

# Denken dat je extreem lelijk bent...

**Een meisje met het perfecte haar, een superslank figuur en een mooi gezichtje kan eigenlijk alleen maar blij zijn met zichzelf. Toch? Nee dus. Ook mooie mensen kunnen zichzelf heel erg lelijk vinden. Zo lelijk zelfs, dat ze zich doodschamen voor hun uiterlijk. Die mensen lijden aan **Body Dysmorphic Disorder**.**

Er zijn altijd wel een paar dingen aan je uiterlijk waar je niet dolenthousiast over bent. Je vindt je lippen bijvoorbeeld te smal of je heupen veel te breed en die dikke kont ziet er ook al niet uit. Vooral tijdens de tienerjaren zijn

zowel meiden als jongens vaak onzeker over hun uiterlijk. Heel normaal, maar het kan ook doorslaan. Mensen met Body Dysmorphic Disorder (kortweg BDD) vinden een deel van hun lichaam, bijvoorbeeld hun neus, krijgen. En dat zonder ook maar iets te eten of te drinken! Het maakte mijn leven heel zwaar en eenzaam. Ik had het gevoel dat iedereen naar mijn lelijke haar keek. Elke dag was een worsteling om naar buiten te gaan. Ik had voortdurend last van rogevoelens zoals stress, angst en paniek. Ik ontweek veel dingen. Maar daardoor ging ik me steeds lekker voelen. Het kwam allemaal door mijn haar. Dat zat nooit ergens naar, oerlelijk was het. Het groaide uit tot een echte obsessie. Ik ging elke dag pas de deur uit na eerst urenlang met mijn haar bezig te zijn geweest. Wassen, föhnen, opnieuw begimmen... Soms was ik wel tien uur achter elkaar bezig om mijn haar op orde te

zo lelijk, dat ze er doodongelukkig van worden.

En dat terwijl anderen niets vreemds of lelijks aan hen kunnen ontdekken. BDD-ers schamen zich zo erg, dat ze dwangmatig gedrag gaan vertonen en alles aan doen om de aandacht van hun 'aizichelijke' lichaamsdeel weg te nemen. Ze stylen hun haar bijvoorbeeld zo, dat er altijd een lok over hun neus valt en ze zorgen ervoor dat ze nooit van de zijhaan worden gefotografeerd. Hun uiterlijk beheerst hun hele leven. En hoe graag ze er ook vanaf willen komen, het lukt ze niet.

**Geen aanstellerij**  
BDD heeft grote gevolgen. Soms wordt het vertekende zelfbeeld van BDD-ers zo erg dat ze hun

Mijn oerlelijke haar overheerst mijn hele gezicht; temminste dát zie ik. Mijn haar bepaalt mijn zelfvertrouwen. Soms vind ik het goed zitten, dan kan ik de hele wereld aan. Maar meestal vind ik het lelijk en dan voel ik me meteen waardeloos. Of ik echt

**Anneke:**  
"Mijn oerlelijke haar overheerst mijn hele gezicht. Temminste dát zie ik"

lelijk bent? Andere mensen zeggen dat ik heel gewoon haar heb en dat er verder niets mis is met mijn uiterlijk. Maar zelf kan ik dat niet zo zien. BDD lijkt wel wat op anorexia. Mensen met die ziekte zien zichzelf ook dik in

school, bijvoorbeeld niet meer afmaken; want daar staart iedereen alleen maar naar dat 'oerlelijke' lichaamsdeel, denken ze. Ze raken al hun vrienden kwijt, omdat ze zich niet eens meer op een gesprek kunnen concentreren. Voortdurend spookt door hun hoofd dat ze toch wel zullen worden afgewezen omdat ze zo lelijk zijn. En liefdesrelaties worden daardoor ook wel erg lastig. Sommige mensen met deze psychische ziekte zijn zelfs al jaren hun huus niet meer uit geweest. Gevoelensingzamen depressieve gevoelens. Omdat de buitenwereld niets lijks aan de patiënt kan ontdekken, lijkt het vaak aanstellerij of aandachtsrekteri. Maar dat is het absoluut niet! BDD is écht een ziekte, waaraan 1 op de 100

de spiegel, terwijl ze eigenlijk superduur zijn. Anorexia-patiënten zijn alleen dwangmatig bezig met eten, terwijl mensen met BDD continue met bepaalde handelingen bezig zijn; zoals het urenhang stylen van hun haar. Het ergst is dat ik in mijn hoofd weet dat het achterlijk is om je leven te laten afhangen van zo iets als je haar. Maar toch lukt het niet om die rare gedachtekronkel te onderdrukken. Dat zorgt weer voor voor schaamte en onmacht.

