

//

DWANGERS

VANAF 1 SEPTEMBER

.....

MY OCD'S CONKING ME IN THE HEAD
KEEP KNOCKING, NOBODY'S HOME, I'M SLEEPWALKING
I'M JUST RELAYING WHAT THE VOICE IN MY HEAD'S SAYING
DON'T SHOOT THE MESSENGER, I'M JUST FRIENDS WITH THE...

////

VIER

I'M FRIENDS WITH THE MONSTER
that's under my bed.

GET ALONG WITH THE VOICES
inside of my head.

YOU'RE TRYING TO SAVE ME,
stop holding your breath.

AND YOU THINK I'M CRAZY,
yeah, you think I'm crazy.



“IK WIL HET WETEN, IK GA MEE.
ALS Vlieg OP DE MUUR EN ALS Luis IN HUN PELS.”

JAN MULDER

DWANGERS

VANAF 1 SEPTEMBER OP VIER

Tellen, tikken, poetsen, tellen, tikken, poetsen, tellen, tikken, poetsen.
Dwanggedachten en dwanghandelingen kunnen je hele leven beheersen.
Je komt de deur niet meer uit. Je verliest je job. En je geraakt je geliefde kwijt.

Zeven mensen hebben beslist er iets aan te doen.

**Begeleid door vier toptherapeuten gaan ze intensief werken aan hun dwang.
In Thailand, ver weg van de dagelijkse sleur en de dagelijkse dwang.
Aangewezen op zichzelf en op elkaar.**

Hun tocht start in een comfortabel resort aan zee, kronkelt door de buurten van het waanzinnige Bangkok, spoort met een nachttrein naar Chiang Mai en brengt hen naar een paaldorp midden in de jungle.

Zeven dwangers beginnen aan de reis. Elke dag geven ze meer controle op en moeten ze meer risico's nemen. Welke Dwangers bepalen na twee weken weer een beetje meer hun eigen leven?



DWANGERS

**FELIEN
KURT
SANNE
PAUL
ILSE
JOEL
LAUREN**

Magische gedachten en aanrakingsdwang.

Teldwang.

Smetvrees.

Poetsdwang en symmetriedwang.

Agressieve gedachten en ordedwang.

Controledwang en smetvrees.

Negatieve gedachten en herhalingsdwang.

“GEWELDIG SCHILDERIJ,
HET MENSENLEVEN.

ALLEEN IS HET VOOR HET SCHILDERIJTJE ZELF NIET ALTIJD LEUK.”

JAN MULDER



*“Ik leef in constante spanning en angst.
Ik maak me continu zorgen en
kan me nooit volledig ontspannen.”*

SANNE (25) smetvrees

Sanne is zestien als ze smetvrees krijgt. Sinds enkele jaren neemt die een extreme vorm aan. Ze heeft een enorme angst voor bloed en wast haar handen minstens 40 keer per dag, op slechte dagen het dubbele. Ze woont nog thuis waardoor haar situatie ook dagelijks een zware tol eist van haar ouders want ook daar is de impact van haar OCS erg groot. Het toilet, de badkamer, de keuken, het is allemaal 'besmet' terrein voor haar. Hoewel ze een echte dierenvriend is heeft ze het moeilijk om haar eigen hond te aaien, ze opent de deuren met haar ellebogen en ze heeft moeite om geld aan te raken omdat zoveel mensen dit gebruiken. Ze is nu vijftwintig en wilt haar leven terug. Een leven bepaald door haar eigen interesses en keuzes en niet door haar dwang. Ze hoopt door intensieve gedragstherapie die slopende boycot een beetje te overwinnen.

PAUL (48)

poetsdwang en symmetriedwang

Paul leidt een heel normaal leven, met een interessante job, een vriendin en fijne sociale contacten. Vandaag, Paul is er achtenveertig, blijft daar nog weinig van over. Zijn meervoudige OCS heeft zijn leven overgenomen..

