

# ANIKA HEEFT EEN DWANGSTOORNIS

*'Ik moest de deur checken,  
anders zou er een ramp gebeuren'*

Als Anika (39) op haar achtttiende door mentale problemen in een kliniek belandt, zoekt ze naar andere manieren om met haar emoties om te gaan. Al snel vindt ze die in een focus op haar slaapkamerdeur, wat uiteindelijk leidt tot een dwangstoornis. 'Vroeger was ik echt een slaaf van mijn eigen gedachten.'

TEKST RENÉE BROUWER

**Anika:** "De drie deuren beneden, de koelkast, de lichten, het eten en drinken van onze chinchilla's en katten... Elke avond controleer ik voordat ik naar bed toe ga of alles goed dicht, uit of bijgevoerd is. Ook in de garage en op de bovenverdieping doorloop ik 's avonds mijn vaste ritueel. Alleen dan kan ik met een gerust hart mijn bed instappen, want als ik het niet doe, kan ik echt de hele nacht liggen malen of er niks ergs gaat gebeuren. Denk bijvoorbeeld aan inbrekers, een lamp die plotseling ontploft, onze huisdieren die sterven van de honger, et cetera. Natuurlijk, ik weet zelf ook wel dat de kans dat een van deze dingen echt gebeurt heel klein of zelfs nihil is, maar ik kan er niks aan doen. Ik moet het eerst allemaal controleren voordat ik naar bed ga. Het scheelt dat mijn man René dan met mij meeloopt. Hij weet hoe belangrijk ik het vind dat ook hij alles dubbelcheckt, dus dat doet hij. En als we klaar zijn, heb ik er vertrouwen in. Dan weet ik dat ik alles heb gecontroleerd en dat René heeft meegekeken. Daarna laat ik het los en val ik in slaap. Iets waar ik heel hard voor heb moeten werken, want vroeger was ik echt een slaaf van mijn eigen gedachten."

## OBSESSIE

"Achteraf gezien denk ik dat ik altijd al gevoelig ben geweest voor een dwangstoornis. Het ontwikkelde zich alleen heel langzaam, omdat ik ook nog andere mentale problemen bleek te hebben. Dit begon op mijn negende. Het ging al een tijdje niet goed tussen mijn ouders en ze besloten te scheiden. Mijn wereld stortte in. In de hoop dat ze toch weer bij elkaar kwamen, begon ik veel te bidden. Terwijl ik



helemaal niet gelovig was... Helaas had het bidden geen effect: mijn ouders kwamen niet meer bij elkaar, dus er zat niets anders op dan te wennen aan mijn nieuwe gezinssituatie. Zo woonde ik doordeweeks samen met mijn vier jaar jongere zusje bij mijn moeder, om het weekend gingen we naar mijn vader. Na een paar jaar ging ik naar de middelbare school. Vreselijk vond ik het. Niet alleen thuis was ik mijn veilige haven kwijt, maar ook op school moest ik wennen aan een nieuwe situatie. Om er een beetje controle over te krijgen, stortte ik me volledig op mijn schoolresultaten. Ik deed havo en ik dacht: als ik maar genoeg hoge cijfers haal, komen mijn ouders alsnog bij elkaar. Ik had mezelf wijs gemaakt dat hun scheiding door mij kwam en dat ik niks waard was. Maar als ik goede cijfers zou halen, zouden anderen mij hopelijk wel aardig vinden. Daarom leerde ik me elke dag helemaal suf. Meestal haalde ik hoge cijfers, maar soms zat er ook een onvoldoende tussen. Woedend was ik dan. Voor mij was het dé bevestiging dat ik niks kon. Mijn obsessie voor leren leidde uiteindelijk tot extreme faalangst en een depressie. Op mijn veertiende was ik zo gestrest dat ik ernstig vermoeid en met veel buikpijn compleet uitviel. Ik kon gewoon niet meer. Dat viel mijn ouders ook op. Als het thuis bijvoorbeeld niet lukte om te leren of huiswerk te maken, kreeg ik driftaanvallen. Dan begon ik met spullen te gooien of om me heen te slaan. Mijn ouders wisten wel dat ik veel stress had om school, maar dat het zo erg was dat ik ook 's nachts opstond om te leren, daar hadden ze geen idee van. Totdat ik dus uitviel... Bezorgd gingen ze samen met mij naar de huisarts. Hij verwees me door naar een psycholoog. Helaas had ik totaal geen klik met haar. De gesprekken die ik één keer in de twee weken met haar voerde, hielpen weinig. Zo modderde ik nog jaren aan totdat er op mijn achttiende een borderline persoonlijkheidsstoornis bij mij werd gediagnosticeerd. Ik zat toen in 6 vwo. Naast onder andere stemmingswisselingen, depressies en woedeaanvallen beschadigde ik me al een tijdje met een stanleymes en daar waren mijn ouders achter gekomen. Hoewel ik hun shock begreep, zag ik de automutilatie niet als iets heel ergs. Voor mij was het niets meer dan een manier om de intense mentale pijn die ik al zolang voelde even te vergeten. Ik zag het ook als een gepaste straf voor mezelf als ik weer eens iets gemeen tegen mijn ouders of zusje had gedaan. Dat hier een term voor bestond en dat ik niet de enige was, vond ik een openbar-

