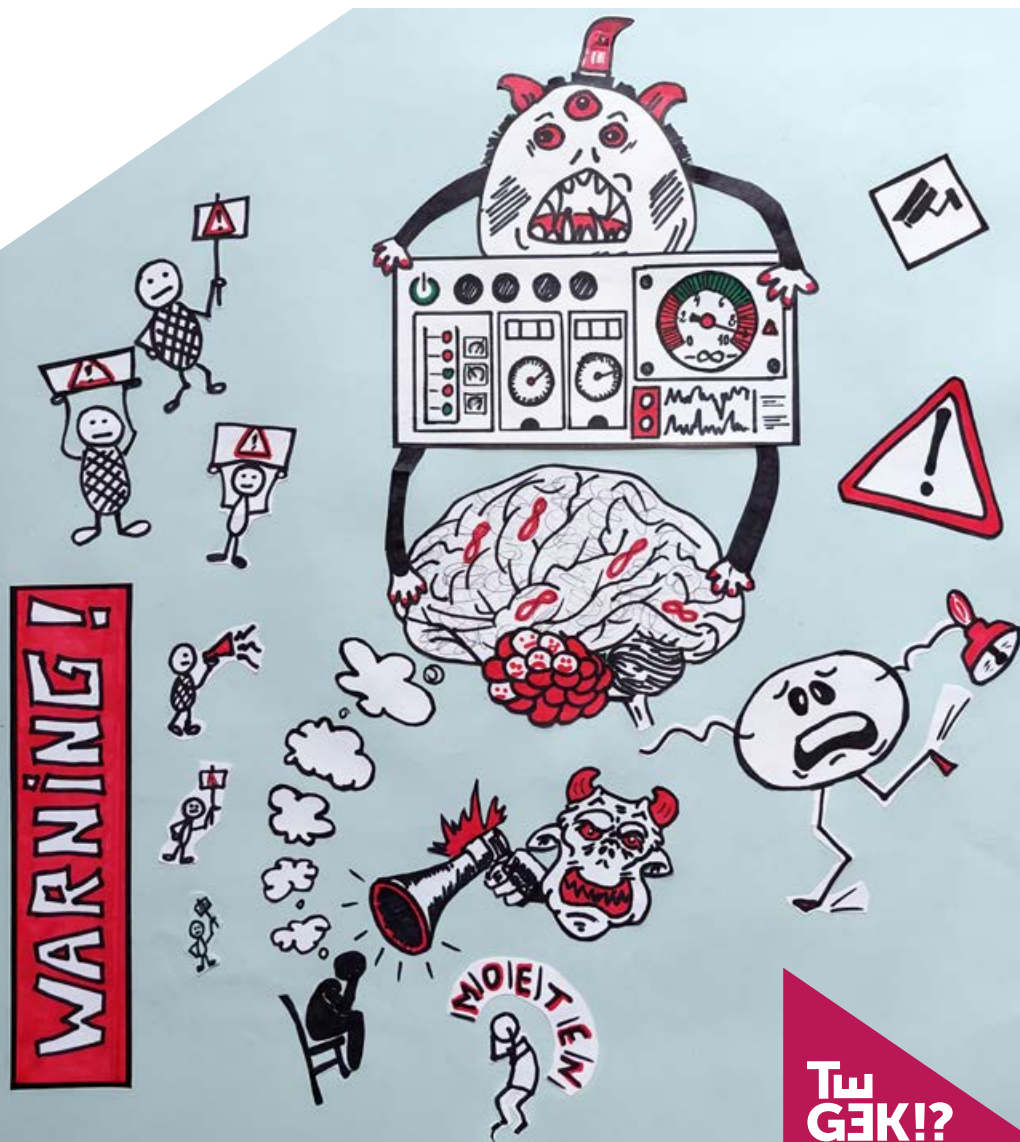


Dwang

Als je gedachten de baas worden



TE
GEEK?

Wat is dwang?

Iedereen heeft vaste gewoonten of rituelen. Je checkt voor het slapengaan of de deur op slot is, je telt in je hoofd de treden van de trap ... En wie herkent niet dat gedachten zich soms opdringen in je hoofd? Zoals "Ik heb toch echt niet tegen die paal gere-den?" of "Heb ik het gasfornuis wel toegedraaid?". Nadien ga je meestal gewoon over tot de orde van de dag en kan je dit soort gedachten loslaten. Bij sommige mensen krijgen deze gewoonten en gedachten echter een belangrijke betekenis. **Ze voelen zich steeds opnieuw gedwongen om iets te denken of te doen, zelfs al willen ze dat helemaal niet.**

We spreken dan van dwang.

