

'Op sommige dagen durf ik echt de deur niet uit'

✱ Hoe een verkeerd zelfbeeld je leven kan verpesten

Iedereen is weleens onzeker. Sommige mensen zijn echter zó onzeker over hun uiterlijk, dat hun leven erdoor wordt beheerst. Ze staan extreem lang voor de spiegel, hebben geen reëel zelfbeeld en zijn diepongelukkig. Naam van deze stoornis: **Body Dysmorphic Disorder**.

S ochtends vroeg je bed uit sluipen om snel mascara op te doen wanneer een nieuwe liefde bij je slaapt. Eindeloos je haar schikken voor een belangrijk sollicitatiegesprek. Balen van die wallen onder je ogen als je naar een feest moet. Dit soort dingen kennen we allemaal wel. Eenmaal op dat feest vergeten de meesten van ons die wallen al gauw. Maar bij sommige mensen gaat dat rotgevoel de hele avond niet weg. Ze trekken zich terug in een donkere hoek en zeggen zo min mogelijk. Of ze blijven thuis, omdat ze eenvoudigweg de deur niet uit durven met 'dat vreselijke uiterlijk'. Zijn deze mensen daadwerkelijk zo afschrikwekkend? Nee. Een buitenstaander ziet vrijwel nooit echt iets aan deze mensen. Het gaat om ingebeelde lelijkheid, Body Dysmorphic Disorder (BDD). Dit is een psychische ziekte die de achterliggende reden kan zijn van depressie of burn-out. Net als anorexia betreft het een

vorm van verstoorde lichaamsbeleving. Tegenwoordig wordt deze verborgen ziekte steeds vaker als zodanig herkend. Zelfs bekendheden als actrice Uma Thurman en Calvin Klein-model Racheal Baughan komen ervoor uit dat ze met de ziekte kampen. Ook Rebecca (23), manager in opleiding, heeft BDD: "Vroeger blonk ik uit in kunstschaatsen. Door omstandigheden moest ik stoppen. Datgene waarvoor ik altijd zo werd gewaardeerd, viel plotseling weg. Voortaan had ik alleen mijn uiterlijk waar ik het van moest hebben. Gek genoeg vinden anderen dat ik er leuk uitzie, maar ik vind mezelf lelijk, en dat beheerst mijn leven. Ik heb een grof gezicht met wat mannelijke trekken. Op sommige dagen lijkt de kleur hard, en zijn de trekken extra grof. Op zo'n dag ga ik absoluut de deur niet uit. Liever zeg ik alles af, vertel desnoods de grootste leugens. In de spiegel kijken, vermijd ik. Opendoen als er onverwacht wordt aangebeeld? Voor geen goud! Alleen de gedachte al maakt me bloednerveus."

Gewoon ontevreden of BDD?

Vrouwen zijn steeds minder gelukkig met hun uiterlijk. In 2005, zo bleek uit het onderzoek Vrouwen in Nederland, waren ze ontevredener met hun uiterlijk dan in 2000. Vergeleken met dertig jaar eerder, waren ze in het jaar 2000 óók al minder >



Eén op de twintig mensen die naar een plastisch chirurg stappen, lijdt aan ingebeelde lelijkheid

gelukkig met hoe ze eruitzagen. Steeds meer vrouwen blijken open te staan voor plastische chirurgie. Hoewel velen van ons dus best iets zouden willen veranderen aan hun gezicht of lichaam, is dat nog heel iets anders dan BDD. BDD'ers maken zich buitenproportioneel druk om een niet of amper bestaande afwijking aan hun uiterlijk. Dit kan bijvoorbeeld gaan om het kapsel, om de neus, om de kleur van de huid. De normale aandacht en zorg voor ons uiterlijk – want er leuk uitzien willen we allemaal graag – is een obsessie geworden. Eén op de honderd mensen heeft er last van. Er zijn net zoveel mannen als vrouwen die er last van hebben. Wanneer gaat gewone ontevredenheid, zoals we die allemaal wel kennen, over in BDD? Yanda van Rood, klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut bij het Leids Universitair Medisch Centrum: "Je moet het zo zien: iemand zónder BDD rent direct de deur uit als er brand is. Iemand mét BDD twijfelt, en raakt volledig in paniek: brand is levensgevaarlijk, maar zomaar de deur uitgaan voelt haast net zo bedreigend! Belangrijk bij het diagnosticeren van BDD is het vaststellen in hoeverre iemands leven erdoor wordt bepaald. Bij sommige mensen gaat het heel ver. Hun wereld wordt steeds kleiner. Ze ontwijken steeds meer situaties, tot ze in een isolement terecht komen."

