



RTL Nieuws

Elianes leven werd jarenlang bepaald door een dwangstoornis: 'Voelde me een freak'

Door Anne Broekman · 14 maart 2025 · Aangepast: 14 maart 2025

In deze wekelijkse rubriek vertellen mensen over iets dat zij nooit meer willen meemaken, doen of laten. Deze week: iedereen checkt weleens voor de zekerheid of het gas echt uit is, maar Eliane Bernhard (40) ontwikkelde een tijdrovende dwangstoornis. Dankzij meditatie gooide zij haar leven om. "Op slechte dagen checkte ik wel twintig keer of de deur echt op slot was."

- Tekst gaat verder onder de advertentie -

Advertentievrij? RTL-Premium →

"Ze slopen erin, de dwanghandelingen en angsten. Wat onschuldig begon met voor de zekerheid nog eens checken of ik wel echt de deur op slot had gedaan, groeide uit tot een tijdrovende dwangstoornis. Ik twijfelde enorm aan mezelf, bij alles wat ik deed vroeg ik me af of het wel goed was.

Op mijn dieptepunt ben ik 's nachts naar het reisbureau gegaan waar ik werkte om te checken of ik een boeking wel goed in het systeem had gezet. Ik kon het niet loslaten, hoe graag ik dat ook wilde."

Lees ook **Jasmine belandde na een verkeersongeval in een Egyptische cel: 'Ik kon alleen maar...**

"Ik ben altijd al iemand geweest die de controle wilde houden. Het is lastig om de vinger erop te leggen waardoor het zo uit de hand liep. In mijn jeugd ben ik veel gepest, dat trauma zat nog in mijn systeem. Tel daarbij op dat ik me altijd heel verantwoordelijk voelde en de lat hoog legde voor mezelf, zowel op school als op mijn bijbaan bij een reisbureau, en je snapt dat de stress zich nog meer opbouwde.

Rond mijn achttiende, merkte ik dat ik mezelf niet meer vertrouwde bij bepaalde handelingen. Mijn ouders waren op vakantie en ik vroeg me af of ik de deur wel op slot had gedaan. Ik liep terug naar de voordeur en hoewel ik zag dat die echt op slot was, vertrouwde ik niet op mijn eigen waarneming. Ik bleef het maar checken."

Grootste rampscenario's

"Dit gebeurde steeds vaker, zo moest ik ook steeds controleren of het gas wel uit was. De grootste rampscenario's haalde ik in mijn hoofd: dat ons huis zou afbranden en dat we dakloos zouden worden en financieel geruïneerd. Ik kon mezelf helemaal gek maken met zulke gedachten.

Mijn lichaam reageerde hierop, ik kreeg last van chronische pijn in mijn schouders en rug. Op slechte dagen liep ik wel twintig keer terug naar de deur om te checken of ik die wel op slot had gedaan. Of ik stond letterlijk naast het gasfornuis en kon nog steeds niet volledig erop vertrouwen dat er niets aanstond."

- Tekst gaat verder onder de advertentie -

Advertentievrij? RTL-Premium →

"Op mijn eenentwintigste ging ik op kamers in Amsterdam. Ik snakke naar vrijheid en avontuur. Een paradox, want tegelijkertijd wilde ik niets liever dan overal de controle over houden. Nu ik op mezelf woonde, voelde ik nóg meer verantwoordelijkheid.

De dwanghandelingen werden steeds erger en kostten heel veel tijd. Als ik een afspraak had, moest ik al mijn controles incalculeren zodat ik genoeg tijd had. Zomaar de deur uitlopen kon echt niet. Had ik de check gedaan, dan gaf mij dat even een gevoel van rust en controle, maar dat duurde maar kort. Altijd moest ik het daarna wéér van mezelf doen, want wat als ik me toch had vergist?"

Steeds meer gefrustreerd

"Vanwege mijn pijnklachten was ik al bij veel artsen geweest. Ik ging naar een nieuwe fysiotherapeut die als eerste écht doorvroeg en concludeerde dat ik veel last had van stress. Hij raadde me aan naar een psycholoog te gaan. Dat deed ik, want ik raakte steeds meer gefrustreerd door die controledrang en angsten."

Lees ook **Sjorleone had een dwangstoornis: 'Iedereen dacht: wat doet deze gast?'**

"De psycholoog verwees me meteen door naar een psychiater omdat mijn klachten zo ernstig waren. Dat vond ik vreselijk om te horen, ik was dus een 'zwaar geval'. Ik weet nog dat ik huilend op de fiets zat naar een afspraak met de GGZ.

Ik voelde me een freak, een hopeloos geval dat niet te redden was. Niemand wist dat ik in therapie zat, dat hield ik angstvallig geheim voor mijn vrienden en zelfs mijn ouders. Dat deed ik uit schaamte en ik was bang voor afwijzing. Door mijn pestverleden wilde ik vooral niet anders zijn dan anderen."

Afkicken van controledwang

"Ik kwam in een hulptraject met groepstherapie en cognitieve gedragstherapie. De psychiater hielp me als het ware afkicken van de controledwang. De nadruk lag erop dat ik kon zien dat dingen goed afliepen en dat de rampscenario's niet reëel waren.

Ik bouwde de controles af, van twintig keer checken of de deur wel op slot was ging ik naar vijftien keer en steeds zo verder. Al snel werd de dwang minder, ik ging met sprongen vooruit. Daar was ik heel blij mee, ik kreeg steeds meer vrijheid terug."

Lees ook **Joost (38) gaf jarenlang alles voor zijn zieke vrouw: 'Ik wist niet meer wie ik zelf was'**

"Enthousiast verklaarde ik mezelf genezen en ik dook het Amsterdamse leventje in. Nu realiseer ik me dat alleen de symptomen werden aangepakt en niet de onderliggende oorzaak van mijn problemen."

