

tieve, irrationele ideeën te vervangen door positieve, rationele gedachten. 'Er zijn bijvoorbeeld mensen die zich in hun hoofd hebben gezet dat ze aids kunnen krijgen als ze hun broek niet goed wassen. Of mensen die voortdurend alle elektrische apparaten en het fornuis moeten controleren, omdat ze bang zijn dat er kortsluiting ontstaat of een gasontploffing plaatsvindt. Tijdens cognitieve therapie moet de patiënt uitzoeken hoe groot de kans is dat dit ook werkelijk gebeurt, hoeveel gasontploffingen er nou per jaar voorkomen of hoe je een aids-besmetting oploopt. Door zichzelf te dwingen er rationeel naar te kijken, zien ze in dat hun angst overtrokken is.' Gedragstherapie is de tweede vorm van therapie die effectief is gebleken. Deze therapie bestaat uit *exposure in vivo*, het blootstellen van de patiënt aan de situatie waar hij of zij bang voor is. Over de manier waarop dat moet gebeuren, zegt ze: 'Het is natuurlijk mogelijk om iemand met angst voor spinnen onmiddellijk in het diepe gooien en hem zo ver te krijgen dat hij een vogelspin over zijn hoofd laat lopen. Dat is wat Emile Ratelband in zijn programma 'Ratelband' op tv doet. Het voordeel daarvan is dat die persoon heel snel zijn angst overwint. De kans is echter groot dat iemand op zo'n moment niet durft, omdat het zo'n grote stap is. Het is beter om iemand in kleine stappen bloot te stellen. Bovendien is het belangrijk om te blijven oefenen.' Patricia van Oppen heeft niet alleen kritiek op Ratelband: 'Wat ik wel goed vind van Ratelband is de manier waarop hij mensen overtuigt om die vogelspinnen op hun

hoofd te zetten. Hoewel ik zelf verschrikkelijk moe word van dat pep-achtige gepraat, kan ik nog wel wat van hem leren. De manier waarop hij mensen over de streep trekt om het toch te proberen, is erg goed.' De behandeling die op dit moment de voorkeur geniet van de meeste therapeuten, is gedragstherapie. Van Oppen is net begonnen aan een onderzoek, waarin ze bekijkt of mensen die niet reageren op gedragstherapie, mogelijk wel baat hebben bij cognitieve therapie of antidepressiva. 'Dit was eigenlijk nog nooit onderzocht.'

Samenleven

De partners van mensen met smetvrees en andere dwangstoornissen hebben het soms zwaar te verduren. Mensen die samenleven met 'dwangers', gaan soms erg ver mee in de rituelen van hun partners. 'Het verbaast haar niet als een partner meehelpt de rituelen van een 'dwanger' uit te voeren. 'Vroeger vond ik dat vreemd. Ik snapte niet dat mensen zo ver megingen, maar nu zie ik dat mensen hun partner op die manier proberen te ondersteunen. Toch heb ik nog nooit meegemaakt dat een partner ook last kreeg van smetvrees; ze doen dat alleen om de ander te helpen.' De kamer van Van Oppen in de Valeriuskliniek is schoon, maar hier en daar vertonen de muren en de vloer wel enige vlekjes. Van Oppen: 'Daar houd ik bewust geen rekening mee als er patiënten bij me langskomen. Ik ben zelf eigenlijk wel een beetje slordig en het past helemaal in de therapie van de patiënten om daar weer mee om te leren gaan.'