*‘Ik greep alles aan om ervan te genezen, ik wilde helemaal niet zo zijn’*

ing. Daarnaast voelde ik me opgelucht toen ik hoorde dat ik ervoor behandeld kon worden. Ik wilde helemaal niet zo zijn, dus ik greep alles aan om ervan te ‘genezen’. Ook als ik mij vrijwillig moest laten opnemen in een kliniek.”

#### ANDERE FOCUS

“Een belangrijke voorwaarde van de kliniek was dat ik mezelf niet meer mocht beschadigen. Hier moest ik een contract voor ondertekenen en als ik de afspraak overtrad, kon ik in het ergste geval uit de kliniek worden gegooid. Iets wat ik absoluut niet wilde, want ik was ervan overtuigd dat ik na een jaar in de kliniek weer als herboren thuis zou komen. Dat het zo niet werkt, kwam ik later pas achter. In eerste instantie hield ik me netjes aan mijn contract. Toch liet ik me na vier maanden tijdens het weekendverlof thuis een keer gaan, maar biechtte dat eerlijk op. Ik kreeg meteen een officiële waarschuwing vanwege zelfbeschadiging. Als ik het nog één keer zou doen, moest ik misschien zelfs de kliniek verlaten. Geschrokken hoorde ik het aan. Ik wist dat mijn verblijf in gevaar was, maar ik was nog niet zover dat ik een manier had gevonden om met al mijn emoties om te gaan. Want dat is het met borderline: door de sterke stemmingswisselingen ben je vaak erg instabiel. Vandaar dat ik me op andere dingen begon te concentreren, zodat ik mijn verwarrende gevoelens minder zou voelen. Ik raakte gefixeerd door de deur van mijn slaapkamer. Meerdere keren per dag checkte ik of deze wel goed dicht zat, want stel dat ik dat niet had gecheckt, dan kon er misschien iets ergs gebeuren. Continu liep ik dus naar de deur. De jonge vrouw die in de kamer naast die van mij zat, herkende mijn strijd. ‘Volgens mij heb jij ook een

dwangstoornis', zei ze na een week. Ik probeerde het uit te leggen. Dat ik hem steeds checkte uit voorzorg. Omdat het anders niet klopte en dat er in het ergste geval vreselijke dingen konden gebeuren, dus daarom moest de deur altijd goed dicht zitten. Als ik het mezelf nu hoor zeggen, weet ik dat het heel gek klinkt, maar het is gewoon een gevoel dat ik niet goed kan uitleggen. Het is echt een handeling uit dwang, alleen ben ik zelf degene die mij hierin dwingt."