Uren voor de spiegel

Bij een dwangstoornis als controledwang is de tijdsduur die iemand met zijn obsessie bezig is mede bepalend voor de ernst van de ziekte. Bij BDD is dat moeilijker aan te geven. "Er zijn genoeg vrouwen die uren per dag aan hun uiterlijk besteden, maar géén BDD hebben", aldus Van Rood. Zoals Marianne (29): "Als ik vriendinnen vertel dat ik iedere ochtend om halfzes opsta om me klaar te maken om om acht uur naar mijn werk te gaan, verklaren ze me voor gek. Maar ik voel me goed bij dit ritueel. Uitgebreid douchen, haren wassen. Ik scheer mijn hele lichaam, smeer me goed in. Ook opmaken kost me veel tijd. Maar stipt om acht uur is het goed, en stap ik zelfverzekerd de deur uit, klaar voor de dag."

Iris (43) weet sinds anderhalf jaar dat ze BDD heeft. "Een BDD'er weet van tevoren nooit hoe lang hij bezig zal zijn", vertelt ze. Haar obsessie richt zich op haar kapsel. "Ik was pas klaar als ik het gevoel had dat het ermee door kon, maar dat kon soms extreem lang duren. Ik kwam daarvoor meestal te laat op afspraken en zei ze zelfs vaak op het laatste moment af. Het ergste was de keer dat ik de zeventigste verjaardag van mijn eigen vader miste."

Mooi in de media

Is het eigenlijk wel zo vreemd, die heftige ontevredenheid met het uiterlijk? We worden tegenwoordig door de media overspoeld met beeldschone modellen, die allemaal zoveel slanker, langer en mooier zijn dan wij. De anti-rimpelcrèmes die we opsmeren, worden vaak aangeprezen door geretoucheerde meisjes die de puberteit nog maar net zijn gepasseerd. En dan al die programma's, zoals *Make Me Beautiful* en *Extreme Makeover*. We leven in een wereld waarin wordt gesuggereerd dat uiterlijk maakbaar is. Hoe mooier je bent, hoe gelukkiger, willen de reclames ons laten geloven. Je zult wel gék zijn als

'Complimentjes vind ik verschrikkelijk. Ik geloof ze niet, en vind het onprettig als de aandacht op mijn uiterlijk wordt gevestigd'

je iets accepteert dat niet helemaal perfect is. Is BDD hierdoor ontstaan? "Nee", aldus Van Rood. "Anders

zouden we wel allemaal BDD hebben." Natuurlijk kun je je weleens ergeren omdat je er niet uitziet zoals het ideaalbeeld, of omdat er zulke eisen worden gesteld aan schoonheid. Het kan je onzeker maken, maar dat hoeft je leven niet te verpesten. Van Rood: "In 1891 werd de ziekte al beschreven door een Italiaanse psychiater, genaamd Enrico Morselli. Het bestond dus al voor alle extreme media-aandacht voor het uiterlijk en voor de huidige overvloed aan make-up en schoonheidsmiddelen. Het is geen modeverschijnsel. BDD is een psychische ziekte die van binnenuit komt. Al die aandacht voor het uiterlijk kan hooguit als *trigger* werken. Dat er nu meer mensen mee naar buiten komen, heeft te maken met het feit dat er tegenwoordig veel meer ruchtbaarheid aan wordt gegeven. Mensen komen er zelf vaker achter wat ze hebben. Ook artsen en behandelaars zijn tegenwoordig veel alerter. Dat is goed, want mensen met BDD praten er zelf zelden over. BDD herkennen bij een ander is ook erg moeilijk. Ze houden hun probleem haast altijd heel erg verborgen." Want: wie weet om welk aspect van het uiterlijk het gaat, zou weleens extra op dat 'afschrikwekkende' lichaamsdeel kunnen gaan letten, en dat proberen BDD'ers juist te voorkomen. "Complimentjes vind ik verschrikkelijk", vertelt Iris. "Ik geloof ze toch niet. Bovendien vind ik het altijd onprettig als de aandacht op mijn haar wordt gevestigd, dus ik heb veel liever dat mensen niets zeggen." Daarnaast schaamt de BDD'er zich vaak vreselijk. Hij realiseert zich echt wel dat zijn obsessie buitenproportioneel is. Hij vraagt zich af hoe het komt dat hij zó bezig is met zoiets triviaals als zijn uiterlijk, terwijl er vreselijke dingen gebeuren in de wereld die veel belangrijker zijn. Toch kan hij het niet van zich afzetten.

Oorzaak?

Mede door Iris is BDD bekender geworden. Ze startte de site www.bbd-info.nl, waarop ook een forum te vinden is. Bij haar begon haar obsessie met een traumatische pestpartij in haar jeugd. "Op een tekening werd ik het lelijkste meisje van de school genoemd. Het is maar één keer gebeurd, maar het heeft een heel grote impact op me gehad. Ik ben me toen al op mijn haar gaan focussen: ik herinner me dat ik op mijn veertiende al met bussen

tekst: Lydia van der Weide, beeld: Corbis



Wat is schoonheid?

