



# Dwangstoornis

Patiënteninformatie

## Algemeen

### **Wat is een dwangstoornis?**

Mensen met een dwangstoornis hebben last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Dat betekent dat ze een groot deel van de dag bezig zijn met iets voor de zekerheid controleren of herhalen. De angst voor het verlies aan controle en onveiligheid beheerst hun leven.

Iedereen kent vaste gewoonten en routinehandelingen. Zo controleren veel mensen het gas, licht en de sloten voordat ze naar bed gaan, terwijl ze eigenlijk weten dat alles in orde is. Zo'n extra controle geeft een gevoel van veiligheid in een situatie die risico met zich mee zou kunnen brengen. Als het risico groter wordt, bijvoorbeeld bij vertrek voor een vakantie van drie weken, controleren veel mensen hun huis extra goed. Soms rijdt iemand zelfs nog een keer terug om te zien of het gas echt uit is en de deur op het nachtslot. Dit soort herhalingsgedrag is normaal. Het is niet normaal meer als mensen een groot deel van de dag hiermee bezig zijn, en angst voor het verlies aan controle en onveiligheid hun leven gaat beheersen. Dan heeft iemand een dwangstoornis. Dat noemen we ook wel een obsessieve compulsieve stoornis. Er zijn mensen die vele uren per dag last hebben van dit soort klachten.

### **Hoe vaak komt een dwangstoornis voor? En bij wie?**

De dwangstoornis komt bij ongeveer 2% van de bevolking voor, vrijwel even vaak bij vrouwen als bij mannen. Meestal ontstaat de stoornis rond het 20e jaar, maar het kan op alle leeftijden voorkomen. In een kleiner deel van de gevallen ontstaan de klachten van de stoornis al in de kindertijd. In de kindertijd zijn er meer jongetjes die last hebben van de dwangstoornis dan meisjes. Wanneer een dwangstoornis op latere leeftijd ontstaat, gebeurt dit vaak na ingrijpende levensgebeurtenissen. Bijvoorbeeld als iemand op kamers gaat wonen, stress op het werk krijgt of een heftige bevalling meemaakt.

## Diagnose

Als u een dwangstoornis heeft, heeft u last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen.

- Dwanggedachten zijn onaangename, terugkerende gedachten of ideeën die zich aan u opdringen, en die u als slecht en ongepast ervaart. Dwanggedachten noemen we ook wel obsessies. Ze zorgen voor angst of onrust. Omdat dwanggedachten heel vervelend en schaamtevol zijn, probeert u ze te negeren, te neutraliseren of te stoppen. Dwanghandelingen zijn een manier om die dwanggedachten te stoppen.
- Dwanghandelingen zijn handelingen die u bij herhaling moet uitvoeren. Ze zijn een manier om uzelf gerust te stellen, of om angst en onrustgevoelens te verminderen. Soms gebeurt deze geruststelling in gedachten. Ook dat noemen we dwanghandelingen, omdat deze gedachten ook tot doel hebben angst en onrust te verminderen. Vaak moeten mensen met dwanghandelingen tellen bij het uitvoeren ervan. Dit tellen moet gebeuren tot een bepaald nummer, bijvoorbeeld drie. Als iemand bij het tellen gestoord wordt, moet de handeling herhaald worden tot zes, daarna tot twaalf en zo verder.

Als u een dwangstoornis heeft, weet u waarschijnlijk heel goed dat uw gedachten en handelingen overdreven zijn en eigenlijk niet nodig. Mogelijk schaamt u zich er voor en voert u de handelingen in het geheim uit. Toch lukt het niet om dwanggedachten en dwanghandelingen te stoppen.

### **Welke vormen kan een dwangstoornis hebben?**

Er bestaan verschillende vormen van een dwangstoornis. Meestal hangen dwanggedachten en dwanghandelingen inhoudelijk met elkaar samen. Een paar voorbeelden:

- Iemand heeft de dwanggedachte dat hij vies of besmet is. Hij wordt bang dat dat hij andere mensen zal besmetten. Door deze dwanggedachte te bestrijden gaat hij zich overdreven vaak wassen en zijn huis schoonmaken. Hij vermijdt het contact met spullen die in zijn ogen vies of besmet zijn. Hij ontvangt geen

bezoek meer thuis, en laat huisgenoten die van buiten komen eerst douchen en schone kleren aantrekken voordat ze de huiskamer in mogen.

