



Controleren in het kwadraat

Een recept voor onzekerheid

Het is herkenbaar, de onzekerheid of je iets wel goed hebt gedaan. De behoefte om jezelf te controleren. Maar de grens tussen normale onzekerheid en angstige obsessie is niet altijd eenvoudig te trekken.

TEKST: MALOU VAN HINTUM

Die twijfel die ineens opkomt, halverwege thuis en trein: zit de voordeur wel goed dicht? Het mailtje dat je wel vijf keer bekijkt voordat je op 'send' drukt, want stel dat er een typefout inzit. Je zou je rot schamen. Doe je wat je doet wel goed? Een normale vraag, die kan uitgroeien tot een onmogelijke opdracht. Massa's mensen zijn zulke controle-freaks of zo perfectionistisch ingesteld, dat hun angst om steken te laten vallen hun leven overheerst. Psychotherapeut Carien Karsten, auteur van het recent verschenen boek *Uit je angst, in je kracht* komt ze dagelijks tegen in haar praktijk. Artsen, topmusici, leidinggevendenden die op internationaal niveau opereren – ze lijden allemaal onder de angst dat ze hun werk niet goed doen.

Karsten: "Ik had als cliënt een arts die op een bepaald moment snel moest beslissen of iemand gereanimeerd zou moeten worden of niet – een besluit dat ze regelmatig moest nemen, maar nu in een heel drukke, stressvolle periode in haar leven. Ze besloot van niet. Daarna ging ze zich afvragen of ze daar wel juist aan had gedaan: was ze een moordenaar? Die dwanggedachte werd zo hevig, dat ze stopte met haar specialisme en ergens anders in de medische sector ging werken. Maar toen kwamen er andere dwanggedachten en vroeg ze zich voortdurend af: 'Heb ik wel de juiste vloeistof in het juiste buisje gedaan? Heb ik hygiënisch genoeg gewerkt? Heb ik een bacterie mee naar huis genomen die in de taarten terecht is gekomen die ik voor school heb gebakken, waardoor nu alle ▶

UIT DE PRAKTIJK



'Ik zet alles tot op de millimeter nauwkeurig terug'

Maaïke van der Linden (1954) is vrijwilliger bij de Angst, Dwang en Fobie stichting. Ze lijdt al 51 jaar aan dwangstoornissen.

MAAÏKE: "In 2009 kreeg ik kanker, dat kostte me veel energie. Er kwam een hulp in huis om me te helpen en dat is een crime voor mij. Ik ben extreem perfectionistisch. Als zij had gestofzuigd, zette ik alles tot op de millimeter nauwkeurig terug. Zo moet de stoel in mijn werkkamer precies naast de naad in het marmoleum staan. Of neem het opbergen van de was. Eerst het precieze vouwen, dan het sorteren. Kleur, print, wel of geen knoopjes, kraagje of kol, het is een ingewikkeld systeem dat alleen ik ken.

Daarnaast ben ik erg vies van wc's. Mijn man en kinderen zijn naar Amerika gevlogen zonder mij. Want in het vliegtuig naar de wc, dat kan ik niet. En ik heb problemen met het getal 4: in mijn studietijd is een studiegenoot door vier mannen verkracht. Sinds die tijd moest ik het getal 4 altijd en overal vermijden of steeds neutraliseren. Vier mensen waren bijvoorbeeld twee mannen en twee vrouwen. Ik had een allesoverheersende angst voor 4. Maar sinds ik therapie heb gehad, kan ik weer vier appels in een zakje doen."

Een dwangstoornis is niet te genezen, maar met therapie wel te verminderen

kinderen zijn besmet?’ Ze heeft haar beroep helemaal moeten opgeven. Heel schrijnend.”

Dwangmatig poetsen

Het is prima om kritisch te zijn op jezelf en eisen te stellen aan de manier waarop je je werk en huishouden doet, maar het gaat te ver wanneer dat je normale functioneren ondermijnt. Karsten: “Als een arts een recept eindeloos moet controleren of als de voorbereiding van de lessen een leerkracht tot na middernacht wakker houdt, verstoort die behoefte aan zekerheid het functioneren.”

Toch is de grens tussen normale onzekerheid en angstige obsessie in de praktijk niet altijd zo eenvoudig te trekken. Karsten vertelt over een vrouw die naast haar fulltime baan thuis fanatiek schrobt en boent: elke avond en de hele zondag. Ze vindt het heerlijk en is trots als mensen zien hoe spik en span alles is. Aandacht voor haar man en kinderen heeft ze door haar dwangmatige poetsen nauwelijks. Vroeger gold zo’n vrouw als een nijvere huisvrouw en zou ze worden geprezen om haar smetteloze huis en glimmende voordeur. Nu vinden we dat een goede moeder op de eerste plaats een betrokken opvoeder is en niet een non-stop stofzuigend sloofje.

