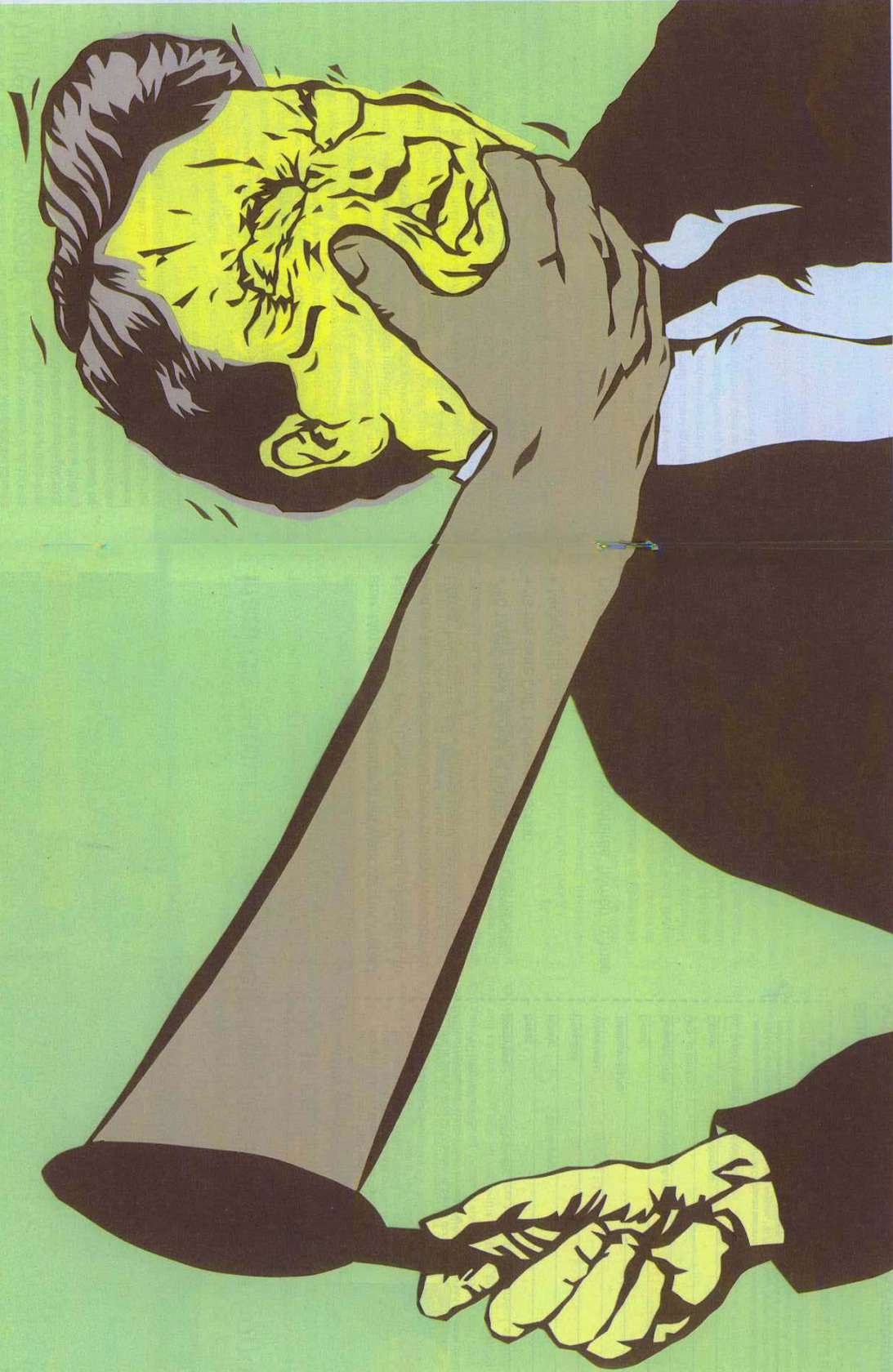


Panisch voor de spiegel



Mensen die lijden aan Body Dysmorphic Disorder (BDD) zijn ervan overtuigd dat niet alleen zijzelf, maar ook anderen gruwen van hun uiterlijk. Dus slaapt bijvoorbeeld Carla half zittend, om haar kapsel niet in de war te maken.

