



Doorbreek je dwang

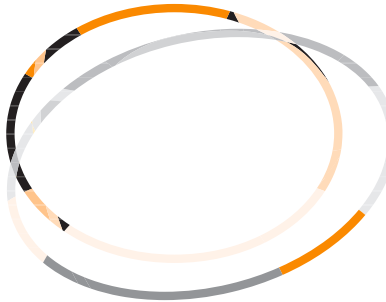
MANJA DE NEEF &
YVETTE VAN DER PAS

BOOM

HULPBOEK

MANJA DE NEEF EN YVETTE VAN DER PAS

Doorbreek je dwang



Boom Hulpboek
Amsterdam MMXX

© 2020 (herziene druk van 2008) M. de Neef & Y. van der Pas, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: René van der Vooren
Verzorging binnenwerk: imagerealize

ISBN 9789024431472
NUR 770

www.boompsychologie.nl/doorbreekjedwang
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

1	Inleiding	11
	Waarom dit boek?	12
	Voor wie is dit boek geschreven?	13
	Smetvrees	14
	Controledwang	15
	Orde- en symmetriedwang	17
	Agressieve, seksuele of godslasterlijke gedachten	18
	Hoe verminder ik mijn dwang?	20
	Hoe kun je dit boek gebruiken?	21
	Opdrachten	23
	Bijlagen	24
2	Dwang begrijpen	27
	Iedereen heeft wel een beetje dwang	28
	Als dwang je leven bepaalt	28
	Verschillen tussen dwangstoornis en normale dwang	31
	Soorten dwang	31
	Hoe vaak komt dwang voor?	34
	Het ontstaan van de dwang	34
	De gevolgen van de dwang	36
	Dwang en depressie	37
	Dwang en angststoornissen	38
	De behandeling van dwang	38
	Wil je echt je dwang verminderen?	39
	Opdrachten	40
	Bijlagen	42

3 Doelen stellen	53
De dwang in kaart brengen	54
Het doel bepalen	54
Op weg naar je doel	56
Een oefenlijst maken	57
Oefenlijst van Saaïda	59
Oefenlijst van Douwe	61
Oefenlijst van Anne	63
Oefenlijst van Els	66
Opdrachten	68
Bijlagen	69
4 Aan de slag!	75
Exposure met responspreventie	76
Je oefeningen ontwerpen	78
De weekplanning	80
Je vorderingen bijhouden	85
Opdrachten	87
Bijlagen	88
5 De eerste ervaringen met exposure	93
Je werd angstig en toch ben je doorgegaan met de oefening	94
Je werd erg angstig en om die reden ben je gestopt met de oefening	95
Je voelde helemaal geen angst	95
Je bent niet aan je oefeningen toegekomen	97
Je gezinsleden protesteren	97
Regeren is vooruitzien	98
Jezelf belonen	98
Complimenten	99
Cadeautjes	99
Beloon de inspanning en niet het resultaat	100
Opdrachten	102
Bijlagen	103

6	De omgeving	107
	Wie weten dat je dwang hebt?	108
	Hoe de omgeving met de dwang te maken krijgt	110
	Hoe de omgeving op de dwang reageert	111
	Hoe de omgeving behulpzaam kan zijn bij het zelfhulpprogramma	115
	Langetermijnveranderingen in leefpatroon	115
	Opdrachten	118
	Bijlagen	120
7	Assertiviteit	127
	Opkomen voor jezelf	129
	Subassertief, agressief, assertief	130
	Ik-boodschap	132
	De kapotte grammofoonplaat	134
	Nee zeggen	134
	Driftbuien in de kiem smoren	135
	Opdrachten	137
	Bijlagen	139
8	Smoezen	145
	Doorzetten!	146
	Smoezen zijn normaal	146
	Veiligheidsgedrag	148
	Opdrachten	150
	Bijlagen	152
9	Gedachten, gedachten, gedachten	157
	Gedachten over rampen	158
	Het verhaal afmaken	159
	Selectieve waarneming en selectief geheugen	160
	Rampgedachten opsporen	161
	Op zoek naar informatie	162
	Je gedachten testen in een experiment	164