Door zijn smetvrees wast Paul heel vaak zijn handen. Ook een gewone krop sla tot zeven maal toe wassen is geen uitzondering. Door zijn symmetriedwang ligt alles in de kasten op een specifieke plaats en volgen lichtschakelaars in huis dagelijks een repetitief patroon.

Paul leeft alleen en spendeert dan ook dagelijks een aanzienlijk aantal uren aan de vele voor hem noodzakelijke dwanghandelingen. Muziek beluisteren, de computer en zijn valkparkiet Kiki zorgen voor de broodnodige afleiding, maar Paul wilt met een intensieve therapie in Thailand toch proberen weer een normaal en sociaal leven te leiden.

A close-up portrait of a man's face, tinted in a deep red color. The man has a slight smile and is looking towards the camera. Overlaid on the image is handwritten text in white.

"Leven met dwang is allesbepalend.
Je leeft niet alleen met dwang,
je wordt ook je dwang."



*“Leven met dwang
is moeilijk uit te leggen.
Zeker als je jong bent
begrijpt niet iedereen je.
De momenten dat ik blokkeer,
zijn verschrikkelijk.”*

FELIEN (21)

magische gedachten
en aanrakingsdwang

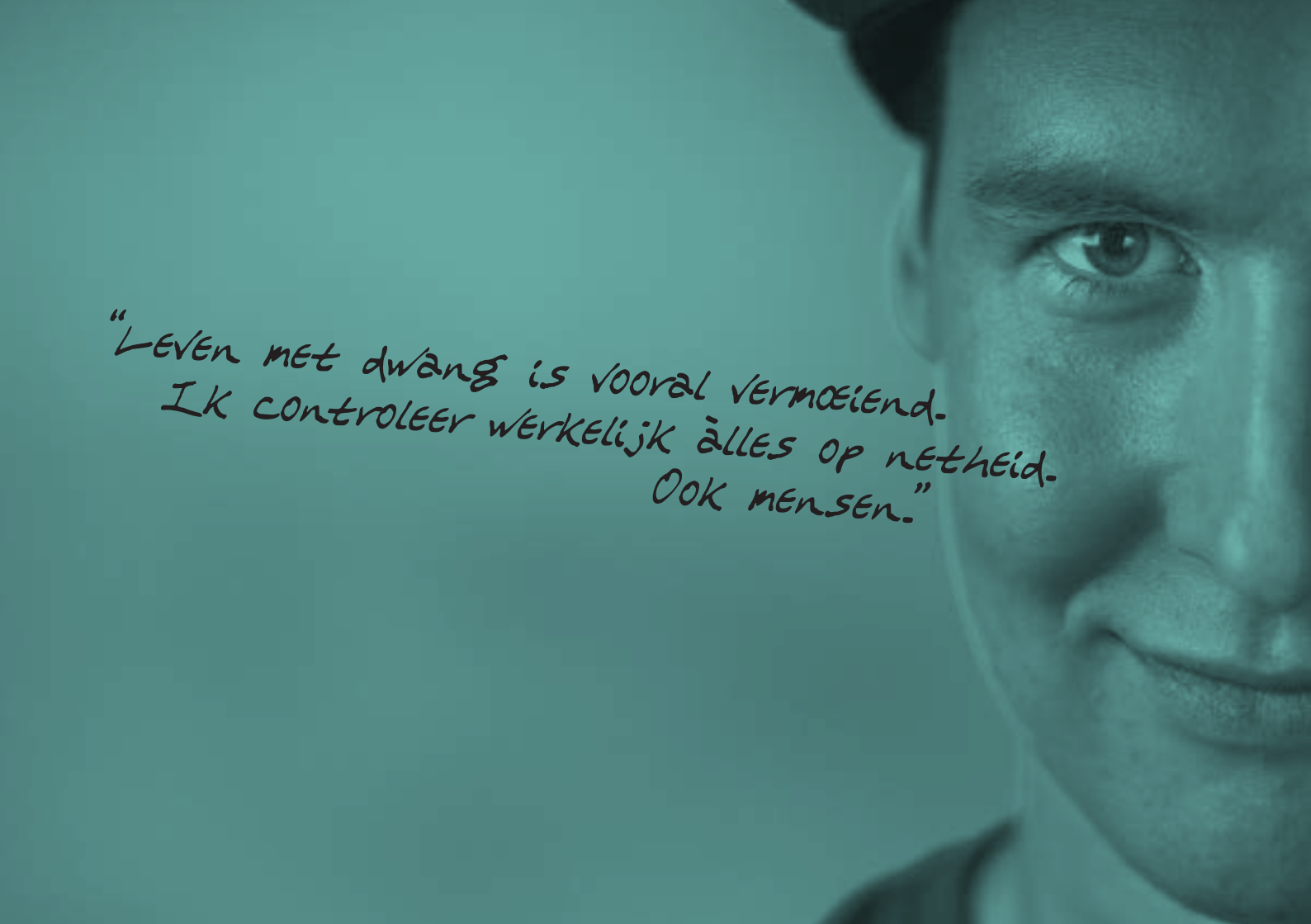
Felien ontwikkelt op haar twaalfde een aantal dwanghandelingen waar ze intussen al bijna tien jaar het slachtoffer van is. Felien heeft een symmetriedwang waarbij ze haar lichaam en haar omgeving op een bepaalde manier moet aanraken. En als ze dat links doet, moet dat ook rechts gebeuren. Doet ze dat niet, dan is ze ervan overtuigd dat er iets ergs zal gebeuren. Ook haar angst voor het cijfer drie zorgt voor de buitenwereld vaak voor surrealistische situaties. Haar dwang heeft haar leven helemaal overgenomen, verder studeren lukt niet meer en ook de relatie met haar vrienden en familie wordt steeds moeilijker. Deelnemen aan een gedragstherapie in Thailand is voor haar een mijlpaal om haar leven weer leefbaar te maken.

