

Als perfect niet genoeg is



Een obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis (OCPS) kan voor het ongetrainde oog op perfectionisme lijken, maar gaat een pak verder dan dat. Personen met OCPS kunnen zich onmogelijk flexibel opstellen, en houden star vast aan lijstjes en procedures.

Het is een moeilijke grens: wanneer slaat perfectionisme om in obsessie? Wanneer loopt iemands nood aan orde en regelmaat zodanig uit de hand dat het een probleem wordt? Niet iedereen die het huis graag net houdt of graag met lijstjes werkt, heeft immers last van een persoonlijkheidsstoornis. Maar wanneer mensen aanhoudend bezig zijn met en contant streven naar ordelijkheid, perfectie en mentale en persoonlijke beheersing, spreken we van obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis (OCPS).

Zwaar voor omgeving

Personen met OCPS geloven dat hún manier om de dingen aan te pakken de enige juiste manier is. Doorgaans zijn ze zich dan ook van geen kwaad bewust. Zelf voelen ze zich prima binnen hun eigen regelsysteem, het is vooral de omgeving die onder de torenhoge eisen gebukt gaat. Volgens de DSM V, een bekend handboek over psychische aandoeningen, kan OCPS zich op verschillende manieren uiten. Wanneer er sprake is van minstens vier van de volgende acht situaties en

Mensen met OCPS zijn niet per se efficiënt: hun nood aan perfectie kan in de weg staan

een verstoring van het dagelijks leven, kan een specialist de diagnose stellen.

Ten eerste zijn personen die er aan lijden vaak bezeten van details, regels, lijstjes en plannings, tot op het punt waarop het onmogelijk wordt om taken ook effectief uit te voeren. Ook overdreven perfectionisme kan in de weg staan van de voltooiing van een taak, omdat ze veel tijd verliezen aan details en het resultaat niet beantwoordt aan de hoge standaarden. Hun overdreven toewijding voor het werk en andere productieve be-

> zigheden is een derde kenmerk; er is geen ruimte voor vrije tijd of sociale relaties, en ze zijn zelden gastvrij. Daarnaast houden deze mensen erg hard vast aan hun morele waarden, waarvan niet mag worden afgeweken: er bestaat geen grijze zone, enkel goed of slecht. Een vijfde eigenschap is verzamelwoede, zelfs wanneer dingen versleten of waardeloos zijn, en geen emotionele waarde hebben. Ze zijn ook gierig; geld is iets dat moet worden opgepot voor toekomstige catastrofes. Mensen met OCPS geven niet graag taken uit handen en kunnen moeilijk samenwerken met anderen, tenzij die zich al hebben aangepast aan hun manier van werken. Tot slot zijn ze erg koppig en star. Een diagnose komt er meestal pas wanneer de omgeving aan de alarmbel trekt, of zelfs helemaal nooit.

OCPS in alle vormen

De symptomen van OCPS zijn niet makkelijk te onderscheiden

Mensen met OCPS zullen zelden zelf hulp zoeken, de noodkreet komt meestal uit hun omgeving

Naar schatting heeft ongeveer

1 op de 100

volwassenen OCPS

van onschuldige gewoontepatronen, en dus blijven ze vaak onopgemerkt. Er bestaan meer dan 160 combinaties van de verschillende symptomen, waardoor OCPS evenveel verschillende vormen kan aannemen. Net daarom is het zo moeilijk om in te schatten hoeveel mensen er aan lijden. Meestal hebben ze professioneel gezien wel enig succes, maar zijn ze slechte leiders of teamplayers. Ten opzichte van familie en de partner kunnen ze zich erg controlerend en zelfs afstandelijk gedragen. OCPS komt in de meeste gevallen aan het licht doordat het dikwijls samengaat met depressie of angststoornissen, door de verslechterende relaties met de omgeving of het niet kunnen waarmaken van de eigen verwachtingen.

Ook komt het voor in combinatie met andere stoornissen, zoals obsessief-compulsieve stoornis (OCS), waarmee het niet mag worden verward. Dat is namelijk geen persoonlijkheidsstoornis, maar een angststoornis die zich uit in dwangneuroses. Zelfs voor specialisten is het niet altijd evident om de twee van elkaar te onderscheiden. Er zijn aanwijzingen dat één op de vijf mensen met OCPS ook lijdt aan OCS. Dat maakt de noodzaak van een juiste diagnose des te dwingender.

Band met therapeut is cruciaal

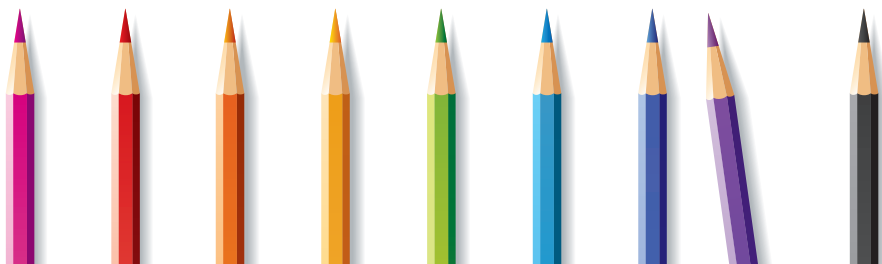
Een obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis laat zich helaas moeilijk behandelen, net omdat patiënten niet beseffen dat ze hulp nodig hebben. Zij zien hun gedrag en levensstijl immers niet als een probleem, integendeel. Zij doen net alles goed wat anderen verkeerd doen! De angst om een job of een relatie te verliezen, kan uiteindelijk wel een beweegreden zijn om in behandeling te gaan. Net zoals bij andere persoonlijkheidsstoornissen bestaan er geen medicijnen om OCPS onder controle te houden, maar kan psychotherapie goede resultaten opleveren. Omdat het over ingewortelde persoonlijkheidskenmerken gaat, is behandeling echter niet eenvoudig. In eerste instantie moeten patiënten de onderliggende motivaties voor hun gedrag leren begrijpen, en leren ontspannen. Ze moeten zich inzetten voor een

OBSESSIEF-COMPULSIEVE STOORNIS

NIET TE VERWARREN

OCPS wordt vaak verward met obsessief-compulsieve stoornis (OCS), een angststoornis. Hoewel de namen erg op elkaar lijken, gaat het om twee heel verschillende aandoeningen.

