

Het probleem van veel Nederlanders: niks kunnen weggooien

Iris Pronk –14/06/14, 22:17



© . Liefhebbers van een zelftest kunnen terecht op internet: Google 'cluttering scale'. Je ziet bijvoorbeeld een slaapkamer in allerlei gradaties, van clean en leeg tot vuilnishoop. Zoekt u naar uw eigen kamer.

Een op de 14 Nederlanders is een 'hoarder', een hamsteraar: een problematische verzamelaar. Hij omringt zich met spullen die in andermans ogen troep zijn. Wat maakt dat hij zo moeilijk weg kan gooien? En in hoeverre verschilt hij van de gewone verzamelaar?

- ***Vraag je een boekenverzamelaar naar dat ene boek uit 1870, dan grijpt hij het zo uit de kast***

Na mijn pensioen ga ik opruimen, nam wiskundeleraar Frans (67) zich ooit voor. Maar het tegenovergestelde gebeurde: Frans brengt nu al zijn tijd door in kringloopwinkels of op straat, waar hij tussen het afval bruikbare spullen vindt. Thuis legt hij zijn vondsten op stapels in de woonkamer of in de voortuin, tot ergernis van de burens. Zij willen graag dat Frans zijn tuin opruimt, maar dat lukt hem helaas niet. Zijn huis barst namelijk ook al uit zijn voegen, het is onbegaanbaar voor bezoek, zijn dochter ontmoet hij alleen bij háár. En spullen weggooien, nee, dát kan Frans niet.

Frans is één van de opgevoerde personen in 'Problematische verzamelaars' (2012), een boek over hamsteren of hoarding in psychiatrisch jargon. Hoarders kunnen één ding heel erg goed, zo blijkt: nut of schoonheid herkennen in ogenschijnlijke rotzooi, en verweesde voorwerpen hun huis binnenslepen.

Dat verandert al gauw in een vuilnisbelt omdat ze tot twee andere dingen juist niet in staat zijn: weggooien en ordenen of rubriceren.

Dat is meteen een belangrijk verschil tussen de hoarder en de gewone of fanatieke verzamelaar, zegt psychiater Daniëlle Cath van de Universiteit Utrecht, één van de auteurs van het boek en specialist op het gebied van verzameldrang. "Vraag je een boekenverzamelaar naar dat ene boek uit 1870, dan grijpt hij het zo uit de kast. Maar vraag je een hoarder naar een voorwerp, dan heeft hij geen idéé waar het ligt."

Familie

De hoarder kan hoofd- en bijzaken niet scheiden en zijn collectie is van geen of weinig waarde. Een onderzoek onder 7567 individuen uit het Nederlands Tweeling Register werpt nog meer licht op deze markante figuur. Zeldzaam is hij bepaald niet, schrijven de onderzoekers, onder wie Cath, in het tijdschrift *Psychological Medicine*: grofweg één op de 14 mensen is een problematische hamsteraar.

Verzamelwoede komt veel vaker voor bij 55-plussers dan bij jongere mensen en ook iets vaker bij mannen (7 procent) dan bij vrouwen (6,3 procent). Wat maakt dat de hoarder doet wat hij doet? Dat hij zich zo sterk hecht aan zoveel spullen? Dat hij zichzelf liever door een smal gangetje wringt tussen torens van troep, dan dat hij de boel eens lekker opruimt?

• ***Spullen raken voor hoarders verpersoonlijkt***

Met dit recente onderzoek onderstrepen Cath en haar collega's één conclusie die ook al uit eerdere studies rolde: het zit in de familie. Erfelijke aanleg speelt bij de ontwikkeling van verzamelwoede net zo'n belangrijke rol als omgevingsfactoren. Het is goed mogelijk dat Frans een tante had die uit angst voor de Russen conserven hamsterde en decennia lang in haar kelder bewaarde.

