

**Angst, dwang en depressie staan niet los van elkaar. Zo kan angst voor (mogelijke) gebeurtenissen leiden tot dwangmatig controleren of, als iemand de grip op de werkelijkheid verliest, zelfs tot een depressie.**

**Dwangstoornissen zijn het gevolg van gedachten of gewaarwordingen. Mensen kunnen last hebben van dwanggedachten ('obsessies') of dwanghandelingen (compulsies). Sommige mensen hebben alleen last van dwanggedachten, anderen ook van dwanghandelingen. Deze mensen voelen zich gedwongen om bepaalde handelingen steeds opnieuw uit te voeren. Dwanggedachten gaan vaak aan deze dwanghandelingen vooraf.**

## IN DE PRAKTIJK

Bij een obsessieve compulsieve dwangstoornis (OCD) hebben mensen vaak last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Dwanggedachten zijn ongewenste gedachten die vaak een angstig gevoel geven en soms aanzetten tot dwanghandelingen. Dwanghandelingen zijn activiteiten die de persoon van zichzelf moet doen, zoals overmatig handenwassen, tellen of spulletjes ordenen, om aanwezige angst te verminderen. Dit dwanggedrag kan veel tijd in beslag nemen en het dagelijkse functioneren ernstig belemmeren.

Een OCD komt in verschillende vormen voor.

- Bij **Smetvrees** bijvoorbeeld hebben mensen een obsessieve angst om vies of besmet te raken. Hierdoor richt de angst zich op het veelvuldig wassen van zichzelf, hun kleding of dwangmatig schoonmaken van hun huis.
- **Controledwang** is het dwangmatig controleren om de zekerheid te hebben dat alles in orde is.
- Bij **Teldwang** is sprake van een dwangmatige behoefte om allerlei zaken te tellen. Vaak meerdere keren moet er worden nageteld omdat de persoon angst heeft dat er anders iets ergs gaat gebeuren. Ook kan het voorkomen dat iemand op een "goed" getal moet uitkomen.
- **Verzameldwang** of 'hoarding' komt voor bij 2.5 tot 5% van de Nederlandse bevolking. Mensen verzamelen dan zoveel spullen dat het in huis nauwelijks nog leefbaar is. Er is dan amper nog ruimte om te eten, te zitten of te slapen. Het wegdoen van deze spullen gaat samen met een gevoel van lijden. Mensen vinden het heel moeilijk om 'zo maar' spullen weg te gooien.

## DO'S & DON'TS

- Informeer je over deze beperking voor een beter begrip van de ander
- Vraag de ander over zijn/haar beperking
- Vraag de ander hoe je hem/haar het beste kunt helpen
- Sluit aan zonder je eigen grenzen uit het oog te verliezen
- Betrek het gedrag van de ander, voortkomend uit de beperking, niet op jezelf.

## BELANGRIJKE LINKS

[www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

[www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

[www.brainwiki.nl/Filmpjes](http://www.brainwiki.nl/Filmpjes)

<https://www.youtube.com/watch?v=3AlbPx474uM>

<https://www.youtube.com/watch?v=97LL7xWVrgw>

