

Taartpunten

Dwanggedachten gaan vaak over nare dingen die door jou zouden kunnen gebeuren of die jij zou kunnen voorkomen. Om te zorgen dat die nare dingen niet gebeuren, moet je dwanghandelingen uitvoeren. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je heel vaak je handen wast omdat je anderen niet ziek wilt maken met de viezigheid die misschien aan jouw handen zit. Door de gedachte dat je iemand ziek zou kunnen maken, word je onzeker. Stel dat je echt iemand ziek maakt, dan kun je maar beter even je handen wassen, toch? Maar hoe waarschijnlijk is het eigenlijk dat iemand ziek wordt door jou? Is het echt nodig om steeds opnieuw je handen te wassen?

Niet alle gedachten zijn even waarschijnlijk. Soms is iets wel mogelijk, maar de kans dat dit ook echt zo is, is behoorlijk klein. Toch kan zo'n gedachte je onzeker maken, waardoor je dwanghandelingen moet uitvoeren. Door na te gaan hoe waarschijnlijk iets is, kun je voorkomen dat je ongerust wordt als het eigenlijk niet nodig is.

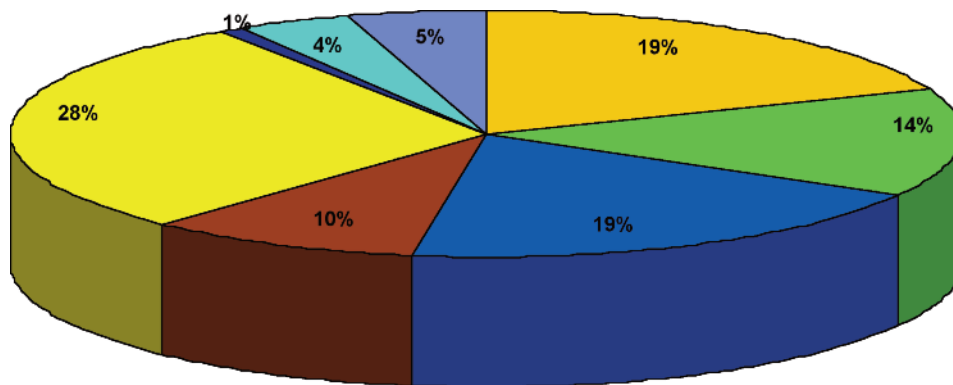
Taartpunten kunnen helpen om na te gaan hoe waarschijnlijk het is dat iets gebeurt.



Jessica wast tientallen keren op een dag haar handen om te zorgen dat ze niemand ziek maakt. Maar waardoor kunnen mensen eigenlijk ziek worden? Jessica gaat eerst na waar mensen allemaal ziek van kunnen worden.

- Door slechte hygiëne (je handen niet wassen voor het eten bijvoorbeeld, of van de grond eten).
- Iets verkeerd eten (zoals vis die te lang bewaard is).
- Slecht voor jezelf zorgen: ongezond eten, kou vatten of te weinig slapen.
- Aangeboren ziektes, zoals astma.
- Je kunt aangestoken of besmet worden door anderen.
 - *via de lucht (als iemand bijvoorbeeld in je gezicht hoest of niest)*
 - *via bloed of speeksel*
 - *door een besmette hand te geven en iemand komt daarna met z'n eigen hand in zijn mond of gaat eten zonder eerst handen te wassen*
- Je kunt ziek worden nadat je in contact bent gekomen met besmette dingen, zoals water dat besmet is met Legionella.

Jessica schat voor elke oorzaak hoe vaak het voorkomt dat je er ziek door wordt. Het resultaat zet ze in een taartdiagram. Dat geeft een mooi overzicht.



- | | |
|--------------------------------------|--|
| ■ Slechte hygiëne | ■ Iets verkeerd eten |
| ■ Slechte verzorging | ■ Aangeboren |
| ■ Aangestoken door anderen (hoesten) | ■ Aangestoken door anderen (bloed, speeksel) |
| ■ Aangestoken door anderen (hand) | ■ Contact met besmette dingen |

Zo zie je maar. Mensen kunnen door allerlei dingen ziek worden. Maar dat iemand ziek wordt omdat jij je handen niet hebt gewassen, komt niet zo vaak voor.

Taartpunten (oefening)

Bedenk wat jij probeert te voorkomen met jouw dwang. Door welke dingen worden zulke rampen meestal veroorzaakt? Schat voor elke mogelijke oorzaak

in hoe vaak dit de oorzaak van de ramp zal zijn. Als je het resultaat in een taartdiagram zet, krijg je een mooi overzicht.