TEKST NICOLE GOMMERS
ILLUSTRATIE TZENKO STOYANOV

Geen roze wolven op de trouwdag van Raymond (37). Hij denkt louter met afschuw terug aan die dag, nu twee jaar geleden. Want op die 'mooiste dag van zijn leven' realiseerde hij zich plotseling dat hij de lelijkste mens op aarde was. En zo denkt hij er nog steeds over.

Het klinkt vreemd uit de mond van de boomlange atleet – gezegend met een leuk hoofd én een torso dat menig beginnend sportschoonjongetje jaloers maakt.

Raymonds leven is een hindernisbaan; hij vermijdt fanatiek spiegels. En dat is >

REPORTAGE

geen geringe opgave in de sport-school. Ook andere reflecterende op-pervlakken, zoals winkeldruiven, ont-loopt hij. Maar het ergste zijn foto's. 'Naar mijn lichaam durf ik tegen-woordig wel te kijken, maar mijn ge-zicht wil ik niet zien.'

Met Raymond, die nu als soft-wareontwikkelaar werkt, ging het vanaf zijn puberteit al niet dende-rend. Twee keer had hij een vriendin-netje; één-tje maakte het uit omdat ze 'een andere jongen knapper vond', zijn nieuwe vlam vertrok toen vrien-ders kon krijgen.

Raymond gaf ze groot gelijk. Hij keek in de spiegel, zag een middelmatige jongen die veel te zwaar was en kreeg het gevoel dat hij niets waard was. 'Ik was dik en lelijk, dat voelde vreselijk. Daarom dronk en blowde ik, ik gebruikte zelfs cocaine. Mijn gezicht ver-stopte ik onder lang haar.' Raymond is altijd al een fanatieke jongen geweest. Dus toen hij in de sportschool belandde, maakte hij van sport zijn nieuwe religie. Hij trainde zo hard, dat hij 's avonds amper nog naar huis kon fietsen. Maar ach, hij wil maar liefst 30 kilo af. Drank en drugs maakten plaats voor groene thee, spa rood en bakjes kwark. Ray-mond de gezondheidsfreak was geboren.

Hij kreeg een nieuwe vriendin en ont-ving complimentjes van collega's en kennis-sen, maar gek genoeg hielpen die hem van de regen in de drup. 'Ik kon alleen maar den-ken dat ik altijd voor schut had gelopen.' Bo-ventiden vergrootte zijn uiterlijk niet zijn zelfverzekerdheid. Integendeel.

Allen

Raymond begon zich vreemd te gedra-gen. In de trein durfde hij niet op te staan om naar het toilet te gaan, want dan zou te-dereen naar hem kijken. Kleren kopen, Man-ten bezoeken, alles was een obstakel. Als hij zich thuis iets over zijn probleem liet ontval-len, was de reactie 'waar maak je je druk om, je ziet er toch goed uit?' Dus hield hij zijn mond.

Raymond en zijn vriendin Debbie beslo-ten te gaan trouwen. 'Ik sta niet graag in het middelpunt van de belangstelling, dus ik wilde gewoon een intiem diner met de fami-lie.' Helaas dachten ouders, schoonouders en aanstaande daar heel anders over. Het aantal uitnodigingen zwaaar aan. 'Ik probeerde wel te protesteren, maar dan zeiden ze dat een bruiloft de dag van het meisje was. Dus

'Ik zag op die foto iemand zonder gezichtsuitdrukking, een alien. Enger dan een buitenaards wezen'

kroop ik in mijn schulp. Ik dacht dat mijn ouders en Debbie me wel kenden,elijkbaar begrepen ze er niets van.

