

# het lelijke eendjes-syndroom

Wie denkt dat ze oerlelijk is, terwijl dat helemaal niet zo is, en daar echt onder lijdt, heeft last van een verstoord zelfbeeld, zoals dat in psychiatrische vaktermen heet. Een verkeerd beeld van je eigen uiterlijk is eigenlijk een probleem van je gedachten. Je ziet iets wat er niet of nauwelijks is. En dat loopt uiteen van een te grote neus of borsten, te veel rimpels, vlekjes of pukkels op je huid tot gewoon denken dat je er in totaliteit niet uitziet en jezelf niet onder de mensen kunt begeven van lelijkheid. «In geringe mate hebben we allemaal wel eens last van deze denkbeelden,» zegt Damiaan Denys, psychiater bij het Utrechts Medisch Centrum, «maar we zijn ze ook zo weer kwijt als iemand ons een compliment geeft. Mensen met BDD komen in een sociaal isolement, worden depressief, lopen allerlei dokters af om hun lichaam te laten veranderen, en sommigen plegen uiteindelijk zelfs zelfmoord.» Denys deed afgelopen jaar onderzoek naar de ziekte onder patiënten in zijn ziekenhuis, bij de afdelingen dermatologie en plastisch chirurgie. Hij kwam tot de conclusie dat 1 op de 10 mensen die de huidarts bezoekt, en 1 op de 20 die de plastisch chirurg bezoekt, lijdt aan BDD.

## je zelfbeeld, wat is dat eigenlijk?

Je zelfbeeld is iets anders dan je spiegelbeeld, het plaatje dat je waarneemt in de spiegel. Je zelfbeeld maak je niet zelf, het is een puzzel die is opgebouwd uit stukjes meningen van andere mensen over jouw uiterlijk. Een samengesteld beeld van jezelf, zoals jij denkt dat je eruitziet naar anderen toe. Hoe positiever die meningen zijn, hoe beter dat is voor je gevoel van eigenwaarde, hoe negatiever ze zijn, hoe meer je eigenwaarde daalt. Zonder input van anderen kun je geen zelfbeeld hebben.

## ZO HERKEN JE BDD

- De lijst met symptomen is lang, maar wat overheerst, is dat je door de voortdurende gedachte over die ene lichamelijke afwijking totaal geen plezier meer hebt in het leven. Er is alleen maar de afkeer en angst van je eigen beeld, wanneer je dat in een spiegel, etalage of zelfs een waterplas ziet.
- Je zorgt overdreven voor je uiterlijk. De camouflage van het 'lelijke' deel kost je uren per dag, met make-up, stylingproducten of kleding.
- Je gaat contacten op je werk of op feestjes het liefst uit de weg. Je wilt niet dat je afwijking zichtbaar is.
- Je hebt geen zelfvertrouwen en je zoekt telkens bevestiging bij anderen dat je onaantrekkelijk bent.
- Je doet jezelf pijn door de plek te beschadigen (eraan trekken of plukken), het op te meten en er heel veel over te lezen.

Stel dat je denkt dat je geen vriend kunt krijgen omdat je rare borsten hebt. En dat je in elke spiegel naar je boezem móet kijken, soms wel zes uur per dag? Dan heb je Body Dysmorphic Disorder (BDD), een dwangstoornis die ook wel 'ingebeelde lelijkheid' wordt genoemd.

«Vrouwen die last hebben van het premenstrueel syndroom hebben in die dagen een negatiever zelfbeeld»

## de oorzaken

«Het gevoel dat je lelijk bent, hangt samen met je gevoel van eigenwaarde,» weet psychiater Denys. «BDD'ers hebben weinig zelfvertrouwen en schrijven alle problemen die ze in het leven ondervinden toe aan hun 'afwijkende' uiterlijk. Hoe meer je dat gelooft, hoe reëler de gedachte wordt. Je fixeert je steeds meer op die scheve neus en vraagt anderen steeds om bevestiging. Als de ander het dan niet herkent, denk jij: ze wil me niet beledigen. Er wordt veel gespeculeerd over pesterijen in de kindertijd, het niet kunnen accepteren van lichamelijke veranderingen in de puberteit als aanjagers van de ziekte, maar het blijft onduidelijk. We vermoeden dat BDD een hersenafwijking is. Misschien speelt ook erfelijke aanleg een rol.»

