

Psychiater met dwangstoornis opent (online) dwangcafé

Geplaatst op 22 juni 2020



Aanstaande donderdag 25 juni opent psychiater en patiënt Menno Oosterhoff een ontmoetingsplek voor mensen met dwangklachten. Hier kunnen ze vrij praten over hun angsten, obsessies en ongewenste gedachten. Het café is online en gratis.

Dwang

Ruim 200.000 Nederlanders en 100.000 Vlamingen hebben last van een dwangstoornis. Zelf kampt Oosterhoff al 40 jaar met dwang. 'Ik vind het belangrijk om als psychiater open voor mijn dwang uit te komen omdat ik vanuit eigen ervaring kennis wil delen en me niet meer wil schamen voor mijn aandoening. Schaamte is onder dwangpatiënten een groot obstakel dat de al aanwezige lijdensdruk nog groter maakt.'

Ongewenste gedachten

De dwangstoornis is vooral bekend in de vorm van smetvrees of controledwang. Minder bekende verschijningsvormen zijn ongewenste gedachten en voorstellingen over agressie en seks, permanente angst een ongeluk te veroorzaken, overgevoeligheid voor onvolledigheid en dwang om handelingen steeds opnieuw uit te voeren. 'De kern van elke dwang is een permanente twijfel en een enorme onrust die je dagelijkse functioneren ernstig belemmeren', volgens Oosterhoff.

Corona

Het online dwangcafé is noodgedwongen ontstaan door het coronavirus, dat fysiek contact in groepen moeilijk maakt. "Maar nu bereik ik wel Nederland én Vlaanderen", aldus Oosterhoff. "Ik geloof in lotgenotencontact. Mensen herkennen zich in elkaar en kunnen open praten over de gekke dingen die dwang je laat doen." Oosterhoff zelf kon bijvoorbeeld google afstruinen op zoek naar hobby's die hij nog 'beslist' niet mocht mislopen. "Als ik dan bijvoorbeeld 'postduiven houden' zag staan, dan werd ik daar erg onrustig van en ging me afvragen of dit niet van essentieel belang was voor mijn leven".

Humor

Gelukkig is er ook ruimte voor humor in het dwangcafé. “Ik lach wat af met patiënten”, aldus Oosterhoff. “Mensen met een dwangstoornis ervaren intens alsof er iets verschrikkelijks aan de hand is. Bijvoorbeeld dat ze een enge ziekte onder de leden hebben of dat hun huis ontploft als ze niet 50 keer controleren of de gaskraan in de keuken uit staat. Je moet die dwangmatige onrust niet serieus nemen. De lading moet eraf en humor kan daarbij helpen.”

Agressieve dwanggedachten

Oosterhoff heeft het dwangcafé opgezet met de Groningse Hanny, die ook een dwangstoornis heeft. Bij haar begon de dwang in de vorm van agressieve dwanggedachten en obsessieve twijfel na de geboorte van haar oudste dochter. “Ik heb ruim 11 jaar niet geweten waar ik aan leed”, vertelt Hanny. “Huisartsen herkennen het vaak niet. Daarom wil ik me inzetten voor meer begrip en herkenning. Want als je weet wat je mankeert en in contact komt met lotgenoten, wordt de schaamte en lading minder.”

Aanmelden

Het online dwangcafé start op donderdag 25 juni om 20.00 uur en duurt anderhalf uur. Aanmelden is gratis en kan via www.ocdcafe.nl Menno Oosterhoff is (kinder- en jeugd) psychiater. Daarnaast is hij initiatiefnemer van Stichting Dwangstoornis en het OCD netwerk en schrijft hij columns in Medisch Contact. In mei 2017 verscheen zijn boek Vals Alarm over leven met een dwangstoornis. Hij ontving hiervoor de Antonie Kamerling Award.

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Adviesonderwerpen van de cliëntenraad](#), [Coronavirus](#)

Trefwoorden: [toegankelijkheid](#)