

Recensent: Hanneke van der Linde

Claudia van der Werf, Louise Koopman; 'Het heilige moeten' Mijn leven met een dwangstoornis. Uitgeverij Luitingh- Sijthof BV, Amsterdam 2010. ISBN: 9789021803876 (Dwangneurose/Angsstoornis/1)ie ook <http://www.uitgeverijsijthoff.nl/>

**Soort boek/Stijl/ Ziekte:** Een openhartig en eerlijk goed leesbaar boek over de strubbelingen en de strijd van een jonge vrouw die lijdt aan een dwangstoornis met alle gevolgen van dien. Een boek waarin duidelijk wordt beschreven hoe een dwangneurose een leven kan beïnvloeden en wat de schrijfster heeft gedaan om ermee te kunnen leven.

**Over de schrijfster:** Claudia van der Werf (29 jaar) heeft een zoon Storm (2009) en werkt bij een uitgeverij. Zij heeft jarenlang last gehad van een dwangstoornis en deze eindelijk, in 2007 met grote wilskracht en met behulp van therapie onder controle gekregen. Een reden om dit boekje te schrijven is dat zij graag zo'n boekje had willen lezen toen zij 'midden in het dwangen zat.' Ze wil anderen zo graag helpen met haar ervaringen.

Coauteur Louise Koopman, is freelance redacteur promotiemedewerker en woont in Amsterdam. Zij heeft Claudia uitvoerig geïnterviewd en geholpen bij het maken van dit boekje.

**Korte beschrijving:** De schrijfster voert je mee door haar leven met dwangstoornissen, van haar vroege jeugd tot op het moment dat zij op 27 jarige leeftijd, het 'dwangen' zoals zij dat noemt, onder controle krijgt. Ze beschrijft hoe deze dwangneurosen ontstonden als een bezwering voor de altijd aanwezige angst en welke invloeden dit allemaal had op haar. Velen zullen iets herkennen in deze stoornis. Maar bij Claudia werd de obsessie om alles steeds maar schoon te maken, te controleren, na te lopen etc. zo groot dat ze regelmatig in de problemen kwam. Ze leidde een dubbelleven omdat ze haar 'dwangen' voor haar omgeving verborgen wilde houden. Claudia laat heel eerlijk zien hoe haar stoornis leidde tot veel liegen en manipulatie (soms ook tot agressie) ten opzichte van de mensen om haar heen en hoe ze uiteindelijk in staat is om deze neurosen onder controle krijgt.

**Wat viel op:** De enorme eerlijkheid van de schrijfster, ze is openhartig en lijkt de dingen niet mooier voor te stellen dan dat ze zijn of waren. Ze schuwt de confrontatie met zichzelf niet. Verder beschrijft ze het 'dwangen' zo dat je als lezer bijna aan den lijve ervaart hoe vermoeiend, beperkend en benauwend het is om met een dwangstoornis te leven. Deze combinatie maakt dit een heel krachtig boek.

**Citaat:** Pag. 127-130: 'In de hoek stond mijn koffer al klaar. Daar bovenop mijn rugzakje met cd's voor in de auto en een etuitje met sleutels, paspoort, verzekeringsbewijs en geld.(...)'We hebben toch wel alles?' riep ik. Ik ritste het etuitje

open, links mijn paspoort, haalde het verzekeringsbewijs eruit (..) ja het klopte. (.....) *Sleutels, paspoort, verzekeringsbewijs, geld, sleutels, paspoort, verzekeringsbewijs, geld*. Ik weet niet hoe vaak ik het al had gecheckt, telkens zat alles precies op zijn plek, maar zodra ik het etuitje terug had gestopt, begon het alweer te knagen. Had ik wel goed gekeken? Had ik niet iets over het hoofd gezien? Het etuitje trok, ik trok terug, maar het etuitje won telkens. ‘Daan hebben we echt alles mee?’ Dat had ik inmiddels zo vaak gevraagd dat hij geen antwoord meer gaf. (...) *Sleutels, paspoort, verzekeringsbewijs, geld*. (...) Precies om tien uur haalde ik het etuitje weer uit de rugzak. Isabella keek met een schuin oog wat ik aan het doen was maar ze zei niets. Ik ritste het open en controleerde de inhoud. Daarna stopte ik het weer terug. Op de een of andere manier had ik toch het idee dat me iets was ontgaan, ik was er nog steeds niet zeker van of ik alles wel had, Ik wilde nog een keer kijken, maar ik hield me in. Ze vond het raar dat zag ik. (...) *Sleutels, paspoort, verzekeringsbewijs, geld*.’