Het beautymerk Dove deed internationaal onderzoek onder een grote groep vrouwen, en ontdekte dat een flink percentage vrouwen niet tevreden is met haar uiterlijk. Maar liefst 41 procent geeft aan dat het hen moeite kost om zichzelf mooi te vinden wanneer ze worden geconfronteerd met het huidige schoonheidsideaal. Vooral jonge meisjes lijden daaronder; maar liefst 35 procent is niet tevreden met haar gewicht en soms zó ontevreden met haar uiterlijk dat ze het liefst zou thuisblijven van school. Dove is een schoonheids-offensief begonnen om vrouwen aan te moedigen hun uiterlijk te waarderen. Ze laat natuurlijke modellen, met normale maten en een normaal uiterlijk zien. Dat biedt vrouwen herkenning én hulp bij de acceptatie van zichzelf. www.tijdvoorechteschoonheid.nl

'Iemand zónder BDD rent bij brand direct de deur uit. Een BDD'er twijfelt. Zomaar de deur uitgaan voelt net zo bedreigend'

haarlak eindeloos de badkamer bezet hield. Het heeft mijn hele leven beïnvloed, tot het zo erg werd dat ik zelfs mijn werk niet meer kon

doen." BDD maakt je tot een ander mens. Dat bevestigt ook Rebecca. "Mijn spontaneit is weg. Als mijn vriendinnen onverwacht bellen om de stad in te gaan, kan ik nooit mee. Bovendien gedraag ik me in gezelschap vaak anders dan ik zou willen. Ik ga geen diepe gesprekken aan, omdat je elkaar dan langdurig moet aankijken. En dan zien ze vast hoe lelijk ik ben. Liever houd ik mijn mond, en kijk ik weg." BDD begint vaak in de jeugd, maar kan ook ontstaan bij de eerste rimpel. Cindy (33): "Sinds ik de dertig ben gepasseerd, zie ik er niet uit. Toen mijn vriend het onverwacht uitmaakte, zijn die rimpels erin geschoten. Nu gaat het in de liefde weer goed, maar de rimpels zitten er nog. Ze doen me jaren ouder lijken dan ik ben. De hele dag loop ik in de spiegel te kijken of ze misschien toch minder erg zijn dan ik denk. Maar elke keer valt het me tegen."

Pillen en praten

Wat kun je aan BDD doen? Van Rood: "Antidepressiva, in hoge dosering, kunnen hulp bieden. BDD wordt mogelijk veroorzaakt door een tekort aan de neurotransmitter serotonine. Echt duidelijkheid bestaat hier niet over. Maar bij vijftig procent van de mensen hebben antidepressiva een heel goed effect. Even effectief is cognitieve gedragstherapie. Daarbij worden gedachten over het uiterlijk onderzocht op hun juistheid. Is het bijvoorbeeld wel reëel om te denken dat mensen altijd als eerste naar je haar kijken? Vermijdingsgedrag, zoals het opzoeken van donkere plekken of het dwangmatig ontwijken van spiegels, wordt stap voor stap opgeheven. Acceptatie is het hoofddoel. Het gaat erom je eigenwaarde ergens anders vandaan te halen." Zoals Rebecca aangeeft: "Ik probeer me nu op mijn werk te storten. Dat geeft me veel voldoening. Ik hoop dat ik me steeds minder afhankelijk van mijn uiterlijk zal voelen. Dat ik weer van normale dingen kan genieten, zoals iedereen..." <

Het mes erin?

Veel BDD'ers denken dat plastische chirurgie een oplossing kan bieden. Uit onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Utrecht blijkt dat één op de twintig mensen die naar een plastisch chirurg stappen, BDD heeft. Maar geschat wordt dat tachtig procent van de mensen met BDD ook ná de operatie niet tevreden is. Integendeel. Misschien is de vermeende afwijking aan bijvoorbeeld de neus wel opgelost, maar dan duikt er weer een andere ontevredenheid op. Klinieken zijn alert op dit fenomeen. Gezondheidspsycholoog Hennie Koelewijn, verbonden aan de Bergman-kliniek, wordt ingeschakeld als plastisch chirurg en vermoeden dat iemand die zich heeft aangemeld voor een operatie BDD heeft. Koelewijn: "Mensen weten tegenwoordig dat het mogelijk is om hun uiterlijk te veranderen, en dat kan iets positiefs betekenen. Maar zorgvuldigheid is geboden. Wij letten er goed op dat het beeld dat iemand van zichzelf heeft realistisch is. Is een ingreep wel nodig, zal het echt gelukkiger maken? Soms zijn gewenste ingrepen niet haalbaar of volstrekt overbodig. Als wij vinden dat er geen reëel zelfbeeld is, bieden wij een kort traject om hen daar bewust van te maken, of we verwijzen mensen door naar een psychiater."
Meer informatie: www.bergmankliniek.nl.