

‘Ik vond mezelf monsterlijk’

Mooi zijn en denken dat je oerlelijk bent. Geen aanstellerij, maar een ziekte. Maartje doorbreekt de stilte. Door Maud Effting

Film- en documentairemaakster Maartje (26) werd een paar jaar geleden behandeld voor *body dysmorphic disorder* (BDD), een psychiatrische ziekte die volgens psychiaters opvallend vaak mooie mensen treft. Jarenlang was ze ervan overtuigd dat ze er monsterlijk uitzag, maar inmiddels is ze genezen verklaard. In samenwerking met het AMC wil ze zelfs een documentaire over de ziekte te maken, al wil ze nu nog niet met haar echte naam in de krant.

Het moet gezegd: ze heeft een prachtig gezicht, mooie, donkere ogen. Maar daarvan was ze tot een paar jaar geleden met geen mogelijkheid te overtuigen. Sterker nog: het is nog steeds ongemakkelijk om dat te horen.

Het begon toen ze 2 jaar oud was. ‘Mijn ogen stonden niet 100 procent recht en ik moest meerdere keren geopereerd worden. Vanaf die tijd ben ik gepest door andere kinderen. Die riepen dingen als: hé, daar heb je die schele weer. Er waren zelfs volwassenen die het deden. Bovendien heb ik een aantal traumatische dingen meegemaakt, waardoor de kiem voor mijn ziekte in die tijd is gelegd.

In de puberteit kreeg ze last van de eerste verschijnselen. ‘Als je jarenlang hoort dat je lelijk bent, dan ga je dat geloven. Ik vond mezelf monsterlijk als ik in de spiegel keek. Ik was me voortdurend bewust van mijn uiterlijk. Ik keek altijd waar ik het beste kon gaan zitten en hoe het licht viel, zodat het zo min mogelijk opviel wat voor een misbaksel ik was. Dat ging heel ver.

‘Als ik over straat liep, was ik ervan overtuigd dat iedereen het zag. Ik bewoog me zo snel mogelijk van a naar b, zodat ik niemand hoefde aan te kijken. Ik zette altijd een zonnebril op. Voor feestjes praatte ik mezelf urenlang moed in. Daar probeerde ik

spontaan en uitgelaten te zijn, maar dat kostte ontzettend veel moeite. Ik was bang dat mensen pas echt zouden zien hoe lelijk ik was zodra ik dichterbij kwam.’

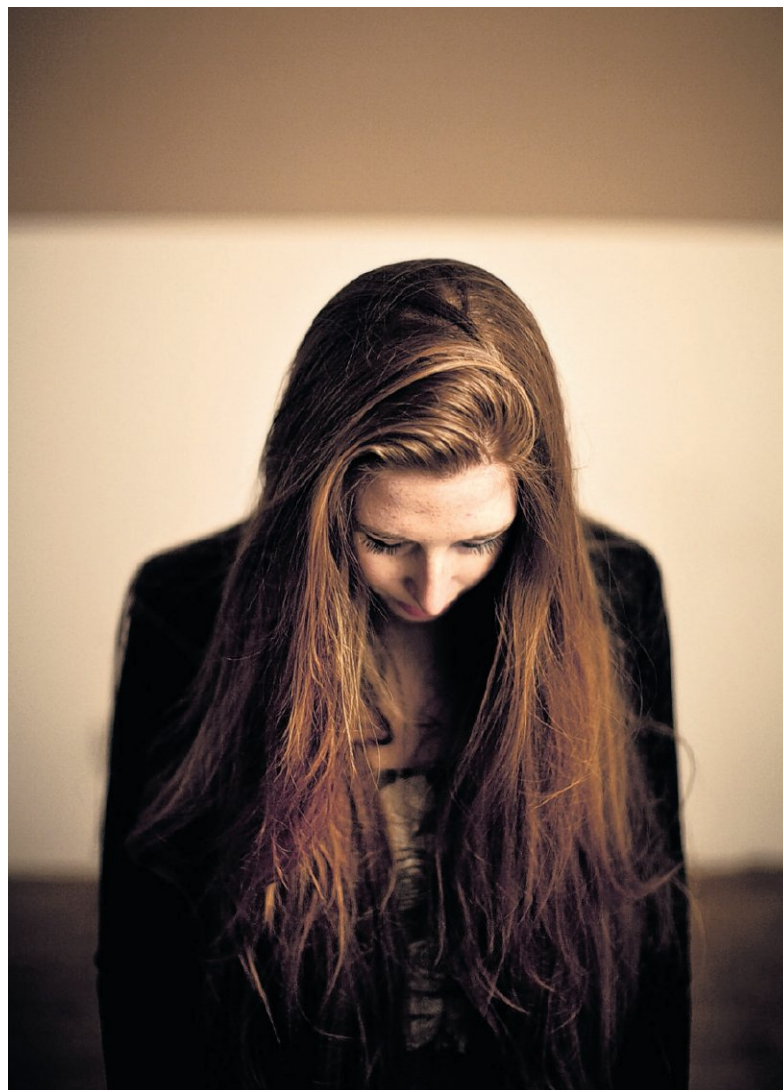
Al die tijd hield ze het voor zichzelf. ‘Zelfs mijn ouders wisten het niet, terwijl ze ontzettend lief voor me waren. Ze zeiden altijd dat ze me prachtig vonden, maar dan dacht ik: ja, jullie zijn mijn ouders. En ik had wel een relatie, maar ik heb altijd gedacht dat mijn vriend de enige ter wereld was die mij interessant kon vinden. Mooi, dat was geen optie.

