

### Ook in deze serie



Voor kinderen met een specifieke fobie



Voor kinderen die veel piekeren



Voor kinderen met een sociale fobie



Voor kinderen met verlatingsangst



Voor kinderen met ADHD

# AarrFff



Voor kinderen met dwanggedachten en dwanghandelingen



## Een obsessieve-compulsieve stoornis

De meeste mensen doen wel eens dingen die eigenlijk **onnodig**, een beetje **vreemd** of **overdreven** zijn. Ze doen dat omdat het helpt om een vervelend gevoel kwijt te raken of omdat het gewoon beter voelt.

Zo zijn er kinderen die niet op de lijntjes tussen de stoeptegels willen lopen, of de spullen op hun bureau op een bepaalde manier neerzetten. Anderen controleren een keer extra of de computer uitstaat, of sturen een e-mail door omdat er staat dat het geluk brengt als je dat doet en ongeluk als je dat niet doet. Voetballers zie je vóór een belangrijke wedstrijd vaak een kettinkje kussen of het veld aantikken.

Natuurlijk helpt het niet echt, maar het voelt wel beter.

**Tom (9 jaar):**  
**'Ik móét gewoon die vraag stellen. Dat gevoel dat moet eruit.'**

Als jij ook wel eens zo iets doet, is dat niet erg. Het wordt pas een probleem als je vaak zulke dingen moet doen en je hier niet meer mee kunt stoppen. Dit noemen we **dwang**.

Als de dwang zoveel tijd en energie gaat kosten dat je hierdoor niet meer aan andere dingen toekomt of dat andere dingen minder goed lukken of minder leuk zijn, heet het een dwangstoornis. De officiële naam is 'obsessieve-compulsieve stoornis'.

Dat je dwang hebt, betekent niet dat je gek bent of wordt. Vaak zit achter de dwang zelfs een goede eigenschap. Je probeert bijvoorbeeld te voorkomen dat er rampen of ongelukken gebeuren, je bent zorgzaam, zorgvuldig, netjes of schoon. Deze eigenschap is alleen **uit de hand gelopen**.

## Wat is dat nou precies?

Een obsessieve-compulsieve stoornis betekent dat je last hebt van dwanggedachten (obsessies) en dwanghandelingen (compulsies).

**Dwanggedachten** zijn nare of vreemde gedachten, beelden of ideeën die steeds weer in je hoofd opkomen zonder dat je dat wilt. Soms lijkt het alsof die gedachten niet bij je horen of dat

een stemmetje deze dingen tegen je zegt. De gedachten kunnen bijvoorbeeld gaan over rampen, ongelukken, ziektes, besmetting of slechte dingen die je zou kunnen doen. Door deze gedachten ga je je rot voelen. Om van dat ellendige gevoel af te komen, ga je dwanghandelingen uitvoeren.

**Dwanghandelingen** zijn dingen die je doet omdat je het gevoel hebt dat je ze moet doen, ook al weet je soms dat ze eigenlijk niet zo handig, vreemd of overdreven zijn. Als je ze niet doet, voel je je rot, bang of boos. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je steeds opnieuw dingen controleert, bepaalde vragen stelt, dingen recht legt, aantikt of telt, of heel vaak je handen wast.

## Wat kun je er aan doen?

Aan een dwangstoornis kun je gelukkig wat doen. Uit onderzoek is gebleken dat **cognitieve gedrags-therapie** het beste helpt. Cognitieve gedragstherapie gaat over wat je doet, denkt en voelt. Samen met een therapeut ga je **oefenen** om de dwanghandelingen niet meer uit te voeren. In het begin kun je je hierdoor heel rot gaan voelen, maar als je volhoudt, **verdwijnt** dit ellendige gevoel vanzelf. Als je blijft oefenen, wordt het vervelende gevoel steeds minder en gaat het ook sneller weg.

Het oefenen gaat stapje voor stapje, zodat het rotte gevoel niet te groot wordt. Je leert ook hoe je van akelige gedachten af kunt komen. Bovendien leer je **trucs** om je minder beroerd te voelen. Je krijgt ook oefeningen mee voor thuis.

## Medicijnen

Soms, bijvoorbeeld als je **heel** bang wordt van de dwanggedachten of als de dwang maar niet over wil gaan, kunnen medicijnen helpen. Medicijnen kun je het beste combineren met cognitieve gedragstherapie.



**Esther (16 jaar):**

'Ik controleer altijd of er geen vlemuizen zijn, omdat ik bang ben dat ik hondsdoelheid zal krijgen. Als ik op school onder mijn tafel wil kijken of er geen vlemuis zit, doe ik net of mijn veter los zit. Dan valt het niet zo op.'