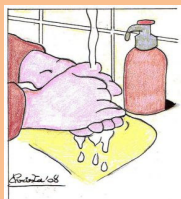


WEL DWANG, NIET GEK!



**Wel dwang,
niet gek!**

november 2009



VVAD

Inhoud

- Inleiding
- Wat is OCS?
- Wat is VVAD?

1. Inleiding

1) Voorbeeld 1

Diane mist bijna dagelijks haar bus, omdat ze zo in beslag wordt genomen door dingen in haar kamer te ordenen. Ze krijgt een slecht gevoel – alsof er iets slechts zal gebeuren – wanneer ze haar kamer niet netjes achterlaat. Ze herschikt haar spulletjes op de commode, legt haar kam exact in het midden en zorgt ervoor dat haar oorbellen loodrecht naast elkaar liggen zonder elkaar te raken. Dan strijkt ze de bedsprei opnieuw glad, terwijl ze erop let dat de beide zijanten even lang zijn. Diane weet dat het tijd is voor de bus en wil haar kamer verlaten. Maar dan krijgt ze het afschuwelijke gevoel dat iets niet in orde is en ze doorloopt haar ritueel opnieuw.

1. Inleiding

2) Voorbeeld 2

Paul wordt geplaagd door gedachten dat hij zou stikken en sterven. Hij krijgt deze vreselijke voorstelling van te stikken wanneer hij een hap uit zijn boterham neemt of wanneer hij een klein voorwerp ziet zoals een muntstuk of een snoepje. De laatste tijd is hij bang om muntstukken of snoepjes aan te raken uit angst dat hij ze op een of andere manier zal inslikken en stikken. Hij weet dat dit gek lijkt, maar de angst voelt echt aan. Hoe hard hij het ook probeert, hij kan de gedachte aan stikken niet uit zijn hoofd krijgen.

1. Inleiding

3) Wat is er aan de hand?

Diane en Paul hebben één ding gemeen. Ze maken zich zorgen dat ze gek worden. Wat niet zo is. En ze proberen te verbergen wat ze doen, omdat ze bang zijn dat andere mensen hen vreemd zouden vinden. Ze hebben een obsessief-compulsieve stoornis.

2. Wat is OCS?

1) Waarvoor staat de afkorting OCS?

OCS staat voor obsessief compulsieve stoornis. In het Engels is de aandoening bekend onder de naam OCD, obsessive compulsive disorder. Een oudere benaming is de term dwangneurose.

2. Wat is OCS?

2) Komt OCS vaak voor?

Maar liefst 2,6% van de bevolking lijdt in meer of mindere mate aan OCS. Dat is ongeveer 1 op 50 mensen, ongeveer evenveel mannen als vrouwen. Een dwangstoornis ontstaat vaak al op jonge leeftijd, voor het 25ste jaar. Soms komt ze op de lagere-schoolleeftijd al tot uiting.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

- OCS is een mentale toestand die een sterk gevoel van onzekerheid, twijfel, zich zorgen maken of angst veroorzaakt in het hoofd van de persoon. Deze gevoelens lokken dan rituelen uit zoals controleren of herhalen.
- OCS is een ernstige ziekte. Er zijn diverse vormen, namelijk lichte, matige, ernstige tot zeer invaliderende OCS. OCS bestaat enerzijds uit obsessies of gedachten en anderzijds uit compulsies of handelingen.
- Men spreekt van een dwangstoornis wanneer de persoon dwanggedachten en/of dwanghandelingen heeft die veel tijd opslokken, veel last veroorzaken en het dagelijks functioneren verstoren. Iemand met OCS heeft last van een voortdurend gevoel van onzekerheid en angst.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

a) Obsessies

- Obsessies zijn steeds terugkerende gedachten. Deze gedachten kwellen de persoon en achtervolgen hem ook al doet de persoon erg zijn best om deze gedachten te verdringen. Het gaat om gedachten dat iets schadelijk, gevaarlijk, verkeerd of vuil zou kunnen zijn of om gedachten dat er iets ergs zou kunnen gebeuren. Deze gedachten of beelden noemen we dus obsessies. Ze komen zomaar op en zijn moeilijk van je af te schudden.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