Gedrag veranderen	164
Agressieve en seksueel getinte gedachten	165
Opdrachten	169
Bijlagen	170
10 Een stok achter de deur	173
Straffen helpt niet	174
Een nuttige straf werkt wél	175
Opdrachten	178
Bijlagen	179
11 Tegenvallers	181
Individuele verschillen	182
Alles loopt op rolletjes	182
Het gaat wel érg langzaam	184
Ups en downs	185
Wel anders doen, maar niet anders voelen	186
De moed verliezen	187
Problemen oplossen	188
Opdrachten	189
Bijlagen	190
12 Medicijnen	195
Wanneer zijn medicijnen aangewezen?	196
Welke medicijnen hebben de voorkeur?	197
Antidepressiva	197
Atypische antipsychotica	200
Kalmerende middelen	201
Alternatieve middelen	203
Opdrachten	204
Bijlagen	205

13 Toekomst	207
Wat kun je verwachten?	208
Hoe kun je verdergaan?	208
Risicosituaties	211
Invloed van stress	212
Geen man overboord	212
Opdrachten	214
Bijlagen	216
Achtergrond en verdieping	227
Geraadpleegde literatuur	227
Aanbevolen boeken	228
Adressen en websites	229
Over de auteurs	231

1

Inleiding

Anne heeft steeds meer tijd nodig voor haar ochtendritueel. Lichtknopjes, elektrische apparaten, ramen en deuren, alles moet ze controleren. Niet één keer, maar wel vier of vijf keer. Els heeft een hekel aan messen. Als zij een mes ziet liggen, komt de gedachte bij haar op dat ze er iemand mee zal steken. Ze zorgt dat de messen goed opgeborgen zijn en niet zomaar voor het grijpen liggen. Saaïda studeert geneeskunde. Op haar werk moet ze haar handen goed wassen. Thuis doet ze dat ook nog eens dertig keer. Als ze het niet doet, wordt ze angstig. Douwe moet zorgen dat zijn familieleden geen ongeluk overkomt. Daarom telt hij zijn voetstappen en loopt terug als het tellen door de war is geraakt. Soms doet hij dat wel vijf keer, net zolang tot het goed voelt. Vier heel verschillende mensen die één ding gemeen hebben: ze lijden aan een dwangstoornis.

Waarom dit boek?

Dit boek hebben we geschreven omdat er naast Anne, Els, Saaïda, en Douwe nog veel meer mensen zijn die last hebben van dwangklachten. Zij voelen zich gedwongen om bepaalde controles of rituelen uit te voeren. Zij hebben het gevoel dat ze dat moeten doen, terwijl ze ergens wel weten dat het niet nodig is. Toch kunnen ze er moeilijk weerstand aan bieden. Achter elk dwangritueel gaat een angst schuil. Sommige dwangers¹ weten heel goed welke angstige gedachten hen aanzetten tot hun rituelen, andere dwangers zijn zich nauwelijks bewust van de motieven voor hun dwanghandelingen. Dat is bijvoorbeeld het geval als de dwang al lang bestaat en tot een vaste gewoonte is geworden. De angst die er oorspronkelijk bij hoorde, is op de achtergrond geraakt. Hoe het ook zit, als een dwanger probeert zijn dwanghandelingen te weerstaan, als hij² probeert ze niet uit te voeren, dan wordt hij angstig of onrustig.

Dwang is er in allerlei gradaties. Als je af en toe het gas meer dan één keer controleert of je overdreven schoon op je huis bent, dan heb je niet direct een dwangstoornis. Was je regelmatig je handen tien keer achter elkaar of loop je elke keer dat je het huis ver-

¹ Mensen die aan een dwangstoornis lijden, noemen zichzelf vaak 'dwanger'. Ze zeggen ook 'ik heb dwang' en 'ik dwang'. De vaktermen zijn ingewikkelder. Wij gebruiken in dit boek deze termen omdat ze kort en krachtig zijn.

² In verband met de leesbaarheid is gekozen voor de mannelijke vorm; maar daar waar 'hij/hem' staat, kun je ook 'zij/haar' lezen.

laat terug om te controleren of de deur wel op slot is, dan heb je waarschijnlijk wel een dwangstoornis. Dwang gaat meestal niet vanzelf over en heeft de neiging zich steeds meer uit te breiden. Daar kun je een stokje voor steken. Want dwang is goed te behandelen, ook met zelfhulp.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is geschreven voor mensen met dwangklachten. Dwangklachten bestaan uit twee elementen: dwanggedachten en dwanghandelingen. De meeste dwangers hebben zowel dwanggedachten als dwanghandelingen. Dwanggedachten gaan over dreiging en gevaar. Ze roepen angst op. Dwanghandelingen worden uitgevoerd om de dreiging en het veronderstelde gevaar af te wenden of te voorkomen. De angst vermindert aanvankelijk door dwanghandelingen uit te voeren en je denkt – ten onrechte – dat je een ramp voorkomt.

