

Psychiater Menno Oosterhoff over dwang en ont-dwangen, en over spijtvrees

Menno Oosterhoff. 'Als je elk risico wilt voorkomen, wordt je leven gegarandeerd een ramp'

'Waar is dat blaadje, waar is dat blaadje, waar is dat blaadje!'

'Voorkomen is beter dan genezen, maar bij mij is voorkomen de ziekte.' Met niet-perfectie kan Menno Oosterhoff niet leven. Om de onrust te bezweren moet hij bepaalde handelingen verrichten. Een vorm van moeten die alleen de mens met een dwangstoornis kent.

door Malou van Hintum
beeld Reyer Boxem

HET IS EEN KRONKELIG stenen paadje waarover we lopen, op weg naar zijn Hans en Grietje-huis waarin ik mag verdwalen. Hoekjes, trappetjes, luikjes. Menno Oosterhoff (1955), (kinder- en jeugd)psychiater, houdt ervan om zelf te timmeren. Zijn keuken, de talloze kasten in zijn huis, de tafel waaraan we zitten en waarin honderden stukjes hout zijn verwerkt die verwijzen naar reizen en vriendschappen. Een huis vol warme kleuren: rode plafonds met oranje balken, roze met blauw gestoffeerde matrassen die een zitten speelhoek vormen voor zijn drie kinderen. En overall persoonlijke details – zelfs op de wc, waar in de muur een soort kijkdoos is gemaakt en je achter glas een werkplaats met pinknagelklein gereedschap en landbouwmachientjes kunt bewonderen – en kasten met spulletjes.

Oosterhoff is een verzamelaar. Geen pathologische verzamelaar, maar toch. 'Mijn vrouw Dineke is blij dat ik de oude pick-upnaalden-blikjes heb ontdekt,' zegt hij, terwijl hij een laatje opentrekt van het kastje op zijn bureau en de kleine blikken doosjes laat zien. 'Die kosten niet zo veel ruimte', glimlacht hij. En dat is belangrijk, want Oosterhoff lijdt aan 'compleet-

heidsdwang'. Daar kun je veel meer dan een huis mee volstouwen, en dat doet hij dan ook. In de royale, sprookjesachtige tuin staat een zelfgebouwde schuur met allerlei soorten hout, voor toekomstige projecten. In de bijkeuken trekt hij een paar laden open van een apothekerskast: 'Moet je kijken, een mierenest, schitterend hè.' Onder in de kelder staat een deel van zijn verzameling blikken.

De psychiater kwam onlangs op zijn website dwang.eu uit de kast als dwangpatiënt. 'Al ruim veertig jaar', knikt hij. 'Ik vond dat ik het nu maar eens moest vertellen. Als psychiater ben ik een groot voorstander van openheid over psychische aandoeningen. Maar je kunt moeilijk aan patiënten vragen open te zijn over wat hun mankeert, en zelf je mond houden.'

Hoe begon het?

'Met schrijven. Mijn vader werd ongeneeslijk ziek toen ik zeventien jaar was, daar schreef ik over in een dagboek. Dwang(problematiek) begint vaak voor het twintigste levensjaar, zoals veel psychische aandoeningen. We weten dat

Want ja, anders klopte het niet meer. Ik moest opschrijven met wie ik omging, wat ik had gedaan, welke boeken ik mooi vond. Je gaat dwangmatig schrijven omdat je erg onrustig bent zolang de dingen niet kloppen of niet volledig zijn. Maar al die herstellende handelingen wakkeren op lange termijn de onrust alleen maar aan.'

De oplossing is juist het probleem.

'Ja. Want je moet steeds meer opschrijven. Het probleem is dat je overgevoelig bent voor onvolkomenheden en onzekerheden, en dat je de oplossing gaat zoeken in de wereld volkomen maken. Maar daardoor neemt de overgevoeligheid alleen maar toe en kom je in een dwangspiraal terecht; je wordt er steeds dieper in getrokken.

In ons dagelijkse leven moeten

'Ik ben bang voor spijt over een gemiste kans, een onbenutte mogelijkheid. En elke dag neemt mijn achterstand toe'

erfelijke gevoeligheid daarbij een rol speelt. In mijn familie is sprake van Tourette-gevoeligheid. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat een deel van de dwang Tourette-gerelateerd is: de helft van de mensen met Tourette heeft ook dwang.

