



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

notities uit de praktijk

Duimzuigen bij volwassenen: hoe iemand zichzelf van het duimzuigen afhelpt

Leontien Stet

SAMENVATTING Dit artikel gaat over een volwassen vrouw die duimt sinds haar vroege kinderjaren. Zij beschrijft hoe zij zichzelf hier vanaf heeft geholpen. De aanpak was gericht op zelfcontrole. Bewustwording en een sterke motivatie hebben waarschijnlijk in sterke mate bijgedragen aan het resultaat.

Inleiding

Duimzuigen is een ‘ongewenste gewoonte’ (Vandereycken, Hoogduin, & Emmelkamp, 2008) en komt in enige mate overeen met de beschrijving van stoornissen in de impulscontrole. Deze kenmerken zich door: de neiging om iets te doen dat schadelijk is voor de eigen persoon of anderen, het onvermogen om dergelijke impulsen te weerstaan, een verhoogde spanning voordat de daad wordt begaan en een beleving van lust, voldoening of ontspanning tijdens het plegen van de daad (Vandereycken et al., 2008). Duimen door volwassenen is niet erg schadelijk voor de eigen persoon en al helemaal niet voor anderen. Het ergste is dat de stand van het gebit eronder te lijden heeft of dat andere personen het raar vinden om naar te kijken. Toch kan degene die duimt het een vervelende gewoonte vinden en ermee willen stoppen.

Naar volwassenen die duimzuigen is nauwelijks onderzoek verricht. Wel zijn er tienduizenden ‘hits’ als je er via google naar zoekt. Er bestaat zelfs een website ‘www.thumbsuckingadults.com’. Hier kun je als duimzuigende volwassene helemaal jezelf zijn en hoef je je niet meer alleen te voelen als duimelot in de wereld van de ‘duimelozen’.

LEONTIEN STET is een pseudoniem. De naam van de auteur is bij de redactie bekend. Reacties kunt u sturen naar het redactiesecretariaat: r.pilkes@bsl.nl.

Duimzuigen is vooral onderzocht bij jonge kinderen, waarbij het met name via de ouders wordt aangepakt (Azrin, Nunn, & Frantz-Renshaw, 1980; Clowes-Hollins & King, 1982). Bij volwassenen is er echter geen ouder aanwezig, die de persoon continu bewust kan of wil maken van het gesabbel. Derhalve zal de behandeling verschillen van die van een kind. Hoe kan een volwassene dan wel van het duimen afkomen?

In deze bijdrage laat ik zien hoe ik mijzelf van het duimen heb afgeholpen en hoe iemand zichzelf of eventueel een andere volwassene er vanaf kan helpen. Ik ben master studente klinische psychologie en heb daardoor enige kennis van zelfcontroletechnieken en andere cognitieve en gedragstherapeutische interventies. Dat was een handige bijkomstigheid.

Voorgeschiedenis: duimend sinds mijn vroege kinderjaren

Ik kan mij herinneren dat ik al duimde in mijn jonge kinderjaren en eigenlijk was ik er nooit mee gestopt, één poging uitgezonderd. Als 8-jarig meisje had ik een poging gewaagd, toen mijn ouders mij als beloning een pop in het vooruitzicht hadden gesteld. Het lukte me om een paar weken niet te duimen, maar enige tijd nadat ik de pop had gekregen, zette het duimzuigen zich weer voort. Zelfs een beugel die mijn overbeet moest corrigeren, kon mij er niet van weerhouden om mijn duim regelmatig als een ontspannende lolly te gebruiken. Als gevolg van al dat geduim had ik kleine eeltbobbeltjes op mijn duimen gekregen.

Ik duimde voornamelijk als ik studeerde, las of televisie keek. In mijn slaap duimde ik niet. Ik deed het uitsluitend als ik alleen was, met mijn vriend of bij mijn ouders. Bij mijn ouders deed ik het minder, omdat zij mij er (helaas) steeds op attent maakten. Ik had zelf het idee dat het sociaal onacceptabel gedrag was en het lukte me daarom om in gezelschap van vrienden en vreemden niet te duimen. Wel wist ik van enkele vriendinnen dat zij ook duimden, maar toch weerhielden wij ons van gezellige gezamenlijke 'duimpartijtjes'.

Als ik thuis duimde deed ik de vitrage of gordijnen dicht, zodat voorbijgangers het niet konden zien. Op andere momenten deed ik het zonder dat ik er erg in had – voor ik het wist had ik mijn duim in m'n mond. In stressvolle periodes duimde ik meer dan in rustigere periodes. Duimzuigen leek me op die momenten comfort te bieden en spanning te verminderen, maar ik vond het vooral lekker en vertrouwd. Al die schade die ik mogelijk aan mijn gebit toebreacht, wilde ik op een gegeven moment teniet doen door te 'compenseren', zoals ik het zelf noemde. Ik was bang voor de gevolgen van het duimen

voor mijn gebit; ik wilde mijn rechte gebit graag behouden. In het verleden had ik immers ervaren hoe het kan leiden tot naar voren staande tanden en vervorming van mijn bovenkaak. Het 'compenseren' hield in dat ik mijn ondertanden over mijn boventanden zette en zo mijn boventanden naar achter probeerde te drukken. Dit 'ter compensatie' van het mogelijk vooruit komen te staan van mijn boventanden.