## wie mooi is, heeft succes

Het is geen 'ziekte van de moderne tijd', waarin alles wat mooi is de macht heeft. BDD heeft altijd al bestaan, maar het bombardement van mooie mensen in de media is nog nooit zo groot geweest als nu en dat draagt er wel aan bij dat zij die toch al vinden dat ze lelijk zijn, hun gevoelens bevestigd zien. Damiaan Denys. «De oppervlakkigheid regeert, je wordt beoordeeld aan de hand van je uiterlijk. Het schoonheidsideaal voor de perfecte vrouw wordt steeds dunner én mooier. Ook hebben we meer mogelijkheden om afwijkingen te corrigeren.»

## IS ANOREXIA OOK EEN VORM VAN BDD?

«Nee,» zegt psychiater Denys. **Mensen met eetstoornissen zijn voornamelijk bezig met het lichaamsgewicht en de lichaamsvorm, en niet met een deel van het uiterlijk, zoals BDD'ers. Bovendien maken mensen met BDD veel meer werk van het camoufleren van het lichaamsdeel. Eetstoornissen komen ook op jongere leeftijd voor, vanaf 16 jaar, terwijl BDD vanaf 20 jaar speelt.»**

## PLASTISCHE CHIRURGIE, ZEGEN OF VLOEK?

Voor een BDD'er lijkt de arts die je uiterlijk kan verfraaien een geschenk uit de hemel, maar schijn bedriegt. De meesten komen juist bij de specialist met nauwelijks zichtbare klachten. «Maar zolang er geen medisch onaanvaardbare grenzen worden overschreden, behandel je iemand, ook al zie je zelf niet wat er mis is,» legt dermatoloog Peter Velthuis van de gelijknamige privé-klinieken uit. «Het wordt alleen wel lastig als iemand uit ontevredenheid al drie keer is teruggeweest voor een oogcorrectie en er door al die operaties misvormingen ontstaan, zoals een zakkend onderooglid. Dan moet je hersteloperaties gaan doen en dan wordt het alleen maar lelijker. Kijk naar Michael Jackson, dat gezicht is door de vele ingrepen kapotgegaan.»

Ook Damiaan Denys erkent dat het oppassen is met BDD'ers bij de cosmetisch arts. «Ze zijn nooit tevreden en zeggen rustig: 'U hebt het niet goed gedaan, het moet over, ik wilde het zo.' Deze mensen zijn heel goed in staat hun ware probleem te verbergen. Ze zijn volledig overtuigd van hun eigen situatie: 'Er is psychisch niets aan de hand met mij, u begrijpt het volstrekt verkeerd, mijn neus staat niet recht genoeg en als dat wordt opgelost, begint voor mij het leven.' En dat geloven ze ook echt.»



«Hoe meer je gelooft dat alle problemen te maken hebben met je 'afwijkende' uiterlijk, hoe reëler die gedachte wordt»

### typisch iets van vrouwen?

Evenveel vrouwen als mannen lijden aan BDD. «Vrouwen richten zich vaker op onderdelen van het lichaam, zoals buik, billen en borsten, terwijl mannen meer naar het totaalplaatje, hun hele lichaam en de spiermassa, kijken. Mogelijk hangt een vrouw haar zelfvertrouwen meer op aan het uiterlijk dan een man,» zegt Denys. «We vermoeden ook dat de aandacht bij vrouwen eerder aan het licht komt, omdat ze sneller dan mannen hulp zoeken.» Of hormonen een rol kunnen spelen, is vooralsnog onduidelijk. Denys: «We weten wel dat vrouwen die last hebben van premenstrueel syndroom in die dagen een negatiever zelfbeeld hebben.»

### wat kun je eraan doen?

BDD is nog niet te genezen. Wel worden er goede, langdurige resultaten geboekt met gedragstherapie in combinatie met antidepressiva. «Met gedragstherapie kun je leren inzien dat je overdrijft,» aldus psychiater Denys. «Dat je neus niets te maken heeft met het wel of niet kunnen krijgen van een partner. Ook wordt je geleerd om afstand te nemen van spiegels, om minder naar jezelf te kijken. En je leert om meer zelfwaardering uit andere mooie en sterke eigenschappen van jezelf te halen. De medicijnen helpen je om wat laconieker te worden, waardoor je meer afstand kunt nemen. Waterdicht is de therapie niet, maar het kan de ziekte behapbaar maken.»

