

Uitleg over & tips bij dwangproblemen

In deze e-flyer komt u meer te weten over dwangproblemen, en hoe u hier het beste mee om kunt gaan. Indien u veel last heeft van uw dwangproblemen, is het altijd goed om hierover te praten met iemand in uw omgeving. Ook kunt u bellen met Korrelatie (zie pagina 5 voor meer informatie) of contact opnemen met uw huisarts.

Om de werking van dwangproblemen beter te begrijpen, kunt u om te beginnen het volgende experiment doen.

Inzichtgevend experiment: de witte beer

Neem een witte beer in gedachten. Zie de beer goed voor u.

Stel nu een alarmklok zo in dat deze over vijf minuten afgaat. De komende vijf minuten is het de bedoeling dat u denkt aan alles wat u maar wilt: behalve aan de witte beer. Als de vijf minuten voorbij zijn, kunt u hieronder weer verder lezen. Succes.

Hoe ging het experiment?

U bent klaar met het experiment. Hoe ging het? Waarschijnlijk is het u niet gelukt om níet aan de witte beer te denken. Wanneer u uzelf opdraagt ergens niet aan te denken, zal deze gedachte namelijk juist steeds opnieuw bij u opkomen. Of, zoals een onderzoeker schreef: *'Wie zich voorneemt niet aan witte beren te denken kan rekenen op een imaginair bezoek aan het ijsberenverblijf van Artis.'* (Van den Hout, 2005). Misschien lukt het even om de witte



beer uit uw gedachten te weren, maar daarna komt deze juist extra vaak en makkelijk weer terug. Net als een boemerang die nadat u hem weg heeft gegooid al gauw weer bij u terugkeert.

Hoe komt dat?

In bovenstaand experiment neemt u zich bewust voor om niet aan een witte beer te denken. Onbewust vinden er vanaf dat moment echter processen plaats waar u geen vat op heeft. Zonder dat u het door heeft speurt u continu uw gedachten af, om na te gaan of er géén witte beren tussen zitten. Omdat u uzelf onbewust steeds aan het controleren bent, bent u extra op de witte beer gefocust. Daarom lukt het niet om er níet aan te denken: de gedachte doet juist extra vaak op. Dat is het witte-beer-effect.

Hangt dit witte-beer-effect samen met dwangproblemen?

Ja, mensen met een dwangstoornis (officieel 'obsessieve-compulsieve stoornis' genaamd) hebben vaak veel last van dit witte-beer-effect. Zij proberen vervelende gedachten uit alle macht uit hun gedachten te houden, waardoor de gedachten zich juist steeds weer aan hen opdringen.

Een groot deel van de mensen heeft wel eens ongewilde seksuele of agressieve gedachten. Iemand kan bijvoorbeeld de ongewilde gedachte hebben: *'Ik zou deze persoon onzedelijk kunnen aanraken'*. Ook al zou hij of zij dat nooit daadwerkelijk doen. Een persoon zónder

dwangstoornis zou op dat moment bijvoorbeeld denken: *‘Wat een rare gedachte’*. Hij of zij bestempelt de ongewilde gedachte vervolgens als junkmail en laat haar weer los.

Iemand mét een dwangstoornis ziet de ongewilde gedachte echter als ‘gevaarlijk’ of ‘zeer onacceptabel’ en probeert deze te negeren. Met het witte-beer-effect als gevolg: de gedachte dringt zich juist steeds opnieuw weer aan hem of haar op.

Hoe kan ik het witte-beer-effect tegengaan?

De witte beer verschijnt regelmatig in uw gedachten wanneer u uzelf opdraagt dat u hier niet aan mag denken. Wanneer u uzelf zou vertellen: ‘Ik mag de komende vijf minuten zo vaak aan de witte beer denken als ik wil’, zou de gedachte aan de witte beer veel minder vaak bij u opkomen. Wanneer u gedachten toelaat, kunt u ze veel makkelijker loslaten dan wanneer u er tegen vecht. Tips bij dwangproblemen vindt u op pagina 3 en 4 van deze e-flyer.

Wat houdt een dwangstoornis in?

Iemand met een dwangstoornis (officieel ‘obsessieve-compulsieve stoornis’ genaamd) heeft veel last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. De gedachten en/of handelingen nemen veel tijd in beslag en zorgen voor serieuze problemen in het dagelijks leven.

Dwanggedachten zijn steeds terugkerende gedachten, neigingen of beelden die als misplaatst of opdringerig beleefd worden. Ze zijn akelig en storend en u wordt er gespannen, bang en onrustig van. Mensen met een dwangstoornis proberen de dwanggedachten te negeren, onderdrukken, of ‘op te heffen’ met een andere gedachte of handeling.

Dwanghandelingen zijn handelingen of regels die u voor u gevoel steeds weer moet uitvoeren. Voorbeelden hiervan zijn: tellen, controleren, of dingen op een bepaalde, symmetrische manier neerzetten. Een dwanghandeling wordt vaak uitgevoerd in reactie op een dwanggedachte. Op de korte termijn zorgen dwanghandelingen ervoor dat de angst en dwanggedachten verminderen, maar op de lange termijn houden ze de angst en dwanggedachten juist in stand.

Een dwanggedachte van iemand met een dwangstoornis is bijvoorbeeld: ‘Als ik een fout maak (het gas niet goed uitdraai), dan brandt het hele huis af (en dan is dat mijn schuld)’. Vervolgens kan de persoon gedurende lange tijd blijven controleren of het gas nu wel écht uit is. Mensen met een dwangstoornis vertrouwen slecht op hun geheugen, wat maakt dat zij geneigd zijn te blijven controleren. Echter, herhaaldelijk controleren zorgt er niet voor dat vertrouwen in het eigen geheugen toeneemt, integendeel: het vertrouwen in het eigen geheugen neemt daardoor juist af.

