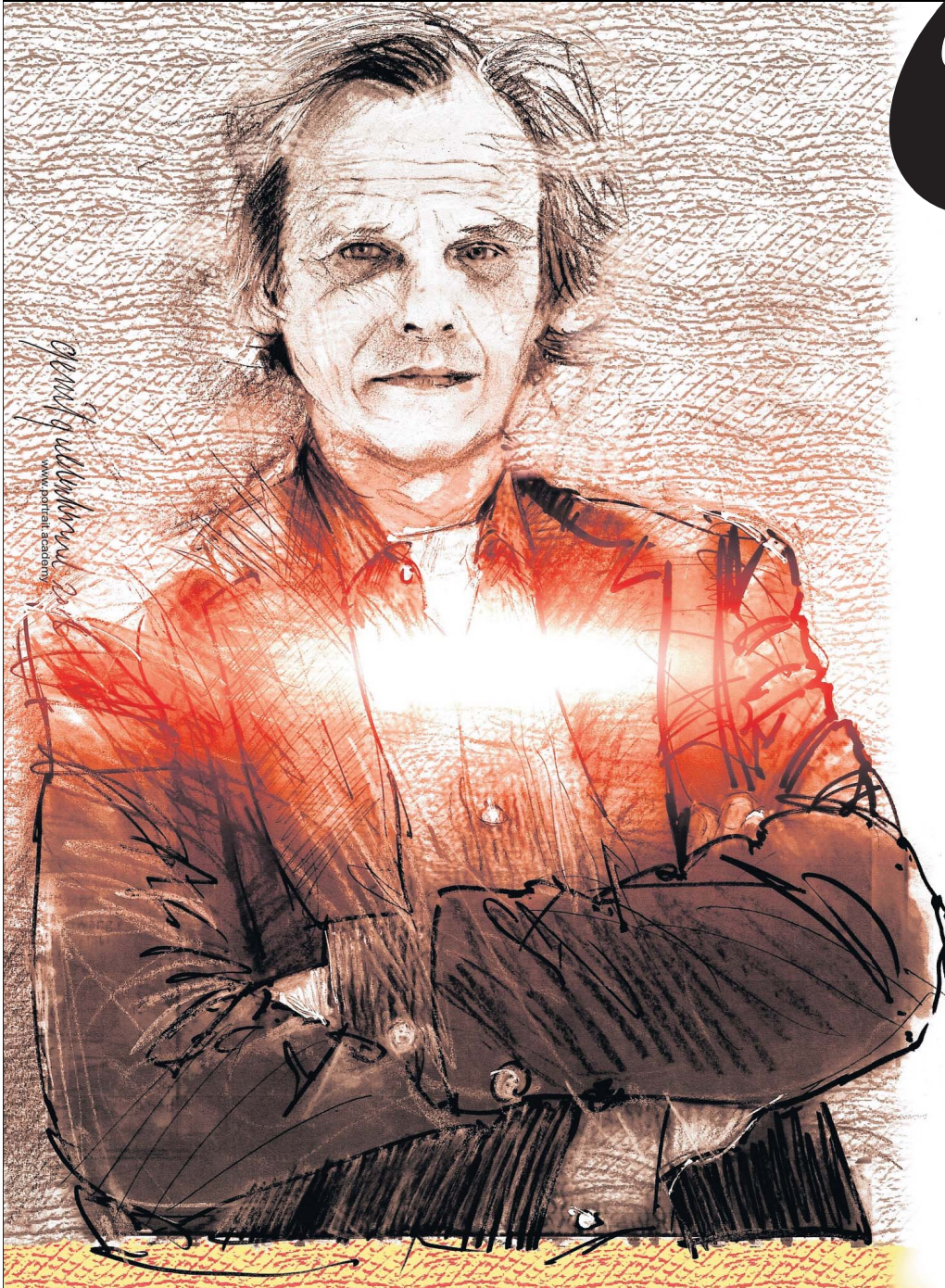


LEVEN MET

TEKST INKI DE JONGE | ILLUSTRATIE GERRIT GULDENHEMEL



“

Psychiater Menno Oosterhoff behandelt sinds jaar en dag mensen die kampen met een dwangstoornis. Hij kent het probleem van buiten en van binnen. Hij heeft het namelijk zelf ook. „De onrust zit je tot in je merg.”