We weten niet precies waarom iemand dwang krijgt. Het zal een combinatie zijn van psychologische en biologische factoren en toeval. Een heftige levensgebeurtenis kan vervolgens de katalysator worden. Bij mij klopt dat precies: mijn dwang is begonnen in de periode dat mijn vader is overleden.'

Wanneer werd uw schrijven dwangmatig?

'Al heel snel. Ik moest echt alles opschrijven. Als ik iets was vergeten, dacht ik voortdurend: wat moest ik nou nog meer opschrijven? Als gevoelens waarover ik had geschreven waren veranderd, moest ik dat ook weer opschrijven.

we heel veel dingen doen: tanden poetsen, aankleden, de hond eten geven, ontbijt klaarmaken, tas meenemen naar het werk... Bij mij geeft dat al snel onrust, omdat het allemaal niet "klaar" is. Dan maak ik een lijstje, maar als ik me één van die dingen niet meer kan herinneren, kan ik moeilijk denken: ach, wat maakt dat uit. Nee, dat móet ik dan weten. In een bepaalde periode moest ik als ik de krant las steeds terugbladeren. "Wat las ik zonet? Wat dacht ik bij dat artikel?" Iedereen heeft er wel een beetje last van als je ergens niet op kunt komen. Maar de meeste mensen halen niet complete vuilniszakken leeg op zoek naar een onbetekenend papiertje.'

Hij rommelt even in zijn broekzakken, maar vindt niet wat hij zoekt.

'Toen ik vanochtend wakker werd, had ik ideeën voor drie blogs. Die had ik opgeschreven



op een blaadje. Nou kan ik dat blaadje zo gauw niet vinden. En nu ben ik voortdurend aan het denken: waar is dat blaadje, waar is dat blaadje, waar is dat blaadje!

Zoekt u dan echt het blaadje, of gaat het alleen om de ideeën die erop staan?

'Nou, soms is het ook zo dat als ik me de ideeën herinner ik toch niet kan verdragen dat het blaadje weg is. Ook al weet ik honderd procent zeker dat er verder niets op stond. Dan ga ik denken: als een onbelangrijk blaadje zomaar weg kan raken, kan een belangrijk blaadje ook zomaar wegraken. Het geeft het gevoel dat er een gat in mijn wereld zit. Een gevoel van desintegratie.'

Wanneer wordt zo'n gevoel een stoornis?

'Het woord stoornis zegt het al: als het je functioneren gaat verstoren. In sociaal, organisatorisch of maatschappelijk opzicht. En als het je welbevinden aantast, als je eronder gaat lijden. Het is normaal als kinderen een tijdje

vermijden op de voegen van stoeptegels te gaan staan, of andere symbolische handelingen uitvoeren. Precies zijn of nog eens controleren of de deur wel op slot is, is ook geen stoornis. Maar wel als je dat overmatig doet en het dagelijks uren in beslag neemt.'

Als je omgeving zich aanpast, kun je misschien nog wel functioneren.

'De omgeving van mensen met dwang gaat vaak mee in de dwanghandelingen. Dineke vindt het heel normaal als ik voor de zoveelste keer vraag: "Weet je waar mijn schepje is?" Ik kan er niet tegen als ik mijn plantenschepje kwijtraak in de tuin. Ik heb wel vijf schepjes, maar ik móet dat ene, kwijtgeraakte schepje vinden. Dat is natuurlijk bezopen: een volwassen man wiens hele middag is verpest omdat hij een schepje kwijt is.

Ik wéét heel goed dat het onzin is, maar het gevoel van onrust is zo veel sterker! En dat gevoel probeer ik kwijt te raken door dat schepje te vinden, terwijl het beter zou zijn het rotgevoel

te verdragen. Want als je dat doet, raak je op een bepaald moment wel weer ontspannen. Maar die onrust verdragen, lukt vaak domweg niet. Mensen met dwangproblematiek schamen zich daar ook heel vaak voor. Dat ze allemaal onzinnige dingen moeten doen om zich rustig te voelen. Die onrust is soms zo heftig dat ze mensen in hun omgeving bij hun dwang gaan inschakelen. Dus gaat Dineke meehelpen. Het schepje zoeken. Ik kan er soms ook niet tegen dat zij of mijn kinderen tegen me praten. "Stil even", zeg ik dan, "ik moet even ontdwangen." Mijn kinderen vinden dat heel gewoon.'

