

► Désirée vocht jarenlang in haar eentje tegen haar dwanggedachten

Hoe Désirée leerde haar eigen

Désirée van Leeuwen (48) was jarenlang in de greep van haar dwanggedachten aan zelfdoding. Ze meed scherpe messen en verlaten stations. Pas na twaalf jaar kreeg ze de diagnose OCS. Nu rekent ze af met het misverstand dat dwanggedachten 'verborgen wensen' zouden zijn.

Elise Spetter
Den Haag

Vrijdagmiddag. Désirée is 14 jaar oud. Ze zit op haar kamer in het huis van haar ouders in Voorschoten en ogenschijnlijk is er niets aan de hand. Maar dan, uit het niets, is het er: een gedachte. Een beeld dat zich aan haar opdringt en niet meer weggaat: wat als ik mezelf iets aandoe? Ze schrikt ervan. „Ik dacht: ik wil helemaal niet dood, maar als ik dit denk, dan wil ik dat blijkbaar wel. Ik zag ook levendig voor me hoe ik het zou doen. Dat was heel eng.” Wat ze dan nog niet weet, is dat deze afschuwelijke gedachte en beelden haar twaalf jaar lang zullen achtervolgen.

Désirée is strafrechtjurist. Na haar studie werkte ze bij de rechtbank in Den Haag als griffier en daarna als senior juridisch medewerker in Haarlem. Maar haar dwanggedachten maakten functiëren steeds moeilijker, tot ze werd afgekeurd.

Het putte haar uit: het in stilte vechten tegen haar gedachten. Ze ging haar dwanggedachten steeds meer geloven. Daardoor dacht ze echt een einde aan haar leven te willen maken, terwijl ze óók wist dat ze helemaal niet dood wilde. Ze voelde schaamte tegenover haar dierbaren. Daar kwam bij dat ze opgroeide in een gezin waarin weinig ruimte was voor kwetsbaarheid.

Pas twaalf jaar na die eerste angstige gedachte stapte Désirée naar een psycholoog. Tot die tijd had ze geen woorden voor wat haar overkwam. De diagnose: obsessief-

compulsieve stoornis (OCS), ook wel OCD genoemd naar de Engelse term *obsessive compulsive disorder*.

In een koffiebar vlak bij Den Haag Centraal vertelt Désirée waarom ze haar verhaal vertelt. Ze merkt dat er nog steeds een taboe op haar stoornis ligt. Ook voelt ze soms nog schaamte: „Bij mensen die psychische kwetsbaarheid niet lijken te begrijpen.”

Toch weerhoudt het haar er niet van om open te zijn. Er is twintig jaar verstreken sinds de diagnose. De stoornis is chronisch en ze moet altijd goed blijven opletten, maar het gaat het al ruim zes jaar goed. Ze wil een hardnekkig misverstand uit de weg ruimen: „Dwanggedachten zijn geen verborgen wensen, maar stoorzen-



**Mensen met OCS
vertrouwen hun
eigen waarneming
niet meer**

– Zeno van der Zalm, begeleider
lotgenotengroep

ders in je hoofd. Ze zeggen niets over wat ik wil. Ik was bijvoorbeeld niet suïcidaal. Dwang is een product van een overprikkeld brein, wat maakt dat er gekke gedachten in je kunnen opkomen. Mensen met dwang hebben het gevoel dat als ze iets denken, het ook wel zo zal zijn. Daardoor worden ze bang voor dingen die eigenlijk niet gaan gebeuren.”

Veel mensen kennen dwang

vooral van alledaagse twijfels: heb ik het gas wel uitgezet? Heb ik de deur echt op slot gedaan? ‘Ik ben een beetje neurotisch, hoor’, wordt vaak luchtig gezegd. Maar een beetje controledwang is iets heel anders dan de daadwerkelijke stoornis, benadrukt Désirée.

Invalidierend

Volgens schattingen krijgt ongeveer 1 tot 3 procent van de Nederlanders in hun leven te maken met OCS. Dat zijn tienduizenden tot mogelijk honderdduizenden mensen.