Er zijn diverse soorten dwanghandelingen. Je noemt het alleen een dwangstoornis als de angstige gedachten buitensporig zijn en niet in verhouding staan tot het werkelijke gevaar. En als ook de dwanghandelingen buiten proportie zijn.

Als je naast je dwang last hebt van somberheid kun je beter eerst met je huisarts of een andere professional overleggen of zelfhulp voor jou geschikt is.

Als je dwang ernstig is, als je bij veel dingen die je wilt doen in je dagelijks leven belemmerd wordt door de dwang, als je helemaal geen weerstand aan de dwang kunt bieden, en het onvoorstelbaar voor je is dat je dat ooit zou doen, is een zelfhulpprogramma onvoldoende. In die gevallen kun je beter professionele hulp inschakelen.

Hierna beschrijven we de verschillende typen dwang. Als je jezelf in een ervan herkent, is dit boek voor jou bedoeld.

Smetvrees

Een van de personen die we volgen, is Saaïda³. Zij heeft smetvrees. Smetvrees wordt ook wel wasdwang genoemd. Als iemand die lijdt aan deze vorm van dwang een voorwerp aanraakt dat (mogelijk) vuil is, heeft hij de gedachte dat hij besmet zal raken met een ernstige ziekte en dat hij dood zal gaan of anderen zal besmetten (smetvrees). Die angstige gedachten gaat zo iemand te lijf met het herhaaldelijk wassen van handen, kleren en spullen in huis (wasdwang).

Saaïda

Saaïda (26) reist heen en weer tussen twee werelden. De ene wereld is Amsterdam, waar zij geneeskunde studeert en in een studentenflat woont. De andere wereld is Den Haag, waar haar ouders en zes jongere broertjes en zusjes wonen. De ene wereld, dat is de studie die zij heel interessant vindt. Dat is de kamer die ze helemaal voor zichzelf heeft. Dat zijn haar vriendinnen. En dat is haar Nederlandse vriend Tom, met wie de relatie steeds serieuzer wordt. De andere wereld, dat zijn haar Marokkaanse ouders, die trots zijn dat ze voor dokter studeert. Die ogenschijnlijk geen moeite hebben met Tom, maar die zich wel tegenover de familie moeten verantwoorden voor Saaïda's keuze. De andere wereld, dat is de verantwoordelijkheid die zij voelt als oudste dochter om haar broertjes en zusjes te helpen met huiswerk. En de zorgen die zij heeft over moeder, die slecht Nederlands spreekt.

In het weekeinde maakt zij met de trein tweemaal de oversteek.

Afgelopen jaar is Saaïda begonnen met haar stages als coassistent in het ziekenhuis. Zij vindt het erg spannend om met echte patiënten te werken. In het ziekenhuis is hygiëne erg belangrijk, maar Saaïda gedraagt zich wel erg precies. Collega's zeggen wel eens dat ze haar velletje er niet af hoeft te wassen. De huid van haar handen ziet er ruw en rood uit. Zij probeert haar handen voor haar collega's verborgen te houden. Ook als ze op haar kamer is, wast zij steeds vaker haar handen. Dat is ruim een jaar geleden begonnen. Haar kleding wisselt zij regelmatig. Als zij iets één keer heeft gedragen, moet het in de was. De wasmand op haar kamer puilt uit, het lukt haar amper nog om de was vaak genoeg te doen. In het ziekenhuis heeft ze nu twee kluisjes.

In dit boek volgen we Saaïda, Anne, Douwe en Els. Dit zijn gefingeerde personen, maar de voorbeelden zijn ontleend aan de verhalen van echte mensen.

