

Als helpen *niet* helpt

Thea van Bodegraven-Boonstra



***Hoe jij jezelf kunt zijn
naast angst of dwang in je gezin***

Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	11
DEEL I	
HOE ANGST EN DWANG JOU – ALS NAASTE – VASTHOUDEN	14
Hoofdstuk 1	
<i>De ongrijpbaarheid van samenleven met angst en dwang</i>	15
Hoofdstuk 2	
<i>Ben jij een meedwanger?</i>	33
Hoofdstuk 3	
<i>Veiligheid, rituelen en gewoonten</i>	44
Hoofdstuk 4	
<i>Angst en dwang kennen hun eigen logica</i>	51
Hoofdstuk 5	
<i>Emotionele chantage</i>	61
DEEL II	
WIE BEN JIJ ALS NAASTE?	70
Hoofdstuk 6	
<i>Jouw eigen angst</i>	71
Hoofdstuk 7	
<i>Naaste of therapeut?</i>	87
Hoofdstuk 8	
<i>Intimiteit</i>	96
Hoofdstuk 9	
<i>Wat vertel je aan anderen?</i>	105

DEEL III

HOE STAP JE UIT HET MEEDWANGEN EN VERMIJDEN?	113
Hoofdstuk 10	
<i>Hoe stap je uit het patroon?</i>	114
Hoofdstuk 11	
<i>Stoppen met meedwangen en vermijden. En dan?</i>	127
Hoofdstuk 12	
<i>De kunst van het loslaten</i>	139
Hoofdstuk 13	
<i>Angst en/of dwang als chronisch onderdeel van je leven</i>	149
Hoofdstuk 14	
<i>Als ik het kan, kun jij het ook!</i>	157
Hoofdstuk 15	
<i>Hoe nu verder?</i>	167
Hoofdstuk 16	
<i>Hoe Thea's verandering ook de mijne werd</i>	171
Hoofdstuk 17	
<i>Interview met Menno Oosterhoff</i>	174
Dankwoord	178
Bronnenlijst	180
Verklarende woordenlijst	182

Voorwoord

Ik weiger te geloven dat mijn laatste relatie gestrand is vanwege mijn angststoornis. Dat zou namelijk betekenen dat de stoornis meer kapot maakt dan mij lief is. Maar toch denk ik dat het zeker heeft uitgemaakt.

Nergens in de behandeling van mijn angststoornis is echt heel uitvoerig gepraat met de mensen om mij heen. Ze mochten wel een keer mee naar de behandeling en ik zag af en toe wel een flyer liggen over familiebijeenkomsten, maar ik heb ontzettend onderschat wat de enorme impact is van mijn stoornis op mijn naasten. Ik kan heel helder uitleggen aan mijn omgeving wat mijn klachten zijn en hoe ik er zelf mee om moet gaan, maar het is moeilijk om de verantwoordelijkheid bij jezelf te houden en je omgeving er niet mee op te zadelen. Want dat is onderdeel van de stoornis; je doet een enorm beroep op je naasten.

‘Pepijn, ik moet ook gewoon slapen, wil je me alsjeblieft niet meer wakker maken,’ smeekte mijn ex ooit huilend. Maar ik kon niet anders, de stoornis nam het over. En zij kon ook niet anders dan mij toch iedere keer helpen. Al hielp het niet en maakte haar hulp het alleen maar erger. Als iemand bang is dan stel je diegene gerust, als iemand terug wil fietsen omdat hij denkt dat hij het gas

aan heeft laten staan fiets je mee. Maar als een angst- of dwangpatiënt dat van je vraagt, gelden er hele andere regels en moet je dat allemaal soms juist niet doen. En dat voelt tegennatuurlijk en raar.

Zo lastig als het is voor een angstpatiënt om te leren omgaan met een hoofd dat niet altijd doet wat je wil, zo lastig is het voor een partner van een angstpatiënt om daar ook mee om te gaan. Zo graag als de angstpatiënt wil dat de stoornis weggaat, zo graag wil de partner dat ook. Zoals de angstpatiënt zal moeten accepteren dat hij een stoornis heeft, zo zal de partner van de angstpatiënt dat ook moeten accepteren. En zoals de angstpatiënt moet leren dat de stoornis nou eenmaal bij hem of haar hoort, zo moet de partner van de angstpatiënt leren dat het niet zijn of haar stoornis is maar de stoornis van de angstpatiënt. En toch is de stoornis aanwezig in de relatie en moeten beide partners er nou eenmaal mee om leren gaan. Het is als een karaktereigenschap waar beide partners last van hebben en mee moeten dealen. Ieder op hun eigen manier. En de last die de partner van de angstpatiënt moet dragen wordt enorm onderschat.

Wat zou ik graag de tijd terugdraaien en mijn ex-geliefde veel vaker meenemen naar therapie en veel meer met haar praten over wat de impact op haar is. En wat zou ik graag dit boek aan haar cadeau hebben gedaan bij onze eerste date. Waarschijnlijk was ze dan veel eerder weggerend, maar toch. Want net zoals je tools kan ontwikkelen om goed te leren leven met een angst- of dwangstoornis, zo geeft dit boek je tools hoe je als naaste om kan gaan met de stoornis en de persoon die de stoornis heeft.

Thea beschrijft heel duidelijk en helder wat een angst- of dwangstoornis precies is, welke rol de stoornis onbedoeld kan spe-

len in een relatie of gezin. Ze geeft vooral aandacht aan de partner en aan ouders. Want uiteindelijk zijn beide partners of de ouders op hun eigen manier verantwoordelijk voor hun relatie en dus voor het omgaan met deze lastige stoornis.