LEVEN MET VALS ALARM

Hij zit niet stil, niet echt tenminste. Menno Oosterhoff is een levendige prater, onrustig in zijn bewegingen. Tijdens het gesprek is hij steeds bezig met een lepel, die hij toevallig in zijn hand heeft. Hij schuift de lepelsteel heen en weer in een naad tussen twee planken van de keukentafel. Hij doet het gedachteloos, zijn ogen dwalend van de keuken naar de loodgrijze lucht buiten, terwijl hij spreekt.

Hij doet dit nou eenmaal. Zo zit hij tijdens vergaderingen op zijn werk wel eens zo vaak met een pen te klikklikklikken tot de collega's roepen: 'Menno! Klaar!' Dat soort dingen, ze horen bij hem.

Even voorstellen: Menno Oosterhoff. Kinder- en jeugdpsychiater bij Jonx/Lentis in Noord-Nederland, gespecialiseerd in de behandeling van mensen met dwangstoornissen, ook wel Obsessive Compulsive Disorder (OCD) genoemd.

Het zijn de mensen die tientallen keren per dag hun handen wassen. Of een hele weg terug moeten rijden omdat ze bang zijn dat ze iemand hebben aangereken. Niet dat ze dat hebben gedaan, of dat hun handen vies zijn, maar omdat ze dat moeten van zichzelf. Omdat het sterker is dan hun verstand. Wie lijdt aan OCD moet voortdurend allerlei dingen doen om onrust weg te nemen.

Wie leeft met OCD, zegt Menno Oosterhoff, leeft een leven met vals alarm. „Er is wel alarm, maar er is geen brand. Als je op reis gaat, en je staat voor de gate, dan kunnen we allemaal wel iets hebben van: heb ik mijn paspoort wel, en o, waar is mijn tas. Je bent dan even extra gespannen. Maar mensen met dwang staan aldoor zo op scherp. Die denken voortdurend: Heb ik het gas niet laten branden?”

ONZEKERHEID

„Kijk, het bestaan is natuurlijk vol onzekerheden en onvolledigheden. Dat kun je voor een deel oplossen door meer feitelijke veiligheid in te bouwen. Maar er blijft altijd een restje open dat je moet opvullen met vertrouwen. Waarbij je moet denken: het

zal wel loslopen. En op de een of andere manier lijkt het alsof mensen met een dwangstoornis niet zo kunnen omgaan met die onvolkomenheid of onzekerheid van het leven.”

Het beste voorbeeld van vals alarm vindt hij dat verhaal over de concertviolinist. „Die heeft aldoor het gevoel dat hij zijn viool vergeten is. Hij kijkt dan in zijn koffer, ziet zijn viool liggen, maar nog heeft hij het gevoel dat hij zijn instrument is vergeten.

“EEN VIS WEEET NIET WAT WATER IS

Zelfs zijn zintuigen stellen hem niet gerust. Nergens brand dus, maar het alarm gaat wel af. Nou ga jij maar eens rustig zitten als je de hele tijd hoort: è, è, è, è. Dat lukt je niet.”

OCD heeft dankzij Amerikaanse tv-series als *Monk* (the obsessive-compulsive detective) een bijzonder imago. Een OCD-patiënt is een beetje nerdy, een beetje grappig-wereldvreemd. Ook op de Nederlandse tv kun je tegenwoordig zien hoe de OCD-patiënt met smetvrees de OCD-patiënt met verzamelsucht helpt om zijn huis op te ruimen, waarna beide patiënten een wolkenloze toekomst tegemoet kunnen zien. Programma's die niet zelden afglijden tot een vorm van aapjeskijntelevisie.