Een voor de kleding die ze buiten draagt en een voor de kleding die ze onder haar witte jas draagt. Ze heeft snel het gevoel dat de spullen in haar kamer vies zijn en dat ze die schoon moet maken. Als er 'een vreemde' op bezoek is geweest, moet zij de bank en de stoelen afborstelen. De tafel, de deurposten en de deurklink neemt zij af met een sopje. Zelfs Tom is niet meer welkom. Alle plekken waar hij heeft gezeten, alle spullen die hij heeft aangeraakt, zijn verdacht en moeten schoongemaakt worden. Tom snapt niet goed waarom Saaïda liever bij hem op bezoek komt dan andersom. Hij heeft haar smoezen nog niet door.

Sinds kort is er een ritueel bijgekomen. Na een bezoek aan haar familie gaat Saaïda douchen. De douchebeurt duurt steeds langer, omdat zij een vaste volgorde aanhoudt bij het wassen. Als zij twijfelt of zij het goed heeft gedaan, begint ze opnieuw. Ze is blij dat ze bij haar kamer een eigen douche heeft. Zo wordt ze niet gestoord in haar rituelen. Tom klaagt erover dat zij zo vaak te laat komt op afspraken. Wij weten inmiddels dat Saaïda een heel arsenaal aan smoesjes heeft.

Waarom ze zoveel moet wassen en schoonmaken, weet Saaïda niet precies. Ze is niet bang voor een bepaalde ziekte. Wel voor viezigheid en dat zij een ander besmet of ziek maakt. Het moet 'goed voelen', en het voelt voor Saaïda pas goed als zijzelf, haar kleding en haar kamer schoon zijn.

Ook Marieke, haar beste vriendin en medestudent, valt het op dat Saaïda haar niet meer te eten vraagt, niet eens meer samen wil studeren. En dat ze bijna niet meer de deur uitkomt en haar vrolijkheid kwijt is. Marieke gelooft de smoezen niet. Uiteindelijk kan Saaïda het niet meer voor zich houden. Ze vertelt Marieke alles over het wassen, de ruwe handen, de wasmachine die de hele dag draait, de doucherituelen, het schoonmaken van 'besmette' plekken in haar kamer en de leugentjes die ze Tom vertelt.

Saaïda heeft wasdwang, ook vaak smeturees genoemd.

Controledwang

We volgen ook Anne, die zoveel tijd en energie kwijt was met controleren dat zij haar werk niet meer kon volhouden. Zij zit nu in de ziektewet. Iemand die een controledwang heeft, checkt of het gas wel écht uit is, of de elektrische apparaten uitgeschakeld zijn, of de ramen dicht zijn, of de lichten uit zijn, of de deur van de koelkast niet op een kier

staat, of de kranen niet druppen en of de deur goed op slot is. Sommige mensen bellen heel vaak hun familieleden om te controleren of ze nog leven, ze kijken om de haverklap of de baby nog ademt, of ze rijden terug om te controleren of ze niet een ongeluk veroorzaakt hebben. En nog honderden andere controles. En dat alles niet één keer, maar vele keren achter elkaar.

Anne

Anne is altijd moe, ze heeft nooit ergens tijd voor, omdat ze nog zoveel moet doen. Ze vindt het leven een hele opgave.

Anne is 48 jaar en ze woont alleen. Graag had ze kinderen gewild, maar dat is er nooit van gekomen. Achttien jaar geleden is ze gescheiden. Wim kon het geduld niet meer opbrengen om haar gerust te stellen. Anne twijfelde aan alles. Na vijf jaar huwelijk zijn ze uit elkaar gegaan vanwege de ruzies over haar onzekerheid. En omdat Wim zeker wist dat hij kinderen wilde en niet wilde wachten tot zij 'uitgetwijfeld' was en te oud om ze te krijgen.

Anne was een actieve vrouw. Naast haar werk als boekhoudster was ze actief bij een tennisvereniging. Ze ging graag met vriendinnen op stap, naar de film, de sauna of lekker uit eten. Afen toe had ze een vriend. Nu doet ze niets meer. Haar vriendinnen zien haar nog zelden, en haar taken in de tennisvereniging heeft ze neergelegd. Sinds een halfjaar zit ze in de ziektewet.

Twee jaar geleden is Annes vader overleden. Sindsdien brengt zij veel tijd door met haar moeder, die moeilijk alleen kan zijn. Ze doen boodschappen samen en als moeder ergens heen wil, brengt Anne haar met de auto. Sinds Anne in de ziektewet zit, is ze dagelijks bij moeder. Marja, haar zus, vindt dat ze overdrijft. Volgens haar kan moeder best zelfstandig reizen en kan ze heel goed zelf boodschappen doen. Maar Anne voelt zich verantwoordelijk voor ma. Stel je eens voor dat er onderweg iets gebeurt en dat moeder dan alleen is, dan is dat Annes schuld.