Er was geen reddend meer aan. In de feestzaal liep hij verwijfeld in zijn chique pak tussen de bruiloftsgasten door. 'Ik had veel valeriaan en sint-janskruid gebruikt, en liet me vollopen met jenever. Op een gege-ven moment begonnen de collega's van Debbie ons toe te zingen, een gospelsoon. Alle ogen waren op ons gericht, ik stond aan de grond genageld. Voelde me compleet ver-nederd, het liefst was ik weggerend.'

Raymonds gemiddelden, blijkbaar behoeft met meer mensenkennis, leken elkaar be-zorgd een foto gemaakt van mijn vrouw en mij samen. Die kreeg ik meteen daarna uit-geriekt. Ik moest het papier eraf trekken. Met de foto was iets raars aan de hand. 'Ik zag iemand zonder gezichtsuitdrukking, een alien. Enger dan een buitenaards wezen. Mijn gezicht leek abstract, vervormd.'

Raymond was volledig in paniek en moest alle zinnen bijzetten om zijn bruilofs-feest uit te zingen. 'De dag na mijn huwelik voelde ik me alsof ik op een schavot door de volle straten was gereden. Ik wilde meteen een echtscheidingsdag. Ik dacht als we nou maar foto van Debbie en mij. Het bewijsmateriaal moest weg.'

Thuis zette Debbie de foto pomftical op het dressoir, en in een gevecht zonder voor-den legde Raymond de foto elke ochtend in de la. Het hielp niets.

Pawlov

Raymond is niet de enige met de ge-dachte dat zijn uiterlijk afstotelijk is. Neem de vrouw die zo fanatiek met een pincet aan vermeende puistjes in haar hals pulkt, dat ze BDD is een relatief onbekende ziekte, kenman die onderweg naar het werk dage-

lijks maar liefst zeven keer stopt bij benzinepompen en restaurants, om bloednerveus in de toiletten te chec-ken of zijn haar nog wel goed zit.

De voorbeelden komen uit de boeken en documentaires in de kast van Yanda van Rood, die als klinisch psycholoog verbonden is aan de af-deling psychiatrie van het Leids Uni-versitair Medisch Centrum (LUMC). De mensen die in levenden lijve in de spreekkamer van Van Rood be-landen, zijn er niet minder erg aan toe. Haar patiënten zijn geobsedeerd door hun 'lelijke' neus, 'gevlekte' huid of 'be-lachelijke' kin. Ze zijn ervan overtuigd dat niet alleen zijzelf, maar ook anderen misse-lijk worden van hun uiterlijk.

Al deze patiënten hebben twee dingen gemeen: ze lijden aan Body Dysmorphic Disorder (BDD) en gaan gebukt onder de grote schaamte die de ziekte met zich meebrengt.

Oppervlakkig

Van Rood: BDD is een preoccupatie met een misvorming van het lichaam, of een buitensporige bezorgdheid over een fysieke af-wijking. Aan de ene kant schamen ze zich enorm voor hun uiterlijk, aan de andere kant vinden ze het oppervlakkig van zichzelf dat dat ze 'zeuren' over hoe ze eruit zien.

Sommige BDD'ers, zoals Raymond, doen er alles aan om niet met hun uiterlijk geconfronteerd te worden. Anderen zijn juist slaaf van de spiegel. 'Zij checken obsessief hun uiterlijk. Ze zijn urenlang hun haar aan het modelleren, proberen voor de spiegel ver-schillende grimassen uit om te zien of hun neus er dan beter uitziet.'

'Iedereen die geconfronteerd wordt met zijn spiegelbeeld, heeft een mening over het uiterlijk die dag. Het is een beetje min of een beetje plus', legt van Rood uit.

Bij BDD'ers is dat anders. 'De eerste keer dat ze zich extreem focussen op een uiterlijk minpuntje, is meestal na een ingrijpende gebeurtenis of een periode van stress. Elke vol-gende keer dat ze zichzelf weer op een foto of in de spiegel tegenkomen, zien ze alleen nog maar die neus. Of die lelijke vlekken, of wat dan ook.'

Dat roept intense walging op. 'Het is een Pavlov-reactie. Elke keer die neus, elke keer die walging. Vaak gaat het zover, dat mensen zich opsluiten in huis om hun afstotelijke u-iterlijk te verbergen.'