Maar een dwangstoornis overwin je niet zo gemakkelijk. Oosterhoff ziet schrijnende gevallen in zijn praktijk.

„Moeders die bang zijn dat ze hun kind uit het raam gooien. Mensen die bang zijn dat ze iemand van het Perron zullen duwen. Ze zullen het nooit doen, maar zijn er bang voor, hebben constant dat onrustige gevoel dat er niet hoeft te zijn, maar dat hen beheerst. Mensen lijden er vreselijk onder.”

„Het woord 'obsessie' betekent: bezit nemen van. Het gevoel heeft je in zijn macht. Ik heb wel eens een patiënte gehad

die af en toe in het ziekenhuis belandde omdat ze was uitgedroogd. Want als zij de kraan aanraakte, was ze zo lang bezig om zich te wassen en nog eens te wassen en nog eens, dan had ze maar liever dorst. Dus het is sterker dan dorst. Kun je je dat voorstellen?”

„Anorexia is ook verwant aan OCD. Het gevoel te dik te zijn is sterker dan honger. Vervrees noem ik het wel. Vergelijkbaar met smetvrees. Ik heb eens een jongen gehad in mijn praktijk, die zei: 'Liever dood dan vies'. Zo sterk kan een dwangstoornis je beheersen.”

Oosterhoff weet er alles van. Hij heeft het zelf ook.

„Op mijn 17de schreef ik veel in mijn dagboek. Daarmee triggerde ik een behoefte aan compleetheit. Ik had iets geschreven, en dan dacht ik: ja, maar dan moet dat en dat ook nog worden opgeschreven, en dat. Het moest een complete afspiegeling worden van de werkelijkheid. En dat breidde zich uit. Ik ontwikkelde een enorme onrust om iets te missen.”

TANDEN POETSEN

„Op zeker moment dacht ik: wat moet ik in mijn leven allemaal doen, en daar probeerde ik dan overzicht in te krijgen door lijsten te maken: je hebt sociale contacten, familie, je hebt werk, je hebt opleiding, je hebt ethiek, filosofie, je hebt kunst, en dat probeerde ik weer onder te verdelen. Het kreeg dat koortsachtige, wat je bij dwang kunt hebben, alsof je leven ervan afhangt, de voortdurende onrust over volledigheid. Nee, dat was niet leuk meer.”

Hij denkt na, diep inadendend door zijn neus. „Wat er bij kwam, was dat ik de behoefte kreeg aan overzicht en volledigheid in mijn denken. Dus ik werd wakker en dacht: ik moet drie dingen doen. Mijn tanden poetsen, mijn tas pakken, en oh, wat was de derde ook alweer? En ondertussen moest ik natuurlijk mijn tanden poetsen, en kwamen er weer andere gedachten bij. Dat werd een drama, want je raakt voortdurend een gedachte kwijt, ik was voortdu- >>

Paspoort

Naam Menno Oosterhoff
Geboren Harlingen, 1955.
Vader dreef kledingzaak aan de Grote Bredeplaats
Opleiding Christelijk Gymnasium Beyers Naudé Leeuwarden, studie Geneeskunde in Groningen
Werk als arts specialiserend tot psychiater werkzaam bij GGZ Friesland in Drachten en Sneek. Kinder- en jeugdpsychiater. 1990-2010 hoofd polikliniek, hoofd behandelzaken Accare, sinds 2010 manager behandelzaken, later teamleider polikliniek dwangstoornis bij Jonx-Lentis in Drenthe, Groningen en Friesland.
 Blogt over dwangstoornissen op www.medischcontact.nl, oprichter website www.dwang.eu
Privé woont in Thesinge met partner Dineke, heeft drie kinderen

>>
rend bezig met lijstjes afwerken en bijhouden: tandenpoetsen, tas pakken, nou ja, echt absurd.”

Waar kwam die hang naar volledigheid en overzicht vandaan?