Hij drukt zijn handen tegen de zijkanten van zijn hoofd.

'Ik stond vanochtend op het station om jou op te halen, toen moest ik ook nog even wat bedenken. Ik zag dat jij er al aankwam. Maar ik kan niet tegen jou zeggen: "Stil, ik moet even ontdwangen", dat is raar. Vervolgens raak ik afgeleid, en raak ik nog veel meer van mijn gedachten kwijt. Dan denk ik: o néé, niet nu, dat

ik tijdens dat interview de hele godganse mid-dag loop te denken wat ik ook al weer dacht.'

Hoe lukt het u dan uw werk te doen?

'Als er een ander "moeten" is, kan dat het "dwang-moeten" opzij zetten. Dan heb je het nog wel in je achterhoofd zeuren, maar overheerst het niet. Mensen met dwang hebben er vaak het meest last van tijdens hun vakantie. Dan vult de dwang alle ruimte op die vrijkomt. Bij mij is de dwang gelukkig nooit zo groot geworden dat-ie het helemaal overnam. Daar heb ik mazzel mee gehad. Voor mijn bescheidenheid is het wel goed te beseffen dat ik God op m'n blote knieën mag danken dat mijn psychische aandoening niet zo erg is dat ik niet meer kan functioneren. Dat is geen verdienste, maar genade. Dat geluk heeft niet iedereen.'

U kunt uw patiënten wel heel goed begrijpen.

'Ervaringsdeskundigheid voegt wat toe, maar is beslist geen vereiste. Als je een goede psychiater wilt zijn, moet psychisch leed je interesseren. Je hoeft het niet zelf te hebben. In mijn individuele patiëntencontacten ben ik niet expliciet over mijn dwang. Er staat geen bord op mijn bureau met "ik heb het ook". Dat zou afleiden. Dan gaan mensen vragen: "Hoe is het nou met u?" Het is bijna nooit nuttig en nodig om het te vertellen. Maar ik denk wel dat het je begrip kan verdiepen.'

'MIJN VADER heeft zelf ook dwang, hij moet veel pillen slikken', schreef uw jongste zoon op school toen het ging over het beroep van zijn vader. U heeft het fragment bij een blog gezet.

'Gedragstherapie is bij dwangstoornissen de eerste keus, gecombineerd met medicijnen – als dat nodig is. Gedragstherapie werkte bij mij onvoldoende. Toch slik ik pas sinds zes jaar pillen. Ik schreef mijn patiënten medicijnen voor en zag dat ze bij hen werkten, maar zelf nam ik ze niet. Waarom niet? Goed functioneren met medicijnen voelde voor mij als onaf, als niet-perfect. Als ik iets van buitenaf nodig had, was het nog steeds niet "in orde".

Ook dacht ik: als er nou oorlog uitbreekt en er zijn geen pillen, dan ben ik er wel van afhankelijk. Normale mensen denken: dat zien we dan wel weer, maar dat kunnen mensen met dwang niet. Die houden rekening met alle eventualiteiten. Zoals een patiënt een keer tegen me zei: "Voorkomen is beter dan genezen, maar bij mij is voorkomen de ziekte." De spijker op z'n kop! Als je elk risico wilt voorkomen, wordt je leven gegarandeerd een ramp. Je moet een bepaalde mate van onzekerheid, onafheid en imperfectie verdragen. Er zat dus iets dwangmatigs in het niet nemen van medicijnen. Dat zie ik ook bij veel van mijn patiënten.'

Waarom ging u uiteindelijk toch wél medicatie gebruiken?

'Ik leed nog steeds fors onder die dwang. Alsof er innerlijk steeds een vals alarm afgaat. Je weet wel dat het onzin is, maar de onrust blijft. De hele dag door. Uiteindelijk heeft Dineke me overgehaald om het een paar weken te proberen. Die pillen hebben mijn kwaliteit van leven

enorm verbeterd. Ik heb nog steeds last van vals alarm, maar nu een aantal keren per dag. Niet voortdurend. Ik wil graag tegen mensen met dwangstoornissen zeggen: "Overweeg de mogelijkheid dat het dwangmatig is dat je geen pillen inneemt. En neem ze eventueel wel."

En nu schrijft u de ene na de andere blog over dwang.

