



Menno Oosterhoff is
(kinder- en jeugd)psychiater
en teamleider polikliniek
dwangpectrumstoornissen.

Dwang overwinnen in je eentje lukt maar zelden

Een ontvoedkind en wachtlijsten

Een meisje van 24 belt me voor advies. ‘Meisje?’ zeg je wellicht verontwaardigd. ‘Dat is een jonge vrouw.’ Mag ook hoor, maar zo voelt het niet. In het telefoongesprek werd me al snel duidelijk dat het een ontvoedkind was. Zo noem ik mensen die te lief zijn voor de wereld. Die moet je juist leren wat meer aan zichzelf te denken. Ontvoeden noem ik dat. Ik zeg er nadrukkelijk bij dat ze brutaler en nonchalanter mag worden. Niet moet. Want voor je het weet wordt het een nieuwe opdracht waarover ze zich dan weer schuldig voelt omdat het niet lukt.

Sinds een paar weken was haar dwangstoornis enorm verslechterd waardoor ze nu zowel ’s ochtends als ’s avonds meer dan twee uur bezig was met zich wassen, tandenpoetsen en haren kammen. Verstandelijk weet ze wel dat het nergens voor nodig is, dat zoveel tandenpoetsen zelfs averechts kan werken en dat de wereld niet vergaat als je er minder tijd aan besteed.

Maar het vóélt zo anders. Het voelt wél alsof je leven ervan afhangt. ‘Gelukkig’ weet ik dat uit eigen ervaring, want het blijft lastig je er echt een voorstelling van te vormen. Zelfs ik ben geneigd bij andere dwangen dan de mijne er te licht over te denken. Want als antwoord op haar vraag om tips zei ik toch: ‘Onmiddellijk mee stoppen.’ Ik weet best dat dat vrijwel nooit lukt, maar ik gunde het haar zo om hier niet 28 uur per week (!) mee bezig te zijn. Dat zijn ruim drie werkdagen! Allemaal voor niks, want met twee keer vijf minuten per dag gaat het ook, nou vooruit twee keer tien minuten. Gelukkig had ik ook nog wat andere tips, waar ze wél iets aan had. Maar op haar vraag waar ze het beste naartoe kon, had ik haar weer niks te bieden. Ja, ik weet wel waar ze dwang goed behandelen, maar daar kan ze helaas niet terecht. Althans niet op korte termijn. Er is een wachtlijst van een halfjaar. Dat is doodzonde, want hoe langer ze doorgaat met zoveel ‘dwangen’ hoe meer het erin slijt. Dus liefst snel en goed ingrijpen. En daar heeft ze hulp bij nodig, want dwang over-

winnen in je eentje, lukt maar zelden. Daarvoor is de kracht van de obsessieve onrust te groot. Je hebt iemand nodig die jou helpt de geest te vinden om dat te weerstaan. En je moet weten hoe je dat het beste doet en soms is medicatie nodig. Allemaal dingen waar je niet maanden op kunt wachten. Maar helaas. Voor een acute blindedarmonsteking is er geen wachtlijst. Voor een acute verslechtering van dwangproblematiek wel.

Je begrijpt dat ontvoedkinderen niet zelf de straat op gaan om moord en brand te schreeuwen. Daarom moet ik het doen. Want ik word regelmatig gebeld door wanhopige mensen met een dwangstoornis. Voor hun stoornis is een effectieve behandeling. Daarmee wil ik niet suggereren dat die altijd en volledig werkt, maar het vermindert zeker het lijden en vaak is snel ingrijpen gewenst. Toch moeten mensen er maanden op wachten. Ik kan dat als hulpverlener niet aan hen verkopen. Ik vind dat vreselijk. Dat moet anders. Ik hoop dat het recentelijk opgerichte OCDnet daaraan kan bijdragen. En verder zal ik erop blijven wijzen dat we psychische aandoeningen niet even serieus nemen als lichamelijke. ■

Dagelijks nieuwe blogs
op [medischcontact.nl](https://www.medischcontact.nl)