„Ik ordende als kind al mijn boeken van hoog naar laag, ik was daar meer dan gemiddeld mee bezig denk ik. Soms kocht ik een boek twee keer, omdat het aan de ene kant moest staan, maar ook bij andere boeken, dus kocht ik twee, anders klopte het niet. Maar voor mijn 17de viel het eigenlijk allemaal nog binnen de normale variatie.”

Uw vader werd ziek en overleed toen u 17 was. Zette dat het proces in gang?

„Ik weet niet of dat er iets mee te maken heeft. Vroeger zeiden ze: ja, het is een trauma, je hebt je vader verloren. Maar er zijn een heleboel mensen die hun vader verliezen en die ontwikkelen geen dwangstoornis. Vroeger werd gedacht dat psychische stoornissen altijd te maken hebben met verdrongen wensen en gevoelens. Zeker bij dwang is dat onzin. Indringende gedachten die mensen kunnen hebben zijn zeker geen wensen, maar juist dingen die weezin oproepen. Het zijn stoorzenders. Als je daarover niet duidelijk bent, help je mensen echt de vernieling in. Je komt dat soort gedachtes nog wel eens tegen.”

Bijna wrevelig: „Je kunt het allemaal niet terugvoeren op het strenge geloof of de moeilijke vader. Maar onze romans en films gaan er heel erg vanuit dat al het psychische terug te voeren is op wat je hebt meegemaakt. Ik zeg altijd: de opvoeding bepaalt de inrichting, maar niet het casco. Het casco wordt bepaald door je genen, en allerlei andere biologische en toevallige omgevingsfactoren, bijvoorbeeld of er infecties zijn geweest, stress, in welke klas je zat.”

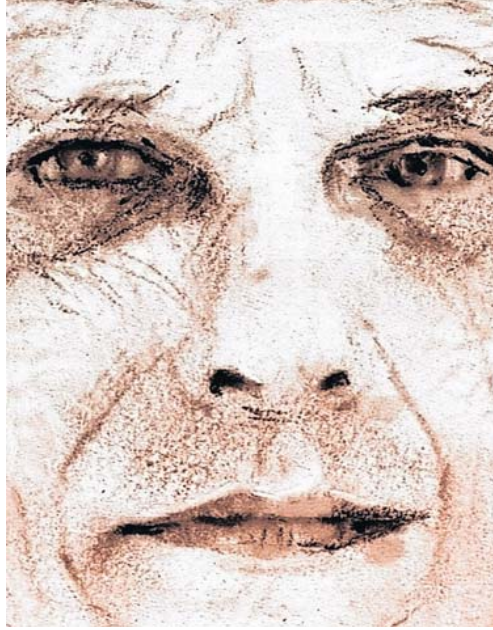
En nu? Hoe slaagt u erin de chaos van het leven te bedwingen?

„Ik heb nog steeds een onvermogen om in het hier en nu te leven. Ik kan een weekend lang ongelooflijk gedreven bezig zijn in de tuin, en achteraf het gevoel hebben van: ik kan nooit eens een keer iets afmaken. Maar het komt omdat ik zo vreselijk veel wil afmaken, eigenlijk alles. Ik wil alle mogelijkheden benutten, bijvoorbeeld een stukje rot hout bewaren, daar kan ik altijd wel weer wat leukes mee doen. Maar ik wil het ook overzichtelijk hebben, dus met het opruimen van de schuur ben ik gauw een week bezig, terwijl mijn vrouw Dineke het doet in een uurtje. Het is altijd grenzeloos. Ik heb wel de neiging de stapel dakpannen bij de buurman stiekem recht te gaan leggen. En als ik niet uitkijk bij het hele dorp.”

Een ‘mentale hoarder’ noemt hij zichzelf. „Je hebt van die dwangmatige verzamelaars, die hun huis volledig volstouwen en vaak omkomen in de spullen.. En ik zeg altijd, zo ziet mijn hoofd er van binnen uit: tot de nok toe volgestouwd met plannen en mogelijkheden. Als ik een hobby heb, denk ik: is dit wel de leukste hobby? Want het is toch zonde om een hobby te hebben die niet de leukste is. Dus heb ik de neiging om alle hobby’s op marktplaats na te kijken. Altijd weer dat volledige.”