Afschuwelijk onheil

"Waar ik een rotgevoel eerder verdoofde met dwanghandelingen, deed ik dat nu met feesten en hard werken. Altijd zocht ik afleiding. Maar de angst en onderliggende spanningen zaten er nog steeds, ook had ik nog altijd veel pijnklachten. Ik leefde totaal niet ontspannen.

Vijftien geleden begon ik op een zonnige zondag aan mijn dienst als serveerster op een terras. Ineens gierde de angst keihard door mijn lijf, alsof ik me schrap zette op afschuwelijk onheil. Toen besepte ik dat dit helemaal niet vanzelf overging. Opnieuw ging ik in therapie, ook kreeg ik antidepressiva voorgeschreven."

Lees ook **Deze psychiater heeft zélf een dwangstoornis: 'Alsof de duivel me op de...**

"Toen ik las dat mediatie ook goed helpt tegen stress en pijn, besloot ik een meditatie training te volgen. Ik leerde hierbij veel over het onderbewuste en over wat gedachten met je gevoel en lichaam doen. Al na de tweede les merkte mijn omgeving dat ik vrolijker en lichter was.

Ik dook diep in mezelf en besepte dat ik veel heb meegemaakt en dat alle stress en trauma nog altijd in mijn lijf en systeem zat. Logisch dus, dat mijn lichaam een rood lichtje liet branden, dat kon het allemaal niet meer aan."

Virale video

"Ik ging met mezelf aan de slag, deed veel kennis op via trainingen en boeken en deelde mijn ervaringen in een blog. Ook begon ik les te geven in yoga nidra, een unieke meditatievorm die gericht is op een diepe ontspanning van je zenuwstelsel.

Ik zette een geleide opname met mijn stem op YouTube en die video ging viraal. Veel mensen hadden hier behoefte aan, realiseerde ik me. Ik ontwikkelde de app House of Deeprelax met daarin allerlei soorten meditaties, ademwerk, yoga nidra en programma's."

Lees ook **Zonder dat ze het besepte liep Suzanne met een zware depressie rond: 'Ik gleed steeds...**

"Controle willen houden zit er nog altijd in bij mij. Dat is mijn aard, ik blijf er gevoelig voor. Maar nooit meer wil ik mijn leven laten leiden door angst, dwang en controle. Ik heb me destijds zo eenzaam gevoeld. De schaamte en het taboe rondom mentale problemen worden steeds minder, daar ben ik blij mee.

Toch is er nog meer openheid en kennis hierover nodig, daarom deel ik mijn verhaal. Als ik eerder mensen in vertrouwen had genomen en mijn worstelingen had gedeeld, had ik me minder alleen gevoeld en had ik eerder hulp gekregen. Daarom wil ik graag anderen tot steun zijn."

Komt wel goed

"Ik leef nu zo anders dan vroeger. Altijd heb ik geleerd geen risico's te nemen en op veilig te spelen, maar nu woon ik in het buitenland met mijn gezin en denk ik bij alles: het komt wel goed. Dat geeft een vrij gevoel.

We zijn altijd bang voor van alles, maar moeten gewoon vertrouwen op het leven. Hoe meer ik dat doe, hoe meer het leven mij helpt."

Klik hier voor meer Lifestyle.

Nooit meer?
Wil jij ook je verhaal kwijt en vertellen wat je 'nooit meer' wil meemaken, doen of juist laten? We zijn benieuwd naar jouw verhaal. Mail ons op weekendmagazine@rtl.nl

Rosa werd tijdens haar huwelijksreis overvallen: 'Met één ruk uitgeschakeld'

Yelena zat zonder haar gezin in Canada toen ze een psychose kreeg: 'Een hel'

Desiree was verlaafd aan pijnstiller oxycodon: 'Ik had overal pillen verstopt'

Leanne wil nooit meer een huis vol nutteloze spullen: 'Ik houd ruimte, tijd en geld over'

Yvonne's avondje rodelen ging helemaal mis: 'Ik crepeerde van de pijn'

Mis dit niet

Jasmine belandde na een verkeersongeval in een Egyptische cel

Rosa werd tijdens haar huwelijksreis overvallen: 'Met één ruk uitgeschakeld'

Yelena zat zonder haar gezin in Canada toen ze een psychose kreeg: 'Een hel'

Desiree was verlaafd aan pijnstiller oxycodon: 'Ik had overal pillen verstopt'

Leanne wil nooit meer een huis vol nutteloze spullen: 'Ik houd ruimte, tijd en geld over'

Yvonne's avondje rodelen ging helemaal mis: 'Ik crepeerde van de pijn'

Blijf op de hoogte van de nieuwste RTL programma's

Ontvang wekelijks updates over nieuwe programma's, exclusieve acties en persoonlijke tips in je mailbox

E-mailadres

Aanmelden

Bekijk ons [privacy beleid](#) voor meer informatie over hoe wij je gegevens verwerken. Je kunt je op elk moment ontdaan de e-mail uitschrijven.

RTL

© 2025 – RTL Nederland. Alle rechten voorbehouden. Geen tekst- en datamining.

[Instagram](#) [Facebook](#)

Handige links

- Inloggen
- Registreren
- Wachtwoord vergeten
- Aanmelden RTL updates
- Cookie instellingen

Help

- Contact
- Bedrijfsgegevens
- Veel gestelde vragen
- Facebook support
- Twitter support

Over RTL.nl

- Big Brother stemvoorwaarden
- Gebruikersvoorwaarden
- Privacy en cookie voorwaarden
- Adverteren bij RTL
- Ga naar RTL Nederland