### NIET BEVORDERLIJK

"Net zoals bij mijn borderline werd mijn dwangstoornis steeds erger. Op een gegeven moment was ik alleen nog maar met die slaapkamerdeur bezig en op een bepaald moment kon ik niet meer in een ruimte zitten waar een deur openstond. Alles moest gecheckt worden en dicht zijn en mijn hersenen maakten overuren. In mijn hoofd maakte ik de gevolgen ook steeds groter. Als ik de deuren niet zou checken, zouden er rampen gebeuren en dan was alles mijn schuld. Wat die rampen precies waren, vond ik minder interessant, het ging mij er vooral om dat ik anderen moest beschermen. Doordat ik in de kliniek intensieve therapie kreeg, kwam mijn dwangstoornis best snel ter sprake. Ik wilde er ook eerlijk over zijn, omdat ik wist dat die dwingende gedachten niet bevorderlijk waren voor mijn mentale gezondheid. En zo leerde ik er in de jaren daarna geleidelijk mee om te gaan. Het belangrijkste wat ik uiteindelijk leerde, was dat ik mijn borderline persoonlijkheidsstoornis en dwangstoornis moest accepteren. De stoornissen moesten alleen mijn leven niet meer beheersen, dus ik leerde ermee omgaan. Door veel therapie en nog meer veel proberen, ondervond ik langzaamaan dat ik mijn dwanggevoelens best even mocht voelen en ze heel bewust mocht uitvoeren. Het was daarna wel de kunst om er verder niet meer over te twijfelen en ze niet opnieuw uit te voeren. Ik moest het loslaten en erop vertrouwen dat alles goed was en dat ik goed gehandeld had. Dat doe ik nu dus nog steeds. Mijn avondritueel is heel belangrijk voor mij, dus daar neem ik elke avond de tijd voor. Vroeger duurde het checken uren omdat ik steeds opnieuw begon, maar inmiddels lukt het me nu om het binnen een half uur te doen. Iets waar ik heel trots op ben, want dit 'downsizen' heeft me jaren gekost."

### ONVOORWAARDELIJKE STEUN

"René is het niet anders gewend. Ik ken hem al vanaf mijn negentiende en hij accepteert me zoals ik ben. Toch is het voor hem ook heel zwaar geweest. Doordat ik mijn borderline eerst nog niet goed onder controle had (door therapie en medicijnen ben ik nu veel beter 'ingesteld'), kon ik vaak onverwachts tegen hem uitvallen. Ook sloeg ik hem af en

toe als ik driftbuien had. Dit vind ik echt vreselijk, maar op zulke momenten kon ik mezelf niet beheersen. Dan was ik ergens boos over en haalde ik uit. Ik vind het echt bewonderenswaardig dat René, mijn zusje en mijn ouders mij nooit hebben laten vallen. Het is wel twee keer uit geweest met René, omdat er in die periodes niet meer met mij te leven viel, maar uiteindelijk kwamen we toch steeds weer bij elkaar. In het begin maakte hij weleens een grapje over mijn dwangstoornis, maar nadat ik daarover dan weer uit mijn plaat ging, zag hij al snel in dat ik het zelf ook niet leuk vond. En dat ik zijn hulp hard nodig had. Sindsdien helpt hij me dus elke dag met het avondritueel, de rest kan ik nu op eigen kracht. Door mijn psychiatrische achtergrond hebben René en ik er bewust voor gekozen om geen kinderen te krijgen. René heeft zelf ADHD, dus dat zou niet zo'n fijne combinatie zijn voor ons toekomstige kind. Voor ons is het goed zo. Het was een lange weg die ik moest afleggen, maar ik kan eindelijk zeggen dat ik oprecht gelukkig ben nu. Omdat ik het stigma op borderline en een dwangstoornis wil doorbreken, geef ik regelmatig lezingen over hoe het is om hiermee te leven. Ook ben ik bezig met een boek over mijn leven, om lotgenoten een hart onder de riem te steken. Want een leven met borderline en een dwangstoornis is niet altijd leuk, maar met hard werken kun je een heel eind komen." ■

*Meer weten over Anika? Ga naar [anikarooke.nl](http://anikarooke.nl).*

*'Ik moest het loslaten  
en erop vertrouwen  
dat alles goed was,  
dat ik goed  
gehandeld had'*