

*body dysmorphic disorder*

# ‘Ik walg van mijn spiegelbeeld’

**MANUELLA WILLEBRANDTS (37)  
LIJDT AAN SKIN PICKING, EEN  
VORM VAN BDD.**

'Ik knijp dwangmatig talgbultjes uit. Meestal voelt mijn huid viesvet aan, ik voel de talg onderhuids jeuken. Ik gruwel daarvan, het moet er dan meteen uit. Dan ga ik er echt voor zitten en knijp alle bultjes uit. Als ik alles heb weggehaald, geeft me dat een kort gevoel van opluchting. Maar meteen daarna komt het schuldgevoel. Natuurlijk blijven er allemaal ontstekingen achter, waardoor mijn huid er vaak vreselijk uitziet. Iedereen zegt dat ik er gewoon van af moet blijven, maar zo eenvoudig gaat dat niet.

Het begon al op mijn twaalfde. Net als iedereen kreeg ik jeugdpuistjes en begon ik te knijpen. Maar al snel werd duidelijk dat ik er wel heel dwangmatig mee omging. Ik zat uren voor de spiegel voordat ik me aan iemand kon vertonen. Ik krabde alle losse velletjes weg en dan moest ik alles weer camoufleren. Iedereen liet ik op me wachten. Mijn ouders zelden: "Het is een verkeerde manier van aandacht vragen." Aan die opmerking had ik helemaal geen boodschap. Ik was steeds meer met mijn uiterlijk bezig. Op mijn zestiende wilde ik een borstverkleining, later weer een borstvergroting en een littekencorrectie. Het was nooit goed.

Ik doe best leuke dingen: ik heb een vriend, ik ga op wintersport en ik skate. Maar het liefst sluit ik me af voor andere mensen. Eigenlijk ben ik verpleegkundige, maar nu doe ik administratief werk. Omdat ik dat leuk vind, maar ook omdat ik me dan makkelijker kan terugtrekken als ik me even met mijn huid wil bezighouden.

Waar het vandaan komt? Het zit in mijn aard, denk ik, en in mijn familie: mijn oma was dwangmatig, mijn opa en mijn vader waren ook pietjes precies. Mijn kamer zag er altijd heel netjes uit en ik hield me altijd perfect aan de regeltjes. Ik vind mezelf ook niet zo de moeite waard. Ik laat me makkelijk leven door anderen. Me even terugtrekken en op mijn huid concentreren is een soort moment voor mezelf.'

*'Ik zat uren voor de spiegel voor ik me durfde te vertonen'*



**ANNEMIEKE VAN DIJK (36) HEEFT EEN AFKEER VAN HAAR ONDERLICHAAM.**

'Mijn heupen zijn te breed en mijn billen te dik. Mijn bovenlijf en gezicht zijn prima, maar mijn onderlijf vind ik buiten proporties. Ik ben er vierentwintig uur per dag mee bezig. Ik knijp steeds in mijn heupen om te voelen hoe vet ze zijn. Op straat kijk ik alleen maar naar de heupen van andere vrouwen om ze te vergelijken. Ik heb alle spiegels op buikhoogte uit mijn huis weggehaald, zo erg walg ik van mezelf. Voor de spiegel zie ik alleen maar dikke kwabben vet. Als ik zit, denk ik: "Nu lijken ze nog dikker." Als ik sta, ben ik bang dat iedereen het ziet. Ik kan me nergens anders op concentreren. Heel vermoeiend. Soms gaat het wat beter, maar bij de minste spanning begint het weer – als ik even mijn aansteker niet kan vinden, zit die dwang alweer in mijn kop.

Ik denk dat ik wel weet waarom ik mijn heupen zo ben gaan haten. Na de scheiding van mijn ouders op mijn twaalfde kwam ik vaak bij mijn oudere zus. Haar man zag zijn kans schoon en begon me te betasten. Uiteindelijk mondde dat uit in seksueel misbruik. Mijn zus deed er niets aan en zei dat ik het zelf uitlokte. Juist in die tijd begon ook mijn lichaam te veranderen. Ik wilde terug naar dat kleinmeisjeslijf.

Artsen en hulpverleners dachten lang dat ik anorexia had, maar zelf voelde ik dat het iets anders was – ik heb mezelf nooit uitgehongerd. Pas toen ik iets las over Body Dysmorphic Disorder, herkende ik mezelf. Op mijn tweeëndertigste ben ik in therapie gegaan, het eerste jaar vier dagen per week. Drie jaar heb ik aan mezelf gewerkt met regressietherapie en gedragstherapie. Dat heeft me wel iets geholpen, maar niet verlost van die fixatie. Ik heb drie lange relaties gehad. Uiteindelijk hebben die geen stand gehouden. Het is voor een ander bijna niet uit te houden als iemand zo met haar lijf bezig is.'