BDD is een relatief onbekende ziekte, ook onder behandelaars, terwijl het zeker

geen ziekte in de marge is. Cijfers van het LUMC laten zien dat 7 procent van de men-schen die voor een depressie worden behan-deld, in werkelijkheid aan BDD lijdt. Vaak durft de patiënt niet te zeggen dat hij licht on-der zijn uiterlijk – en krijgt dus een ver-keerde behandeling. Uit internationaal on-derzoek blijkt verder dat 6 tot 15 procent van de bezoekers van plastisch chirurgieën aan BDD lijdt. Er zijn ongeveer evenveel mannen als vrouwen die onder de ziekte lijden; velen overwegen zelfmoord.

Elk lichaamsdeel kan als afstotelijk be-schouwd worden, maar meestal gaat het om het gezicht.

Is de waarneming of beleving van BDD anders dan die van anderen? Zien ze echt iets vreselijk vreselijks in de spiegel, of zien ze precies hetzelfde als wij, maar be-leven ze dat als afgrijselijk? Die vraag blijkt moeilijk te beantwoorden. 'We weten het niet precies', zegt Van Rood. 'Er zijn wel on-derzoekers die menen dat BDD'ers een ho-gere mate van esthetisch besef hebben, en dus eerder lijden onder een neus die iets gro-ter overwegen zelfmoord.'

ter dan het gemiddelde is. Maar of het li-chaamsdeel echt lelijk is, is niet zo belang-rijk. Het gaat erom hoe de persoon zich er-door laat beïnvloeden.'

Voor Van Rood is het bij de meeste nieuwe patiënten een verrassing welk li-chaamsdeel een probleem oplevert. 'Dan komt er iemand van wie je denkt: humm, het zou om de wallen onder de ogen kunnen gaan. Dan blijkt hij of zij te lijden onder de mate van lichaamsbeharing.'

Geruststellen helpt niet bij BDD'ers. Wat wel helpt is een combinatie van antidepressiva en gedragstherapie. 'De resultaten zijn vaak verbluffend. Mensen gaan weer naar buiten of durven eindelijk re-laties aan te knopen.'