- Iemand heeft dwanggedachten dat hij een ramp zal veroorzaken doordat hij onvoorzichtig is omgesprongen met bijvoorbeeld gas, elektriciteit, huishoudelijke apparaten, met autorijden. Of hij denkt dat hij slordig is geweest bij het versturen van post. Daarom gaat hij gas, licht, water, elektrische apparaten etc. voortdurend controleren. Of de administratie komt niet op tijd klaar, omdat hij steeds maar weer opnieuw enveloppen moet openen om te zien of hij de adressering juist heeft weergegeven.
- Tijdens het autorijden moet de bestuurder vaak uitstappen om te zien of hij niet iemand aangereden heeft.
- Sommige patiënten hebben last van godslasterlijke, ‘verkeerde’ of seksueel getinte gedachten. Ze moeten van zichzelf alle handelingen herhalen die ze met verkeerde gedachten hebben uitgevoerd, maar nu met de ‘goede’ gedachten.
- Weer andere mensen hebben last van verzameldwang. Zij vinden het moeilijk om spullen weg te gooien, omdat ze bijvoorbeeld bang zijn waardevolle papieren bij de vuilnis te stoppen. Het huis van deze mensen raakt overvol.

### **Gevolgen van een dwangstoornis**

Een dwangstoornis heeft veel negatieve gevolgen voor u en uw directe omgeving. Het kan leiden tot spanningen met uw partner en uw gezin. Enerzijds komt dit doordat uw naasten uw gedrag niet begrijpen en boos worden omdat ze vinden dat u onredelijk of onzinnig doet. Anderzijds kunnen spanningen ontstaan omdat u van uw huisgenoten verlangt om met uw dwanghandelingen mee te doen zodat u niet bang wordt. Als uw kind een dwangstoornis heeft, kan dat ook voor ruzie zorgen tussen u en uw kind.

Ook op het werk zijn er gevolgen. U kan zoveel tijd met uw dwanghandelingen of dwanggedachten bezig zijn dat u uw werk niet op tijd af krijgt. Soms wordt werken onmogelijk. Bijvoorbeeld: een verpleegkundige durft geen medicatie meer uit te delen omdat ze bang is onherstelbare fouten te maken. Of een administrateur die bang is verkeerde brieven te verzenden. Sommige patiënten kunnen niet meer

werken door de stoornis, en melden zich ziek.

Een dwangstoornis leidt vaak tot eenzaamheid. Misschien durft u niemand te vertellen wat er met u aan de hand is, of durft u geen mensen meer thuis uit te nodigen omdat u bang bent voor besmetting. Tijdens sociale activiteiten kunt u zich niet goed concentreren op datgene wat er gebeurt omdat uw angsten u voortdurend bezig houden. Als u last heeft van een verzameldwang, kunt u problemen in uw woonsituatie krijgen doordat bijvoorbeeld uw burens klagen over overlast of vervuiling.

Het komt nog al eens voor dat patiënten met een dwangstoornis in de loop van hun leven zich somber gaan voelen en niet meer kunnen genieten. Soms krijgen ze een depressie of andere psychiatrische stoornissen.

### **Hoe verloopt een dwangstoornis?**

Hoe erg u last heeft van klachten, is niet steeds hetzelfde. In de ene periode kan het erger zijn dan in andere periodes. Sommige gebeurtenissen kunnen u zoveel stress geven dat uw klachten erger worden. Soms gaat het zomaar beter zonder dat u kunt verklaren hoe dat komt.

Over het algemeen gaat een dwangstoornis niet vanzelf over. Wel kunt u voor de stoornis goed worden behandeld.

## Oorzaken

Er is niet duidelijk één oorzaak van de dwangstoornis te geven. Waarschijnlijk ontstaan de klachten door een combinatie van factoren. De opvoeding is waarschijnlijk bij de meeste patiënten géén oorzaak. En een dwangstoornis ontstaat niet door het gebruik van cafeïne, alcohol en/of drugs.

### Erfelijkheid

Uit onderzoeken weten we dat erfelijkheid een rol speelt bij het ontstaan. Dat geldt vooral wanneer dwang al ontstaat in de kindertijd. Kinderen van een ouder met een dwangstoornis hebben een verhoogde kans om zelf ook een dwangstoornis te krijgen.