Topprestaties

Of gedrag normaal is of niet, is niet zo gemakkelijk te bepalen. Dat hangt af van iemands beleving en opvatting, van de verwachtingen en verlangens van de directe omgeving, en van de maatschappelijke waardering voor bepaald gedrag. Omgekeerd kunnen maatschappelijke eisen ook een rol spelen bij het ontwikkelen van dwangmatig gedrag. De eis om voortdurend een topprestatie te leveren,

jezelf te verkopen als een ‘merk’ en je dus voortdurend te onderscheiden van anderen. Dat kan een motor zijn voor onzekerheid, perfectionisme en controledwang, en zo bijdragen aan overspannenheid en burn-out.

Toen Karsten zag aan welke competenties een advocaat moet voldoen, schrok ze: “Daar krijg je acuut een paniekaanval van. Absurd, zulke hoge eisen. Elke competentie is ook nog eens in vier onderdelen verdeeld en op alle fronten moet je scoren. Zo doe je elkaar wel wat aan. Er zijn mensen die dat fantastisch vinden, maar voor veel mensen is het risico groot dat ze opbranden. Deze advocaat gaat in elk geval ander werk zoeken.”

Aanleg, persoonlijkheidskenmerken en de opvoeding die je hebt gehad, spelen allemaal een rol bij de vraag of, en zo ja hoe snel, mensen angstvallig proberen grip te houden op een situatie. “Wanneer je als kind en puber steeds hebt gehoord dat je niet goed genoeg bent, kan dat later tot perfectionisme leiden en daarmee tot angst om door de mand te vallen,” zegt Karsten. “Mannen zijn meestal bang dat hun prestatie niet goed genoeg is. Vrouwen zijn vooral bang dat ze afgewezen worden.” Dat laatste is ingrijpender. Een prestatie kun je later nog eens overdoen, maar afgewezen worden gaat over jezelf, en jezelf kun je niet overdoen.

Controlefreak

In haar boek *Duizend angsten* schrijft klinisch psycholoog Yvette van der Pas over de studietijd van cliënt Paul: “Hij las pagina na pagina opnieuw om te controleren of hij het wel goed had gelezen, raakte verstrikt in schriftelijke opdrachten uit angst voor spelfouten en deed er uren over om plannings te maken.” Hoe-

wel Paul steeds uitstel krijgt, lukt het hem uiteindelijk niet om af te studeren.

Controleren voedt de angst en leidt tot meer controleren, waardoor je nog angstiger wordt en tot steeds minder in staat bent. Op den duur kom je bijna nergens meer aan toe, behalve aan het controleren zelf. Mensen die dat doen, hebben echte dwangstoornissen. Maaïke van der Linden ziet zelf goed in dat haar controle- en dwanghandelingen haar in de weg zitten. Toch lukt het haar niet om er helemaal mee te stoppen. Een dwangstoornis is dan ook niet te genezen, maar met behulp van therapie vaak wel met 80 of 90 procent te verminderen. ■

Wat doet u eraan?

Als het persoonlijke en/of professionele functioneren totaal ondermijnd wordt door angsten of controlerende handelingen, is er sprake van een stoornis en heeft u een gespecialiseerde psycholoog of psychiater nodig. Meestal zal cognitieve gedragstherapie helpen, maar bij ernstige klachten schrijft de psychiater vaak ook medicijnen voor. Heeft u vooral last van angst- en/of dwangklachten, probeer die dan eerst zelf aan te pakken, bijvoorbeeld met behulp van ‘design thinking’, een methode die Carien Karsten in haar boek *Uit je angst, in je kracht* uitlegt. Hiermee onderzoekt u welk probleem er achter het gedrag schuilgaat en herformuleert u het probleem. Op basis daarvan probeert u een oplossing te verzinnen die aansluit bij de kracht die u wél heeft, waardoor het mogelijk wordt het gedrag te veranderen.



Cijfers

Volgens NEMESIS-2, een groot bevolkingsonderzoek naar de psychische gezondheid in Nederland, heeft bijna een op de vijf Nederlanders tussen de 18 en 64 jaar ooit in het leven last gehad van een angststoornis. Ze komen dus net zo vaak voor als stemmingsstoornissen (zoals depressie) en middelenstoornissen (zoals alcohol- en drugsmisbruik).

Handige sites

■ Adfstichting.nl

De Angst, Dwang en Fobiestichting is een landelijke patiëntenvereniging voor mensen met angst- of dwangklachten.

■ Dwang.eu

Een website met informatie over dwangstoornissen, behandelmogelijkheden, ervaringsverhalen en lotgenotencontact.

■ Nedkad.nl

Het Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie, met informatie over angst en depressie, en een zelftest.