



In twee weken tijd zeven mensen van hun dwangstoornis af helpen. Dat proberen een rist therapeuten in het tv-programma *Dwangers*. Dwangneurosespecialist Menno Oosterhoff (60) vreest voor de zaak. 'Er volledig vanaf raken gebeurt zelden, laat staan in veertien dagen.' En hij kan het weten. 'Ik heb het ook, al veertig jaar.' Of hoe zelfs de psychiater die er alles van weet, zichzelf niet kan genezen.

CHRIS SNICK



'Een dwangstoornis los je niet

Dwangneurosespecialist én -patiënt Oosterhoff heeft dubbel gevoel bij tv-reeks 'Dwangers'

Met twee à drie procent zijn ze in ons land, de mensen met een dwangstoornis. Een fractie ervan is deze dagen te zien op tv. Sanne die vreest aids te krijgen als ze een deurklink vastneemt, Kurt die elke letter telt als hij een tekst leest of hoort, Lauren die soms een uur nodig heeft om de trap op de 'juiste' manier op te lopen of Ilse die als ze een schaar of mes ziet voorstellingen krijgt om er iemand iets mee aan te doen. Wie hun verhalen hoort, neigt de mensen als 'gek' te verslijten. 'Omdat het gek is wat ze doen', zegt Menno Oosterhoff. 'Maar dat wil daarom niet zeggen dat we het zijn. We beseffen maar al te goed wat we doen en willen het niet doen. Maar ons hart is sterker dan ons verstand.'

Dubbel gevoel

Hij zegt 'we', want hij heeft het zelf ook. Jarenlang hield hij het voor zich, omdat hij niet klaar was om erover te praten. Maar nu komt hij ervoor uit: om de stoornis bespreekbaar te maken. 'Als psychiater al niet over hun psychische problemen spreken, hoe moeten patiënten zich dan voelen?' Daarom dat hij een programma als *Dwangers* ook toejuicht. 'Het brede publiek ziet zo dat de deelnemers ook maar normale mensen zijn die lijden onder een aandoening waar ze zelf niet voor gekozen hebben.' Al moet het hem wel

van het hart dat hij er een dubbel gevoel aan overhoudt. 'Dan hoor je dat die mensen hun laatste hoop op dat programma stellen. Terwijl het een utopie is om te denken dat je er na twee weken vanaf bent. Er zijn maar weinig gevallen bekend waarbij het zelfs na lange therapie volledig stopt. Een aanzet, die kan daar wel gegeven worden. Maar veel meer? Neen, daarvoor is de stoornis te complex.'

Wat de zijne is? Een overdreven zucht naar orde, extreem perfectionisme. Al meer dan veertig jaar is het één lange rode draad door zijn leven. Tijdens het interview ligt er een schriftje voor hem waarin hij alles kribbelde wat hij wil vertellen. 'Vergeten andere mensen iets te zeggen, dan denken ze *oh, het was maar een detail*, zegt hij. 'Voor mij is het essentieel. Vergeet ik iets, dan voel ik mij daar zeer ongemakkelijk bij.'

Alle hout van de wereld

Hij vertelt het terwijl hij in zijn huis in een dorpje voorbij Groningen aan de keukentafel zit. De tafel, de kastjes rond hem, de bank op het terras, het schuurtje in de tuin: allemaal zelfgemaakt met hout dat hij verzamelde. 'In de tafel zitten vierhonderd verschillende stukjes', vertelt hij. Liefst van al wil hij staaltjes van alle houtsoorten die bestaan, de perfecte collectie. 'Al beseft ik

OVER SANNE, SMETVREES

”
Zij staat als het ware voor een brandend huis. Iedereen zegt: loop er maar in, het brandt niet echt. Maar voor haar voelt het wel zo



gelukkig wel dat het niet kan.' Zijn dwang startte op zijn zeventiende. Zijn vader bleek zwaar ziek te zijn en hij begon een dagboek om te schrijven over de gevoelens die de ingrijpende gebeurtenis met zich meebracht. 'Ik deed het tot in het absurde', zegt hij. 'Mijn schrijfsels moesten een volledige afstemming van de werkelijke wereld worden. Alles wat ik deed en voelde, moest ik neerpennen. Vergat ik iets, dan zat ik met dat heel onrustigmakende *onaffe* gevoel.' Uiteindelijk breidde het uit naar een drang om vat te krijgen op alles in de wereld. 'Ik wou alle boeken lezen die er waren, maar in de bibliotheek snapte ik natuurlijk dat het niet kon. Dus ging ik alles klasseren, lijstjes maken met de grootste namen van filosofie, religie ...' Later wou hij ook nog zicht krijgen op de omvang van de wereldbevolking en maakte hij kaartenbakjes met miljoenen-

steden.