„Je kunt ook denken: Wat maakt het uit, ik vind dit toch leuk? Maar ik blijf toch altijd die hang naar perfectie en orde houden. Als ik naar een film kijk, en iemand laat een vork vallen, dan denk ik echt na een tijd: raapt iemand die vork nou nog op of niet?”

Hij legt de lepel op tafel. „Ik word al druk als ik erover praat.”



Buiten druift een ragfijne motregen. Binnen verdringen de twee golden retrievers zich om het beste plekje aan de voeten van de baas. Een poes slaapt op een keukenstoel. De keuken, heel het huis, is betimmerd met sloophout, alle apparaten zijn weggewerkt; de computer en de wasmachine verborgen achter houten deuren; je zou verwachten dat Ot en Sien zomaar binnen kunnen lopen.

Overall liggen tapijten, kussens, overall hangen schilderijen, niets is strak, alles leeft; een ‘knus hobbitol’ noemt hij dit huis, dat hij deelt met zijn partner Dineke, zijn dochter, twee zoons, de honden en de katten.

Hij is begonnen met het schrijven van blogs over OCD, op de website van Medisch Contact. Hij blogt over zijn eigen ervaringen en hoe ermee om te gaan. De vraag werpt zich op: Wanneer stopt het? De Amerikaanse filmmaker Chris Paine die aan OCD lijdt noemt het *a running mate you never asked for* en zegt dat ‘Het’ nooit stopt. *Never*.

„Dwang is hardnekkig, hoewel er ook vormen zijn die in de loop der jaren verbleken. Heel belangrijk is: vraag om hulp. Er zijn therapieën, er zijn medicijnen die kunnen helpen. Je moet leren te vertrouwen en dat kun je doen door de onrust te verdragen en risico’s te nemen. Maar dat valt niet mee. Want als je dwang hebt, zit de onrust tot in je merg. Daartegenin gaan voelt zo tegennatuurlijk, alsof je in het diepe moet springen. De jongen die bijvoorbeeld een lichtknopje altijd vier keer aan en uit moet doen, daar ga ik dan mee oefenen. Een keer aan. Een keer uit. En dan lukt het hem niet. Dan zeg ik: toe nou even. Gewoon dóén.”

Hij zucht. „Zelfs al ken ik het zelf heel goed, dan nog is het wel eens moeilijk om je erin te verplaatsen waarom iemand zelfs iets zo eenvoudig niet kan.”

Zijn vrienden schetsen hem als een uiterst sociaal hulpvaardig mens. Een psychiater die knokt voor het welzijn van zijn patiënten, en ze niet in de steek laat, ook niet als het hopeloos lijkt. Hij zegt dat het erom gaat de moed erin te houden, soms tegen beter weten in. En anders zelfs met lege handen te blijven staan: ‘Ik kan niets voor u doen’, zegt hij dan. ‘Maar ik kan dat wel heel lang volhouden’.

Ze zeggen dat u een te harde werker bent.

Hij lacht besmuikt. „Ik heb net een blog geschreven dat heet Blogaholic. Omdat ik zoveel blogs schrijf, dat ik daar absoluut ook een zekere dwang in begin te ontwikkelen. Ik begin nu bij alles te denken: moet ik daar niet iets over bloggen?”

Ach, zegt hij. Hij redt zich goed

met zijn OCD, vooral omdat hij sinds acht jaar medicijnen slikt. Hij wil niet zeuren, hij kent immers veel zwaardere gevallen. „Het is voor mij ook niet altijd duidelijk wat dwang is en wat niet. Een vis weet niet wat water is. Ik kan mij geen niet-gedreven leven voorstellen. Ik heb altijd ongelooflijke haast gehad in mijn bestaan. En nog. Mijn vader is maar 60 geworden, mijn ene broer maar 30, dus daar zal het iets mee te maken hebben dat ik denk: hoeveel tijd heb ik nog? Ik heb hooguit een derde over.”

