Leven met een dwangstoornis

Van A tot ggZ

De boeken in de reeks *Van A tot ggZ* beschrijven niet alleen oorzaak, verloop en behandeling van de onderhavige problemen, maar geven ook antwoord op de vraag hoe men met het probleem om moet gaan. Door de prettig leesbare combinatie van beschouwingen, cartoons en citaten zijn de boeken niet alleen geschikt voor vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, behandelaren en mantelzorgers, maar vooral ook voor de cliënten zelf en de mensen in hun directe omgeving.

De reeks staat onder redactie van:

- Fred Sterk, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij CAP Den Haag, centrum voor arbeid en psyche, tevens docent in het post-academisch onderwijs
- Sjoerd Swaen, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij PsyQ, psycho-medische programma's te Den Haag, afdeling angststoornissen, tevens supervisor en docent in het post-academisch onderwijs
- Jenny Swart, fondsredacteur, uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

Voor een actueel overzicht van de reeds verschenen titels zie www.a-ggz.nl.

Leven met een dwangstoornis

Fred Sterk en Sjoerd Swaen

Bohn Stafleu Van Loghum
Houten/Diegem 2001

© 2001 Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 313 3562 2

NUGI 777

Ontwerp omslag: p3, Huizen

Bohn Stafleu van Loghum
Het Spoor 2
Postbus 246
3990 GA Houten

Distributeur in België:
Standaard Uitgeverij
Mechelsesteenweg 203
2018 Antwerpen

www.bsl.nl

www.standaarduitgeverij.be

Voorwoord

In dit boek komen de oorzaken, behandelingsmogelijkheden en zelfhulptechnieken voor de dwangstoornis aan de orde.

De dwangstoornis komt vaker voor dan eerst gedacht werd: ongeveer 2,6% van de totale bevolking heeft een dwangstoornis. Het gaat hierbij om serieuze klachten die zeer beangstigend kunnen zijn. Op de langere termijn kan een onbehandelde dwangstoornis tot allerlei extra problemen leiden: sociaal isolement en ernstige belemmeringen in het gezins- en beroepsleven.

We hebben geprobeerd om de kennis die er op dit moment is over de dwangstoornis zo toegankelijk mogelijk weer te geven. Hoe meer je over deze stoornis weet, hoe makkelijker het is maatregelen te nemen die nodig zijn om een zo plezierig mogelijk leven te leiden.

Heb je opmerkingen over het boek, of heb je nieuwe, interessante informatie, laat dit dan aan de uitgever weten. Bij een volgende druk zal daar dankbaar gebruik van gemaakt worden.

Wij willen de volgende mensen bedanken die ons met adviezen, intervisie en supervisie de afgelopen jaren gestimuleerd hebben: onze collega's en cliënten bij Altrecht in Utrecht, Parnassia PMC in Den Haag en

de Stichting Fobieclub Nederland in Driebergen, met name Josine van Hamersveld.

Daphne Dotsch en Jenny Swart van uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum bedanken wij voor hun inzet, visie en vooral geduld; Warnyta Koedijk van uitgeverij Kosmos Z&K voor haar medewerking; en ten slotte ons mede-redactielid van de 'A-ggZ-reeks', Joke Kragten, voor haar waardevol commentaar op het manuscript.

Fred Sterk en Sjoerd Swaen
Utrecht, augustus 2001

Inhoud

Voorwoord	5
1 Wat is er met me aan de hand?	11
Typerend beeld van de dwangstoornis	11
Symptomen	13
Wat zijn obsessies?	14
Wat zijn compulsies?	17
Vroege en late symptomen	18
Diagnostiek	21
Obsessief-compulsieve stoornis	21
Geen dwangstoornis	26
Het verschil tussen dwang en drang	27
Samenvatting	28
2 Hoe heeft het zover kunnen komen?	31
Mogelijke oorzaken van de dwangstoornis en andere angststoornissen	32
Langetermijnoorzaken	33
Biologische oorzaken	35
Kortetermijnoorzaken	36
Oorzaken die de dwangstoornis instandhouden	37
Samenvatting	42

3	Wat staat me te wachten?	43
	Een onbehandelde dwangstoornis	43
	Dwanggedrag dwingt anderen mee te doen	46
	Een dwangstoornis kan riskante vormen aannemen	48
	Behandeling van de dwangstoornis	48
	Motivatie en behandeling	50
	Samenvatting	55
4	Wat betekent een en ander voor mijn omgeving?	57
	Macht en onmacht van de omgeving	58
	De veiligheidspersoon als hulp bij het oefenen	60
	Informeel anderen over de klacht	64
	Grenzen stellen	66
	Samenvatting	70
5	Welke behandelingen bestaan er?	73
	Lichamelijke angstbeheersing	75
	Medicatie	75
	Ademhalingsoefeningen	78
	Ontspanningsoefeningen	79
	Geestelijke angstbeheersing	80
	Het aanpakken van rampgedachten	80
	Kijken door een dwangbril?	81
	Het uitdagen en veranderen van rampgedachten	85
	Niveaus van denken en waarnemen	89
	Positieve zelfinstructie en bibliotherapie	90
	Gedragmatige angstbeheersing	92
	Geleidelijk aan oefenen met het achterwege laten	
	van dwanggedrag	92
	Niet toegeven	93

	Valkuilen	94
	Oefenen met het stappenplan	98
	Samenvatting	103
6	Hoe kan ik de draad weer oppakken?	105
	Stichting Fobieclub Nederland	105
	Therapie en realistische verwachtingen	107
	Wat kun je direct zelf doen?	108
	Ademhalings- en ontspanningsoefeningen	108
	Experimenten en vragen	112
	Terugvalpreventie	114
	Wat als niets helpt?	117
	Ambulante, deeltijd- of klinische behandeling?	117
	Andere therapievormen	118
	Alternatieve hulpverlening	119
	Samenvatting	120
7	Adressen en literatuur	121
	Specifiek voor mensen met angststoornissen	121
	Algemeen	122
	Internet	123
	Aanbevolen (zelfhulp)boeken	124
	Voor dit boek geraadpleegde literatuur	124
	Over de auteurs	127