Vandaag gaat het beter. De schriftjes en lijstjes zijn er nog altijd en hij kan zich nog wel eens verliezen in een nieuwe verzameling, zoals die van naalden van oude grammofofonen. Maar hij leerde met de jaren en door therapie dat hij het niet moet zoeken 'in de toename van de orde, maar in het verdragen van de wanorde'. 'Eigenlijk mag ik ook niet klagen. Voor mij is het leefbaar, er zijn mensen die het veel erger te verduren hebben, die geen leven meer hebben.' Hij heeft een gezin, een vrouw en drie tienerkinderen.

Wat als het oorlog wordt?

Al zul je hem nooit horen zeggen dat het einde van zijn dwang in zicht is, integendeel. Raakt hij tijdens een gesprek de draad kwijt, dan ergert hij zich. Hij geeft zelfs toe dat hij net zoals veel andere patiënten

stiekem weleens stopt met de pillen die hij zichzelf voorschrijft. 'Omdat het niet perfect aanvoelt als je pillen nodig hebt. Of omdat ik bang ben er afhankelijk van te worden. Want wat moet je dan doen als het oorlog wordt en er geen pillen meer voorhanden zijn?'

Te scherp alarm

Waarmee snel duidelijk wordt hoe diep zo'n stoornis zit. Als zelfs de specialist zichzelf niet kan helpen. Een opmerking waarmee hij lacht. 'Een gewone dokter kan toch ook suikerziekte krijgen? Veel te vaak bestaat er nog een misvatting over psychische problemen. Er wordt te makkelijk gedacht dat we veel invloed hebben op het psychische. Terwijl dat zo niet is. Probeer zelf maar eens iets in je gedrag te veranderen, hoe klein het ook is. Moeilijk. Eigenlijk moeten we het brein zien als



Menno Oosterhoff bij zijn tafel met vierhonderd verschillende stukjes hout. Een gevolg van zijn eigen dwangneurose. Liefst van al wil hij staaltjes van alle houtsoorten die bestaan. Foto: Karel Zwaneveld

in twee weken op'

tuinmeubelenindustrie 21 + 1 = 22

OVER KURT, TELDWANG

”

Dwang is niet altijd angst. Het kan ook een onbestemd gevoel zijn, dat je iets moet doen omdat het anders niet goed voelt

een orgaan waar net zo goed iets fout mee kan gaan.'

En bij dwangstoornissen speelt zich dat af in het deel waar de oergevoelens zich situeren. 'Iedereen heeft een bepaalde mate van alarmering in het hoofd. Ons instinct zegt dat we ons proper moeten houden om besmettingen te voorkomen of dat we bepaalde risico's moeten mijden wegens gevaarlijk. Bij mensen met dwang staat dat alarm veel te scherp afgesteld. Eén stofje dat neerduwrelt is al genoeg voor groot alarm, terwijl het vals alarm is.' Hij verwijst naar Sanne in *Dwang*, het meisje met smetvrees dat vroeger zo graag zwom maar nu als de dood is om in een zwembad 'vol bacteriën' te springen. 'Je zou denken: *duw die er toch in*. Maar zo werkt het echt niet. Dat meisje staat als het ware voor een brandend huis. Iedereen zegt: *loop er maar in, het brandt niet*

echt. Maar voor haar voelt het wel zo. Natuurlijk stapt ze er dan niet in. Daarom is het allemaal zo complex. Als we die mensen kunnen overtuigen dat ze niet meer hoeven weg te lopen van het brandende huis, en er naar kunnen kijken, zijn we al ver.'

Voor de wetenschap is het nog steeds niet helemaal duidelijk van waar de aandoening precies komt. 'Lang werd gedacht dat het te maken had met de klassieke factoren zoals bijvoorbeeld een strenge opvoeding. Intussen weten we dat het voor een stuk erfelijk is. Maar het kan ook getriggerd worden door toevalligheden, een infectie, gebeurtenissen in je leven.'

Een dwangstoornis heeft overigens ook niet altijd te maken met angst. Het kan ook een onbestemd gevoel zijn, dat je iets moet doen omdat het anders niet goed voelt. 'Zoals moeten tellen - kijk naar Kurt in

Dwang die woorden telt - of bepaalde dingen aanraken', zegt hij. 'Tot in het oneindige. Ik vergelijk die dwangmatige onrust graag met jeuk, maar dan in de hersenen. Als het jeukt, moet je krabben. Maar blijf je krabben, dan raakt de huid geïrriteerd en wordt het alleen maar erger. En iedereen heeft weleens zo'n jeuk. Iedereen twijfelt wel eens of hij de voordeur wel sloot. Dan ga je voelen, merk je dat die dicht is en stap je verder. Maar niet iedereen kan het daarna loslaten. En dan zie je ze nog eens terug stappen. En nog eens. Vijf, zes, tien keer. De uitdaging is om hen aan te leren dat ze vertrouwen moeten hebben. Dat alles best wel los loopt als ze iets wel of niet doen. Alleen is dat niet makkelijk. Vertrouwen is geen knop die je aan en uit zet. Het is iets wat je krijgt. De kloof tussen een brandend huis zien en één waar geen enkele vlam is, is groot.'