Op een gegeven moment had ik er genoeg van en wilde ik stoppen. Ik wilde mijn gebit niet langer in gevaar brengen en ik beschouwde duimen als een disfunctionele manier om met problemen en stress om te gaan. Mijn stress verdween namelijk niet door het duimen. Het stelde het aanpakken van problemen alleen maar uit. Ik wilde problemen onder ogen zien, zonder ze weg te drukken door te duimen. Ik besloot mijzelf te gaan behandelen.

De technieken: hoe ik mijzelf behandelde

Bewustwording

Om te kunnen ingrijpen in de keten van activiteiten die leidde tot het duimzuigen, moest ik mij bewust worden van de keren dat mijn duim onbewust mijn mond in ging. Dit deed ik door Bitex op mijn duimnagels aan te brengen. Bitex is een soort nagellak met een bittere, vieze smaak en wordt onder andere gebruikt om nagelbijten tegen te gaan. Dit hielp. De smaak in mijn mond was zo vies, dat ik mij er al snel bewust van werd als mijn duim in de mond terechtkwam. Het nadeel van Bitex is dat het afgeeft op alles wat in aanraking komt met je nagels, ook voedsel. Hierdoor krijgt eten de vieze smaak van het goedje; een nare bijwerking van dit verder deugdelijke middel. Na enige tijd stopte ik met het gebruik van Bitex.

Relaxatietechnieken

Ik wilde de spanning verminderen op momenten dat ik stress ervoer. Vroeger hield ik mijn adem in of ademde ik met korte tussenpozen als ik stressvolle gedachten had. Dat heb ik veranderd. Ik ging ervoor zorgen dat ik rustig door mijn buik bleef ademen, mijn beide benen op de grond hield en rechtop zat. Op momenten dat ik stressvolle gedachten kreeg, bleef ik rustig doorademen.

Uitdagen

In plaats van de gedachten weg te drukken door te duimen, vroeg ik mij af wat het precies was dat mij dwarszat. Ik ging bij mezelf doorvragen om hierachter te komen. Vervolgens daagde ik die gedachten uit. Ik vroeg mij hierbij af wat er zo erg aan was, of dat wel zo erg was en wat voor advies ik aan een vriendin zou geven die met hetzelfde kampt. Door dit te doen werd ik veel meer ontspannen. Ik bedacht dingen die ik zou kunnen doen om de stress te verminderen, bijvoorbeeld het maken van een studieplanning waarbij ik kleine subdoelen stelde.

Geruststellende gedachte

Ik bedacht dat het niet erg was als ik een keer in de fout zou gaan door te duimen. Dan zou niet alles voor niets zijn geweest, maar kon ik mijn zelfcontrole gewoon weer oppakken.

Mezelf motiveren

Nu was het zaak om door te zetten. Het bewustzijn was er, maar was mijn motivatie voldoende? Op momenten dat ik de drang voelde om te duimen dacht ik bewust na waarom ik ook alweer wilde stoppen: behoud van mijn mooie, rechte gebit en de andere eerdergenoemde redenen. Hier heb ik regelmatig aan gedacht. Deze motivatie werd zo sterk, dat het mij ervan heeft weten te weerhouden om te duimen.

Resultaten

Twee maanden later beseftte ik plotseling dat ik al die tijd niet meer geduimd had. Dit was de eerste keer sinds tijden dat ik er zelfs aan dacht! Ik had geen behoefte meer om te duimen.

Zes maanden later duim ik nog steeds niet. Heel soms ervaar ik nog wel de behoefte om te duimen, maar op de momenten van stress lukt het mij om me te beheersen. Het 'compenseren' is tegelijk met het duimen gestopt en zelfs de kleine eeltbobbeltjes op mijn duimen zijn verdwenen! Ik weet mezelf te ontspannen in tijden van stress en heb met deze overwinning een gevoel van trots gekregen. Nu is het afwachten of het resultaat blijvend is. Wellicht doe ik hier over een jaar of twee nog eens verslag over.

Bespreking

Volwassenen van het duimzuigen afhelpen is niet bepaald een gat in de markt te noemen in de huidige ggz. Ik pleit daarom ook niet voor een geprotocolleerde behandeling om van duimzuigen of andere ‘ongewenste gewoonten’ af te komen. Wel is het interessant om te kijken welke elementen belangrijk zijn als iemand zichzelf of een ander van het duimen of een andere ongewenste gewoonte af wil helpen. Ik heb hierboven een manier beschreven waarop ik mijzelf van het duimzuigen af heb geholpen. In mijn geval was er geen sprake van begeleiding. Mezelf helpen was in dit geval mogelijk, omdat ik studente psychologie ben met kennis van zelfcontroletechnieken en psychologische interventies. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik over een toolkit beschikte, waaruit ik die gereedschappen kon kiezen die bij mij pasten. Begeleiding is dus niet per se nodig, mits de persoon wat technieken tot zijn beschikking heeft en een sterke motivatie. Hieronder volgen enkele elementen die voor mij belangrijk zijn geweest.