Behandeling van een dwangstoornis

Aan een dwangstoornis ligt angst ten grondslag. Bij de behandeling van angst is het belangrijk om juist datgene op te zoeken waar u bang voor bent (exposure). Bij een dwangstoornis is het daarnaast van belang dat u geen dwanghandelingen uitvoert (responspreventie). U laat dus uw angsten toe, en probeert deze niet te onderdrukken. In feite zorgt u ervoor dat u uw angsten leert accepteren en verdragen in plaats van dat u deze wegdrukt of vermijdt. Zoals het voorbeeld met de witte beer illustreert kunt u, als u van gedachten af wilt, deze beter toelaten dan er tegen vechten.

Belangrijke principes van de behandeling van een dwangstoornis kunnen we als volgt samenvatten (let op: neem contact op met uw huisarts wanneer u hulp zoekt bij uw dwangklachten; voer onderstaande principes niet op eigen houtje uit):

1. Zoek zo vaak mogelijk op waar u bang voor bent.
2. Merkt u dat u iets wilt gaan vermijden? Doe dat dan niet.
3. Merkt u dat u een dwanghandeling wilt gaan uitvoeren om uw angst weg te drukken? Doe dat dan niet.
4. Blijf de eerste drie stappen zo lang mogelijk volhouden.

Lees [hier](#) meer over de behandeling van een dwangstoornis. Op de volgende pagina leest u tips om met dwangproblemen om te gaan.

Tips bij dwangproblemen

Hieronder volgen enkele tips om met dwangproblemen om te gaan. Lees eerst de informatie hierboven. Deze geeft u meer inzicht in dwangproblemen. Als deze tips u niet helpen, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts. Hij of zij kan dan samen met u naar passende hulp zoeken.

Houd een dagboek voor uzelf bij.

Houd voor uzelf bij op wat voor manier en wanneer u last heeft van uw dwangproblemen. Beschrijf bijvoorbeeld welke gebeurtenis aan uw klachten vooraf ging; en welke gedachten, gedragingen en gevoelens u hierbij had. Dit helpt om in kaart te brengen met welke gebeurtenissen uw klachten samenhangen. Ook kunt u duidelijker voor uzelf krijgen welke onderliggende angsten u probeert te bedwingen.

Niet meer dan één keer controleren.

Merkt u dat u bepaalde zaken herhaaldelijk controleert (bijvoorbeeld of de deur op slot is of het gas uit)? Wanneer u steeds opnieuw controleert of u iets wel goed gedaan heeft, vermindert het vertrouwen dat u in uw eigen geheugen heeft. Het is dus belangrijk dat u leert om niet vaker dan één keer te controleren. In de volgende tip leest u hoe u dit kunt doen.

Maak een mentale foto en notitie.

Twijfelt u vaak aan uw eigen geheugen: maakt u zich bijvoorbeeld vaak zorgen of u de deur wel op slot heeft gedaan? Probeer de volgende keer als u zo'n handeling uitvoert, dit op een hele bewuste manier te doen. Maak als het ware een 'mentale foto' van het moment dat u dit doet en zeg tegen uzelf: 'De deur is op slot'. U zult merken dat u op deze manier minder snel aan uw geheugen twijfelt.

Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Wanneer u uzelf blootstelt aan uw angsten, is het fijn om vaardigheden onder de knie te hebben die uw lichaam en geest rustig houden. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen u helpen om moeilijke situaties het hoofd te bieden. [Hier](#) kunt u een aantal gesproken ontspanningsoefeningen downloaden.

Probeer situaties niet te vermijden.

Situaties vermijden waar u bang voor bent, houdt uw angst juist in stand. Wanneer u situaties waar u bang voor bent leert op te zoeken, draagt dit op de lange termijn bij aan vermindering van uw angsten.

Schrijf de obsessieve gedachten op.

Heeft u last van steeds terugkerende, opdringerige gedachten? Schrijf deze obsessieve gedachten dan voor uzelf op. Ook wanneer het steeds weer dezelfde gedachten zijn. Voer daarbij geen dwanghandelingen uit. Als u de gedachten durft toe te laten, zal dit helpen om de angst die met de dwanggedachten gepaard gaat te verminderen. Juist als u steeds probeert de gedachten weg te drukken of te negeren, houdt u veel last van de gedachten (het witte-beer-effect).

Uit uw gedachten en gevoelens aan uw omgeving.

Praat met mensen die u vertrouwt over uw gedachten en gevoelens. Zij kunnen u steun bieden en u ondersteunen bij het vinden van hulp en informatie.

Bel met Korrelatie

Wilt u (anoniem) bellen met een zorgprofessional? Fonds Psychische Gezondheid biedt een hulplijn aan via Stichting Korrelatie. Psychologen en maatschappelijk werkers kunnen u via deze hulplijn tips en adviezen geven. **Bellen kan naar 0900 – 1450**. U kunt bellen op werkdagen van 9.00 -18.00 uur (€ 0,15 per minuut).

[Fonds Psychische Gezondheid](#) is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten.
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie.
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Fonds Psychische Gezondheid steunen? Ga naar www.psychischegezondheid.nl/helpmee of maak uw gift over op **giro** 4003 of **IBAN** NL32 INGB 000 000 4003.