*'Als ik zit,  
lijken mijn heupen  
nog dikker'*

## LUCIA KIJNE (17) VINDT HAAR GEZICHTSHUID AFSCHUWELIJK.

'Ik kom liever niet in daglicht. Ik ben heel bang dat mensen mijn huid zien. Ik voel dan dat die vol met plekjes zit en dat het te droog is rond mijn ogen. Van nature ben ik niet ijdel; het kan me niet schelen wat voor kleren ik draag. Ik heb alleen een afkeer van mijn huid. Iedere dag heb ik ongeveer twee uur nodig voor de make-up. Ik sta om kwart voor zes op, dan ga ik douchen en dan begint het ritueel. Eerst mijn wenkbrauwen, dan de foundation en de poeders, zelfs een laagje talkpoeder – als het maar mat wordt. Mijn vriend helpt me er dan doorheen. Ik bel hem, zet hem op de speaker en hij moedigt me aan: "Je redt het, het gaat goed vandaag." Wat er ook gebeurt: ik ga pas de deur uit als het klaar is. Ik kom liever te laat dan dat er te weinig make-up op mijn huid zit. De huid is zo zichtbaar en kwetsbaar – dat vind ik veel te eng. Toen mijn pleegzusje bij ons kwam wonen, maakte ik me zorgen: wat als ze me zou zien zonder make-up? Dan maak ik allemaal plannetjes hoe ik dat kan voorkomen. Ik verzuim ook veel van school, vanwege het opmaken en omdat ik niet graag buiten kom.

Ik kom uit een gezin van zeven kinderen. Mijn ouders behoren tot de evangelische gemeente, en ik ben daar op de lagere school veel mee gepest. Ik was echt een milkpunt, jarenlang. In de zesde ben ik vernederd door de hele klas. Ze lokten me mee, zeiden dat ik verliefd was op een jongen en vroegen aan hem wat hij ervan vond. Hij antwoordde dat hij mij vreselijk vond en zei allemaal nare dingen over me. Echt traumatisch. Op de middelbare school vond ik ook niet echt aansluiting. Ik begon te geloven dat ik niet geaccepteerd werd om mijn uiterlijk, dus ging ik mijn huid verbergen onder steeds meer make-up. Eerst was de acceptatie het probleem, en de make-up het middel om het op te lossen. Nu is de make-up het probleem geworden.'

*'De huid  
is zo zichtbaar  
en kwetsbaar'*



A close-up portrait of Jan Hofman, a middle-aged man with light brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark blue collared shirt. The background is a solid, warm brown color.

### **JAN HOFMAN (44) VINDT ZIJN HOOFD NIET MANNELIJK GENOEG.**

'Ik vind dat ik een afwijkend gezicht heb. De vorm en de verhoudingen kloppen niet; mijn ogen liggen niet diep genoeg, mijn kaak is te klein en mijn huid te dun. Ik zie er daardoor te weinig mannelijk uit. Ik ben heel gevoelig voor hoe anderen reageren op mijn uiterlijk. Ik vang op dat mensen iets van "homo" roepen, of ik zie ze blozen of trekken met de oogleden. Of ze kijken weg – vanwege mijn rare gezicht, denk ik dan. Ik ben vroeger erg met mijn gezicht gepest. Toen ik negen was, overleed mijn moeder. Ik ging naar een nieuwe school waar de hele klas zich tegen mij keerde. Ze riepen dat ik een eihoofd had en noemden me "eitje". Ik werd steeds onzekerder, en raakte ervan overtuigd dat ik eruit lag vanwege mijn vreemde hoofd. Steeds vaker ging ik naar de wc om in de spiegel te kijken. Na mijn schooltijd ging ik bedrijfsinformatica studeren. In die tijd ging het omgaan met mensen me steeds meer moeite kosten. Ik zou dan het liefst wegluchten. Maar om dat niet te laten blijken, stelde ik me juist heel zelfverzekerd en formeel op. Ik kreeg een baan bij Cap Gemini, een dynamisch bedrijf waar hoge eisen aan je sociale vaardigheden worden gesteld. Ook daar wist ik mijn sociale angst goed te verbergen: ik klom op tot een van de meest getalenteerde medewerkers. Op mijn drieëndertigste kreeg ik een baan als projectmanager aangeboden. Een prestigieuze functie met veel sociale verplichtingen en verantwoordelijkheden. Dat beangstigde me: ik had het gevoel dat ik dat niet kon opbrengen. Ik besloot wat makkelijkers te gaan doen en ging bij een bank werken. Maar ik bleef maar denken dat ik een vreemd hoofd had. Steeds vaker zag ik mensen denken dat ik er als een homo uitzag. Soms kwam ik te laat op mijn werk doordat ik weer te lang voor de spiegel had gestaan. Of ik kwam helemaal niet. Vijf jaar geleden is bij mij officieel BDD vastgesteld. Nu ben ik volledig afgekeurd.'