„OCS is geen grapje”, zegt ze. „Het is destructief en invaliderend. Ik werd bang voor mijn eigen gedachten. Ik probeerde ze weg te duwen door steeds te denken aan het verdriet van mijn dierbaren en de pijn die ik zou lijden als ik een einde aan mijn leven zou maken.”

Haar leefwereld werd heel klein: „Ik ging voorwerpen, zoals scherpe messen, uit de weg, maar ook plekken waar ik ‘iets zou kunnen doen’, zoals verlaten treinstations en hoge flatgebouwen. Deze dwanghandelingen gaven even rust, maar hielden mijn angst juist in stand.”

Een man die twaalf uur onder de douche staat. Een vrouw die zeven keer haar was laat draaien, uit angst dat het anders misgaat in de liefde. Een vrouw die bushaltes mijdt, omdat ze bang is iemand voor de bus te duwen. Dát is dwang.

Intrusieve gedachten – plotse, ongewenste gedachten of beelden die in je hoofd opkomen – kan iedereen hebben. Ook jij kunt even denken: wat als ik die persoon voor de bus duw? Het ver-



▲ Désirée van Leeuwen lijdt aan OCS (obsessief-compulsieve stoornis), maar het gaat nu al ruim zes jaar goed met haar.

FOTO: MARCO DE SWART

schil is dat je die gedachte daarna weer loslaat, omdat je het maar een rare gedachte vindt. Bij mensen met OCS gaat zo’n gedachte een eigen leven leiden, zegt Désirée. „De gedachte blijft hangen.

JEUGDBENDE

De plaag van Lelystad: ‘We gaan zo met die koevoet lopen’



▲ De politie luisterde de gesprekken van de bende af. BEELD: DE STENTOR

Drie leden van de jeugdbende die ‘de plaag van Lelystad’ werd genoemd, stonden deze week opnieuw voor de rechter. De politie luisterde hun in straattaal gevoerde gesprekken af: „Die watcha zit tussen mijn kont.”

Recherche en justitie denken dat ‘de Kempnaargroep’ verantwoordelijk is voor minstens twaalf inbraken en vijf pogingen daartoe, bezit van vuurwapens, bedreigingen, overvallen, drugshandel en het ronselen van minderjarigen voor criminele klusjes.

Meerdere verdachten van de jeugdbende zitten in voorarrest. In het onderzoeksdossier dat de

recherche samenstelde, zijn veel van hun gesprekken uitgeschreven. Die werden stiekem opgenomen door de politie, met audioapparatuur die in hun Toyota Aygo was aangebracht.

‘Wollah, we hebben tien kop geslagen. Eén avond.’ (10.000 euro, red.) ‘Ja, alleen beetje inbreken. Je weet toch.’

‘Ja, maar hoe kan je, hoe kan je zien wanneer iemand niet osso (thuis) is. Ja, lichten zijn uit, maar hij kan ook slapen.’

‘Lichten, geen auto, je weet toch.’

De recherche heeft af en toe moeite met de straattaal die de jongens spreken. Daarom is gebruikgemaakt van een speciaal

vertaalprogramma van de politie, ‘TROI Babel’ genaamd.

‘Je moet weten, hè. Die ganoe (pistool) is echt leip (maf). Zulke ganoes zijn echt dodelijk, leip dodelijk.’

Een van de overvallen waarvan een deel van de Kempnaargroep wordt verdacht, is een hardhandige beroving van een taxichauffeur. Die moest zijn Rolex-horloge afstaan. Naar eigen zeggen werd hij geslagen en bedreigd met een pistool. Hij werd met een hoofd-wond opgenomen in het ziekenhuis.

‘Die kolf is hard.’

‘Dan bloedt-ie meteen.’

In de opgenomen autogesprekken wordt erom gelachen. De

angsten te overwinnen



Mensen met dwang blijven eraan denken. Als gevolg daarvan gaan ze bijvoorbeeld bepaalde plekken actief vermijden. Zoals ik verlaten stations vermijd.”

Désirée is niet alleen in haar er-

varingen. Zeno van der Zalm (42) is begeleider van een lotgenoten-groep in Den Haag voor mensen met dwang- en angstklachten. Zelf is hij geen ervaringsdeskundige, maar hij brengt mensen bij

elkaar en zorgt dat het gesprek op gang komt.