'Ik was bezig met een boek over dwang – waarvan het gevaar was dat het almaar groter en dikker werd, want alles moest erin – en toen kwam de petitie "Zorg over de jeugd-GGZ" waarvoor ik vorig jaar het initiatief nam. Door die petitie leerde ik bloggen. En toen dacht ik: wat is mijn doel? Ik wil kennis over dwang en over de behandelingsmogelijkheden verspreiden. Want dwang wordt heel vaak niet herkend. En als het wél wordt herkend, wordt het nogal eens onvoldoende behandeld. Voor deze boodschap kan ik veel beter gebruik maken van sociale media dan een boek schrijven. Blogs zijn bovendien overzichtelijk, daar kan ik me beperken tot één aspect en hoef ik niet álles over dwang te zeggen. De vraag is wel of schrijven over dwang niet een soort ultieme dwang is waarmee ik alle tijd en zinloze moeite die ik eraan heb besteed alsnog in orde wil maken – waardoor ik toch weer gehoor geef aan de dwang. Het antwoord daarop is deels bevestigend. Want nu ik ben gaan schrijven, jaagt dat de boel weer aan, het roept de onrust weer op. Zoals ik als jongen alles moest opschrijven, heb ik ook nu die neiging, maar dan in mijn blogs.'

Hij zucht.

'Ik ben de laatste twee jaar weer helemaal hyper. Ik kom de tuin niet meer in, ik kom aan niets anders toe dan werken. Eigenlijk ben ik een mentale hoarder (*dwangmatige verzamelaar – mvh*). Mijn hoofd is tot het plafond volgestouwd met plannen die ik nog allemaal wil en moet uitvoeren. En dan ben ik ook nog in de politiek verzeild geraakt, waarover ik ook

'Je kunt soms mazzel hebben met je innerlijk landschap, maar ook pech omdat er een dikke boosdoener in zit'

blogs wil schrijven. Dineke zegt: "Stop daarmee, beperk je tot dwang, daar heb je echt iets over te vertellen." Maar bij mij is een optie onmiddellijk een obligatie. Zodra ik iets heb bedacht, word ik onrustig en ben ik pas tevreden als het klaar is. Wat ik moet proberen, is om losse eindjes losse eindjes te laten. Ik moet het idee kwijt dat dingen perfect af, klaar en in orde moeten zijn. Ik moet proberen te verdragen dat er van alles wegstroomt. Maar dat kan ik niet! Ik ben een compleetheidsfreak.'

Geen controlefreak?

'Het gaat bij mij niet om controle houden, maar om volledigheid nastreven. Ik heb spijt-vrees. Bang voor spijt over een gemiste kans, een niet gerealiseerd plan, een onbenutte mogelijkheid. En elke dag neemt mijn achterstand toe. Ik ben met de website over dwang bezig, ik wil

**'Wilskracht is niet iets
wat je naar believeen hebt'**

eigenlijk een poli dwang opzetten, ik wil een netwerk opzetten, onderzoek doen, ik wil misschien nog wel promoveren, ik wil het ook allemaal nog vertellen in het Engels en er filmpjes over maken... Ik heb genoeg projecten voor drie levens, en elke dag komen er dingen bij! Laatst had ik een gedreven 74-jarige man op mijn spreekuur die nooit ergens tijd voor heeft. Hij is dol op zijn kleinkinderen, maar als ze langskomen, komt dat nooit uit. Want hij moet altijd nog van alles doen. Ik zei tegen hem: "Mijnheer, u bent 74, dat moet eigenlijk anders, hè? U hebt niet te weinig tijd, u wilt te veel." Maar ik ben zelf geen haar beter. Ik kom zelf ook altijd tijd te kort.'

U verzet op deze manier wel een hele hoop werk.

'Ja, en daar beleef ik ook plezier aan. Maar het is op deze manier niet goed voor me. Het is niet evenwichtig. Bas Haring schreef *Voor een echt succesvol leven*, over mensen die niets presteren en niets achterlaten. Hij zegt dat die mensen de doodlopende paden van de evolutie zijn, maar ze zijn wel het best af, want ze hoeven niet zo nodig.