Dit kan veel spanning, ongemak en angst geven, en het leven gaan beheersen.

Worstel je met dwang? Dan ben je zeker niet alleen. Het kan moeilijk zijn om hierover te praten, uit schaamte of angst voor onbegrip. Toch is erover spreken een belangrijke eerste stap naar herstel en het verminderen van isolement. Dwang zegt niets over wie je bent als persoon. Het is een impactvolle problematiek waarvan met gepaste hulp en ondersteuning de symptomen kunnen afnemen of zelfs helemaal verdwijnen.



Bijna niemand merkt ooit iets aan mij. Het speelt zich allemaal alleen af in mijn hoofd. Als andere mensen erbij zijn hoef

ik mijn rituelen niet uit te voeren. Dus ik kan de schijn goed ophouden. Maar het beheerst mijn leven en dat maakt me heel verdrietig.



Dwanggedachten

Dwang begint vaak met **hardnekkige gedachten of beelden** die zich telkens opdringen. Zulke gedachten worden ook wel **dwanggedachten of obsessies** genoemd. Deze gedachten zijn ongewenst en voelen vaak vreemd aan. Mensen weten meestal dat de gedachten overdreven of onlogisch zijn, maar kunnen ze toch moeilijk loslaten.

Voorbeelden van dwanggedachten zijn:

- ✓ angst om besmet te raken of anderen te besmetten
- ✓ de gedachte dat je iemand of jezelf kwaad zou kunnen doen of hebt gedaan
- ✓ het gevoel dat iets precies goed of 'netjes' moet zijn
- ✓ ongepaste gedachten over seks, religie of geweld

Deze gedachten roepen angst, onrust of walging op. Je probeert ze misschien te negeren of weg te duwen, maar ze blijven terugkomen, ook al wil je dat niet.

Dwanghandelingen

Dwanggedachten gaan vaak samen met **dwanghandelingen**, ook wel **compulsies** genoemd. Ze kosten voor de persoon met dwang heel veel energie. Het zijn dingen die je steeds opnieuw moet doen om je rustiger te voelen. Dit kunnen **zichtbare** handelingen zijn, zoals:

- ✓ je handen vaak wassen
- ✓ veelvuldig controleren of de deur wel op slot is
- ✓ alles perfect ordenen

De handelingen kunnen ook **onzichtbaar** zijn en zich enkel in je hoofd afspelen. Bijvoorbeeld tellen, bidden of een 'goede' gedachte herhalen om een 'slechte' gedachte ongedaan te maken.

In het begin geven deze handelingen vaak even opluchting. Maar al snel keren de dwanggedachten en de onrust terug, waardoor de handelingen zich blijven herhalen. Meer nog, ze moeten steeds vaker gedaan worden of verder worden uitgebreid om hetzelfde gevoel van rust te bereiken. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Hoe vaker je handelingen stelt, hoe meer aandacht ze krijgen en hoe meer handelingen er nodig zijn om je beter te voelen.



Ik moet blijven controleren en handelingen uitvoeren, opnieuw en opnieuw, tot ik dat zeldzame 'groene licht' voel. Pas dan kan ik even ademen.

Maar tegen dat moment is er vaak al veel tijd verloren.

Wanneer de vicieuze cirkel van dwanggedachten en -handelingen veel tijd in beslag neemt, kan dit geleidelijk aan je leven overnemen en je dagelijkse activiteiten (bv. werk, school, sociaal leven) hinderen. Je kan er veel last van ondervinden en het gevoel krijgen dat je er geen controle meer over hebt. In periodes van stress of verandering kunnen de klachten erger worden. Hoewel je meestal weet dat je dwanggedachten of -handelingen niet rationeel zijn, lukt het je maar niet om ermee te stoppen. Wanneer dit het geval is, zal je huisarts of andere zorgverlener dit wellicht benoemen als een **dwangstoornis of obsessief-compulsieve stoornis (afgekort ook vaak OCS of OCD genoemd)**.

Wist je dat..?