‘Eerlijk gezegd had ik zelf niet goed door wat er met me aan de hand was. Ik was lelijk – dat was gewoon de waarheid. Als er iets mislukte, dacht ik dat het daardoor kwam. Ik schaamde me ervoor dat ik zo’n probleem van mijn uiterlijk maakte. Je weet dat mensen het zien als aanstellerij. Of dat ze je betichten van ijdelheid, terwijl het dat niet is. Integendeel.

‘Het ging veel verder dan alleen mijn ogen. Ik dacht: als mijn ogen zo’n probleem zijn, dan moet ik zorgen dat de rest in ieder geval perfect is. Ik wilde het compenseren met de rest van mijn uiterlijk en mijn gedrag. Want zelf was ik niks waard. Daardoor begon ik ook een hekel te krijgen aan de rest van mijn lichaam. Ik stortte me op school of werk om niet over mijn probleem na te hoeven denken.

‘Op mijn 16de voelde ik me heel slecht. Er waren tijden dat ik dacht: als ik nu door een auto zou worden overreden, zou het niet erg zijn. Ik wilde na mijn havo-diploma ook het liefst weg. Weg uit Nederland, uit deze benauwde wereld. Plastische chirurgie nooit overwogen. Aan mijn ogen was al te veel gesleuteld.

‘Dat ik heb gekozen voor een carrière achter de camera, is achteraf gezien geen toeval. Een paar jaar geleden ging ik niet eens op de foto.



Maartje: ‘Eerlijk gezegd had ik zelf niet goed door wat er met me aan de hand was. Ik was lelijk – dat was gewoon de waarheid.’ Foto Julius Schrank

Nu heb ik er steeds minder moeite mee, al kijk ik nog altijd even naar mijn ogen.’

Toen ze uiteindelijk naar de psycholoog stapte, duurde het nog jaren voordat duidelijk werd wat ze had. Het leidde tot een behandeling bij het AMC. ‘Daar viel ik van de ene verbazing in de andere. Tijdens mijn behandeling zag ik mensen, ook jongens, die er fantastisch uitzagen. Knappe jongens van wie je geen seconde zou denken dat ze een pro-

bleem met hun uiterlijk hadden.

‘De therapie was heel intensief. Zo moest ik dingen doen die ik normaal vermeed. En langzaam merkte ik: hé, mensen reageren heel anders op me dan ik altijd dacht. Er ging een wereld voor me open. Ik geniet nu van feestjes, van ontmoetingen en richt me op andere dingen dan mijn uiterlijk. Maar ik wil wel dat deze ziekte bekend wordt. Ik wil niet dat andere mensen net zo lang door hoeven zoeken als ik.’

Zelfs psychiaters herkennen ziekte BDD vaak niet

Relatief veel mensen die de plastisch chirurg of de kaakchirurg bezoeken, lijden aan een psychiatrische stoornis: *body dysmorphic disorder* (BDD) oftewel ingebeelde lelijkheid. Toch wordt de ziekte vrijwel niet herkend. Zelfs niet door psychiaters.

Psychiaters van het AMC in Amsterdam willen de bekendheid van de ziekte vergroten en schreven daarom het eerste Nederlandse boek over de ziekte, *Body Dysmorphic Disorder*. Vanavond wordt het gepresenteerd op een symposium in Amsterdam. Patiënten met BDD zijn obsessief bezig met één specifiek deel van hun lichaam. Vaak is dat iets in het gezicht, maar het kunnen ook spieren, borsten of billen zijn. Ze vinden zichzelf zo lelijk dat het hun dagelijks leven ernstig beperkt. ‘Driekwart van de patiënten heeft geen relatie’, zegt auteur en AMC-psychiater Nienke Vulink. ‘Hun zelfwaarde is heel laag.’ Het gekke is: het zijn vaak wondermooie mensen’, zegt hoogleraar psychiatrie en auteur Damiaan Denys. ‘De reactie is vaak: stel je niet aan. Maar deze mensen lijden verschrikkelijk.’ De gang naar de plastisch chirurg levert dan ook niets op. ‘Deze patiënten zullen nooit tevreden zijn. Ze willen altijd meer. Soms leidt het zelfs tot rechtszaken.’

Een groot deel heeft in de jeugd een psychisch of fysiek trauma meegemaakt, zegt Vulink. ‘Ook zijn ze vaak gepest. Maar dat is geen oorzaak; het is een soort dwangstoornis.’ De ziekte komt relatief vaak voor. ‘De cijfers variëren van 0,7 tot 2 procent van de bevolking. Dat is veel.’ Bij de plastisch chirurg zou het zelfs 5 tot 10 procent zijn. Toch komen jaarlijks 150 mensen hiervoor in het AMC. Denys: ‘Mensen zijn ervan overtuigd dat ze niet ziek zijn, maar dat het probleem bij hun uiterlijk ligt.’ Vaak herkennen psychiaters en psychologen het niet eens, zegt Vulink. ‘Laat staan dat plastisch chirurgen het zien.’