JOËL (23) - ZOON VAN ILSE

controledwang en smetvrees

Joël is nog erg klein als zijn mama Ilse merkt dat er wat mis is. Een stille en erg verlegen jongen die weinig sociaal contact opzoekt. Net als zijn mama heeft hij allesbepalende dwanggedachten die zich intussen uiten in een oncontroleerbare smetvrees. Zijn handen zijn rood en pijnlijk. Hij wast ze gemakkelijk veertig keer per dag.

Vandaag is Joël een jonge twintiger met een passie voor motorcross en heeft hij een vaste job als postbode. Dat helpt, maar hij heeft nog een lange weg te gaan. Naar Thailand vertrekken is voor hem dan ook een hele uitdaging. Toch wil Joël, gesteund door zijn moeder, proberen weer sterker in zijn schoenen te staan.



*"Leven met dwang is vooral vermoeiend.
Ik controleer werkelijk alles op netheid.
Ook mensen."*



"De dwang is sterker dan mezelf.
Dat is confronterend."

ILSE (45) - MAMA VAN JOEL dwanggedachten en controledwang

Ilse is elf als ze voor het eerst merkt dat er iets mis is. Haar haarspeld moet en zal op de juiste manier in haar haren passen. Vanaf dan heeft Ilse het steeds moeilijker om haar gedachten te controleren. Ze ontdekt ook al snel dat ze een aantal verwarrende en agressieve gedachten niet onder controle krijgt. Op haar negentiende gaat Ilse in behandeling. Ilse is nu vijfenveertig en haar leven wordt volledig bepaald door haar gedachten en haar dwanghandelingen. Zo moet ze elke dag het hele huis stofzuigen, moeten haar kleren gerangschikt zijn volgens een specifiek kleurenschema en ook de vaatwasser en kasten moeten een streng patroon volgen. Haar job als bejaardenverzorgster moest ze opgeven en de druk op haar relatie en haar gezin wordt steeds zwaarder. In Thailand wilt ze gedurende twee weken heel intensief werken aan haar ziekte.