- ... ongeveer 2,5% van de mensen te maken krijgt met dwang?
- ... het meer dan 10 jaar kan duren voor sommige mensen een gepaste behandeling krijgen?
- ... dwang vaak samen voorkomt met andere klachten? Dwang gaat vaak gepaard met angst, tics of depressie, en met lichamelijke klachten zoals moeheid, hoofdpijn of maagklachten.
- ... therapie, eventueel in combinatie met gepaste medicatie, de invloed van dwanggedachten en -handelingen op je leven aanzienlijk kan verminderen en soms zelfs tijdelijk of volledig kan doen verdwijnen?

Wat zijn de oorzaken?

Er is geen duidelijke oorzaak aan te wijzen voor dwang. Soms ontstaan dwanggedachten en -handelingen zonder een directe aanleiding. Vaak gaat het om een **complex samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren**. Deze factoren beïnvloeden elkaar en bepalen samen hoe gevoelig iemand is voor dwangklachten. Door deze wisselwerking kan de ene persoon na bijvoorbeeld een

stressvolle gebeurtenis wel symptomen van dwang krijgen en de andere niet.

Bij veel mensen begint dwang **geleidelijk**. Een gedachte of handeling die eerst hielp om je rustiger te voelen, wordt langzaam een vast en dwangmatig patroon. Je moet het blijven doen om onrust of angst te vermijden. Zo groeit het uit tot iets dat je leven steeds meer bepaalt.

Factoren die de kans op dwang kunnen vergroten (maar niet altijd tot dwang leiden):

Biologische factoren en erfelijke aanleg

- ✓ Als iemand in je familie last heeft (gehad) van dwang, dan is de kans groter dat jij er ook last van krijgt. Ook bepaalde hersengebieden werken net iets anders bij mensen met dwang. Hierdoor kunnen de hersenen anders reageren op spanning en angst.



Psychologische factoren en persoonlijke eigenschappen

- ✓ Sommige mensen bezitten bepaalde eigenschappen die hen **vatbaarder maken** voor dwangklachten. Bijvoorbeeld een sterke behoefte hebben aan controle en veiligheid, een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben of perfectionistisch zijn, of moeilijk kunnen omgaan met spanning of twijfel. Maar ook mensen zonder deze eigenschappen kunnen dwang ontwikkelen.

Sociale factoren en levensgebeurtenissen

- ✓ Grote veranderingen of stressvolle gebeurtenissen kunnen dwang **uitlokken of erger maken**. Denk aan: het verlies van een dierbare, de geboorte van een kind, ontslag of financiële zorgen, zelfstandig gaan wonen, of langdurige stress. Ook wanneer je geen bijzonder stressvolle gebeurtenissen hebt meegemaakt kan dwang ontstaan.

Gelukkig zijn er ook factoren die de kans op dwang kunnen verkleinen (maar niet altijd voorkomen), zoals een goed sociaal netwerk en je verbonden voelen met anderen, kennis en begrip over dwanggedachten en -handelingen, en voldoende slaap.

Wat kan je zelf doen?

Enkele tips:

✓ **Leer meer over (jouw) dwang**

Als je begrijpt wat dwang is, voelt het vaak minder verwarrend. Informatie helpt je om beter met je klachten om te gaan. Je kan ook makkelijker uitleggen aan anderen wat er speelt. Het kan je helpen in je zoektocht naar welke triggers jouw dwanggedachten en -handelingen doen verergeren en wat je dan kan doen.

✓ **Praat erover en blijf in contact**

Dwang zorgt vaak voor schaamte. Of misschien voel je je onbegrepen en eenzaam. Maar je staat er niet alleen voor. Praten met iemand die je vertrouwt - zoals familie, vrienden, lotgenoten of collega's - lucht vaak op. Als anderen begrijpen wat je doormaakt, kunnen ze je ook beter steunen. Jij bepaalt wat je met wie deelt en wanneer.

✓ **Schakel tijdig hulp in**

Dwang verdwijnt meestal niet vanzelf, dus wacht niet met hulp zoeken. Dit is een moeilijke stap, maar weet dat dwang goed te behandelen is. Je kan terecht bij je huisarts of een (eerstelijns)psycholoog. Samen zoeken jullie naar een behandeling die bij jou past.

