



# Dwang.eu Nieuws

Zondag 18 mei 2014

## Nieuwe blog n.a.v. het tv-programma "Levenslang met Dwang?"

Te zien op RTL5, elke maandag om 21.39 uur.

De blog beschrijft dat voor een gerust gevoel, *weten* dat het in orde is, nooit voldoende is. Er moet ook wat vertrouwen bij. De dwangstoornis als allergie voor wat niet in orde is. De onrust die dat geeft, kan angstig gekleurd zijn, maar ook onbestemd onaangenaam van aard zijn.

### Wat maakt zo'n komkommer nou uit?



*Kommer en kwel*

Mooie scène in het programma "Levenslang met dwang". Kai, één van de deelnemers worstelt met zijn probleem. Groente moet op precies de juiste manier gesneden worden. Omdat dat nooit helemaal lukt, gooit hij alles steeds weg. Je ziet hem bij het snijden van een komkommer er binnen tien seconden al in vastlopen.

Michael, een andere deelnemer zegt later: "Tja, je denkt: wat maakt zo'n komkommer nou uit?" "Maar," voegt hij eraan toe, "dat kan hij natuurlijk óók zeggen van mijn zwembadangst."

[Lees verder](#)

## Intrusies

Intrusies zijn gedachten, voorstellingen of impulsen die zich aan het bewustzijn opdringen en die als niet eigen worden beleefd.

Op zich is het hebben van intrusies normaal. De meeste mensen laten ze door zich heen flitsen. Bij OCD kunnen ze obsessief aanwezig zijn en uiterst kwellend zijn. Of dat komt omdat ze sterker doorkomen dan normaal of omdat er krampachtiger op gereageerd wordt is niet bekend. Wel is bekend dat ergens niet aan mogen denken juist averechts werkt, wat ook wel eens "het roze olifantfenomeen" genoemd wordt.

Op de website is een stuk geplaatst over intrusies, klik op [deze link](#) om verder te lezen.

---

## Onderzoek

Diana Beljaars doet onderzoek naar OCD en zoekt mensen die ze kan interviewen.

Cara Verdellen, expert in Cognitieve Gedragstherapie bij het syndroom van Gilles de la Tourette is erbij betrokken. Het gaat om mensen met dwang die niet angstgerelateerd is, maar waarbij de onrust onbestemd is. Het voelt niet goed. Dit noemen we Just Not Right Feelings, waarover je meer kunt lezen in [dit Engelstalige artikel](#). De vertaling verschijnt binnenkort ook op de website.

Deze dwangen worden ook wel impulsies genoemd omdat de drang om iets te doen meer op de voorgrond staat en er weinig sprake is van obsessionele cognities. Vaak gaat het niet verder dan een gevoel dat het niet klopt. De symmetriedwang is meestal van dit type.

Je kunt op basis van de handeling nooit direct zeggen wat de onderliggende onrust is. Ik had eens een jongen met een wasdwang, maar er was helemaal geen smetvrees. Hij was voortdurend bezig om ervoor te zorgen dat de linkerhand en de rechterhand even schoon waren. Het was dus meer een symmetriedrang en de onderliggende onrust het niet verdragen van asymmetrie. Een asymmetrie-allergie.

Nadere informatie over het onderzoek van Diana Beljaars is in [deze link](#) te vinden.

---

## Wetenschap

[Een onderzoek uit 2009](#) van Odile van den Heuvel over veranderingen in de hersenen bij OCD laat zien dat verschillende types OCD, verschillende afwijkingen laten zien. Erfelijkheid bij OCD is echter voor zover ik weet niet domeinspecifiek. Dat is een interessant fenomeen, want dat zou dan betekenen dat het van andere dingen afhangt welke dwang je ontwikkelt. Komt dit dan door deze hersenveranderingen of komen deze hersenveranderingen door de dwang die je doet? Zie hierover ook [dit Engelstalige artikel](#).

---

## Ervaringsblog

Laura van Beek heeft een blog "[Het is zoals het nu is](#)" geschreven waarin ze aangeeft dat je met positief denken soms machteloos staat. In haar blog "[Nutteloze dagen](#)" schrijft ze over haar trichotillomanie (haartrekstoornis) en skinpicking (vertaald als "huidpulkstoornis" in de DSM, wat misschien wel klopt, maar toch vind ik dat niet een mooie vertaling).

[In dit boek](#) staat een protocol voor cognitieve gedragstherapie bij deze klachten. Ik heb van Cara Verdellen, expert in CGT bij GTS begrepen, dat trichotillomanie en skinpicking beiden goed reageren op behandeling, maar dat er een behoorlijke terugval is.

Ik vraag me af of ze ook als een complexe tic gezien kunnen worden. Over tics wordt ook wel gezegd dat het grooming behavior is, gedrag wat te maken heeft met het instinctmatig verzorgen van je lichaam zoals oogknippen en keelschrapen.

---

## Animatie over OCD

Klik voor een Engelstalige animatie over OCD op [deze link](#).