### **Recensies:**

<http://www.chicklit.nl/index.php?page=boekopisbn&isbn=9789021803876>

Chicklit.nl ([Elisabeth](#)): ‘(...) Het mag duidelijk zijn dat dit boek absoluut niet onder het genre chicklit valt, maar het beschrijft wel een groot deel van het leven van een jonge vrouw. (...) Zo kon ze toen ze nog thuis woonde uren bezig zijn met het leren van woordjes. Maakte ze een fout, dan moest ze helemaal opnieuw beginnen en had ze te weinig tijd voor haar andere huiswerk en was ze altijd moe. Toen ze eenmaal op zichzelf woonde, was ze zoveel tijd kwijt aan het schoonmaken van haar woning, het rechtzetten van haar spullen etc., dat het dwangen echt haar leven begon te beheersen. (...) Ik ben ervan overtuigd dat dit boek de stap naar het erkennen van een dwangstoornis en het zoeken van hulp, kleiner maakt. Maar ook als je geen dwangstoornis hebt, is dit boek heel interessant om te lezen. Je zult niet alles van degene die aan het dwangen is begrijpen, maar je krijgt wel echt een kijkje in het leven van zo iemand. Het boek leest lekker weg en is niet te dik, dus het is een aanrader als je eens een ander genre wilt lezen.’

[http://www.psy.nl/fileadmin/files/Psy/Publicaties/Recensie\\_Het\\_heilige\\_moeten.p](http://www.psy.nl/fileadmin/files/Psy/Publicaties/Recensie_Het_heilige_moeten.pdf)

[df](#) Corrien Dam: ‘(...) In haar egodocument lezen we dat ze overal rampgedachten over heeft, want Claudia’s lat ligt huizenhoog. (...) Haar vastomlijnde ideeën over normaal – abnormaal lijken gebeiteld in graniet. Alleen als ze daaraan kan voldoen, vinden anderen haar normaal en zal ze – haar ultieme angst– niet in haar eentje achterblijven. In een heldere stijl beschrijft Claudia hoe de dwang bezit van haar neemt. Dat het boek van kaft tot kaft boeit is te danken aan haar openhartigheid. En dan heb ik het niet over al haar dwanghandelingen – variërend van het eindeloos rechtzetten van stoelen, lezen met klok tot het neurotisch plannen van haar toch zeer overzichtelijke leven – maar over haar persoonlijkheid. Ze portretteert zichzelf niet als een zielig mensje, maar als een jonge, gestoorde vrouw met een behoorlijke dosis venijnigheid (...). Haar hobbelige weg naar ‘genezing’ is een mooi stuk in het boek. (...) Gaandeweg zie je haar transformeren in een aardige vrouw die steeds gelukkiger wordt. Wie graag meer wil lezen over dieperliggende

oorzaken van dwang, moet dit boek niet lezen. *Het heilige moeten* laat vooral zien hoe een dwangstoornis het dagelijkse leven beïnvloedt, én het geeft een prachtig inkijkje in de therapiekeuken.'

**Interessante websites:** <http://www.adfstichting.nl/>

Claudia van der Werf is te horen via deze link:

[http://degidsfm.vara.nl/Gast-van-de-dag-detailpagina.7591.0.html?&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=33452&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=7510&cHash=91414569c54d6c04a3f43a9bbc62fc75](http://degidsfm.vara.nl/Gast-van-de-dag-detailpagina.7591.0.html?&tx_ttnews%5Btt_news%5D=33452&tx_ttnews%5BbackPid%5D=7510&cHash=91414569c54d6c04a3f43a9bbc62fc75)