



Jasper is ervan overtuigd dat hij heel onaantrekkelijk is

# “Ik kijk al jaren niet meer in de spiegel”

Jasper is een leuke vent om te zien, maar daar denkt hij zelf heel anders over. Hij heeft BDD, een stoornis in de lichaamsbeleving. Door deze psychische aandoening vindt hij zichzelf erg lelijk.

**Jasper (38):** “Aan mijn afwijking is geen bijzondere gebeurtenis of een ongelukkige jeugd voorafgegaan. Ik was een doodnormaal kind. De symptomen begonnen in mijn puberteit. Ik was extreem bezig met hoe ik eruitzag. Elke dag stond ik uren voor de spiegel, ik was altijd in de weer met zelfjes en de zonnebank en ik hing lakens voor de ramen om een bepaalde lichtinval te krijgen, waardoor ik mezelf verduisterd zag. Ik had niet meer pukkels dan een gemiddelde puber, maar ik stond erop dat mijn huisarts mij van alles voorschreef. Ik sportte veel in die tijd en had een hoop vrienden. Maar naarmate mijn middelbare schooltijd vorderde, werd de obsessie erger. Ik maakte geen huiswerk, was alleen maar bezig met piekeren en het verbeteren van mijn uiterlijk. De havo heb ik wel gehaald maar alle vervolgopleidingen strandden. Ik vond een baantje in een sportwinkel, waar ik de hele dag geconfronteerd werd met sportieve mensen, met wie ik mijn lichaam vergeleek. Licht werd een grote vijand. Ik werd rustiger als de zon onderging en de kaarsjes aangingen. Douchen deed ik in het donker, dan voelde ik me minder lelijk. De vriendinnen die ik had, merkten wel dat ik bovengemiddeld bezig

was met mijn uiterlijk en dat ik wat eigenaardig gedrag vertoonde. Ik vertelde ze ook dat ik mezelf lelijk vond, maar daar waren ze het niet mee eens. Ik geloofde ze niet als ik complimenten kreeg en dacht dat ze mij alleen maar gerust wilden stellen. Die eerste periode drukte mijn BDD wel een stempel op mijn leven, maar ik functioneerde nog wel. Maar het werd steeds erger...”

## Zoektocht

“Toen ik een jaar of tweeëntwintig was, besloot ik niet meer in de spiegel te kijken. Ik werd doodongelukkig van mijn eigen beeld. Ik ontwikkelde een superintuïtie voor spiegels. Als ik een etalage zie, kijk ik weg, bij schuifdeuren kijk ik naar beneden. Zelfs mijn beeldscherm weet ik zo te zetten dat ik mezelf er niet in zie. Het mijden van mijn spiegelbeeld is, samen met het vergelijken van mijn uiterlijk met anderen, mijn grootste obsessie. Inmiddels woonde ik op mezelf, wat mij nog meer de vrijheid gaf obsessief met mijn uiterlijk bezig te zijn. Ik was ook ontzettend bang voor verjaardagen of feestjes met veel onbekenden. Ik kreeg vaak paniekaanvallen: ik begon te zweten, trillen, kreeg ademhalingsproblemen. Allemaal omdat ik mij zo lelijk voelde.

Vier jaar geleden zag ik bij toeval een documentaire op televisie. Er ging een wereld voor mij open: er waren meer mensen met extreme antipathie tegen het eigen uiterlijk. Er was zelfs een naam voor! Ik had BDD, een stoornis van de lichaamsbeleving. Een site over BDD leverde wel wat info op, maar het was duidelijk dat er nog niet zo veel over de aandoening bekend was. Ik kwam in contact met het medisch centrum in Leiden, waar ik dagenlang getest werd. En inderdaad: de diagnose BDD werd gesteld. Toen begon mijn grote zoektocht naar hulp. Over mijn ziekte is nog zo weinig bekend dat je niet bij iedere psycholoog kunt aankloppen voor behandeling. Integendeel. Niemand had er toen de juiste behandeling voor. Ik heb meerdere psychologen in de buurt bezocht maar voelde me onbegrepen. Ook twijfelde ik aan mezelf, omdat de therapie maar niet hielp. Ik ben ermee gestopt toen ik een relatie kreeg. Als ik een vriendin heb, vallen er bij mij veel ongelukigheden weg. In een relatie word je bevestigd. Iemand laat merken dat je er mag zijn en dat stukje waardering maakt dat ik wat meer zelfvertrouwen krijg. Het lost mijn denkbeelden niet op, maar het wordt er wel minder



“Bij een etalage kijk ik weg,  
bij schuifdeuren kijk ik naar beneden”

door. Mijn vriendin kreeg mijn trucjes wel door, maar wist ook niet goed hoe ze daar mee om moest gaan. Ik probeerde haar zo min mogelijk met mijn problemen te belasten uit angst haar kwijt te raken.

Relaties aangaan is door BDD moeilijk, maar ook dagelijkse dingen zijn lastig voor mij. Zo koop ik mijn kleding vooral online. De bril die ik pas heb gekocht, heeft mijn moeder voor mij beoordeeld. We hebben de opticien uitgelegd waarom ik zelf niet in de spiegel keek en die had er alle begrip voor.”