Op haar werk is Anne opgeklommen tot hoofd van de boekhouding. Ze werd, toen ze nog werkte, erg gewaardeerd omdat ze zo precies was. Voor iedereen had ze een aardig woord, en ze was nooit te beroerd om over te werken. Anderhalf jaar geleden werd er een nieuw automatiseringssysteem in gebruik genomen. In dat systeem zaten ontwerpfouten. Uren was ze bezig met het bedenken van oplossingen. Ze kwam niet meer toe aan haar werk. Alles ging ze controleren. Niet alleen berekeningen van zich-

zelf, maar ook die van anderen. Het werk stapelde zich op. Stel je eens voor dat zij een fout zou maken en dat het bedrijf failliet zou gaan. Ze werd steeds onzekerder. Ook over gewone dingen als de voordeur, elektrische apparaten, de ramen, de kranen en het gasfornuis. Ze stond een uur eerder op om alles in huis na te lopen voordat ze naar haar werk ging. In de auto op weg naar haar werk speelde ze de film van alle controles in gedachten nog een keer af. Ze ging zelfs weleens terug. Ook als ze als laatste wegging van haar werk, was ze lang aan het controleren. Of de computers afgesloten waren en of alle ramen en deuren in het hele gebouw gesloten waren. Het inschakelen van het alarm en het afsluiten van de toegangsdeur namen steeds meer tijd in beslag. Op den duur was ze zo uitgeput dat zij haar werk niet meer vol kon houden.

Anne heeft controledwang.

Orde- en symmetriedwang

De derde persoon in dit boek is Douwe. Hij legt zijn mes en vork heel netjes neer, en ook het lepeltje moet precies goed liggen ten opzichte van zijn koffiekopje. Iemand die last heeft van orde- en symmetriedwang is veel bezig met dingen ‘recht’ zetten. De meubels moeten precies even ver van elkaar staan, de spullen op de tafel of het bureau moeten in een bepaald patroon gerangschikt zijn, de kleren in de kast moeten op kleur gesorteerd zijn. Vaak gaat dit gepaard met tellen en herhalen van de handelingen.

Douwe

Douwe (46) was vroeger op school niet goed in rekenen. Gek eigenlijk, want nu is hij de hele dag met cijfers in de weer. Als hij zich aankleedt, telt hij zijn kledingstukken. Als hij de trap oploopt, telt hij de treden, en als hij op straat loopt, telt hij zijn stappen. Hij weet niet hoe dat is ontstaan, hij doet het al heel lang. Het is een gewoonte die bij hem hoort. De laatste tijd begint hij deze gewoonte lastig te vinden.

Het tellen wordt steeds dwingender. Als hij de trap oploopt en vergeten is de treden te tellen, moet hij weer terug. En ook als hij niet zeker weet of hij alle treden wel geteld heeft, moet hij de trap opnieuw op. En dan maar hopen dat hij niet afgeleid wordt. Hij moet met zijn linkervoet beginnen, dat is er sinds twee maanden ingeslopen. Op zijn werk hindert de dwang hem steeds meer. Douwe werkt als beveiligingsbeambte bij

een particulier bedrijf. De weg van zijn auto naar de ingang van het bedrijf dat hij moet bezoeken, legt hij soms twee of drie keer af omdat het tellen steeds niet goed is gegaan. En hij moet in zijn ronde langs heel wat bedrijven! Soms slaat hij er een over om de verloren tijd in te halen. Dat past helemaal niet bij zijn precieze aard, maar hij ziet geen andere mogelijkheid.