*'Ik zie ze denken: vast een homo'*

# Ingebeelde lelijkheid

Mensen met *body dysmorphic disorder* (BDD) gruwen zo van hun uiterlijk dat ze niet meer normaal kunnen functioneren. Ze doen er alles aan om hun afzichtelijke neus of hun enorme dijen te verbergen, terwijl ze er in de ogen van een buitenstaander volkomen normaal uitzien. Hoeveel mensen in Nederland lijden aan BDD, is niet bekend; een recente grootschalige studie in Duitsland wees uit dat het daar 1,7% van de bevolking boven de 14 jaar is. Er zijn evenveel mannelijke als vrouwelijke BDD'ers.

'Ik ben ook niet altijd tevreden met mijn uiterlijk, maar dat is nog geen reden tot paniek. Ik vind bijvoorbeeld wel dat ik mooi piano kan spelen,' legt klinisch psycholoog Theo Bouman (RUG) uit. Bouman is gespecialiseerd in stoornissen in de lichaamsbeleving. 'Mensen met BDD ontlenen hun zelfwaardering volledig aan hun uiterlijk. En dat uiterlijk is natuurlijk nooit perfect.'

Mensen met BDD fixeren zich vaak op één deel van het lichaam. De neus, het haar en de huid worden het vaakst als lelijk ervaren. 'Met dit lichaamsdeel hebben ze een nare relatie opgebouwd,' zegt Bouman. 'Daar kunnen pesterijen of andere traumatische gebeurtenissen aan ten grondslag liggen. De negatieve emoties die het lichaamsdeel oproept, worden omgezet in compulsief gedrag, zoals overdreven weg-moffelen, de hele tijd in de spiegel kijken of juist de spiegel mijden.' Er zijn aanwijzingen dat de stoornis (deels) een biologische oorzaak heeft, en samenhangt met een serotoninetekort in de hersenen. BDD gaat vaak samen met andere psychische stoornissen, zoals angststoornissen en depressie. Karaktereigenschappen als perfectionisme en dwangmatigheid zijn ook risicofactoren. De toenemende aandacht voor het uiterlijk in de samenleving doet er nog een schepje bovenop.

Bouman: 'Het zijn ook piekeraars. Vijfentwintig jaar na dato herinneren ze zich nog een bepaalde opmerking. Het plukken aan haar of het uitknippen van puistjes kan kortstondig voldoening geven bij stress.'

BDD-patiënten weten vaak maar al te goed dat hun gedrag niet pluis is. Hun obsessie kost zoveel tijd en energie en is emotioneel zo ontwrichtend dat hun werk en relaties in het gedrang komen. Maar al

lijden ze daaronder, BDD'ers krijgen niet snel de hulp die ze nodig hebben. Huisartsen zijn weinig bekend met de stoornis. En de patiënten zelf doen alles om hun 'haakneus' of hun 'lelijke huid' te verbergen – er de aandacht op vestigen is wel het laatste dat ze willen. Als ze al hulp zoeken, belanden ze eerder bij de huidarts of cosmetisch chirurg dan bij een psycholoog.

Vorig jaar publiceerde psychiater i.o. Nienke Vulink de uitkomsten van een patiëntenonderzoek op de afdelingen plastische chirurgie en dermatologie van het UMC. Bijna 4 procent van de patiënten bij plastische chirurgie en bijna 9 procent van de dermatologiepatiënten bleek BDD te hebben. Maar cosmetische ingrepen hebben niet het gewenste effect, omdat ze niet helpen tegen de verstoorde waarneming.

'BDD'ers projecteren hun eigen ingebeelde lelijkheid op de reactie van anderen,' legt Bouman uit, 'en dat bevestigt hun waarneming. Als iemand naar ze kijkt, weten ze zeker dat het vanwege die rare neus is. Iedere afwijzing wijten ze aan hun vermeende lelijkheid, waardoor de obsessie nog sterker wordt. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht die vaak maar moeilijk is te doorbreken.'

De stoornis is chronisch, maar niet onbehandelbaar. Patiënten zijn in het algemeen het best geholpen met cognitieve gedragstherapie in combinatie met antidepressiva. Het succespercentage ligt tussen de 60 en 70 procent. De medicijnen helpen de serotoninehuishouding in balans te brengen, in therapie leren ze hun onrealistische gedachtenpatronen uit te dagen, op een effectievere manier om te gaan met hun angsten en te werken aan een beter zelfbeeld. ■

**'BDD'ers ontlenen hun zelfwaardering volledig aan hun uiterlijk'**

**MEER WETEN**  
[www.bdd-info.nl](http://www.bdd-info.nl)