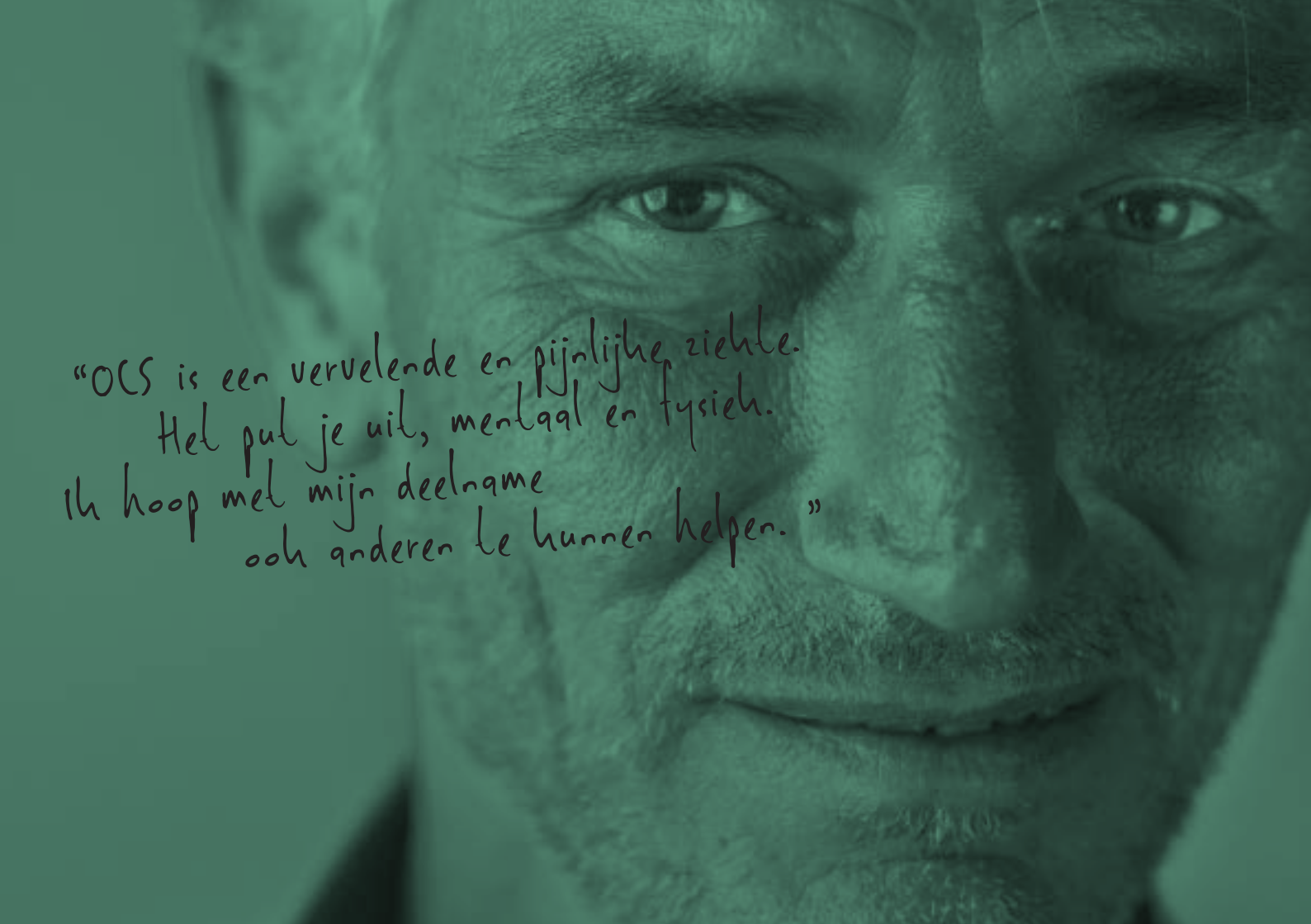
*“Mijn dwang is in alles wat ik doe en wil zijn in mijn leven beperkend.
Ik voel me gevangen in mezelf
terwijl ik zo graag vrij wil zijn.”*