a) Obsessies

- We geven hier een paar voorbeelden van enkele veel voorkomende obsessies:
 - angst voor bacteriën, besmetting
 - gewelddadige gedachten (bijvoorbeeld zich inbeelden dat men iemand vermoordt)
 - pathologisch twijfelen, ook aan zichzelf, hoe men overkomt bij anderen, geen beslissingen kunnen nemen
 - irrationele angst dat er iets verschrikkelijk gaat gebeuren (brand, ongeval)
 - buitensporig denken aan of zich zorgen maken over symmetrie
 - zich overdreven verantwoordelijk voelen voor de veiligheid van anderen
 - niets kunnen weggooiën

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

a) Obsessies

- Hebt u opgemerkt dat het woord angst in deze lijst vaak voorkomt? OCS wordt gerekend tot de angststoornissen omdat angst onlosmakelijk verbonden is met OCS.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

b) Compulsies

- Mensen met OCS hebben een sterke neiging om rituelen uit te voeren om deze gedachten te doen stoppen. Dit noemen we de compulsies of dwanghandelingen. Deze rituelen zijn bedoeld om de angstige gedachten te bannen of om te voorkomen dat er iets ergs gebeurt of om zeker te zijn dat dingen veilig, proper of juist zijn.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

b) Compulsies

- Dit zijn zaken die de patiënt van zichzelf verplicht is om uit te voeren. In het begin van de stoornis zal dit nog niet veel tijd in beslag nemen, maar vaak gaat het van kwaad tot erger, tot de patiënt de ganse dag bezig is met dwanghandelingen die aldus het normale functioneren verstoren.

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

b) Compulsies

- Voorbeelden van dwanghandelingen zijn:
 - veelvuldig controleren van bijvoorbeeld sloten, lichtsckelaars, gasfornuis, ramen, deuren, kleding
 - teveel handen wassen, douchen, schoonmaken, zonder een echt voldaan gevoel te krijgen
 - teksten steeds opnieuw herlezen omdat men denkt iets gemist te hebben
 - verzamelen of hamsteren van nutteloze voorwerpen
 - voorwerpen een exact aantal keren aanraken
 - handelingen herhalen: in/uit de deur, opstaan/zitten

2. Wat is OCS?

3) Wat betekent OCS nu concreet?

b) Compulsies

- Vaak lijken de rituelen vreemd voor de persoon zelf en proberen mensen met OCS hun symptomen te verbergen voor anderen. Hoewel mensen met OCS een kort moment van opluchting ervaren na het uitvoeren van een ritueel, versterken deze rituelen eigenlijk de dwanggedachten. Hoe meer rituelen men doet, hoe sterker de ziekte wordt. Maar de drang weerstaan om een ritueel uit te voeren, kan erg moeilijk zijn.

2. Wat is OCS?

4) Welke vormen van dwang bestaan er?

OCS kan honderden uitingsvormen vertonen. Er zijn wel een aantal hoofdtypen waarvan controledwang en smetvrees de bekendste zijn. Mannen zijn veelal de controleurs, vrouwen hebben meer te maken met smetvrees. Combinaties tussen deze komen ook vaak voor.

2. Wat is OCS?

5) Wat zijn de gevolgen van OCS?

Dit zouden we heel uitgebreid kunnen bespreken, maar we beperken ons tot enkele voorname:

2. Wat is OCS?

5) Wat zijn de gevolgen van OCS?

- In de eerste plaats heeft het invloed op het welzijn van de patiënt. De hele dag achtervolgd worden door dwanggedachten en dan de angst proberen te verminderen door het uitvoeren van dwanghandelingen zijn heel vermoeiend.
- Vaak kan men ook geen sociaal leven meer leiden en soms kan men ook niet meer werken. Bovendien gaat OCS vaak gepaard met een depressie of met lichamelijke klachten zoals moeheid, hoofdpijn en maagklachten. Ook de partner of directe omgeving kunnen last hebben van de dwang.

