

Léon (39) kreeg al een aantal jaar therapeutische hulp voor zijn sociale fobie. Sinds een aantal maanden is hij ook in therapie voor Body Dysmorphic Disorder (BDD). Zijn therapeut geeft hem de boodschap: ga de confrontatie aan. Een interview met Spiegeloog is voor hem de volgende stap.

Door: Jessika Buitenweg

Is het probleem wat je ervaart algemeen of specifiek gericht op een lichaamsdeel?

‘Mijn probleem is gericht op een bepaald lichaamsdeel. Dat is de kern van mijn BDD. Ik ben niet groot geschapen, en dat levert voor mij heel veel problemen op. Ik ben angstig om naar een sportschool, voetbalvereniging of sauna te gaan, vooral omdat ik bang ben om uitgelachen te worden. Ook het benaderen van vrouwen is heel moeilijk voor mij. Ik word dit jaar veertig, en ik ben nog steeds vrijgezel. Dat knaagt aan mij. Ik heb het gevoel dat ik niet man genoeg ben. Ik doe mijn best om dat te accepteren, maar het is heel moeilijk.’

Wanneer begonnen de klachten?

‘Ik zit er al sinds de puberteit mee. Op de middelbare school zag ik tijdens de gymlessen dat iedereen in de groei was, en dat dat bij mijzelf maar niet opschoot. Daar werd ik wel eens over uitgelachen, en dan ging ik gewoon niet meer gymen. Dan maar een onvoldoende voor gym. Je gaat je in allerlei bochten wringen, als je maar nergens heen hoeft. Van binnen vreet het aan je, maar je laat niets aan de buitenwereld zien, en daardoor gaat het nog verder knagen. Ik ben constant bezig met hoe anderen mij zien, ik ga er vanuit dat zij naar mij kijken zoals ik denk dat zij naar mij kijken, en dat is altijd negatief. Dat hun blik niet op mijn gezicht gericht is maar altijd een stuk lager, en dat mensen daar ook een oordeel over hebben.

Ik ben tweeënhalve jaar samen met een vriend naar de sportschool geweest, maar ik was altijd de eerste die weer in de kleedkamer zat en zonder douchen naar huis ging. Ik ging thuis wel douchen. Ik ben vorig jaar ook een paar keer gaan zwemmen, en ik probeerde het op de een of andere manier te verbergen, door zolang mogelijk in het water te blijven. Als ik naar het toilet moest, dan stelde ik het echt uit tot het laatste moment, en eenmaal uit het water loop ik constant aan mijn sportbroek te trekken: *als ze het maar niet zien*. Dat haalt meteen de lol van het zwemmen eraf, want ik ben alleen maar met mezelf bezig. Zo zijn er een heleboel voorbeelden.’

Wanneer heb je hulp gezocht?

‘Ik ben in 2002 naar de huisarts gegaan, omdat ik altijd ontzettend onzeker was in sociale situaties, en me ook heel erg depressief voelde. Ik ben compleet ingestort en stond op het punt om mijn leven te beëindigen. Gelukkig heb ik dat niet gedaan. Begin 2003 ben ik in therapie gegaan bij een vrouwelijke gedragstherapeute, die zag dat ik een sociale fobie had. Aan het einde van mijn therapie voor dit probleem ging ik de nazorg in. Voor mijn gevoel was ik echter nog lang niet klaar: er was nog iets essentieels wat mij dwars zat. Ik heb toen, ongeveer een jaar geleden, alles op papier gezet waar ik nog last van had, en dit aan mijn therapeute gegeven. Een paar maanden geleden gaf ze me het internetadres van een site over *Body Dysmorphic Disorder*. Ik heb de site toen bezocht, en er ging een wereld voor me open. Vanaf dat moment weet ik dat ik BDD heb.’

Hoe gaat de omgeving met je probleem om?

‘Er zijn een aantal mensen die weten dat ik BDD heb, maar de meesten weten geen details. Er zijn namelijk mensen die heel kort door de bocht kunnen reageren. Als ik vertel dat ik *Body Dysmorphic Disorder* heb, vragen mensen wel eens: “O, wat hoort er dan niet bij je lichaam?” Dat ga ik niet zeggen. Veel van de mensen die samen met mij de therapie hebben gevolgd zie ik nog geregeld. Zij weten dat ik BDD heb, maar ook aan hen kan ik de details niet vertellen. Aan mijn ouders, broers en zussen heb ik ook nog niet verteld dat ik BDD heb, dat is gewoon nog een erg moeilijk onderwerp.’

Waar is de therapie op gericht?