- ◆ OCS uit zich vooral in dwangneuroses, rituele handelingen en tics, die voor de persoon van vitaal belang zijn om gevoelens van angst en onheil af te wenden. Typische voorbeelden zijn het obsessief wassen van de handen (smetvrees) of hardnekkige twijfel (tien keer controleren of de deur wel op slot is).
- ◆ In tegenstelling tot OCPS zijn OCS-lijders zich bewust van hun irrationeel gedrag. Er is bovendien pas sprake van een stoornis als de obsessies het normale functioneren in de weg staan.



Samenleven met OCPS

Anonieme getuigenis

"Niemand kon ooit voldoen aan háár normen"

Meneer X en zijn vrouw waren 25 jaar getrouwd. Haar OCPS leidde tot een breuk.

"Mijn ex was een meester in het opzetten van maskers bij anderen. Ze was vriendelijk, maar zelfs dan nooit spontaan of gezellig. Thuis liep ik voortdurend op eieren. Eén verkeerd woord, één verkeerde handeling was al genoeg om een woede-uitbarsting te veroorzaken. Zelfs binnen de vier muren van ons eigen huis kon ik niet tot rust komen, nooit was er ruimte voor ontspanning. Dan had ze overdag lijstjes gemaakt met taken die ik 's avonds nog moest doen. Terwijl ik de dingen toch nooit goed genoeg deed: nooit

kon iemand aan haar normen beantwoorden! Wat ik deed, deed ze achteraf zelf nog eens opnieuw. Met een therapeut wou ze niet spreken, ze was "toch niet zot?". Uiteindelijk was ik het zelf die hulp zocht. Van de stress kreeg ik immers verschrikkelijke migraineaanvallen.

Haar dagen zaten tjokvol met taken die nauwgezet waren gepland: op maandag poetste ze het gelijkvloers, op dinsdag de verdieping, woensdag de keuken, donderdag terug het gelijkvloers, en vrijdag nog eens het hele huis. En soms 's zondags de keuken nog eens. Elke dag moest er stipt om twintig na vijf worden gegeten, anders zwaaide er wat. Alles had zijn vaste plaats in huis, als er een beeldje vijf centimeter te ver naar links stond, had ze het binnen het uur

gezien. Ook op vakantie gaan, was een verschrikking. Weken op voorhand begon ze al in te pakken. Tientallen keren werden die stapels geïnspecteerd en veranderd. Zelf mocht ik er geen vinger naar uitsteken, of alles zou "in het honderd lopen". Toen we pas getrouwd waren, ging ze in een bejaardentehuis werken, maar na twee dagen was ze daar niet meer welkom. Ze had haar collega's de les gespeeld dat ze de dingen niet op de juiste manier deden ...

Op 26 jaar tijd samen heb ik haar maar één keer horen zeggen dat ze me graag zag, vlak na ons huwelijk. Nadien nooit meer. En ik heb haar nooit horen zeggen dat ze gelukkig was met iets, hoe hard ik ook mijn best deed. Op alles had ze opmerkingen, nooit was iets goed genoeg voor haar."

"Met een therapeut wou ze niet spreken, maar uiteindelijk had ik er zelf één nodig"

stapsgewijze vooruitgang, zodat ze beetje bij beetje hun leven terug onder controle krijgen. Doordat mensen met OCPS vaak moeilijk relaties kunnen aanknopen met andere mensen, zal de psychotherapeut het - nog meer dan anders - bijzonder moeilijk hebben om het vertrouwen van de patiënt te winnen. De band met de therapeut is dan ook erg belangrijk voor het succes van de behandeling. Wat er precies aan de basis ligt van OCPS is nog onduidelijk. Er wordt wel gesuggereerd dat die mogelijk te vinden is in de opvoeding. Overdreven controlerende of be-

schermende ouders, die verantwoordelijkheid lieten primeren op plezier en gevoelens, zouden een oorzaak kunnen zijn. Kinderen die zo perfect en zo gehoorzaam mogelijk proberen te zijn in een poging om straf te vermijden, zouden dus risico lopen om later OCPS te ontwikkelen. Anderen denken dan weer dat de aandoening, en meer bepaald het achterliggende "temperament", erfelijk zou zijn. Belangrijker dan de mogelijke oorzaak is nu echter het doorbreken van het stigma rond persoonlijkheidsstoornissen. Enkel zo kunnen mensen met OCPS hun pro-

bleemgedrag leren herkennen. De steun van de omgeving ten slotte kan de aanzet zijn om eindelijk psychologische hulp te zoeken. ♥

Ellen Renders en Daisy Van Lissum

MEER WETEN

www.compsy.be
Vind een psycholoog in uw regio.

www.uilenspiegel.net
www.psytoyens.be
Personen met OCPS kunnen terecht bij patiëntenverenigingen zoals Uilenspiegel (in Vlaanderen) en Psytoyens (in Wallonië).

nl.similes.be
Similes is een vereniging voor gezinsleden van personen met psychiatrische problemen.

Een echte oorzaak is niet gekend, maar wordt gezocht in de opvoeding of in erfelijke factoren