Een andere oorzaak van problematisch hamstergedrag ligt in traumatische gebeurtenissen: kindermishandeling in de jeugd, later de dood van een geliefde, een echtscheiding. Vaak verergert het probleem daarna: Frans' huis begon pas echt dicht te slibben nadat zijn vrouw hem verliet.

Pijn

Er is ook een gedeeltelijke, biologische verklaring voor het gedrag van de excessieve verzamelaar: het 'inhibitiecircuit', het deel van de frontale hersenen dat emoties regelt en prikkels onderdrukt, is bij deze mensen onderontwikkeld. "Spullen raken voor hoarders verpersoonlijkt", zegt Cath. "Weggoeien doet echt pijn. Ze zeggen vaak: 'Dan heb ik het gevoel dat ik iets van mezelf weggooi en dat dat nooit meer terugkomt'. Hun emotieregulatie is niet goed afgesteld, de rem is eraf."

Dat de hersenen van de hoarder net iets anders werken dan 'normaal', bleek bijvoorbeeld tijdens een experiment met oude kranten. Verzamelaars kregen twee stapels voorgelegd: op de ene lagen 'neutrale' kranten die de onderzoeker had meegebracht, op de andere de kranten die de hoarder zelf had bewaard. Vervolgens moest hij de vraag beantwoorden: Weggoeien of niet? "Bij hun eigen kranten ging er iets helemaal mis in hun hersenen", zegt Cath. "Dat kon je zien op de scanner. Ze dachten: Weggoeien, oh nee, dát niet, dat heeft te veel negatieve gevolgen! Die reactie was bij de neutrale kranten veel minder sterk."

Maar de biologie legt nog lang niet alle oorzaken van verzamelwoede bloot; daarvoor is meer onderzoek vereist. Dat komt er mogelijk wel, verwacht psychiater Nienke Vulink, hoofd van de afdeling Angststoornissen in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Onderzoekers beginnen enthousiast te raken voor het fenomeen. Dat hangt ongetwijfeld samen met een 'promotie' van de

aandoening tot zelfstandig ziektebeeld: in het nieuwe psychiatrisch handboek DSM-5 heeft de hoarder zijn eigen diagnose, de verzamelstoornis.

- ***Het is een groep die zelf heel weinig lijdensdruk heeft. Ze komen niet graag bij hulpverleners***

In eerdere versies van het handboek werd hoarding nog gezien als een variant van de 'obsessieve-compulsieve persoonlijkheidsstoornis', die aangetroffen wordt bij perfectionistische mensen die extreem netjes zijn, aan smetvrees lijden, alles tellen of andere dwangmatige handelingen uitvoeren. "Maar het werd al gauw duidelijk dat hoarding toch anders is", zegt Vulink, die als medeoprichter van de Nederlandse Werkgroep Xenophora het wetenschappelijk onderzoek naar verzamelwoede wil stimuleren. Een groot verschil met bijvoorbeeld smetvrees: wie daaraan lijdt, voelt zich vaak angstig. "Die patiënten denken: als ik niet veertig keer mijn handen was, maak ik mezelf ziek, of ik besmet een ander met bacteriën. Terwijl de hoarder zich in principe senang voelt. Die zegt: waar doen jullie moeilijk over? Hoezo rommel? Absoluút niet!"

Witte vliegjes

Dat beeld herkent Cath, die naast haar werk als onderzoekster ook mensen met hoarding behandelt bij ggz-instelling Altrecht. "Het is een groep die zelf heel weinig lijdensdruk heeft. Ze komen niet graag bij hulpverleners, ze ervaren hun volgepakte huis vaak niet als problematisch. Ze komen omdat een zoon zegt: je kleinzoon mag niet bij jou komen, want je huis is onleefbaar. Of omdat ze verliefd zijn geworden en hun nieuwe vriendin niet tegen de rommel kan. Of omdat de GGD ze stuurt, na klachten van de burens over witte vliegjes voor het raam."