Motivatie

Motivatie is nodig om een zelfcontroleprogramma te laten slagen (Alberts, Martijn, & De Vries, 2006; Lange, 1986). Ook bij deze behandeling was een sterke motivatie van groot belang. Ik wist allang dat mijn gebit kon verslechteren door te blijven duimen, maar deze motivatie alleen was onvoldoende om ermee te stoppen. Ik had sterkere motivatie nodig om daadwerkelijk actie te ondernemen. Het besef dat duimen mij niet hielp om problemen functioneel aan te pakken, gaf me het duwtje in de rug dat ik nodig had. Zo ging ik van de beschouwende fase (waarin ik bewust was van het probleem en er wat aan wilde doen, maar nog geen plan van aanpak had) naar de preparatiefase (waarin ik van plan was op korte termijn actie te ondernemen). En van de preparatiefase naar de actiefase (waarin ik mijn gedrag, ervaringen en omgeving aanpaste om van het duimen af te komen) (Prochaska & Norcross, 2001). Deze onmiskenbaar sterke motivatie heeft mij geholpen om de zelfcontrole vol te houden.

Bewustzijn

Vergroten van bewustzijn met betrekking tot het duimzuigen is essentieel om ervan af te kunnen komen (Hoogduin, Van Minnen, Keijsers et al, 2002; Lange, 1986; Lange, 2006; Van Minnen, Keijsers, Martijn,

& Hoogduin, 2005). Zolang ik geen grip had op mijn duim, viel er weinig te controleren en veranderde er niks. Toen ik door de Bitex mijn duim uit m'n mond kon houden, was ik in staat mijzelf te controleren en kon ik stoppen met duimen.

Technieken bij zwaardere impulsproblematiek

In de klinische praktijk bestaan er zelfcontroleprogramma's voor zwaardere impulsstoornissen, zoals trichotillomanie, eetstoornissen en verslaving. Hierbij komen onder andere zelfregistratie, bewustwordingsprocedure, ketenanalyse, stimuluscontrole en responsconsequenties aan bod (Hoogduin et al., 2002). Bewustwording en een sterke reminder van mijn motivatie als responspreventie waren voor mij voldoende. Andere technieken die ik ter versterking van mijn zelfbeeld en motivatie had kunnen gebruiken, zijn zelfinstructie of positieve zelfverbalisatie (Lange, 2006). Ik had geen behoefte aan het gebruik hiervan en had genoeg aan de in deze notitie beschreven technieken. Veel technieken zijn dus niet altijd nodig.

ABSTRACT This article is about a mature woman who is still thumb-sucking since her childhood. She describes how she helped herself to stop this behavior. The procedure was focused on self control. Becoming conscious and a strong motivation probably contributed in a strong sense to the result.

Referenties

- Alberts, H., Martijn, C., & Vries, N.K. de (2006). Over Zelfcontrole: Voorbij de grenzen van beperkte energie. *De Psycholoog*, 41(11), 588-593.
- Azrin, N.H., Nunn, R.G., & Frantz-Renshaw, S. (1980). Habit Reversal Treatment of Thumbsucking. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 395-399.
- Clowes-Hollins, V., & King, N. (1982). Parents and Siblings as Behavior Modifiers in the Control of a Common Developmental Problem (Thumb-sucking). *Journal of Clinical Child Psychology*, 11(3), 231-233.
- Hoogduin, C.A.L., Minnen, A. van, Keijsers, G.P.J., Hellenbrand, I.C.J., Klaassen, B.N.W., Jonge, M. de, & Verheul, M.J.C. (2002). Zelfcontroleprocedures bij trichotillomanie: richtlijnen, resultaten, valkuilen. In: C.A.L. Hoogduin & M.T. Appelo (red.), *Directieve therapie bij psychiatrisch patiënten* (hfdst 9, p. 161-177). Nijmegen: Cure & Care publishers.
- Lange, A. (1986). De behandeling van een vrouw met haartrekken; met com-

- mentaar van de cliënte. Trichotillomania; literatuur, een gevalsbeschrijving en een nabeschuiving door een cliënte. *Directieve Therapie*, 6(4), 281-294. Ook in: K. van der Velden et al. (1989) (red.), *Directieve therapie 3*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Lange, A. (2006). *Gedragsverandering in gezinnen. Cognitieve gedrags- en systeemtherapie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Minnen, A. van, Keijsers, G., Martijn, C., & Hoogduin, K. (2005). Over haartrekken en het falen van zelfcontrole. *Directieve Therapie*, 25(1), 6-26.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (2001). Stages of change. *Psychotherapy*, 38(4), 443-448.
- Vandereycken, W., Hoogduin, C.A.L., & Emmelkamp, P.M.G. (2008). *Handboek Psychopathologie, deel 1 Basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Website: www.thumbsuckingadults.com