

die stoornis zich ontwikkelen. Ik heb patiënten meegemaakt, die acht uur per dag onder de douche stonden.'

De precieze oorzaken van dwangstoornissen zijn volgens Patricia van Oppen nog steeds niet duidelijk. 'Niet alleen mensen met traumatische ervaringen krijgen er last van. Iedereen kan het ontwikkelen.' Het meeste onderzoek dat wordt verricht naar de oorzaken van dwangstoornissen, is retrospectief. Het is daarom vaak onduidelijk of gevonden afwijkingen nu oorzaak of gevolg zijn van de stoornis. Zo is een bepaald deel van de her-

senen, de basale ganglia, extra geactiveerd bij mensen met dwangklachten, maar de vraag is of deze activatie ook al aanwezig was voordat de klachten ontstonden: 'Het bekende probleem van de kip of het ei.'

Therapie

In haar onderzoek bekijkt ze wat de beste methode is om dwangklachten te behandelen. Zo blijkt de laatste jaren dat antidepressiva, middelen die regelmatig worden gebruikt om dwangklachten tegen te gaan, minder goed werken dan therapie. Hoewel de helft van de patiënten wel op de behandeling met antidepressiva reageert, is slechts een klein deel na afloop geheel symptoomvrij. Behandelingen zoals cognitieve therapie en gedragstherapie *exposure in vivo*, hebben meer resultaat: beide therapieën helpen zeventig procent van de mensen geheel of gedeeltelijk van hun klachten af. Het combineren van therapieën met antidepressiva is niet effectiever; het percentage mensen dat van zijn klachten afkomt, neemt hierdoor niet toe. 'Toch kunnen antidepressiva wel degelijk zin hebben', vindt Van Oppen. 'Als een patiënt heel erg angstig of depressief is, dan kan het helpen om van de ergste klachten af te komen. Het maakt het iets gemakkelijker om de angst te overwinnen. Ook hebben sommige mensen een sterke voorkeur voor pillen, omdat ze het doen van oefeningen moeilijk vinden. Die zeggen gewoon: 'geef mij maar een pil'.'

Exposure in vivo

Tijdens cognitieve therapie leren mensen op een andere, rationele manier tegen hun angsten aan te kijken. De patiënt leert om nega-

Emile Ratelband



Van dag tot dag
persoonlijk geluk
scheurkalender 1997