✓ **Hou een dagboek bij**

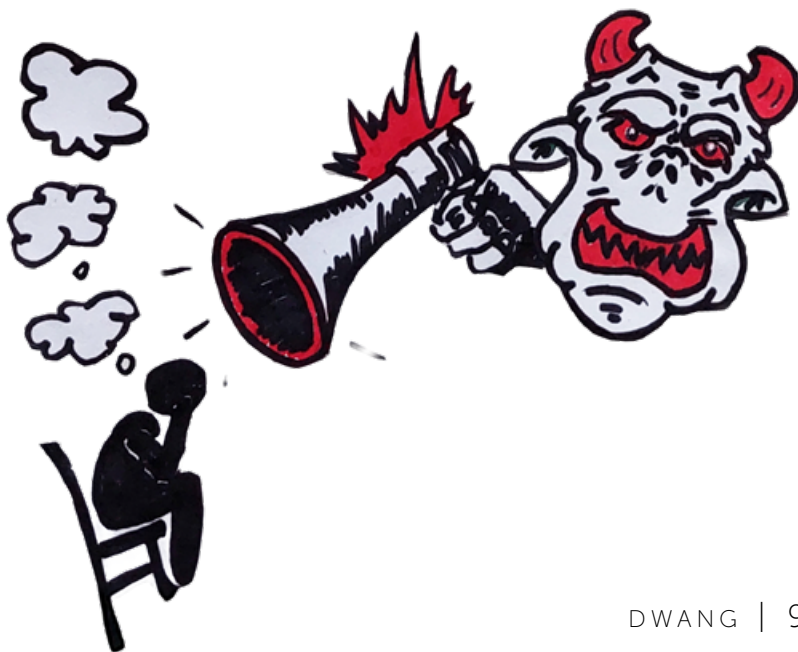
Schrijf neer wat je denkt, voelt en doet op momenten dat je angst of spanning voelt. Zo leer je je dwanggedachten en -handelingen herkennen en kom je te weten wanneer ze opkomen en wat ermee samenhangt. Je kan ook bijhouden hoeveel tijd ze in beslag nemen. Je hoeft niet elke dag te schrijven om hier al heel wat uit te leren. Het kan je bovendien helpen om je klachten te bespreken met een hulpverlener of een naaste.

✓ **Ga moeilijke situaties niet uit de weg**

Probeer situaties die je angstig maken niet te vermijden. Als je iets stap voor stap oefent zonder dat je dwang-handelingen stelt, merk je dat je angst ook dan minder wordt. Hoe vaker je moeilijke situaties aangaat, hoe meer vertrouwen je krijgt en hoe minder de dwanghandelingen nodig worden. Je hoeft dit niet alleen te doen. Laat je ondersteunen door iemand die je vertrouwt.

✓ **Wees mild voor jezelf**

Dwang zegt niets over wie jij bent als mens. Het is oké om last te hebben - je hoeft niet alles meteen te kunnen of te veranderen. Juist door te aanvaarden dat er dwang is, kan je er beter mee leren omgaan. Het geeft ruimte om op een andere manier naar je dwanggedachten en -handelingen te kijken, waardoor ze een minder grote rol gaan spelen.





Wat ik nog wel erg moeilijk vind, is om 'door de angst heen te gaan'. Dan moet ik bijvoorbeeld de voordeur dichttrekken en vervolgens niet drie keer checken of de deur wel écht dicht is (wat ik zou willen doen), maar gewoon doorlopen. Op het moment dat ik wegloop ontstaan bij mij angstgevoelens. De volgende gedachten gaan dan bijvoorbeeld in mij om: 'O jee, straks is de deur niet goed dicht, dan wordt er ingebroken en is het mijn schuld als het hele huis wordt leeggehaald'. In plaats van terug te gaan om de deur te controleren, moet ik dan dus doorlopen en afwachten hoelang dit gevoel blijft, 'door de angst heen gaan', en op een gegeven moment gaan de angstgevoelens ook echt weg.



✓ **Zorg voor regelmaat en leef gezond**

Een vaste dagindeling kan je structuur en rust geven. Structuur geeft houvast op moeilijke momenten. Het helpt ook om gezonde gewoonten te ontwikkelen, zoals tijd maken voor ontspanning, gezond eten, zo min mogelijk cafeïne en alcohol, dagelijks bewegen, en voldoende slapen.