Hij keerde zich vorig jaar fel tegen de decentralisatie van de jeugd-ggz. Overhandigde een petitie aan de Eerste Kamer. Het mocht niet baten. Het verbijsterde hem, zegt hij. „Nu moeten ouders met hun autistisch kind naar een gemeentelijke instelling. Ik had gehoopt dat de hele geneeskunde had gezegd: Dit pikken we niet.” Voor hem is dit het zoveelste bewijs is dat psychisch leed niet voor vol wordt aangezien. „Als ik aan mensen vertel dat ik jeugdpsychiater ben, zeggen ze: Kom nou. Hebben kinderen dan óók al psychische problemen?”

Bovendien maakt hij zich er zorgen over of jongeren met een psychische aandoening als een dwangstoornis nog wel bij de specialist terecht komen. Of het wel wordt herkend in de wijkteams en of niet alles wordt teruggevoerd op de gezinssituatie. „Er is vaak zoveel schaamte. Deze mensen zoeken al moeilijk hulp omdat ze zelf ook niet snappen waarom ze dat soort gedachtes hebben. Het moet dan wel in een keer goed worden herkend.”

Begrijpt u die schaamte?

„Ja. Als geen ander. Ik vind het ook raar om als man die de 50 ruimschoots is gepasseerd, tegen mijn vrouw te zeggen: is het echt niet erg dat ik dat schepje niet kan vinden? En dat zij mij dan gerust moet stellen: nee, dat is niet erg.”

Oosterhoff richt inmiddels zijn onstuitbare energie op een nieuwe missie: OCD op de kaart zetten. Hij zette de website Dwang.eu op en werkt aan een boek over dwang. Hij wil artikelen schrijven over onvolledigheidsdwang, zou er misschien nog wel op willen promoveren omdat daar nog zo weinig onderzoek naar gedaan is. „Hoewel ik tegen beter weten in hoop dat er na dat boek een soort van rust komt, weet ik bijna zeker dat er dan een tweede boek moet komen. Het verlangen naar volledigheid blijft.”

Stilte. De honden kwispelen. De poes rekt zich uit en geeft een kopje aan de tafelpoot. Hij kijkt rond in de keuken. „Vroeger heb ik er wel eens over gedacht om in een kille steriele flat te gaan wonen”, zegt hij. „Met zeven paar sokken. Zeven paar dezelfde onderbroeken. Alles overzichtelijk. *Minimal*.”

„Maar ja”, zegt hij. „Waarschijnlijk zou ik me dan weer heel erg druk maken over die ene sok die ik kwijt ben, want dan zijn die zeven paren niet meer compleet.”

Het laatste beetje chaos zal niet uit te roeien zijn.

„Nee. Maar het verlangen blijft.”

Wat is OCD?

Vroeger werd OCD dwangneurose genoemd, tegenwoordig spreken we van een obsessieve-compulsieve stoornis (OCS), of hanteren de Angelsaksische afkorting OCD (*obsessive-compulsive disorder*). OCD wordt ook wel de *Doubting Disease*, of twijfelziekte genoemd, omdat de patiënten eigenlijk een permanent ‘ojee-gevoel’ hebben. Kenmerkend is de obsessieve drang om bepaalde handelingen – compulsies – uit te voeren als reactie op dwangmatige gedachten – de obsesies. Nederland telt tussen de 150.000 en 300.000 patiënten die worstelen met deze stoornis. Soms gedreven door angstgedachten; zoals het keer op keer controleren of de deur nou wel echt op slot is, soms door een onbestemd gevoel dat iets ‘niet goed’ is en dat zich ontleedt door bijvoorbeeld te ordenen, te tellen, te peuteren (*skin picking*) of haren uit te trekken (*trichotillomanie*).

Meer informatie: www.dwang.eu.