„Het fijne van zo’n groep is dat je niet alleen rondloopt met de klachten”, zegt hij. „Met één woord snapt iedereen wat er gezegd wordt.”

Spectrum

Volgens hem bestaat dwang uit een breed spectrum aan klachten. „Het gaat om handelingen of gedachten die iemand móét uitvoeren om zekerheid te voelen of om een onprettig gevoel kwijt te raken.” Dat kan gaan om controle, zoals steeds opnieuw checken of een kraan dicht is, maar ook om schoonmaken uit angst voor viezigheid, tellen, of andere mentale



Dwanghandelingen geven even rust, maar ze houden de angst juist in stand

– Désirée van Leeuwen, ervaringsdeskundige

handelingen, zoals situaties in je hoofd eindeloos opnieuw naloopen. „Mensen vertrouwen hun eigen waarneming niet meer. Ze blijven controleren tot het goed voelt.”

En soms duurt het eindeloos voordat iets goed voelt, weet ook Désirée. Ze spreekt in dat licht over het ontbreken van ‘groen licht’. „Je kunt voor een gasfornuis staan en zien dat het gas uit is”, zegt ze. „Maar als ik diep in mijn dwangstoornis zit, krijg ik dat groene licht niet. Ik zie dat het uit is, maar dat is niet voldoende. Dat is heel vermoeiend.”

Van een stoornis wordt volgens Van der Zalm gesproken wanneer dwang het leven gaat beheersen. „Iedereen heeft weleens dit soort gedachten. Maar bij deze mensen is het een dagtaak. Elke dag ontstaat er een gevoel waar iets mee moet gebeuren. Dat vermindert

de kwaliteit van leven enorm.” Dat er weinig over wordt gepraat, komt volgens hem vooral door schaamte en onbegrip. „Mensen krijgen vaak te horen: doe niet zo moeilijk. Daardoor gaan ze hun gedrag maskeren.” Precies daarom is lotgenoten-contact belangrijk, zegt hij. „Je merkt dat je niet alleen bent.”

Van der Zalm hoopt dat mensen die zichzelf herkennen de stap durven zetten. „Hoe eerder je erbij bent, hoe beter je ermee leert omgaan.”

Leven met OCS

Désirée blijft waakzaam met haar stoornis. Om de dwang de baas te blijven, slijkt ze levenslang antidepressiva. Ook balans houden is van groot belang. Voldoende slaap, niet te veel afspraken, structuur en op tijd gas terugnemen. Want bij stress of grote gebeurtenissen zoals een verhuizing ligt de OCS direct weer op de loer.

Sinds 2018 zet ze haar ervaring in als ervaringsdeskundige bij de Angst, Dwang en Fobie Stichting (ADF). Ze schrijft blogs en artikelen voor het patiëntenmagazine *Vizier*, begeleidt lotgenoten en is coördinator van het ADF-wetenschaps-panel, waarin patiënten vanuit hun eigen ervaring meedenken over wetenschappelijk onderzoek naar angst, dwang, fobieën en trauma.

Ze woont samen met haar partner, heeft huisdieren en twee pleegdochters. Een leven dat ze vroeger niet voor mogelijk had gehouden. „Mijn leven is zo lang overschaduwd geweest door die strijd met dwang, dat mijn kinderwens nooit is uitgekomen. Via pleegzorg kan ik nu toch iets betekenen voor kinderen.”

■ Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen over iemand? Erover praten kan anoniem: chat via 113.nl, bel gratis 113 of 0800-0113.

ACHTERSTALLIG LOON

TU Eindhoven betaalde te weinig

Zo’n honderd mensen die werk hebben gedaan voor het Studentensportcentrum van de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e) hebben daar te weinig salaris voor gekregen. De universiteit trekt ongeveer 750.000 euro uit om het achterstallige loon over ongeveer zes jaar alsnog uit te betalen, met rente. De fout trof vijftien vaste medewerkers en ongeveer negentig mensen die als oproepkracht werk hadden verricht. Dit waren vooral studenten. De TU/e denkt dat het een paar maanden kan duren voordat de laatste bedragen alsnog zijn uitgekeerd.

