

Mijn leven is niet meer van mij

NIKKI KOPPELAAR

**MIJN LEVEN
IS NIET MEER
VAN MIJ**

Een ervaringsverhaal over de eenzame en invaliderende
aandoening obsessive compulsive disorder

Copyright © 2023 : Nikki Koppelaar

Auteur : Nikki Koppelaar

Uitgever : Brave New Books

Vormgeving en lay-out : Nikki Koppelaar

ISBN : 9789464922868

NUR : 402

Eerste druk, 2023

Tweede, volledig herziene en vernieuwde druk, 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Nikki Koppelaar.

Voor D.K. en J.K.

INHOUD

Inleiding	9
Hoe het allemaal is begonnen	17
Een dwangstoornis tijdens de zwangerschap	39
En dan is het moment daar	65
Het prille moederschap en een dwangstoornis	73
Welke invloed heeft mijn dwangstoornis op het gezin?	87
Meedwangen	99
Mijn weg naar herstel	105
Een bezoek aan de psycholoog	131
Terugblikken en vooruitkijken	161
Noten	167

INLEIDING

“Hoe komt het dat jouw handen helemaal kapot zijn? Was je ze soms te vaak?” vroeg mijn collega aan mij. “Nee hoor, ik ben gewoon allergisch voor de handalcohol en zeep,” was mijn antwoord. Ergens diep vanbinnen wist ik dat dit antwoord een leugen was. Ik had mijn handen wél te vaak gewassen. Veel te vaak en veel te lang, maar dat wilde ik niet toegeven, aan niemand, zelfs niet aan mijzelf. Ik schaamde mij ervoor. En niet alleen voor het overmatig wassen van mijn handen, nee, ik schaamde mij voor alle dingen die ik dwangmatig moest (en moet) doen. Waarom zou je überhaupt dingen dwangmatig doen? Vraag je je nu waarschijnlijk af. Nou, dat zit zo. Ik heb obsessieve compulsive disorder, kortweg OCD.

Obsessive compulsive disorder wordt ook wel een dwangstoornis genoemd. Het is een aandoening waarbij iemand last heeft van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Deze gedachten en/of handelingen kunnen voortkomen vanuit angst over de mogelijkheid dat er iets ergs zal gebeuren of gebeurd is (type: Harm Avoidance¹), maar ook vanuit onrust over iets dat niet goed voelt (type: Just-Not-Right-Feelings²) of onrust over iets dat niet in orde of volledig is (type: Feelings of

Incompleteness³). Ik heb dwang op al deze gebieden, maar mijn welbevinden een functioneren worden het meest verstoord door gedachten en handelingen die voortkomen vanuit Harm Avoidance-dwang: angst over de mogelijkheid dat er iets ergs zal gebeuren.

Zo heb ik extreme angst om besmet te raken en ziek te worden, maar ook om de controle te verliezen. Door deze angsten heb ik een groot deel van de dag last van dwanggedachten zoals 'als ik die deurklink aanraak, word ik ziek' of 'als ik rauwe kip bereid, word ik besmet met de salmonellabacterie'. Als reactie op deze gedachten en om mijzelf te bevrijden van de angst moet ik dwanghandelingen uitvoeren. Een voorbeeld van zo'n dwanghandeling is dat ik altijd mijn handen moet wassen na het aanraken van een deurklink buitenshuis. Pas nadat ik mijn handen heb gewassen, mag ik mijn gezicht weer aanraken en uit mijn handen eten. In de meeste gevallen weet ik mijn dwanggedachten en dwanghandelingen goed te verbergen. Hierdoor lijkt het alsof er niets aan de hand is, maar het tegendeel is echter waar.

ledere minuut van de dag
ben ik in gevecht
met mijn angstige gedachten
en dwanghandelingen.

Mijn dwangstoornis is een invaliderende en eenzame aandoening die ervoor zorgt dat alledaagse taken zoals koken, het huishouden, boodschappen doen, anderen helpen of zelfs even naar buiten gaan niet meer vanzelfsprekend zijn. Het is een onzichtbare aandoening die invloed heeft op mijn vriendschappen, huwelijk, vrije tijd, hobby's, werk en het moederschap. Het betekent voor mij dat ik hele dagen alert moet zijn op mijn omgeving en alles wat er gebeurt, hopen dat er niets op mijn pad komt waarvan ik compleet in paniek raak. Mijn dagen worden gevuld met gevoelens van twijfel, onrust, spanning en angst. Het is een constante zoektocht naar bevestiging, geruststelling en controle. Het is het steeds weer opnieuw beleven van ongewenste, opdringerige gedachten en het uitvoeren van tijdrovende, dwangmatige handelingen. Gedachten die met de dag vaker terugkomen en handelingen die steeds beter en frequenter moeten worden uitgevoerd. Elke dag weer opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Hoewel een dwangstoornis een psychische aandoening is, kan deze aandoening ook lichamelijke problemen veroorzaken. Op angstige momenten krijg ik bijvoorbeeld

een soort drukkend gevoel op mijn borst, waardoor ademen moeilijker wordt. Wanneer ik spanning ervaar, doen mijn darmen daar volop aan mee. Hierdoor krijg ik last van buikpijn en misselijkheid. Ik weet precies welke buikpijn wordt veroorzaakt door angst, omdat deze pijn anders aanvoelt dan 'normale' buikpijn. Angst en spanning slaan direct op de spieren in mijn nek en schouders. Door deze pijn kan ik meestal moeilijk in slaap vallen. Doorgaans lig ik nog een hele tijd te draaien, op zoek naar een comfortabele en pijnvrije houding. Meestal tevergeefs. De pijn in mijn nek en schouders is echter niet de enige boosdoener als het gaat om mijn slechte nachtrust. 's Nachts lig ik vaak te malen over angsten die ik heb meegemaakt of angsten die mij nog te wachten staan.

Wat begon als 'ik was mijn handen een keer extra' groeide uit tot een eenzaam, verdrietig, uitputtend en invaliderend leven.

Met dit boek hoop ik een goed beeld te kunnen schetsen van wat een dwangstoornis inhoudt en welke impact deze aandoening kan hebben op iemands leven en diens omgeving. Daarbij wil ik je laten zien welke stappen ik heb ondernomen om mijn leven weer een klein beetje terug te

winnen. Door mijn levensverhaal te delen hoop ik een bron van steun te kunnen zijn voor iedereen die te maken heeft met een dwangstoornis en een stukje (h)erkenning te creëren.

HOE HET ALLEMAAL
IS BEGONNEN

