van de mensen met een dwangstoornis worden de dwangklachten minder.

## Tips voor partner, familie en vrienden

- Probeer de dwanggedachten niet weg te praten. Besef dat uw partner, familielid of vriend(in) de dwangstoornis niet zomaar kan stoppen.
- Geef geen adviezen of tips, maar reageer begripvol en steun uw partner, familielid of vriend(in).
- Probeer niet mee te gaan in de dwang. Vraag advies over hoe u het best kunt reageren op dwangeisen en dwangvragen als steeds schone kleren aantrekken of niets aan te mogen raken in huis. Vraag dit aan de behandelaar.
- Zoek meer informatie over angststoornissen op internet, in de boekhandel of in de bibliotheek.
- Neem voldoende tijd voor uzelf, uw hobby's en vrienden.
- Zoek zelf steun als het u te zwaar wordt. U kunt als partner bijvoorbeeld ook lotgenotencontact zoeken.

\* Op [www.depressiecentrum.nl](http://www.depressiecentrum.nl) vindt u meer informatie over antidepressiva.

## Wilt u meer informatie en hulp?

Kijk voor meer informatie en ervaringsverhalen over een dwangstoornis op [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl). U kunt ook bellen met Korrelatie. Het telefoonnummer is 0900-14 50 (15 cent per minuut). U kunt op werkdagen bellen tussen 9.00 en 18.00 uur. Of stuur een mail naar [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl).

U kunt ook terecht bij een van deze organisaties:

- Angst, Dwang en Fobie Stichting (ADF Stichting). Voor contact met lotgenoten, steun en advies. Ook voor partners en familieleden van mensen met angst of dwang. Bel met 0900-200 87 11 (30 cent per minuut) of kijk op [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl).
- Labyrint-In Perspectief. Landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. Bel met de telefonische hulplijn op 0900-254 66 74 (20 cent per minuut) of kijk op [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl).
- OCD Vriendenkring. Voor informatie of contact met lotgenoten. Kijk op [www.ocdvriendenkring.org](http://www.ocdvriendenkring.org).

## Informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Deze brochure is voor mensen met beginnende dwangklachten en hun partner, familie en vrienden. Goede informatie voor u en uw omgeving is belangrijk. Daarom hebben we deze brochure samen met deskundigen en ervaringsdeskundigen geschreven. Het Fonds Psychische Gezondheid heeft ook informatie over andere psychische problemen. Kijk voor een overzicht op [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl).

Heeft u vragen of wilt u meer weten over het Fonds Psychische Gezondheid? Neem dan contact op: Fonds Psychische Gezondheid, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, tel. 033-421 84 10.

Het Fonds is afhankelijk van donateurs en uw giften.  
Ons gironummer is 4003.

© Fonds Psychische Gezondheid  
Amersfoort, juni 2012.