Ik weet in ieder geval wel dat, mocht ik ooit weer iemand ontmoeten, ik dit boek cadeau doe op de tweede date. Voor het geval dat.

Pepijn Schoneveld, augustus 2019

Cabaretier/acteur/podcastmaker

Inleiding

Wie ben ik om een boek te schrijven? Lange tijd kwam de gedachte om een boek te schrijven niet in mij op. Blogs schrijven, dat was wat ik deed (en doe). Een goede manier om aandacht en bekendheid te geven aan de problematiek van de naasten van mensen die last hebben van angst en/of dwang.

Door de reacties op de blogserie over Pamela – een cliënte die vertelt over haar ervaringen met mij – was er opeens de wens dat er een boek moest komen over dit onderwerp.

Mijn praktijk Sterk in Eigen Kracht is langzaam ontstaan. Als een sneeuwbal die vanzelf steeds groter werd. Op een rustige en overzichtelijke manier, maar niet te stoppen. Zo is het ook met dit boek. Het idee kwam en de bal heb ik direct laten rollen. Deels ging het vanzelf, in de zin van de goede mensen die op mijn pad kwamen en de ideeën die ik kreeg. Daarnaast was het hard werken. En kwam – zeker na de eerste versie van het manuscript – regelmatig de vraag bij mij op: Wie ben ik om een boek te schrijven?

De problematiek van angst en dwang voor de naasten is groot en wordt onderkend. Dit heb ik lang zelf ervaren. De stap die ik heb kunnen zetten, gun ik iedereen die hiermee te maken heeft. Een

stap die goed was voor mij en voor mijn gezin. Ik heb het alleen moeten uitvinden. Dit boek geeft je inzicht en handvatten om anders naar je situatie te gaan kijken. Dan zet je al een grote stap.

In het boek gebruik ik veel voorbeelden. Juist omdat de problematiek van de naaste zo moeilijk concreet te maken is, helpen de voorbeelden om het duidelijk te maken. Als lezer zul je je niet in alle voorbeelden herkennen, maar als je jouw situatie er wel in herkent dan weet je dat je niet de enige bent.

Alle voorbeelden zijn gebaseerd op werkelijke situaties. Namen zijn fictief en feiten zijn soms veranderd, zodat zoveel mogelijk mensen zich in de situatie kunnen herkennen.

Het boek heb ik geschreven in een stijl die bij mij past. In de jij-vorm, omdat ik laagdrempelig en persoonlijk ben.

Het is in eerste instantie geschreven voor naasten, maar ook de persoon die last heeft van angst of dwang nodig ik uit om het te lezen, in een tempo dat bij jou past. Het laat zien dat jij misschien wel de diagnose hebt, maar dat de mensen om je heen jou op een andere manier beter kunnen helpen. Liefdevol en zorgvuldig, zoals Pepijn zo mooi in het voorwoord heeft beschreven.

Hulpverleners en therapeuten nodig ik uit om dit boek te lezen, omdat het gezin om 'de patiënt' heen onderdeel is van de angst en/of dwang. Door dit vanuit een andere invalshoek te bekijken, hoop ik dat dit andere inspiratie geeft in je werk met 'de patiënt'.

Het boek is verdeeld in drie delen. Het eerste deel gaat over hoe angst en dwang jou als naaste vasthouden. In deel twee lees je wie jij als naaste van angst en dwang bent. Deel drie beschrijft wat je anders kunt gaan doen om uit het meedwangen en vermijden te stappen.

Het boek eindigt met een interview met mijn man. Hij vertelt

wat het met hem heeft gedaan dat ik uit het meedwangen en vermijden ben gestapt. Tot slot kun je het interview met Menno Oosterhoff lezen.

Elk hoofdstuk eindigt met een opdracht.

In het werkboek kun je deze opdrachten én extra opdrachten terugvinden en uitwerken.

In dit werkboek kun je ook de interviews lezen die ik heb gehouden. Ook hierbij zijn vragen en opdrachten. Allemaal bedoeld om jou in beweging te zetten.

Voor de leesbaarheid schrijf ik in de hij-vorm. Natuurlijk wordt hier ook 'zij' mee bedoeld.

Psychiatrische ziektebeelden worden veelal omschreven als stoornis. Vanwege de negatieve lading van dit woord, heb ik ervoor gekozen om het te benoemen als ziekte.

Mijn missie is dat de problematiek van de naasten van gezinsleden met angst of dwang aandacht en bekendheid krijgt. Dit boek geeft je herkenning, erkenning en hoop.

Thea van Bodegraven-Boonstra

DEEL I

HOE ANGST EN DWANG JOU - ALS NAASTE - VASTHOUDEN

Hoofdstuk 1

De ongrijpbaarheid van samenleven met angst en dwang

Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk wil ik je een beeld geven van hoe de realiteit van een naaste van iemand met angst en/of dwang eruitziet.

Naaste zijn van iemand die last heeft van angst of dwang is een ingewikkeld iets. Als je naaste bent is het moeilijk om te begrijpen hoe angst en dwang werken en waarom het jou niet lukt om die angst of dwang bij je gezinslid minder te maken. Als je geen directe naaste bent is het nog moeilijker om te begrijpen wat er aan de hand is, maar ik hoop dat je het dan wilt gaan begrijpen. In dit eerste voorbeeld uit mijn praktijk schets ik een beeld van dwang. Vanuit de kant van de persoon met dwang en vanuit de kant van de naaste.