2. Wat is OCS?

5) Wat zijn de gevolgen van OCS?

- Iemand met smetvrees bijvoorbeeld kan alle gezinsleden dwingen bij thuiskomst steeds schone kleren aan te doen.
- Een dwangstoornis verdwijnt vrijwel nooit vanzelf. De kans is zelfs groot dat de dwang erger wordt.
- OCS kan het leven van de patiënt verwoesten. Dit maakt duidelijk dat OCS ten allen tijde behandeld moet worden.

2. Wat is OCS?

6) Wat is de oorzaak van OCS?

- OCD komt meer voor in bepaalde families.
- Er zijn afwijkingen te zien in de hersenen met zeer speciale hersenscans.
- OCD heeft te maken met een onevenwicht van chemische stoffen in de hersenen, met name onder andere serotonine.

2. Wat is OCS?

6) Wat is de oorzaak van OCS?

- OCD kan soms veroorzaakt worden door hersenletsel of hersenontsteking.
- Het zal u wellicht verbazen te vernemen dat al deze feiten ons vertellen dat het een fysieke stoornis is. We kunnen het vergelijken met bijvoorbeeld de pancreas die niet goed meer werkt, de persoon krijgt dan suikerziekte. Een fysiek probleem dus. Heden zien we OCD dan ook meer als een neurologisch hersenprobleem dan als een psychologisch probleem.

2. Wat is OCS?

6) Wat is de oorzaak van OCS?

- Daarnaast spelen ook sociale factoren een rol. Ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van een dierbare, ontslag of zelfstandig gaan wonen kunnen een dwangstoornis uitlokken. Tenslotte hebben ook psychische factoren een invloed, zoals persoonlijke eigenschappen bijvoorbeeld slecht raad weten met emoties en spanningen of een perfectionistische ingesteldheid.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

Er zijn twee belangrijke behandelmethoden: enerzijds het innemen van medicatie en anderzijds het volgen van gedragstherapie. Vaak wordt een combinatie van beiden toegepast.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

a) Medicatie

Een belangrijke groep medicijnen die gebruikt wordt voor OCS zijn de antidepressiva. Ook worden bijvoorbeeld antipsychotica voorgeschreven.

b) Gedragstherapie

➤ Gedragstherapie is noodzakelijk.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

b) Gedragstherapie

➤ In een notendop kunnen we gedragstherapie als volgt beschrijven:

1. Je hebt geen greep op je gedachten.
2. Je hebt geen greep op je gevoelens.
3. Maar je gedrag bepaal je zelf.
4. Als je je gedrag verandert, zullen je gedachten en gevoelens op termijn ook mee veranderen.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

b) Gedragstherapie

➤ Het spreekt vanzelf dat als iemand zijn dwanghandelingen beetje bij beetje vermindert hij of zij angstiger zal worden. In kleine stappen werken is dus de boodschap, kleine stappen worden mettertijd grotere stappen, op die manier kan men grip krijgen op de dwanghandelingen en aldus een normaler leven gaan leiden.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

b) Gedragstherapie

- Er dient geoefend te worden met exposure (= blootstelling) en responspreventie. Exposure houdt in dat de patiënt zich blootstelt aan datgene waarvoor hij bang is. Responspreventie houdt in dat hij niet toegeeft aan de dwanghandeling. Een voorbeeldje: een vrouw met smetvrees schudt de hand van een vertegenwoordiger. Nadien voelt ze zich smerig. Ze wil haar handen wassen om zich schoon te voelen. Responspreventie betekent dat zij haar handen niet wast en de angst ondergaat zonder haar ritueel (= handen wassen) uit te voeren. Daarnaast helpt de therapeut de patiënt ook om inzicht te krijgen in de werking van OCS.

2. Wat is OCS?

7) Welke behandeling bestaat er voor OCS?

b) Gedragstherapie

- Gedragstherapie vraagt dus veel moed. Weerstaan aan de drang om bepaalde rituelen uit te voeren is even angstaanjagend als uit een vliegtuig springen. Veel oefening doet de terreur geleidelijk afnemen. Gedragstherapie blijkt echter volgens veel patiënten de enige behandeling die mogelijk vruchten kan afwerpen. Psychoanalyse en gesprekstherapieën helpen niet.