✓ **Ontspan bewust**

Dwang gaat vaak samen met spanning. Door regelmatig te ontspannen, geef je je lichaam en geest rust. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen helpen om moeilijke situaties het hoofd te bieden. Zoek wat voor jou werkt: een wandelmeditatie, creatief aan de slag gaan, muziek luisteren of even niets doen. Kleine rustmomenten doorheen de dag kunnen al een groot verschil maken.



Tips voor familie en naasten

✓ **Leer meer over dwang**

Als je meer weet over dwangklachten, begrijp je beter wat er speelt. Je leert dat dwang niet zomaar 'overgaat' of opgelost kan worden met logisch redeneren. En dat je naaste de dwang niet zomaar kan stoppen, het is geen kwestie van wilskracht. Kennis helpt om rustig en begripvol te reageren.

✓ **Vermijd oordelen en toon begrip**

Je kan er zijn als luisterend oor, zonder het probleem op te lossen. Blijf betrokken, moedig aan, maar weet: jij hoeft niet de rol van hulpverlener op te nemen. Vermijd te oordelen door harde uitspraken als 'hier moet je toch niet bang voor zijn' of door streng te zijn wanneer iemand dwanghandelingen stelt. Neem de angst en dwang serieus, probeer begrip te tonen en wees geduldig.

✓ **Ga niet mee in de dwang**

Meedoen met dwanggedrag - zoals controleren, geruststellen of helpen vermijden - lijkt op korte termijn helpend. Maar op lange termijn hou je zo de dwang juist in stand. Probeer stil te staan bij wat je doet, en bespreek samen hoe je hierin stap voor stap kan veranderen. Soms helpt het om grenzen af te spreken, als jullie dat willen kan dat met steun van een hulpverlener. Zo steun je zonder mee te gaan in de dwang.

✓ **Bied structuur**

Een dwangstoornis kan overweldigend zijn. Het bieden van een voorspelbare structuur kan helpen. Je kan helpen met het opzetten van een dagelijkse routine met aandacht voor maaltijden, lichaamsbeweging en ontspanning.

✓ **Bespreek samen hoe je met de dwang wil omgaan**

Praat open over de impact van de dwang - op jullie allebei. Door samen afspraken te maken, voorkom je frustratie en onbegrip. Je kan bijvoorbeeld samen bespreken hoe je kan bijsturen wanneer je merkt dat je naaste dwanghandelinge(n) vertoont. Kies een rustig moment om te bespreken wat werkt en wat niet. Het kan helpen om hierbij ook een hulpverlener te betrekken.

✓ **Motiveer om (professionele) hulp te zoeken**

Benadruk dat dwang goed te behandelen is en dat zo vroeg mogelijk professionele hulp zoeken belangrijk is. Moedig de persoon aan om hulp te zoeken bij een zorgverlener, zoals een huisarts of (eerstelijns)psycholoog. Motiveer je naaste om trouw te blijven aan de behandeling, zonder te dwingen. Bied, als dat voor je lukt, ondersteuning bij de huiswerkopdrachten uit de behandeling.

✓ **Plan tijd samen, los van de dwang**

Dwang kan veel ruimte innemen in jullie leven. Probeer daarom ook ruimte te maken voor gewone dingen: lachen, praten over andere onderwerpen, iets leuks doen samen. Dat helpt jullie allebei om te blijven voelen wie jullie zijn, los van de dwang.



✓ **Heb aandacht voor kinderen in het gezin**

Zijn er kinderen in het gezin? Kinderen merken zelf meestal veel op, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg hen op een begrijpelijke manier uit wat er aan de hand is, maak ruimte voor hun gevoelens en voor de dingen die ze leuk vinden, en zoek ondersteuning op maat.

✓ **Zorg goed voor jezelf en stel grenzen**

Het kan lastig kan zijn om naast iemand met dwang te staan. Plan momenten voor ontspanning en dingen die je energie geven. Je hoeft niet altijd klaar te staan of alles toe te laten. Geef eerlijk aan wat je wel en niet aankan. Duidelijkheid helpt jullie allebei. Zit je met vragen of heb je nood aan hulp voor jezelf? Je staat er niet alleen voor: praat met een professional, zoek contact met lotgenoten of lucht je hart bij iemand die je vertrouwt.



**Het is zwaar,
maar elke kleine
overwinning –
een keer minder**

**wassen, een deur durven
aanraken – voelt voor ons
allebei als een grote stap.**

Wat zijn mogelijke behandelingen?