## DOE DE TEST

### HEB JIJ MEER DAN NORMALE AANDACHT VOOR JE UITERLIJK?

Let op: met deze vragen kan geen diagnose worden gesteld, maar ze kunnen bij meer dan zes positieve antwoorden wel een aanwijzing zijn voor een verhoogde preoccupatie met je uiterlijk.

Ben je vaak met je uiterlijk bezig of met een deel waarvan je gelooft dat het lelijk of mismaakt is?

Vind je het moeilijk om niet aan je uiterlijk te denken?

Vermijd je bepaalde gelegenheden of omstandigheden vanwege je uiterlijk?

Voel je je angstig, beschaamd of depressief om bepaalde kenmerken van je uiterlijk?

Word je dagelijkse handelen vaak beïnvloed door je uiterlijk, houd je bepaalde lichaamsdelen verborgen of heb je veel tijd nodig voordat je de deur uit kunt?

Beïnvloed de obsessie met je uiterlijk je sociale leven en/of je werkprestaties?

Heb je vaak de neiging om in de spiegel te kijken of spiegels te vermijden?

Heeft wat je in de spiegel ziet invloed op je dagelijkse stemming?

Gebruik je medicijnen om dermatologische redenen of om haarverlies te voorkomen?

Heb je ooit cosmetische chirurgie gehad? Was je tevreden met het resultaat of heb je nog een correctie laten uitvoeren?

(Bron Current psychiatry - vertaling D.Denys UMC Utrecht)

Jolanda Verhulst (30) over BDD

### «IK WAS ALS DE DOOD VOOR RIMPELS»

«Eigenlijk begon het al op de lagere school, met het camoufleren van een litteken op mijn kin nadat ik gevallen was. En in mijn puberteit was ik een dieetfreak. Maar de volle mep kreeg ik toen ik rond mijn twintigste een rimpeltje onder mijn rechteroog ontdekte. Ik walgde ervan, ik had echt het gevoel dat de aftakeling begonnen was. En hoe vaker ik in de spiegel keek, hoe meer lijntjes ik zag. Ik kocht me arm aan antirimpelcrèmes maar ze hielpen niet. Hoewel ik erover sprak met mijn vrienden, vond ik het steeds lastiger worden om mensen te ontmoeten. Wat moesten ze wel niet denken van zo'n verlepte bloem? Toen ik ook nog eens couperose kreeg, ben ik naar de dermatoloog gestapt. Hij zag niets, maar ik wist hem ervan te overtuigen dat ik minstens antibiotica nodig had. Een paar maanden later las ik toevallig in een krant over ingebeelde lelijkheid en de ziekte Body Dysmorphic Disorder. Ik herkende veel symptomen. Via mijn huisarts heb ik me toen laten doorverwijzen naar het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ik als een van de eersten in ons land een behandeling met gedragstherapie en medicijnen kreeg. Heel zwaar, ik vocht tegen de stemmen en denkbeelden in mijn hoofd. Langzaam kwam ik er meer controle over en ontdekte dat ik een heel gevoelig mens ben, dat erg begaan is met de wereld om haar heen. Ik ben dat steeds meer gaan waarderen en ben zelfs buddy geworden voor een kankerpatiënte. Ik heb vijf jaar in therapie keihard gewerkt en hoewel het me nog altijd veel energie kost, durf ik steeds meer zo te zijn zoals ik voel dat ik ben. Ik houd me minder bezig met wat anderen van me denken. Maar het blijft een gevecht. De therapie is klaar, de medicijnen bouw ik af, maar soms ben ik bang dat ik toch weer afglijd, dat de rimpels en vaatjes sterker zijn dan 'ik'. De ziekte is hanteerbaar geworden, maar ik geloof niet dat ik ervan kan genezen.» \*

### INFORMATIE

Zeer uitgebreide informatie over BDD, de symptomen, behandelmogelijkheden en verhalen van (ex-)patiënten, lees je op de website <http://bdd-info.nl>