Als een dwangstoornis als is begonnen in de kindertijd, is er vaak een overlap met klachten van tics, zoals bij de ziekte van Gilles de la Tourette. Bij deze groep is er vaak niet duidelijk waarom de dwangstoornis ontstaat.

### Omgevingsfactoren

Ook omgevingsfactoren spelen een rol. Wanneer de dwangstoornis op oudere leeftijd ontstaat is dit vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis of na stress. U kunt bijvoorbeeld een lichamelijke ziekte hebben gekregen, zijn bevallen, zijn verhuisd of ander werk hebben gekregen. Het gaat meestal om gebeurtenissen waardoor u meer verantwoordelijkheid heeft gekregen, waar u zich onzeker van kan gaan voelen. Om meer grip op de situatie te krijgen kunt u allerlei gedrag gaan herhalen, wat kan overgaan in een dwangstoornis.

### Lichamelijke factoren

In zeldzame gevallen ontstaat de dwangstoornis na een hersenaandoening. In de kindertijd kan dat een ernstige keelinfectie zijn met bepaalde bacteriën, waardoor het functioneren van bepaalde delen van de hersenen niet goed meer in evenwicht is. Soms kan de dwangstoornis ontstaan na een hersenbloeding, een hersengezwel of een ernstige hersenkneuzing.

### Wat gebeurt er bij een dwangstoornis in de hersenen?

Bij mensen met een dwangstoornis is veel onderzoek gedaan naar de functie

van de hersenen. Daaruit blijkt dat bij een dwangstoornis bepaalde delen van de hersenen actiever en andere delen minder actief zijn dan zou moeten. Sterk vereenvoudigd gezegd: de remfunctie van bepaalde hersengebieden op gedachten en handelingen bij patiënten met een dwangstoornis werkt minder goed. Hierdoor hebben deze mensen bijvoorbeeld aan éénmaal controleren van het slot niet voldoende om een goed gevoel te hebben dat de deur echt op slot zit.

Serotonine en dopamine zijn twee stoffen die zorgen voor een goede overdracht van boodschappen tussen de verschillende hersengebieden. Bij de dwangstoornis kunnen deze stoffen 'uit balans' zijn. Met een goede behandeling kunnen de dwangverschijnselen afnemen en wordt de balans in de hersenen weer hersteld. Dit gebeurt zowel bij behandeling met medicijnen als met cognitieve gedragstherapie. Uit biologisch onderzoek blijkt dat beide vormen van behandeling de eerder genoemde overactiviteit van sommige hersengebieden kunnen verminderen.



## Tips

### Tips voor als u een dwangstoornis heeft

- Blijf niet met de klachten zitten, maar zoek hulp, bijvoorbeeld eerst bij uw huisarts.
- Zoek afleiding in de vorm van ontspannende activiteiten.
- Oefen actief met de huiswerkopdrachten die u meekrijgt van uw therapeut.
- Praat erover met anderen, lees erover.
- Streef naar herstel van het normale functioneren.

### Tips voor als een naaste van u een dwangstoornis heeft

- Stel duidelijk grenzen aan het moeten uitvoeren van dwanghandelingen voor uw naaste.
- Stimuleer uw naaste met oefenen van ander gedrag of met het volhouden van het gebruik van de medicijnen.

## Meer info

Op de website van de NVvP, [www.nvvp.net](http://www.nvvp.net), kunt u onder het kopje Patiënteninformatie meer informatie vinden per psychiatrisch ziektebeeld. U kunt daar o.a. links naar verenigingen voor patiënten en/of familie- en naasten vinden.

## **Colofon**

Deze patiënteninformatie is met de grootste zorg samengesteld door een redactie bestaande uit psychiaters aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Aan de inhoud kunt u geen rechten ontlener. Voor meer informatie of vragen over uw persoonlijke situatie verwijzen wij u naar uw psychiater of andere hulpverlener.

### **Auteurs**

A.J.L.M. van Balkom

I.M. van Vliet

### **Huidige redactie van voorlichtingsmateriaal (2015)**

R. Hoekstra (voorzitter)

R.E. Ruijne

M.J. Veldman-Hoek

M.A.V. van Verschuer

### **Eindredactie van oorspronkelijke folder**

W. Smith-van Rietschoten



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-01578-NL 10 december 2020