

- ADVERTORIAL -

'DWANGSTOORNIS NOG IN DE TABOESFEER'

Een angststoornis beheerst het leven van Agnes (42) al sinds haar kleutertijd. Ze heeft de dwanghandelingen nu redelijk onder controle, maar denkt niet dat ze ooit dwangvrij wordt. „Dwang helpt mij om door de jungle van de dag te komen.“

Vier jaar was ze toen het begon; ze moest van zichzelf onder de bank kijken, iets recht leggen of dingen tellen. En dat ging ver. „Gezinsleden moesten meedoen. En ik was bang dat als ik iets niet deed mensen in mijn omgeving zouden doodgaan.“

Zelfmoordpoging

„Toen ik negen was, was ik 24/7 aan het dwangen“, vervolgt ze. „Ik kon op een gegeven moment niet meer normaal functioneren en ging op mijn twaalfde in therapie. Mijn dwang was verergerd doordat ik niet

Ik kon niet meer normaal functioneren'

in een veilige omgeving opgroeide – het was mijn overlevingsstrategie – maar het was niet de oorzaak. Toch praatte de kinderpsychiater twee jaar lang alleen maar over mijn gezinssituatie. Het hielp niets.“

Agnes probeerde (alternatieve) therapieën, kreeg obsessies en depressies, deed een zelfmoordpoging en belandde in de crisisopvang. Ze bleek een extreme vorm van OCD (Obsessive Compulsive Disorder) te hebben. Een intensief pakket aan therapieën volgde. Jarenlange psychotherapie en de juiste medicatie zorgden ervoor dat het beter ging.

Knippen naar voorwerpen

„Het is hanteerbaar“, zegt Agnes, die nu sociaal psycholoog is. Ze moet nog steeds van alles – tellen, nummerborden oplezen en met haar ogen knippen naar voorwerpen – maar is niet meer bang dat geliefden dood-

gaan als ze het niet doet. „En ik doe het zo dat niemand het merkt.“

Ze vindt het raar als ze hardop zegt wat ze doet. Toch schaamt ze zich niet. „Mijn collega's weten niet dat ik in een inrichting heb gezeten, maar naar mijn sociale omgeving ben ik heel open. Een dwangstoornis zit nog erg in de taboesfeer. Meer openheid is goed. Tegen iedereen die eronder lijdt en er niet over praat wil ik zeggen: je hebt een stoornis, maar je bent niet gek.“

Meer weten? Kijk voor praktische tips en cursussen op psq.nl/selfie

TEKST: ANNEMARIE MOERMAN
WWW.UWHERSENEN.NL/ANGST



'Antidepressiva nauwelijks beter dan placebo'

Prof.dr. Michaël Maes doet al jaren onderzoek naar oorzaken en behandelmethoden van onder meer depressie aan universiteiten over de hele wereld, van Brazilië tot Australië. We vroegen de Belgische neuro-psychiater naar de laatste stand van zaken in de wetenschap.

Wat is de oorzaak van depressie?

„In de jaren '90 dachten we dat het vooral lag aan tekorten aan serotonine en het aminozuur tryptofaan in de hersenen en het bloed, maar later is wetenschappelijk aangetoond dat depressies te wijten zijn aan ontstekingen. Het is een ziekte van het immuunsysteem, zoals multiple sclerose (MS) of Parkinson.“

Hoe vindt u de huidige behandelmethoden tegen depressie?

„Er wordt te veel en te vaak antidepressiva voorgeschreven aan mensen met een lichte of matige depressie, terwijl uit onderzoek is gebleken dat antidepressiva voor die patiënten nauwelijks beter werkt dan een placebo. Daardoor krijgen mensen bijwerkingen van een medicijn dat verder weinig effect heeft.“

Wat is de juiste manier om depressie te behandelen?

