

VOORWOORD

In een wereld vol onzichtbare kwetsbaarheden, kan smetvrees er zeker één van zijn. Zoals bij zoveel kwetsbaarheden bestaan er over smetvrees ook de nodige vooroordelen.

Als je “Wat is smetvrees?” in een zoekmachine intypt, krijg je als eerste dit: “Smetvrees is een niet-officiële term die gebruikt wordt voor extreme angst voor vuil of besmetting. Deze angst kan centraal staan bij een dwangstoornis. Iemand met een dwangstoornis heeft veel last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Zo kan iemand met smetvrees bijvoorbeeld obsessief gaan schoonmaken of wassen.” Ook zie ik dit: “Smetvrees is een vorm van een obsessieve-compulsieve stoornis en kan je erg in de weg zitten.”

Bij de symptomen van smetvrees komt dit eruit via de zoekmachine: “Hebben rituelen rond hygiëne; vermijden vaak situaties; vermijden vaak voorwerpen of contact met anderen; zijn vaak erg gevoelig; hebben obsessieve gedachten over besmetting; worden in het dagelijks leven beperkt door hun rituelen en worden erg angstig als ze de rituelen niet uitvoeren.”

Dit klopt zeker, al betekent smetvrees ook zoveel meer

dan dat. Het kan niet alleen invloed hebben op je eigen leven, maar ook op het leven van andere mensen in je omgeving.

Mijn smetvrees begon op mijn zevenentwintigste. Ik ben altijd al een controlfreak geweest, iemand die van voorspelbaarheid en zekerheid houdt. Dat ik zo ziek kon worden, had ik echter niet kunnen bedenken. Het leek bij mij nog best klein en onschuldig te beginnen. Net wat vaker mijn handen wassen met zeep, net iets langer onder de douche staan, net wat meer nadenken over hygiëne in algemene zin. Een periode van leefbaar en dragelijk, naar net iets minder leefbaar en dragelijk. Tot het moment waarop mijn complete leven in het teken stond van smetvrees.

Er rust helaas nog te veel een taboe op mentale problemen en dat taboe zou ik heel graag willen doorbreken. We zijn allemaal mensen met mooie en minder mooie kanten en het laten zien van je kwetsbaarheden vind ik alleen maar krachtig. Meestal zijn anderen dan ook eerder geneigd zich kwetsbaar op te stellen en zich open te stellen, waardoor er weer verbinding ontstaat. Hoe mooi is dat? Met dit boek wil ik het praten over mentale gezondheid dan ook veel meer normaliseren en de kracht laten zien van het delen van mijn kwetsbaarheden. Zonder oordeel kunnen luisteren naar of lezen over het verhaal van iemand. Wat zou dat mooi zijn! Nog steeds hoop ik dat er op een dag net zoveel begrip is voor mentale problemen, als voor lichamelijke problemen.

Aangezien het praten en delen over delicate onderwerpen nog steeds een taboe kan zijn, noemen sommige mensen het delen van bepaalde gevoelige onderwerpen al snel dapper, sterk en moedig. Alhoewel ik dit zeker begrijp is het eigenlijk niet dapper, sterk of moedig. Door het zo te noemen komt het over alsof het ongevoelig of bijzonder is dat iemand iets kwetsbaars deelt en daar moeten we juist van af. Het zou veel meer normaal moeten zijn om kwetsbare of gevoelige dingen te delen.

Met dit boek hoop ik een goed beeld te kunnen geven van smetvrees en wat dit met iemands leven kan doen en hoop ik daarnaast een steun te kunnen zijn voor mensen die hier zelf mee te maken hebben en voor degenen in hun naaste omgeving. Daarnaast laat ik je zien hoe ik er alles aan heb geprobeerd te doen om mijn smetvrees te verminderen en het steeds meer naar de achtergrond te laten verdwijnen.

Als we onszelf kunnen omarmen met alle kanten die we hebben, kunnen we pas echt van onszelf houden. Als ik met mijn verhaal kan inspireren, je aan het denken kan zetten of bewustwording kan creëren, is mijn doel bereikt. Mijn boek richt zich tot iedereen die met uitdagingen te maken heeft - of het nu smetvrees is, autisme of iets anders - om te geloven in de kracht van zelfacceptatie. Mijn hoop is dat dit boek een steun kan zijn voor degenen die zich alleen voelen, die het gevoel hebben