LAUREN (28)

negatieve gedachten en herhalingsdwang

Lauren ontwikkelde als jong volwassene een aantal dwanghandelingen die ze maar niet onder controle krijgt. Zo heeft ze meer dan een uur nodig om in en uit bed te stappen. Ook de trap op en af moet volgens een strikt schema gebeuren. Haar tijd wordt volledig gegijzeld want elke handeling kan uren in beslag nemen. Repetitieve bewegingen en aanrakingen sturen haar geest en lichaam op elk moment van de dag. Lauren is nu achtentwintig, mama van een peuter, en wil hard vechten om weer een normaal leven te leiden.





“OCS is een vervelende en pijnlijke ziekte.
Het put je uit, mentaal en fysiek.
Ik hoop met mijn deelname
ook anderen te kunnen helpen.”

KURT (46) - teldwang

Kurt is nog jong als hij merkt dat hij alles rond hem moét tellen. Het wordt met de jaren steeds moeilijker voor hem om sociale contacten te onderhouden. Zijn relaties lopen stuk en ook zijn job als beroepsmilitair kan hij niet langer uitoefenen. Vandaag wordt zijn hele leven bepaald door zijn teldwang. De getallen twee, vier, acht, ... hebben een overheersende plaats in zijn leven ingenomen. Alles moet 'paar' zijn, alles doet hij 'dubbel'. Zo neemt hij altijd twee slokken van zijn glas, stapt twee maal ergens binnen, doet twee keer het licht aan en uit, snijdt zijn groenten steeds in even stukjes, ... De ziekte put hem uit en dat moet veranderen.



Om aan je dwang te kunnen werken
moet je begrijpen hoe die langzaam je leven overneemt.



Je dwang verdwijnt niet in twee weken.



Maar de eerste stappen
om je leven weer zelf te bepalen, dat moet kunnen.



En dat doen deze zeven mensen samen met
vier gespecialiseerde therapeuten.





ELS BRUNFAUT
is psychologe-psychotherapeute.



MARIEKE IMPENS
is psychologe en gedragstherapeute.



MARC OPHALVENS
is klinisch psycholoog-gedragstherapeut.



TINE DAESELEIRE
is master in de psychologie en gedragstherapeute.



Ze geeft opleiding en supervisie over gedragstherapie aan de Katholieke Universiteit Leuven en de Universiteit Antwerpen. Ze is werkzaam in UPC Z.org KULeuven op het Universitair Centrum voor Obsessieve-Compulsieve Stroomissen en de Mindbody Unit. Ze is gespecialiseerd in dwang en angst.

Marieke is verbonden aan The Human Link, waar ze werkt als collega van Tine Daeseleire. Naast het aanbod naar bedrijven en andere hulpverleners, biedt The Human Link ook hulp aan particulieren met een hulpvraag rond stress, angst of dwang. In deze thematieken heeft Marieke gedurende zeven jaar haar expertise opgebouwd.

Hij gaf jarenlang opleiding en supervisie gedragstherapie aan de Katholieke Universiteit Leuven. Hij is gespecialiseerd in angst- en dwangstroomissen. Hij is werkzaam als psycholoog aan de Odisee Hogeschool en op de campus Brussel van de KULeuven.

Ze geeft als externe docent les aan de Katholieke Universiteit van Leuven (KULeuven) en de universiteit Gent (UGent) in de opleiding "Postgraduaat Gedragstherapie". Ze is werkzaam in The Human Link, een organisatie die bedrijven, teams en particulieren tracht te stimuleren om op een preventieve manier met hun psychisch welzijn bezig te zijn. Ze is gespecialiseerd in werkgerelateerde problemen en angst.