„Mensen met depressies of een hoger risico daarop, bijvoorbeeld door genetische belasting, kunnen preventief een aantal dingen doen: gezond eten, niet roken en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging, ontspanning en weinig stress. Bloedonderzoek kan uitwijzen of zij bepaalde supplementen nodig hebben om een tekort aan antioxidanten in het bloed aan te vullen.“

'IK BEN LETTERLIJK CHRONISCH ZIEK'

Hij heeft al dertien jaar geen druppel alcohol meer gedronken en geen drugs meer gebruikt, maar toch is Kevin (38) verslaafd. „Een verslaving is niets anders dan diabetes of astma; de ziekte blijft, daar kun je niets aan doen.“

Kevin is zorgcoördinator bij verslavingskliniek Mirage en kent de kant van de patiënt. Toen hij 25 jaar was, liet hij zich bij Mirage opnemen vanwege een cocaïne- en drankverslaving.

Kevin had een groot verantwoordelijkheidsgevoel, was bang om fouten te maken en wilde alles en iedereen te vriend houden. Hij draaide lange dagen op zijn werk, waar hij op zijn tenen liep. 's Avonds dook hij de kroeg in om te ontladen. „Het vervelende is dat je dat heel snel 'nodig' gaat hebben. Ik was al vanaf de lunch bezig met het moment dat ik naar de kroeg kon. Gebruiken werd mijn beste



vriend, drank en drugs mijn meest kostbare bezit.“

Grootste valkuil

Toen hij zich liet opnemen, was hij vooral – zoals ze het in behandelkringen noemen – extern gemotiveerd. „Ik stond op het punt alles te verliezen: mijn huis, familie en werk. Ik dacht: als ik stop met

gebruiken, komt alles goed. Dat is wat 90 procent van de mensen die zich laat opnemen, denkt. Maar de verslaving is niet de oorzaak. Ik ben, net als die andere verslaafden, letterlijk chronisch ziek.“

Kevin liet zich na zijn behandeltraject omscholen om in de verslavingszorg te kunnen werken. Hij wil mensen meegeven dat ze niet

verantwoordelijk zijn voor het feit dat ze verslaafd zijn, maar wel voor hun herstel. De grootste valkuil: het gat van het gebruiken opvullen met iets anders van buitenaf. „Je moet het van binnenuit opvullen.“

Onzekerheid

Voor Kevin zelf betekende dat anders omgaan met zijn onzekerheid. „Ik heb geleerd mezelf te zijn en bewuster keuzes te maken. Ik gebruik niet meer omdat het niet mag, maar omdat het niet hoeft. Ik heb wat ik wil – een vriendin, vrienden, mijn droomhuis en sport – door goed voor mezelf te zorgen.“

Meer weten over de hersenaandoening verslaving? Kijk op www.hersenchichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/verslaving

TEKST: ANNEMARIE MOERMAN
WWW.UWHERSENEN.NL/VERSLAVING



GELOOF JE HET SELFIE?
Houd jezelf niet voor de gek!

De persoon op de foto is een model en wordt alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden. Foto: Branislav Bokun © Dreamstime.

'Die angst maakt me hopeloos. Ik durf geen stap meer buiten de deur te zetten.'

Pak het aan: psq.nl/selfie

PSYQ
ONDERDEEL VAN PARNASSIA GROEP



Al ruim 13 jaar ervaring met het behandelen van verslavingsproblematiek

Mirage is een gespecialiseerde kliniek die hulp biedt bij verslaving, of het nu gaat om een alcohol-, drugs- of gokverslaving. Wij richten ons op "mensen zoals u en ik". Mirage werkt 13 jaar zeer succesvol volgens het Mirage Model. Het model bestaat uit een gebalanceerde combinatie van wetenschappelijk ontwikkelde behandelvormen van

de reguliere verslavingszorg en de filosofie van de zelfhulp. Centraal in het Mirage Model staat het ontwikkelen van zelfinzicht en het nemen van verantwoordelijkheid voor het herstel. Bij Mirage gaan wij op verschillende manieren aan de slag met de patiënt en zijn verslaving. Mirage biedt klinische- en poliklinische (ambulante) hulp. De

kliniek van Mirage is in Den Haag. De poliklinieken zijn in: Amsterdam, Haarlem en Den Haag.

Voor meer informatie:
www.mirageverslavingszorg.nl
of bel 088-358 37 41

Mirage