Dwang gaat meestal niet vanzelf over. Zonder hulp worden je dwanggedachten en -handelingen vaak erger en nemen ze steeds meer tijd, energie en vrijheid in. Daarom is het belangrijk om **op tijd hulp te zoeken**. Met de juiste behandeling kan je uit de vicieuze cirkel van dwanggedachten en -handelingen geraken. Mensen die met hun dwang aan de slag gaan, merken vaak al na enkele weken vermindering van de klachten.

Er zijn **verschillende soorten behandelingen**. Welke behandeling past, hangt af van je klachten, je voorkeur en je situatie. Ook de klik met je hulpverlener bepaalt mee het slagen van de behandeling. Ga in gesprek met je huisarts of (eerstelijns)psycholoog om een behandelplan op te stellen dat past bij jouw wensen, grenzen en mogelijkheden. Laat je goed informeren over de mogelijke behandelvormen. Als je weet welke mogelijkheden er zijn, kan je immers gemakkelijker samen tot een gepaste keuze komen. Deze brochure zet je alvast op weg.



Psychologische behandeling

De meest gebruikte vorm en eerste keuze van behandeling is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT), namelijk **exposure met responspreventie (ERP)**. In deze behandeling werk je aan manieren om anders met dwang en angst om te gaan. *Exposure* betekent dat je je blootstelt (in gedachten of in het echt) aan een situatie die angst of onrust oproept en/of dwanggedachten uitlokt. Belangrijk is dat je tijdens en na de blootstelling geen dwanghandelingen uitvoert (*responspreventie*). Door de handelingen die je normaal uitvoert om jezelf gerust te stellen niet meer te doen, ervaar je dat de angst weer zakt. Je doet dit **in kleine stappen**, op jouw tempo en, zeker in het begin, samen met een hulpverlener.

Bijvoorbeeld:

- ✓ je raakt een deurklink aan zonder je handen meteen te wassen

- ✓ je verlaat je huis zonder het gasfornuis nog eens extra te controleren

- ✓ je denkt bewust aan een enge gedachte zonder die weg te duwen

Als de klachten onvoldoende verminderen door ERP wordt **cognitieve therapie** toegevoegd. Je onderzoekt de gedachten die je angstig maken, stelt ze in vraag en bekijkt hoe ze jouw gevoelens en gedrag beïnvloeden. Je leert om je gedachten te relativiseren of om te buigen naar helpende gedachten. Door ook thuis opdrachten uit te voeren, verhoogt de kans dat je effect voelt van de behandeling. Deze behandeling is intensief en niet altijd gemakkelijk. Ze vraagt moed en doorzettingsvermogen. Steun van mensen rondom jou kan een groot verschil maken. Starten met ERP is de eerste keuze bij behandeling van dwang, voor sommigen kan het waardevol zijn om dit aan te vullen met **andere vormen van psychotherapie, ontspanningsoefeningen, lotgenotencontact** of **mindfulness**.



WARNING!



Toen ik eindelijk aan de beurt was voor therapie, veranderde dit alles. Voor de eerste keer in mijn leven leerde ik dat angst vermijden niet de oplossing was. De enige weg eruit was erdoorheen. ERP-therapie leerde mij dat ik mijn meest verschrikkelijke gedachten er kon laten zijn zonder erop te reageren. Geen geruststelling zoeken. Geen controle uitoefenen. Gewoon er laten zijn.

Medicatie

Als de dwangklachten ernstig zijn of als cognitieve gedragstherapie alleen onvoldoende helpt, kan een arts **medicatie** voorstellen. Meestal gaat het dan om **antidepressiva**. Deze medicatie werd, zoals de term doet vermoeden, ontwikkeld om depressie te behandelen. Later bleek dat dit type van medicatie ook kan werken bij dwang, ook als je geen depressieve klachten hebt. Medicatie werkt vaak het best **in combinatie met therapie**. Soms is het een zoektocht naar de medicatie die het beste werkt voor jou en het effect kan pas **na enkele weken** merkbaar zijn. Daarom is het belangrijk om geduld te hebben en goed op te volgen of je je beter voelt. Als je bijwerkingen hebt, bespreek die dan met je arts. Hoewel antidepressiva niet verslavend zijn, kan te snel of plots stoppen met de medicatie tot bijwerkingen leiden of de kans op herval vergroten. Wil je niet langer medicatie nemen, dan is het belangrijk om een afbouwplan met je arts vast te leggen.