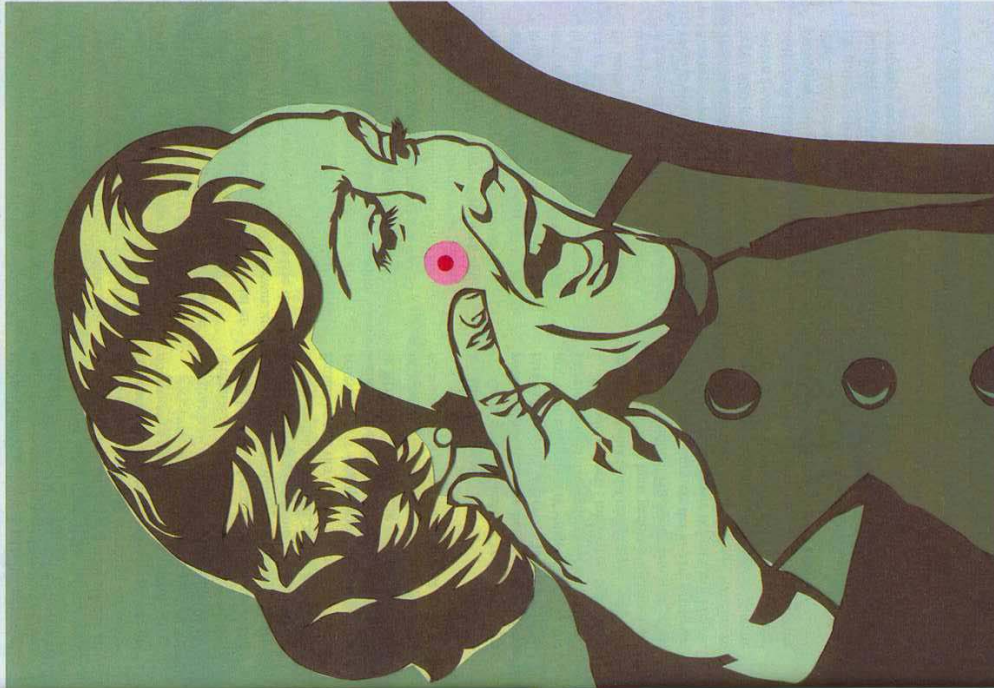
Martelhouk

Carla (43) wil haar beroep graag ge-heim houden) heeft behoorlijke rug-klachten. De pijn straalt uit naar haar nek en armen. Boosdoener is een be-schadigde wervel, bleek na een MRI-scan. Een kwestie van aanleg, zei de dok-ter vriendelijk. Carla zelf denkt dat die klacht door haar gedrag veroorzaakt is. Al jarenlang slaapt ze regelmatig half-zit-tend, om haar kapsel niet in de war te maken.

Als de wakker gaat, volgen uren-lange sessies voor de spiegel, waarbij ze verkramp en in paniek haar borstel, föhn en haarlak haanteert. Eindeloze re-peterende bewegingen, urenlang. Ses-sies waarbij ze het uitschreeuwt, maar alleen inwendig. Stiel je voor dat de bu-ren het horen. Hooguit gooit ze zo nu en dan uit frustratie haar haarborstel door de slaapkamer, het 'mantelhouk'.

De dag dat ze haar verhaal doet, is een goede dag voor Carla. Dat komt om-dat haar haar zit zoals ze dat wil, zegt ze tevreden. Lachend: 'Ik heb het gefixeerd à la Beatrix.' Carla heeft de plaatselijke drogisterij rijk gemaakt. 'De oplossing zoek ik altijd in de crèmes en haarlak, nooit in mezelf.'

Carla weet dat ze een vat vol tegen-strijdigheden is. 'Ik hou eigenlijk hele-maal niet van jidellutertij en uiterlijk vertoon. Ik weet ook dat het gedoe met mijn haar absurd is.' Ze is nuchter, hu-moristisch, aangenaam gezelschap. In een dapper opwelling nam ze een vriendin in vertrouwen. Daarvoor wist alleen haar man Johan het. De vriendin dacht dat Carla misschien wel een >



dwangstoornis had, dus kocht ze hier een boek over. In het boek was een klein hoofdstuk gewijd aan BDD, al na drie regels wist Carla wat eraan scheelde. Midden in de nacht kroop ze achter de computer om alles op te zoeken over BDD.

Sinds januari zit Carla in de ziekteket, ze stort zich helemaal op de therapie bij Yanda van Rood en slijkt medicijnen, een hoge dosis antidepressiva. Langzaam gaat het beter. Zittend slapen doet ze nooit meer en de spiegelsses probeert ze te minimeren. 'Ik moet nu proberen door de buurt te fietsen zonder dat ik eerst urenlang voor de spiegel heb gestaan. Dat durf ik vaak alleen nog in het donker hoor.'

Dodenansrft

Voor Carla begonnen de problemen ook op de middelbare school. Een klasgenoot had op een boom op het schoolplein een weinig complimenteuzen tekening van Carla opgehangen. Een vernederende ervaring, die maakte dat ze heel kritisch naar haar uiterlijk ging kijken. 'Ik begon te experimenteren, wilde wat hipper worden.' De experimenten oogstten wisselend succes. De buurvrouw

'Ik heb zelfs de zeventigste verjaardag van mijn vader gemist, omdat het niet lukte met mijn haar'

moest lachen om haar bolgehoofde kapsel. Ook een permanent werd geen succes. Ze kwam terug van de kapper met een kroes-kopje.

In die tijd voelde ze zich keer op keer afgewezen, vanwege dat haar. 'Tijdens mijn studie was er een excursie. Ik kon kiezen: een skitrip naar Oostenrijk of naar België. Ik wilde skiën, maar dan moest ik een muts op, dat durfde ik niet. Ik ging mee naar België en stond extreem vroeg op om mijn haar te doen. Slapen kwam er haast niet van.'