### Afscheidsbrieven

“Mijn relatie ging uit en mijn wereld stortte in. Ik had inmiddels ook geen baan meer en de symptomen verergerden. Ik zag het leven niet meer zitten, huilde of sliep alleen maar en schreef zelfs afscheidsbrieven aan mijn familie en vrienden. Alleen wonen ging niet meer. Ik trok bij mijn ouders in, die mij steeds slechter zagen worden. Uren en uren heb ik met mijn moeder gesproken. Op een avond ben ik ingestort. Ik trilde als een rietje. Ik ben midden in de nacht naar een gesloten instelling gebracht. Ik was doodsbang, maar aan de andere kant interesseerde het mij ook niets meer, zo erg was ik eraan toe. Nadat ik uit de

instelling ontslagen werd, kwam ik vier dagen per week in groepstherapie terecht, waar ik me leerde te uiten in gezelschap. Dat durfde ik tot dat moment nooit. In die tijd heb ik ook mijn vrienden via een e-mail op de hoogte gesteld van mijn afwijking. Niemand verwachtte het. De reacties waren meestal goed, maar van sommige mensen hoorde ik niets terug. Zoiets hakt er bij mij verschrikkelijk in. Dan voel ik me enorm afgewezen. Door medicijnen werd ik minder paniekerig, maar mijn BDD werd nog steeds niet aangepakt. Dat gebeurt nu pas. Ik zit sinds dit jaar in de enige groepstherapie voor BDD-patiënten in Nederland, in het AMC in Amsterdam. Voor het eerst ontmoette ik lotgenoten. Het valt me op dat bij jonge patiënten de symptomen redelijk mild zijn. Bij een wat oudere lotgenoot beheerst BDD haar leven zo dat ze niet eens meer de straat op durft. Zij is inmiddels gestopt met therapie omdat dat te heftig voor haar was. Dat wil ik voorkomen. We hebben allemaal een doelenlijst gekregen en tips om iets gemakkelijker door het leven te gaan. Eén van de doelen is bijvoorbeeld een leuk meisje op straat aanspreken en vragen waar een pinautomaat is. Dat is voor mij heel eng. Ik wil ontzettend graag

normaal functioneren. Ik wil weer werken en ben bezig met een re-integratietraject. Ik werk op dit moment parttime bij een sportschool. Ik hoop een leuke vriendin krijgen en een gezin te stichten. De groepstherapie voelt goed en lijkt te helpen. Het wel heel zwaar en confronterend. Ik heb goede en slechte dagen en ben bang voor een terugval. Daarom krijg ik naast groepstherapie nu individuele begeleiding. Ik zou nooit meer beter worden, als ik maar een manier vind om ermee om te gaan. Af en toe denk ik: was ik maar lichamelijk zieker. Dan vecht je tegen een ziekte die iedereen erkent. De onbekendheid maakt BDD extra zwaar en ik hoop, mede door mijn verhaal te doen, te kunnen bijdragen aan een grotere bekendheid. Samen met iemand uit het AMC ben ik bezig een lotgenotengroep voor BDD op te richten. Ik gun niemand de zoektocht die ik heb moeten afleggen. Het is voor mij erg moeilijk om op de foto te gaan, maar ik vind het ook belangrijk dat je een gezicht ziet bij iemand met BDD. Zo hoop ik dat de ziekte meer bekendheid krijgt. Al herkent maar één persoon mijn verhaal dan is mijn doel bereikt. Het zal voor me een enorme stap zijn om zelf naar de foto voor dit verhaal te kijken. Maar wie weet...

## DE FEITEN:

### Wat is BDD?

De Nederlandse naam voor Body Dysmorphic Disorder is 'stoornis in de lichaamsbeleving'. Andere namen die worden gebruikt, zijn: dysmorfofobie en ingebeelde lelijkheid, en in mindere mate spiegelfrees of spiegelfobie. Het centrale kenmerk van de stoornis is het obsessief bezig zijn met een mankement in het lichamelijke uiterlijk. Het mankement is ofwel ingebeeld of er is een kleine lichamelijke afwijking waaraan de betrokkene overdreven belang hecht. De opvatting heeft niet (voortdurend) de intensiteit van een waan. Dat wil zeggen dat de persoon de mogelijkheid kan erkennen dat het niet zo erg is als hij of zij denkt. Er is vaak sprake van een combinatie met andere psychische stoornissen, waardoor het vaststellen van BDD lastig kan zijn. Ook de onbekendheid van BDD bij zowel patiënten als hulpverleners zorgt voor vertraging in het diagnosticeren. Van patiënten met een stoornis in de lichaamsbeleving heeft ongeveer driekwart ook een stemmings- of angststoornis. Bij veertig procent is er overlap met de diagnose sociale fobie, bij dertig procent overlap met obsessieve-compulsieve stoornis en bij tien procent is er overlap met paniekstoornis.

Bron: [www.bdd-info.nl](http://www.bdd-info.nl).

Wil jij een ervaring delen of je mening geven? Altijd welkom op [www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig](http://www.vriendin.nl/vriendschap/openhartig).