Inmiddels ben ik in therapie en slik medicijnen. Het is een zware strijd, maar ik merk dat het langzaam steeds beter met me gaat. Tegen meiden die ook met BDD rondlopen kan ik alleen maar zeggen: zoek snel hulp. En

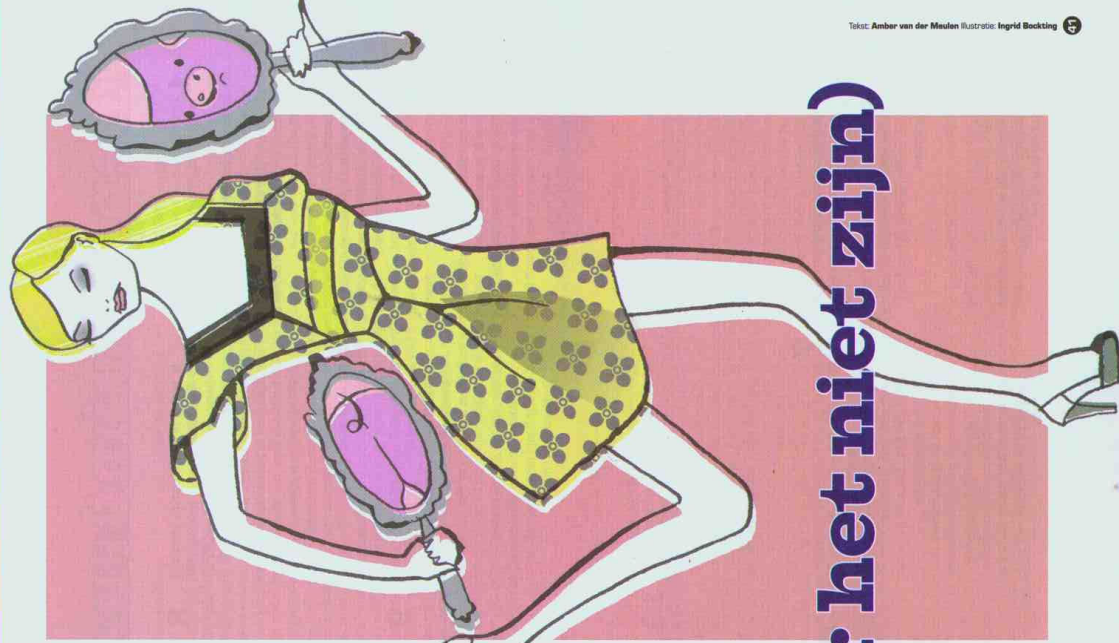
mensen lijdt. Meestal begint het in de puberteit en net zoveel jongens als meiden hebben er last van.

## Plastische chirurgie

Sommige mensen met BDD raken verslaafd aan plastische chirurgie. Met vaak rampzalige gevolgen, omdat plastische chirurgie niet helpt. De overtuiging dat ze lelijk zijn, blijft ook na talloze operaties bestaan, of wordt zelfs nog erger. Weten-schappers weten nog niet zeker waardoor het vertekende zelfbeeld ontstaat. Ze vermoeden dat traumatische ervaringen, problemen thuis en geppest worden met het uiterlijk een rol spelen. Maar het zou ook kunnen dat de ziekte ontstaat door een gebrek aan het stofje serotonine in de hersenen. Serotonine voorkomt angst en dwangmatige gedachten. BDD kan wel behandeld worden; meestal met een combinatie van therapie en antidepressiva. Hulp is sowieso noodzakelijk, want de ziekte gaat nooit vanzelf over.

praat erover met mensen die je vertrouwt. Veel mensen die BDD hebben, houden het uit schaamte verborgen. Maar daar ga je je alleen nog maar ongelukkiger door voelen."

Wij je meer weten over BDD, bezoek dan Annelies site: <http://bid-info.nl>. Hier vind je onder andere een forum voor mensen met de ziekte en namen van therapeuten die je kunnen helpen.



Tekst: Amber van der Meulen Illustratie: Ingrid Boeking

# (maar het niet zijn)