Toen ze ging werken, werd de kwaal erger. Door het gedoe voor de spiegel kwam ze steeds vaker bijna te laat. Ze maakte dode-

dienst om bij cliënten te toetsen wat de beweegredenen zijn om in een gezond lichaam te laten snijden. Psycholoog Hennie Koelwijn schat dat per jaar 10 tot 15 BDD'ers aankloppen bij de kliniek. Haar taak is om die eruit te lichten. Dat valt niet mee: ' Patiënten kunnen manipulatief zijn. Worden ze niet geholpen, dan gaan ze shoppen tot ze krijgen wat ze willen. Mensen verzorgen risicofactoren, bijvoorbeeld dat ze in behandeling zijn voor een depressie', zei ze onlangs in *Psychologie Magazine*.

Dr. Velthuis, dermatoloog en medisch directeur van de Velthuiskliniek, werkt momenteel samen met de Universiteit van Utrecht aan vragenlijsten om BDD'ers er sneller uit te pikken. 'Het is soms moeilijk nee te zeggen tegen BDD'ers. Ze zijn vaak al bij andere artsen geweest, maar zijn altijd ontevreden over de resultaten.' Ook Velthuis verwijst in zo'n geval door. De klassieke reactie van BDD'ers: 'Ik zal de psychiater bellen, maar kunt u me ondertussen toch opereren?' Bij Velthuis is het antwoord nee.

mansritten naar haar werk, schierend van stoplicht tot stoplicht.

Carla laat een dagboekfragment zien over een feestmiddag voor collega's op het werk. 'Om 14.00 uur moest ik aanwezig zijn. Om 10 uur slaapte ik me naar mijn marlehoek. Vanaf dat moment leefde ik in een andere dimensie, onafgebroken bezig het haar in orde te krijgen. De deadline kwam steeds dichterbij en ik raakte de controle kwijt.' Door gaan, doorgaan... bonkte het in haar hoofd. 'Om 14.00 was het drama compleet, ik stond volledig in paniek voor de spiegel. Om 15.30 belde ik naar het werk met een smoes over autopech. Diepe wanhoop, zelfhaat.'

'Pas om 19.30 stapte ik in de auto. Met weigel in mijn haar, het zag eruit alsof ik zo uit de douche kwam. Ik was bang dat iedereen dacht dat ik niet eens de moeite had genomen om mijn haar te fasoneren.'

Het smoezenboek van Carla groeide, en daarmee haar zelfhaat. 'Ik heb zelfs de zeventigste verjaardag van mijn vader gemist, omdat het niet lukte met de haarsessie. Dat vond ik heel erg. Maar ik was zo dodelijk vermoed, het ging gewoon niet meer.'

Nu ze thuis is, heeft ze aan haar naaste familie en aan vier collega's verteld wat eraan scheelt. Er is begrip voor, ze krijgt weer lucht. 'Aan die collega's heb ik uitgelegd dat ik BDD heb, maar dat ik met mijn haar zit, heb ik niet verteld. Anders gaan ze vast extra op mijn kapsel letten als ik weer ga werken.'

Lokroep

Carla droomt soms dat ze bevrijd is en zonder schaamte door het leven kan. Haar huwelijk is goed gebleven. 'Johan heeft begrip voor mij. Hij is de enige aan wie ik me laat zien zonder dat ik mijn haar heb gedaan.'

Raymond heeft inmiddels ook hulp, maar makkelijk is dat niet gegaan. Het onbegrip thuis heeft hem geneukt en daarom ligt hij in scheiding. Hij sport zes keer in de week als afleiding en denkt aan plastische chirurgie. 'Laatste fietste ik langs een kliniek. Haartimplantaten lijken me wel wat. En zo zijn er nog wel een paar operaties die me aanspreken. Ik geloof niet dat mijn BDD ooit overgaat. Ik wil geen kinderen. Ben bang om mezelf te herkennen in mijn kind.' <

Carla heeft samen met het LUMC een informatieve site over BDD ontwikkeld: www.bdd-inf.nl. Carla, Raymond en Debbie heten in werkelijkheid anders.