‘Ik volg gedragstherapie. Onder het mom van “oefening baart kunst” wordt je verteld om de confrontatie aan te gaan. Al is het maar een minuut, dan gaan we proberen om er de volgende keer anderhalve minuut van te maken. We hebben bepaalde dingen afgesproken, die ik op een gegeven moment moet doen, zoals bijvoorbeeld een sauna bezoeken. Nu denk ik: dat ga ik gewoon niet doen. Ik weet dat ik me eraan moet blootstellen, dat moet *de* therapie zijn, maar op het *moment suprême* ga ik niet. Naast het doen is ook het praten heel belangrijk, en dat gaat mij makkelijker af dan het doen. Ik heb op een gegeven moment die deur op een kier gezet. Die moet ik dan niet in één keer openslaan, maar steeds een klein stukje verder openzetten, en dat doe ik nu dus. Daarnaast probeer ik irrationele gedachten om te zetten naar rationele gedachten.’

Slik je ook medicijnen?

‘Ik slik antidepressiva. Met een tussenpoos van veertien maanden slik ik die al sinds 2002 voor mijn sociale fobie, en momenteel voor mijn BDD.’

Je zegt dat je moeite hebt met het benaderen van vrouwen. Maakt het een verschil voor je dat je therapeut een vrouw is?

‘Het is sowieso moeilijk om er met een vrouw over te praten. Dat levert toch wel wat spanning op. Ik durf nog niet alles tegen mijn therapeute te zeggen. Ik kan voor negentig procent over mijn problemen praten, maar dat laatste stukje is net iets te persoonlijk. Ik heb er ook even met een psychiater, een man, over gesproken, toen ik gedurende veertien maanden van de medicijnen af was. Ik ben er toen achter gekomen dat het met een man eigenlijk net zo moeilijk is om over mijn probleem te praten als met een vrouw. Voor mijn gevoel is het echter met een vrouw nog moeilijker.’

Wat heeft de therapie veranderd, sinds deze op BDD gericht is?

‘Het heeft me een stuk rustiger gemaakt. Ik dacht er altijd over na, thuis en op mijn werk. Ik stond er mee op en ging er mee naar bed. Als ik er op mijn werk wel eens over piekerde was mijn dag soms helemaal verknald. Dan komt er ook niets uit mijn handen. Ik heb het dus pas geleden tegen mijn manager verteld. Als ik een slechte dag heb, is de afspraak dat ik alleen de belangrijke dingen hoef te doen en dan even een uurtje buiten mag lopen.

Sinds de therapie kan ik me veel beter op mijn werk concentreren. Maar ik ben er nog wel mee bezig: volgende maand ga ik bijvoorbeeld naar een festival, daar hebben ze één grote open douche gebouwd. Nou, dan loop ik liever drie dagen in stinkende kleren dan dat ik onder die douche ga staan. Dat doe ik dan gewoon niet. Daar ben ik dan van tevoren wel mee bezig, maar niet meer de hele dag, zoals voorheen. Straks staat de zomer ook weer op de stoep, en dan vragen mijn vrienden:

“Ga je mee naar het strand?” Voorheen zei ik dan: “Nee, ik heb geen tijd”, en zat ik vervolgens de hele dag op de bank. Dus dat moet dit jaar anders.’

Hoe zie je de toekomst?

‘Ik hou de doelstelling voor ogen dat ik uiteindelijk gewoon zonder moeite naar het zwembad en de sportschool kan gaan. Als ik dat niet deed zou die therapie voor niets zijn.

Naast de therapie heb ik ook nog een soort nazorg, de Rationele Rehabilitatie. RR is erop gericht jezelf nog sterker te maken. Toen ik begon moest ik eerst iets zoeken waar ik mijn goede gevoel in kon stoppen, een amulet. Dat is voor mij een embleem van een Engelse voetbalclub. Als ik een moeilijk moment heb is het de bedoeling dat ik mijn amulet beet pak, en dan komt de kracht weer even naar boven. Het gaat om een traject van een jaar, een afbouwende fase. Eerst een sessie per week, dan een keer in de maand, dan elke paar maanden. Ik moet nog drie of vier sessies, de laatste is in november. En dan wil ik ook klaar zijn. Ik wil niet mijn hele leven bij psychologen lopen. Ook omdat ik steeds die verantwoording af moet leggen, waarom ik een bepaalde opdracht niet heb uitgevoerd, terwijl dat wel het plan was. Het is wel goed dat ze achter je aan zitten, want daarom heb ik natuurlijk hulp gezocht.

Ik ben blij dat er steeds meer aandacht aan BDD besteed wordt. Sinds ik die internetsite ken zie ik hele herkenbare dingen. Maar ja, op psychische problemen rust voor veel mensen nog steeds een taboe. Ik ben in ieder geval blij dat ik mijn steentje heb kunnen bijdragen aan het bekender maken van dit probleem. Ik ben ook heel trots op mezelf dat ik dit interview heb gegeven.’

De naam Léon is gefingeerd.

Dit artikel komt uit Spiegeloog 305, mei 2006. Spiegeloog is het tijdschrift van de Afdeling Psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Reacties zijn welkom bij de redactie via spiegeloog@fmg.uva.nl