

Recensie: Marja Schouten

Nynke Mulder en Véronique Poll: ‘Moeten & Moed, verhalen over het leven met een dwangstoornis’ Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2012. ISBN 9789048422371 (Dwangneurosen/ dwangstoornissen /OCS/ED/PO/1) Zie ook: www.freemusketeers.nl.

Soort boek/stijl/aandoening: Dit boek bevat, naast heldere informatie over dwangstoornissen, vijftientig persoonlijke verhalen van mensen die aan dwang lijden of een partner, ouder of kind hebben met een dwangstoornis, ook wel OCS (obsessieve-compulsieve stoornis) of OCD (obsessive compulsive disorder) genoemd. Het biedt inzicht in de enorme invloed die dwang kan hebben op het dagelijkse leven. Het is niet geschreven vanuit de hulpverlening maar vanuit het gezichtspunt van ‘dwangers’ en betrokkenen zelf. Aangevuld met foto's van Véronique Poll en gedichten van Nynke Mulder.

Over de schrijfters: Nynke Mulder en Véronique Poll zijn ervaringsdeskundigen op het gebied van dwangstoornissen. Zij hebben aan den lijve ondervonden hoe het is om een dwangstoornis te hebben en therapie te volgen. Na hun herstel bleven ze in contact met lotgenoten en merkten dat er veel behoefte is aan begrip en herkenning. Nynke Mulder heeft lotgenotencontactgroepen begeleid en een training gevolgd bij de ADF Stichting, een patiëntenvereniging voor mensen met angst- en dwangklachten.

Korte samenvatting: Het boek is onderverdeeld in korte overzichtelijke hoofdstukken. In hoofdstuk 2 t/m 8 wordt uitgelegd wat een dwangstoornis is, welke soorten dwang er bestaan, hoe ernstig dit kan zijn en of sprake is van erfelijkheid. Ook bevat het een checklist voor als je wilt weten of je een dwangstoornis hebt. Hoofdstuk 9 gaat in op behandelmogelijkheden. Cognitieve therapie en gedragstherapie vormen de meest effectieve behandelingen voor OCS. Bewustwording van automatische gedachten leidt tot verandering in denken en doen. Hierbij kunnen zogenaamde g-schema's gebruikt worden: gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag. Bij de helft van de patiënten met OCS vindt een afname van de klachten plaats bij het gebruik van serotonineheropnameremmers (SRI's), een bepaalde groep antidepressiva, en eventueel antipsychotica. Belangrijk is daarnaast gedragstherapie te blijven volgen volgens de schrijfters. Als alle middelen zijn uitgeput, wordt bij hoge uitzondering een chirurgische ingreep verricht. De hoofdstukken 10-12 gaan in op vragen, hoe voorkom je een terugval, waar kun je terecht en wat kan de omgeving doen. In hoofdstuk 13 maken we kennis met de schrijfters, hoofdstuk 14 bevat een bibliografie. Daarna vertellen 25 patiënten met OCS over hun ervaringen. Hoe divers de verhalen ook zijn, de meeste dwangers zijn zich er min of meer van bewust dat de dwanggedachten niet realistisch zijn, maar dat dit inzicht niet voldoende is om de dwanghandelingen of - gedachten stop te zetten. Heel verschillend zijn de ervaringen op het werk. Ervaart de ene juist extra dwang op het werk, raakt de ander juist in de stress om de regelmaat kwijt te raken en - o gruwel! - op vakantie te moeten. Een ander aspect is het zogenaamde ‘meedwangen’ door de omgeving. Waar de ene dit ten sterkste afraadt, zegt de ander dat dit op zekere hoogte noodzakelijk is om de omgang met de dwanger enigszins leefbaar te houden. Dat de factor erfelijkheid een rol speelt, wordt door de meeste dwangers en hun therapeuten bevestigd.

Wat viel op: Verbluffend is de heldere schrijfstijl. : De fotografie van Véronique Poll is subtiel; de gedichten van Nynke Mulder zijn ontroerend:

Afscheid

*'t raakt mij niet want ik ben vrij
los van alle moeten nu
en met blote voeten nu
voel ik wil en kracht in mij*

*'ik heb een keus voor ons gemaakt
de beklemming is voorbij
de beklimning is voor mij
het bewijs van wat me raakt*

*ballast kwijt
'n harde strijd
en 't is me toch gelukt*

*helderheid
een nieuwe tijd
herboren en verrukt*

Nynke

Websites:

www.adfstichting.nl

www.ocdvriendenkring.org

Verder lezen:

Marte van Santen: 'Slaaf van mijn gedachten' De behandeling van een dwangpatiënte. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, Amsterdam 2011. ISBN 9789046810545 Zie ook www.nieuwamsterdam.nl (Dwangneurosen/dwangstoornissen/ED/1) Hierin doet journalist Marte van Santen uitvoerig verslag van het leven van een dwangpatiënte en haar behandeling op de dwangpoli van het AMC in Amsterdam.