Maar er zijn ook hoarders die de gevolgen van hun eigen hamstergedrag wel als een last ervaren. Frans is eraan gewend geraakt dat hij geen bezoek kan ontvangen, maar weet dat daarmee zijn sociale leven erg beperkt is. Het besef maakt hem somber en verdrietig. Om zijn klagende burens te ontlopen, komt hij zo min mogelijk buiten; zo trekt hij zich steeds verder terug in zijn verzameling.

Boodschappentasjes, lege jampotten, Sinterklaassurprises, afgedankte kleding, gebruikte enveloppen, dito inpakpapier, elastiekjes, oude brillen, kalenders, agenda's, cassettebandjes, gebutste porseleinen beeldjes, een gehavend Wedgwood-servies, de gordijnen uit uw vorige huis.

- ***Het is een schaal die voor een buitenstaander begint met acceptatie en bewondering, overgaat in verwondering***

Bent u zelf een hamsteraar?

Heeft u ze nog? Of smeed u ze in de vuilnisbak? Neigt u tot verzamelen of tot opruimen? En als u weggooien moeilijk vindt, omdat je nooit weet wanneer je verlegen zit om een houten tafelpoot, zegt u dan eens eerlijk: bent u in aanleg misschien een hoarder, een problematische verzamelaar?

Liefhebbers van de zelftest kunnen terecht op internet: Google 'cluttering scale' en er ploppen allerlei lijstjes en plaatjes op. De laatste tonen bijvoorbeeld een slaapkamer in allerlei gradaties, van clean en leeg tot vuilnishoop. Zoekt u naar uw eigen kamer.

Daarnaast heeft u misschien iets aan de profielschets die psychiater Daniëlle Cath, onderzoekster en hoofd van het Altrecht Academisch Angstcentrum, hier geeft. De schets is onder meer gebaseerd op de 40 à 50 mensen met verzamelwoede die zij behandelde.

Kenmerk 1 t/m 3 zijn hiernaast al uitgebreid beschreven: De hoarder haalt te veel spullen binnen, gooit niet weg en ordent ook niet. Liggen bij u de enveloppen keurig bij de enveloppen, dan kunt u

opgelucht adem halen: u heeft geen verzamelstoornis.

Kenmerk 4: Problematische verzamelaars zijn vaak 'stuurloze mensen', zegt Cath. "Ze ervaren innerlijke onrust. Het vergaren van spullen geeft hun leven richting: ze zijn graag druk bezig, lopen graag over straat." De spullen én het verzamelen zelf geven deze mensen een gevoel van geborgenheid en veiligheid, dat ze verder ontberen. "Veel hoarders hebben een ingewikkelde relatie met de medemens, die vertrouwen ze niet zo erg."

En tot slot (5): Het lijkt erop dat hoarders niet erg openstaan voor nieuwe gebeurtenissen in hun leven. Wie iets nieuws wil, moet letterlijk en figuurlijk ruimte maken en daarvoor andere dingen loslaten, verdragen dat ze uit zijn leven verdwijnen. "Als je je huis volpropt, kan daar nooit meer iets gebeuren. Je zet jezelf vast."

Herkenbaar? Dan kunt u zich nog afvragen: vormt mijn verzameling een passie of een obsessie? Wil ik verzamelen, of móet ik?

Observeert u ook eens de mensen in uw omgeving: hoe reageren zij op uw verzamelgedrag? Er is sprake van een glijdende schaal tussen een verzamelaar en een hoarder, schrijft socioloog Jaco Berveling in 'Problematische verzamelaars'. "Het is een schaal die voor een buitenstaander begint met acceptatie en bewondering, overgaat in verwondering, daarna in gefronste wenkbrauwen, zorgelijk kijken en uiteindelijk afgrijzen en afwijzing."

Bron: Trouw, 14-06-2014, Iris Pronk