2. Wat is OCS?

8) Zijn mensen met OCS gek?

- Honderden keren je handen wassen, veelvuldig controleren of het licht uit is, waarom gebeurt dat? OCS is een twijfelziekte, het gegeven dat iets in orde is, dringt niet door en je vertrouwt je eigen zintuigen niet.
- Iemand die niet voldoende geïnformeerd is zou de conclusie kunnen trekken dat zo iemand gek is.

2. Wat is OCS?

8) Zijn mensen met OCS gek?

- Mensen met OCS zijn echter niet gek. Ze hebben wel dwang maar zijn niet gek. Waarom niet? Omdat OCS-patiënten op alle vlakken contact houden met de werkelijkheid. Ze weten bijvoorbeeld dat het maandag is, dat het 1 juli is, ze weten of het koud is of warm, ze weten hoe laat het is, kortom ze zijn zich bewust van wat er gebeurt en ze weten dat ze een probleem hebben, maar niet het probleem zijn.

2. Wat is OCS?

9) Wat kan de omgeving doen voor de patiënt?

Hierover kunnen we eigenlijk heel kort zijn: de persoon met OCS heeft enorm behoefte aan begrip voor zijn situatie. Kritiek op dwanghandelingen zijn uit den boze. Het is goed voor de omgeving om informatie in te winnen over de stoornis. Wat zeer belangrijk is voor gezinsleden van iemand met OCS is dat ze niet meegaan in de dwanghandelingen. Concreet betekent dit dat ze bijvoorbeeld geen propere kleren aantrekken wanneer ze thuiskomen als de patiënt met smetvrees dit zou vragen.

3. Wat is VVAD?

1) Waarvoor staat de afkorting VVAD?

VVAD staat voor Vlaamse Vereniging Angst en Dwang.

3. Wat is VVAD?

2) Hoe het gegroeid is?

Alex, onze voorzitter: "Ik plaatste enkele jaren geleden een oproep voor lotgenotencontact op de internetsite www.hulporganisaties.be. Waarom deze oproep? Wel, ik voelde me alleen en kon met niemand spreken die ook iets gelijkaardigs had. Na een tijdje begonnen mensen te reageren en dan spraken wij af met twee of drie mensen in het station Brussel-Zuid. Eind 2007 gaven we een naam aan de vereniging, de Vlaamse Vereniging Angst en Dwang. Het is een zelfhulpgroep voor mensen met OCS en zij die ermee geconfronteerd worden zoals familieleden."

3. Wat is VVAD?

2) Hoe het gegroeid is?

Alex: "Bij onze noorderburen zijn ze al een stuk verder wat OCS-verenigingen betreft. Zo bestaat er de internetgroep OCD-vriendenkring. Ook de ADF-stichting is actief, de Angst Dwang en Fobiestichting, zij bestaan zelfs al 40 jaar. Aangezien er in Vlaanderen geen vereniging bestond rond OCS dachten we dat het goed is om een Vlaamse vereniging op te richten, de Vlaamse Vereniging Angst en Dwang. We beslisten om het woordje 'angst' mee op te nemen in de naamgeving omdat angst onlosmakelijk verbonden is met OCS."

3. Wat is VVAD?

3) Onze vier voornaamste doelstellingen

- Meer lotgenoten leren kennen
- Informatie geven over deze ziekte en daarmee trachten het taboe te doorbreken
- Via e-mail of telefoon hulp bieden aan andere OCS-patiënten
- Samenkomsten organiseren voor en door lotgenoten en voor degenen die interesse hebben of die in hun omgeving te maken hebben met OCS

3. Wat is VVAD?

4) Onze activiteiten

Alex: "We komen éénmaal per maand samen. Doorgaans ontmoeten we elkaar onder lotgenoten in Brussel, maar we zijn ook al bijeengekomen in andere grote steden."



Vragen?

...

Bedankt voor uw aandacht