KERNWAPENBEHEERSING



Kremlin: Snel nieuw akkoord

De noodzaak om snel te gaan praten over nieuwe afspraken over kernwapenbeheersing staat voor zowel Rusland als de VS vast, zegt het Kremlin. De twee grootste kernmachten ter wereld vinden volgens de Russische regering allebei dat ze zich verantwoordelijk moeten gedragen nu het New Start-verdrag, dat hun arsenalen inperkte, is verlopen. Het verdrag tussen Rusland en de VS liep donderdag af. De VS gingen niet in op een voorstel van Rusland om het tijdelijk te verlengen, omdat het verdrag China vrij spel gaf, volgens Trump.

NOORD-HOLLAND

Onlinemeldpunt onveilige plekken

Om een beter beeld te krijgen welke plekken in Noord-Holland als onveilig worden ervaren, heeft de provincie hier voor een onlinemeldpunt geopend. Op de provinciale website kunnen Noord-Hollanders op een kaartje precies aangeven op welke provinciale wegen, fietspaden of bij bushaltes ze zich onveilig voelen. De Provinciale Staten hadden het Noord-Hollandse college afgelopen najaar, na de moord op de 17-jarige Lisa, opgeroepen dit in kaart te brengen. Inwoners kunnen zulke situaties telefonisch of per e-mail melden, maar nu ook via een onlineloket.

ernst van de situatie lijkt niet tot hen door te dringen. In de Toyota Aygo gaat het gesprek intussen verder over het gestolen horloge, waar het verstoep is en dat ze ermee naar België rijden. ‘Stop ’m gewoon weg.’ ‘Die watcha (horloge) zit tussen mijn kont...’

‘Hahaha, no spang (stress).’ ‘Voordat scotoe (politie), je weet toch. Morgenvroeg naar Antwerpen.’

In Antwerpen zou het horloge volgens de recherche worden getaxeerd en mogelijk verkocht.

Alles klinkt routineus, alsof dit niet de eerste keer is. Later zouden ze ook de vader van de beroofde taxichauffeur hebben bedreigd. Verder werd een van de taxi’s zes keer beschoten en werd via een briefje geëist dat de chauffeur 25.000 euro zou betalen.

De taxichauffeur, zijn vader en de rest van het gezin zijn Lelystad ontvlucht en zitten al bijna een jaar ondergedoken. „We zijn kapotgemaakt door criminelen”, zegt de vader vanuit zijn safe-house.

Aanleunwoning

De Kempenaarbende verzamelde zich altijd bij de aanleunwoning van een hoogbejaarde, zieke en doodsbang vrouw. Daar zetten ze volgens de recherche hun telefoons op vliegtuigstand en trekken ze andere kleding aan, om vervolgens te gaan ‘jagen’.

De slachtoffers van overvallen, inbraken en bedreigingen leven intussen in angst. Een woord dat de verdachten nauwelijks lijken te kennen, als je de recherche mag

geloven. Het enige waar ze ‘bang’ voor zijn, is dat ze gepakt worden door de politie.

‘D. moet z’n telefoon leegmaken.’ ‘Snap verwijderen.’

‘Niet praten, anders faya (de lul).’

Dan, nu een jaar geleden, grijpt de politie in. Er volgen huiszoeken, inbeslagnames en aanhoudingen. Telefoons, tablets en meerdere horloges worden meegenomen. De afgeluisterde auto-



D. moet z’n telefoon leegmaken. Snap verwijderen. Niet praten, anders faya

– Lid van jeugdbende

gesprekken worden uitgewerkt tot een dossier van tientallen pagina’s, dat een onthutsend beeld geeft van jongeren die criminaliteit zien als een ‘normale’ bron van inkomsten. En die geweld en dreigen daarmee normaal vinden. Drie leden van de bende stonden afgelopen week opnieuw voor de rechter. Ze zitten nu een jaar in voorarrest, en zullen voorlopig achter tralies blijven. Zicht op een datum voor een inhoudelijk strafproces is er nog niet.

De rechtszaken van twee minderjarige medeverdachten zijn wel (bijna) afgerond, en over anderhalve week staan er nog twee veronderstelde leden van de groep voor de rechtbank.

– Tom Meerbeek
Hanne Koops
Herre Stegenga