Ook thuis neemt de dwang toe. Hij telt bij alles wat hij doet, en als hij klaar is met tellen, moet het 'goed' voelen. Anders moet hij het nog een keer doen, en nog een keer en soms nog een derde of een vierde keer. Heel gewone dingen worden daardoor een opgave. Vroeger vond hij het bijvoorbeeld leuk om in het weekend te koken. Nu gaat hij dat uit de weg. Met al dat tellen en herhalen is er geen lol meer aan. Ook heeft hij een hekel gekregen aan klusjes in huis, boodschappen doen, telefoneren, scheren, douchen, afwassen, dingen die hij vroeger op de automatische piloot deed. Aan de andere kant zijn er ook dingen die hij al heel lang doet en die hij nu pas als dwangmatig herkent. Als hij koffie drinkt en het kopje neerzet, moet het oortje van het kopje in een bepaalde hoek staan ten opzichte van het lepeltje, en dat luistert heel nauw! Hetzelfde speelt zich af tijdens het eten, het bestek moet precies haaks op de tafelrand neergelegd worden, want anders ... Ja, waarom voert hij deze rituelen uit? Dat vraagt hij zich zelden af.

Douwe heeft orde- en symmetriedwang.

Agressieve, seksuele of godslasterlijke gedachten

Bij dit type dwang lijken er op het eerste gezicht alleen dwanggedachten te zijn en geen dwanghandelingen. Het gaat om de gedachte iemand iets aan te doen. Zo heeft Els agressieve gedachten, zij is bang dat zij haar vriend met een mes zal steken. Sommige mensen hebben de gedachte dat ze iemand zullen verkrachten. Anderen hebben gedachten over het uitslaan van godslasterlijke taal. De gedachten komen zomaar op, en de dwanger heeft het gevoel er geen invloed op te hebben.

Els

Els is angstig en zij piekert veel. En ze is moe, doodmoe. Sinds kort meldt zij zich regelmatig ziek omdat zij de spanningen niet meer aankan. Ze werkt als leerkracht op de

basisschool en geeft les aan groep drie. Ze houdt van haar werk met de kinderen. Zij schaamt zich voor haar klachten en wil er niet over praten.

Els is 32 jaar en woont sinds vijf jaar samen met haar vriend Thijs. Zij denkt erover om weer alleen te gaan wonen. Daar piekert ze over. Eigenlijk wil ze niet bij hem weg, want ze houdt van Thijs. Tegelijkertijd is ze bang dat hij genoeg van haar zal krijgen vanwege haar 'gedoe' met messen. Els is bang dat ze gek is. Ze wil graag kinderen, maar weet zeker dat ze een slechte moeder zou zijn. Ze stelt de beslissing telkens uit en dat geeft soms wrijving tussen haar en Thijs: hij wil graag een gezin stichten. De collega's op haar werk zijn op Els gesteld. Ook met de ouders van de kinderen uit haar klas kan ze goed opschieten. Wel krijgt ze de laatste tijd meer vragen over haar verzuim. Elke maand is ze wel een of meer dagen ziek. Els voelt zich schuldig tegenover Thijs, tegenover haar collega's, tegenover zo'n beetje iedereen. Ze is ook bang dat ze zich vreemd gedraagt. En ze is er bijna zeker van dat anderen dat opmerken. Ze eet wel in de kantine met de anderen, maar vermijdt het om brood te smeren. Ze neemt altijd klaargemaakt brood mee naar haar werk. Messen jagen haar schrik aan, tenminste als er andere mensen in de buurt zijn. Met Thijs had ze laatst ruzie omdat hij toch weer begon over samen koken, terwijl ze de afspraak hebben dat hij niet in de keuken komt als zij aan het koken is. Hij vindt het gezellig om samen te koken. Voordat zij gaan slapen, wil Els als laatste in de keuken zijn om alle messen te controleren en achter in de la te leggen. Die afspraak hebben ze gemaakt omdat het Els rust geeft als ze weet dat de messen en andere scherpe voorwerpen niet zomaar voor het grijpen liggen. Eten bij andere mensen of in een restaurant wil ze niet meer, terwijl ze er nog niet zo lang geleden van genoot.

Op de televisie ziet Els een programma over mensen met dwangklachten. Tot haar verbazing is er iemand bij die, net als zij, last heeft van agressieve gedachten. Ze ziet veel gelijkenis met haar eigen gedoe over messen. Zij is bang dat ze er de kinderen op school mee te lijf zal gaan. En dat ze Thijs iets aan zal doen, terwijl ze toch veel van hem houdt. Ze zoekt op internet en ontdekt dat haar gedachten obsessies genoemd worden, dat ze een dwangstoornis heeft en dat ze niet gek is, en dat er iets aan te doen is.

Els heeft last van agressieve dwanggedachten.