Ik kan moeilijk een goede balans vinden tussen streven en zijn. Je moet niet alleen maar bezig zijn met dingen maken – zoals ik doe: een huis, een tuin, een netwerk, een petitie. Je moet ook eens kunnen genieten van wat er is. Ik zeg niet dat iedereen die dat niet goed kan meteen een dwangstoornis

heeft, want genieten is ook een levenskunst. Maar ik kan wel érg slecht stilstaan. Toen Dineke en ik laatst aan het wandelen waren op het Wad, iets wat we hoogst zelden doen, dacht ik: dat moeten we vaker doen! Ik wil elke dag naar het Wad! Ik wil het Wad leren kennen! Dineke zei toen: "We zijn nu op het Wad." Ze had natuurlijk helemaal gelijk. Ik ben voortdurend bezig, en loop vaak aan het moment voorbij.'

Tegelijk is uw tomeloze inzet heel begrijpelijk. De psychiatrie staat hoog op de politieke en maatschappelijke agenda. Er wordt volop en fel over gediscussieerd.

'En hoe! Zoals over de vraag of we iets te gemakkelijk een psychische aandoening noemen. Ik vind het prima om het daarover te hebben. Maar de boektitel *Hoe voorkom je ADHD?* Door de diagnose niet te stellen is kwetsend. En





door het over een “depressie-epidemie” te hebben, wek je de suggestie dat het allemaal een hype is. Daarmee doe je mensen onrecht. Want ADHD kan je leven flink ingewikkeld maken, en een depressie kan een afdaling in de hel betekenen. Als je bij kanker een middel geeft waar het haar van uitvalt en andere nare bijwerkingen optreden, wordt gezegd: die mensen zijn heel erg ziek. Maar mensen met een psychische aandoening zijn soms ook doodziek! Wereldwijd overlijden jaarlijks één miljoen mensen door suïcide.’

Waar loopt het volgens u mis in die discussie?

‘Om te beginnen vergeten we dat we niet alleen een omgeving hebben, maar ook een innerlijk landschap. Daar kun je soms mazzel mee hebben omdat er allerlei talenten in zitten, maar ook pech omdat er een dikke boosdoener in zit, een stoorzender. Een instabiele stemming, een denkstoornis. Het is een misverstand om te denken dat dat allemaal te manipuleren is. Iedereen kan voor zichzelf nagaan hoe moeilijk

het vaak al is om kleine gewoonten te veranderen. Een karakter is een behoorlijk hard gegeven. Een pessimist wordt nooit iemand die door het leven danst, een consciëntieus iemand wordt nooit een losbol. Het brein is weliswaar plastisch en je kunt wel veranderen door te oefenen, je best te doen en eventueel medicatie te nemen, maar je wordt nooit een andere persoonlijkheid.

Daarnaast is goede beeldvorming lastig. Als je iets schrijft over psychische aandoeningen en je maakt het te zwaar, dan schrikken mensen zich te pletter – “is het zó erg?” En als je het te licht maakt, denken ze: o, het valt allemaal dus wel mee. En aandoeningen kunnen sterk verschillen in ernst. Dé depressie bestaat niet. Het kan een dodelijke aandoening zijn die je tot suïcide drijft, maar het kan ook een nare episode in je leven zijn waar je weer overheen komt.

Daar komt het misverstand “als je maar wil, dat is het verschil” nog bij: psychiatrische aandoeningen als een kwestie van wilskracht. Tegenover sommige aandoeningen sta je mach-

teloos met al je wilskracht. Bovendien is wilskracht niet iets wat je naar believen hebt.’

Je mag van mensen misschien wel verwachten dat ze het onderste uit de kan halen.

‘Het is een geweldige misvatting dat wij, door ons maar genoeg in te spannen, kunnen worden wie we willen zijn. We zijn enorm gebonden aan de beperkingen van ons temperament, ons karakter, ons vermogen om ons te concentreren, enzovoort. Dat gaat veel verder dan de meeste mensen denken. De mate waarin je iemand verantwoordelijk kunt stellen om zichzelf te veranderen, wordt vreselijk overschat.

Ikzelf ben een doorzetter – een veel te grote doorzetter. Ik pak het ene project na het andere op terwijl iedereen om me heen zegt: “Ik word gek van jouw tempo, niemand kan je bijhouden.” Veel ondernemen staat maatschappelijk hoog aangeschreven, mensen zien het niet als een tekortkoming. Maar dat betekent niet dat ik vrij ben om dat te veranderen. Ik kan er doodeenvoudig niet mee ophouden.’