Hersenstimulatie

Bij ernstige of hardnekkige dwangklachten kan **hersenstimulatie** overwogen worden. Daarbij wordt invloed uitgeoefend op de elektrische werking van de hersengebieden die betrokken zijn bij dwang. Voorbeelden zijn **rTMS** (magnetische stimulatie) en **DBS** (diepe hersenstimulatie via elektroden). Deze behandelingen gebeuren enkel in gespecialiseerde centra en worden meestal pas voorgesteld als andere behandelingen onvoldoende hebben geholpen.

Op zoek naar hulp en meer informatie?

Maak je je zorgen over jezelf of over iemand in je omgeving?

Bespreek dit met je huisarts. De huisarts kent jou of je familielid goed en kan helpen bij het vinden van de juiste hulp. Samen kunnen jullie bekijken welke ondersteuning passend is, zoals behandeling bij een (eerstelijns)psycholoog of een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG), begeleiding door een mobiel team, of – indien nodig – een behandeling in een dagkliniek of een tijdelijke opname.

Wil je liever anoniem met iemand spreken?

Je kan terecht bij Tele-Onthaal via chat (www.tele-onthaal.be) of telefoon (106).

Heb je nood aan dringende hulp?

Bel de hulpdiensten (112) of ga naar de spoeddienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Wil je meer weten over dwang?

Bezoek www.tegek.be/infotheek voor uitgebreide informatie en persoonlijke verhalen van mensen met dwang of hun familie. Je vindt er ook inspirerende boeken, podcasts, filmpjes ... die kunnen helpen om meer inzicht te krijgen.

Ben je een zorgprofessional?

Je kan terecht bij Psyche (www.psyche.be), het expertisecentrum voor geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Psyche ondersteunt professionele zorgverleners met een aanbod van informatie, goede praktijken, opleidingen, e-learning, Vlaamse samenwerkingsinitiatieven ...

Andere nuttige organisaties:

OCD Liga

www.ocd-liga.be

OCD Liga is een organisatie die kwalitatieve informatie verspreidt, belangen behartigt van mensen met dwang, en een netwerk & ervaringsuitwisseling rond dwang creëert.

Uilenspiegel

www.uilenspiegel.net

Uilenspiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kan er deelnemen aan verschillende activiteiten waarop lotgenoten elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen.

Similes

www.similes.be

Similes is een organisatie die zich richt op familieleden en naasten van mensen met psychische problemen. Je vindt er naast een luisterend oor heel wat nuttige informatie, een ruim opleidingsaanbod, lotgenotencontacten en ontspannende activiteiten.

**Te
GEK!?**

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Deze brochure over dwang past in een ruimer aanbod van informatieve brochures over geestelijke gezondheid die Te Gek!? en Psyche in de komende jaren zullen ontwikkelen.

Je kan alle brochures terugvinden op www.tegek.be/brochures



**Help jij mee om het taboe
op psychische problemen te
doorbreken?**

Doe een gift of zet een actie op!
actie.tegek.be



Aan mijn zus Ilse,
Het monster hield je in zijn greep en
dicteerde bijna alles.

Hij zag alleen nog mogelijk gevaar
van buitenaf. Je werd er gek van.
Angst zag constant in je lijf. Pijn en
verdriet ving hij op met rituelen
en gedachten. Hij zat aan de
controleknoppen en dwong je tot
handelingen. Met z'n allen keken we
machteloos toe hoe het moetmonster
je het voluit leven onmogelijk
maakte.

*Nathalie De Vis
Alias: La Pescadita
cover illustratie*

Deze brochure is geschreven door
Te Gek!? en Psyche i.s.m.

- Ervaringsdeskundigen (Judith Deryckere en Praatgroep Angst & Dwang-Uilenspiegel)
- Familie-ervaringsdeskundigen (Similes)
- Dr. Lemke Leyman (coördinator psycholoog - cognitief gedragstherapeut, UZ Gent)
- Prof. dr. Chris Bervoets (psychiater UPC KU Leuven, onderzoeker KU Leuven)
- Prof. dr. Kris Van den Broeck (klinisch psycholoog, onderzoeker UAntwerpen)

**Te
GEK!?**

psyche

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven