

DE MAN EN ZOON VAN THEA HEBBEN EEN ANGST- EN DWANGSTOORNIS

# ‘Al mijn energie ging naar hun angsten’

Tien jaar geleden kwam Thea Boonstra (49) erachter dat zowel haar zoon David (20) als haar man Ronald (55) een angst- en dwangstoornis heeft. Het gezinsleven werd er totaal door in beslag genomen. Toen dochter Roos (23) zei ‘Het is thuis nooit gezellig,’ ging er bij Thea een knop om.



“Ik heb altijd al het gevoel gehad dat er iets aan de hand was met mijn zoon David. Hij was vaak oververmoeid, had weinig energie en kon zich slecht concentreren. Toen hij tien was, besloot ik het er eens met zijn juffen over te hebben. Ik kwam aanzetten met een redelijk vaag verhaal over zijn moeheid en slechte concentratie. David had leuke juffen, zij namen het serieus en meldden hem aan voor testen op school. Dit viel samen met de periode dat er rapportgesprekken op school waren. Op de gang van de school lagen de schriften van de kinderen, die ouders konden inzien. Mijn man sloeg het schrift van mijn zoon open en trof er een grote vlekkenzooi in aan.”

## Omgaan met de stoornis

“David moest van zichzelf telkens over bepaalde stukjes van dezelfde letter schrijven. De bladzijden waren er vlekkelig en bobbelig door geworden. Dat er iets mis was, bleek ook uit de testuitslagen op school. Het vermoeden rees dat David een dwangstoornis had. De school adviseerde ons naar de kinderpsychiater te gaan. We kregen een doorverwijzing voor Curium-LUMC voor kinderpsychiatrie in Oegstgeest. Daar werd ons vermoeden bevestigd, David kreeg de diagnose OCD (obsessief-compulsieve stoornis, red.). Hij kreeg vier maanden

elke week intensieve therapie en deed mee aan wetenschappelijk onderzoek. Daar verdiende hij tot zijn plezier ook nog geld mee. De behandeling bestond uit cognitieve gedragstherapie met exposure. Bij die therapie leer je omgaan met je stoornis. De angst en dwang verdwijnen niet, maar het is de bedoeling dat je je gedachten erover verandert. In plaats van ‘Ik moet nog een keer over deze letter heen’ leerde hij denken: ‘Deze letter staat er nu, ik ga door met de volgende.’ David kreeg elke week een opdracht mee. De eerste week moest hij woorden van twee letters schrijven zonder tussendoor te blijven haken. De week daarna waren het langere woorden en vervolgens hele zinnen. Door de opdrachten liep de spanning op, dat was heftig. Want David voelde paniek opkomen als hij niet kon toegeven aan de dwang om over de letters heen te schrijven. Hij moest leren om die spanning te voelen en accepteren.”

## Altijd geruststellen

“Toen we wisten dat David een angst- en dwangstoornis had, viel het kwartje ook bij mijn man. We hadden het sterke vermoeden dat hij dezelfde stoornis had. Het was bij hem alleen niet zo zichtbaar. Mijn man had als kind dezelfde dwang bij het schrijven, maar die was verdwe- ▶

nen. De dwang had zich in een andere vorm gemanifesteerd. Dat gebeurt vaker. De ene dwang gaat over in een andere. Mijn man was voortdurend bang dat er dingen misgingen en dat moest ik uit zijn hoofd praten. Ik was constant bezig om naar hem te luisteren, dingen uit te leggen en goed te praten.

Als iemand op zijn werk bijvoorbeeld iets had gezegd wat hij onaardig vond, moest ik zeggen dat dit waarschijnlijk niet zo was bedoeld. Ik moest dat ook op zo'n manier zeggen dat het geloofwaardig voor hem was. Anders liep de spanning op en werd hij angstig of boos. Ik deed er alles aan om te voorkomen dat het escaleerde. Ik liep de hele dag op eieren. Als iemand iets anders deed of zei dan wat er in zijn dwangbeeld paste, stortte alles voor hem in elkaar.

De boel ontplofte geregeld omdat ik niet 'goed' reageerde. Om ruzies te vermijden, gaf ik zo veel mogelijk toe aan de dwang van mijn man om te worden gerustgesteld. Als ik erover wilde praten, belandden we in eindeloze discussies. Het had geen zin. Net zoals je iemand die dwangmatig zijn handen wast niet hoeft te vertellen dat zijn handen schoon genoeg zijn. Door er iets van te zeggen werd het alleen maar erger. Alsof de angst het helemaal overnam, zo van: 'Als je probeert te ontsnappen, klauw ik me nog meer aan je vast'."

## 'De boel ontplofte geregeld omdat ik niet 'goed' reageerde'

### Gezellig aan tafel

"Erachter komen wat ik zelf wilde of leuk vond, deed ik niet. Dat verdween naar de achtergrond. Ik had niet veel vriendinnen meer, ondernam weinig en nodigde geen mensen thuis uit. Mijn verhaal was geen verhaal dat je op een verjaardag vertelde. Ik hield het liever voor me. Thuis werd het er niet leuker op. Aan tafel was het eigenlijk nooit

gezellig. Mijn man vertelde alleen negatieve verhalen. Die verhalen relativeerde ik dan weer. Tot de avond waarop mijn dochter zei: 'Het is eigenlijk nooit leuk als we eten.' Dat was voor mij het keer-

punt. Ik dacht: hier stoppen we dus mee. Als mijn kind er last van heeft, moet er iets gebeuren. Ik heb aangekondigd dat we het aan tafel alleen nog over aangename dingen zouden hebben. 'Ik heb er last van als het niet leuk is aan tafel, dus het halve uur dat we eten, wil ik het over leuke dingen hebben,' zei ik. Mijn man moest zijn negatieve verhalen op een ander moment vertellen.

Daardoor veranderde er iets. We hadden ineens leuke gesprekken tijdens het eten. Het was gezellig. Toen ik dat trucje doorhad, ben ik het gaan uitbreiden. Ik ging niet meer in gevecht met de dwang of angst, maar maakte duidelijk wat ik zelf wilde en aangenaam vond en hield daaraan vast. De escalaties werden minder en het hielp mijn man zelfs om minder toe te geven aan de dwang. Op een gegeven moment zag ook hij in dat hij therapie nodig had. Net als onze zoon kreeg hij cognitieve gedragstherapie met exposure. Het was een traject van jaren. Hij leerde dat de dwang alleen maar een gedachte is. Als hij wist dat de auto op slot zat en hij liep weg, voelde hij de dwang om terug te gaan en te checken of de auto echt op slot zat. Door de therapie wist hij dat het erom ging de spanning te verdragen en toch weg te lopen. Ademhalingsoefeningen hielpen daarbij."



### En ik dan?

"Mijn zoon had hulp, mijn man had hulp en toen dacht ik: en ik dan? Ik kreeg wel ouderbegeleiding, maar dat was voor mij niet voldoende, omdat ik zowel een zoon als man had die de stoornis had. Ik was best boos. Vooral op mijn man. Ik had mezelf zo lang weggecijferd vanwege de dwang. Daarbij was ik echt niet alleen maar liefdevol geweest. Soms was ik echt wanhopig. Dan vroeg ik me af of het nog wel goed zat tussen ons. Op internet stuitte ik op de Angst Dwang en Fobie Stichting. Die boden een cursus aan voor naasten. Ik schreef me meteen in. De cursus werd geleid door een psycholoog en de directeur van de stichting. Ik hoorde de verhalen van de anderen en ik voelde me voor het eerst begrepen. Ik leerde dat ik moest stoppen met 'meedwang'; toegeven aan de dwang door mijn man gerust te stellen. Wat ik zelf wilde, moest ik vooropstellen. Daar vloeide de beslissing uit voort om een opleiding te gaan volgen die ik graag wilde doen.

Voor deze coachopleiding moest ik een weekend per maand weg. Zonder mijn gezin. Daardoor was de opleiding iets wat ik alleen voor mijzelf deed. Tijdens de opleiding ben ik ook zelf gecoachd. Dat was best confronterend. Ik merkte dat ik het mezelf kwalijk nam dat ik het zover had laten komen. Nu weet ik dat ik dacht dat ik het goede deed. En ik verweet mezelf dat ik boos was op mijn man. Maar die woede gaf me ook de energie om in te grijpen en duidelijk te zijn. Gaandeweg kreeg ik de droom om de naasten van mensen met een angst- of dwangstoornis te coachen. Ik wilde zo graag dat zij wisten dat ze niet hoefden te wachten tot de dwang en angst bij de ander verdwenen. Maar dat ze zelf dingen konden doen om de situatie te veranderen. Zoals ik had gedaan met de sfeer aan tafel."

### Terug in je hok!

"Mijn droom is uitgekomen. Ik heb mijn coachingpraktijk geopend voor mensen die angst en dwang in het gezin meema-

## 'Mijn zoon had hulp, mijn man had hulp en toen dacht ik: en ik dan?'

ken. Mijn cliënten leg ik uit dat als zij niet meer bang zijn voor de reactie van de ander, de angst geen monster meer is dat aanvalt, maar juist terugkruipt in zijn hok. Daar is ook degene met de stoornis bij gebaat. Tien procent van de Nederlanders heeft angst- of dwangklachten. Dat is veel. En zij hebben allemaal gemiddeld twee naasten. Behalve de ADF Stichting en [dwang.eu](http://dwang.eu) zijn er geen organisaties die aandacht voor naasten hebben. Daarom ben ik bezig een landelijk netwerk op te zetten van gespecialiseerde therapeuten en coaches die ook ervaringsdeskundigen zijn. Op basis van mijn ervaring en coachopleiding heb ik een methode ontwikkeld om naasten te helpen. De Boonstra Methode, vernoemd naar mijn meisjesnaam, staat voor het doorbreken van patronen in gezinnen. Hiermee leid ik ook andere coaches en therapeuten op."

### Tot bloei gekomen

"Afgelopen mei waren mijn man en ik vijftientig jaar getrouwd. Dat hebben we met het hele gezin gevierd met een reis door Zuid-Marokko. Daar hadden

we meer zin in dan in een feest. Het gaat heel goed met ons. Daar ben ik erg trots op. Mijn man is de laatste jaren tot bloei gekomen. Hij heeft een opleiding gedaan en werkt als docent. Hij krijgt waardering en heeft een groot sociaal netwerk. Hij heeft goed met zijn dwangstoornis leren omgaan. Hij moet nog altijd even controleren of de auto op slot zit, maar dat hebben meer mensen. Ook met mijn zoon gaat het goed. Hij heeft zijn diploma gehaald, gaat doorstuderen en woont in een studentenhuus. Hij weet wanneer hij hulp nodig heeft. Geregeld komt hij me vertellen hoe het gaat. Dan stelt hij mij gerust. 'Mam, het gaat goed hoor.' In sommige situaties past hij de lessen uit zijn therapie nog toe. Zo zaten we twee maanden geleden met ons vieren aan tafel. Ik zette een bord op de rand van een placemat. Mijn dochter zette het in het midden. Mijn zoon zette het weer op de rand. Dat soort grapjes maken we wel vaker. Het is onze gezinshumor. Toen zei mijn zoon dat hij dit soort dingen ook nog weleens doet om zichzelf te testen. Hij weet dat de dwang altijd een valkuil blijft." ■

## Meer weten over OCD

- Het boek *Vals alarm*, door Menno Oosterhoff, een psychiater die zelf een dwangstoornis heeft.
- Blogs van Thea over angst en dwang zijn op haar website te vinden: [sterkineigenkracht.nl](http://sterkineigenkracht.nl).
- Meer informatie over angst- en dwangstoornissen vind je op [dwang.eu](http://dwang.eu) en [adfstichting.nl](http://adfstichting.nl).
- Je kunt het verhaal van David lezen op de tienersite [stopjeangst.nl](http://stopjeangst.nl) van de ADF Stichting.