



MAAIKE HEEFT BODY DYSMORPHIC DISORDER

‘VOORDAT IK HET WIST, WERD MIJN KALE PLEK EEN WARE OBSESSIE’

Bijna iedere vrouw is weleens onzeker over haar uiterlijk. Maar wat als je jezelf zo lelijk vindt dat deze negatieve gedachten je zwaar belemmeren in je dagelijks leven? Maaike (34) kan erover meepraten. Ze heeft Body Dysmorphic Disorder, maar probeert het te accepteren. ‘Ik geef mezelf nog steeds een vier, maar so be it.’

TEKST RENÉE BROUWER

Maaike: “Het begon met een kaal plekje op mijn hoofd. Ik was dertig en had net mijn haar geverfd toen mijn vriend Joël zei: ‘Volgens mij heb je een stukje overgeslagen, want ik zie nog wat lichts.’ In die tijd verfde ik mijn haar regelmatig van blond naar donker. Dat vond ik mooier staan bij mezelf, maar het was best veel werk om mijn uitgroei bij te houden. Verbaasd keek ik in de spiegel en inderdaad: een klein deeltje van mijn haar was niet donker. Terwijl ik wat plukken opzijschoof, zag

ik echter tot mijn grote schrik dat ik het niet was vergeten te verven; er zat daar helemaal geen haar. Ik had een kale plek ter grootte van een munt! In paniek controleerde ik de rest van mijn haar. Had ik nog meer kale plekken? Gelukkig kon ik verder niks vinden, maar mijn gedachten gingen alle kanten op. Waarom had ik een kale plek? Werd ik kaal? Wat als ik later alsnog een andere plek zou vinden? Of als ik tijdens het borstelen een heleboel haren in mijn handen had? Zenuwachtig googelde ik wat het kon

zijn. En nog belangrijker: hoe ik ervan afkwam. Urenlang zocht ik me suf. Echt een duidelijk antwoord kreeg ik alleen niet. De oorzaak kon van alles zijn: stress, een schommeling in mijn hormonen, een schildklieraandoening, de auto-immuunziekte alopecia areata (hierbij kan opeens je haar uitvallen, red.).... Het duizelde me van alle informatie. Voordat ik het wist, werd die kale plek een ware obsessie voor mij.”

AVONDRIJUEEL

“Mijn huisarts maakte zich minder zorgen. Gewoon even rustig aandoen en afwachten was zijn advies. Een speciale lotion die mijn haargroei zou bevorderen, vond hij niet nodig, maar op aandringen van mij schreef hij het toch voor. Onder-tussen controleerde ik elke avond mijn haar. Hoe zag de kale plek eruit? Was het

groter geworden? Waren er nog meer plekken bij gekomen? Hoe meer ik het checkte, hoe gestrester ik werd. Hierdoor begon mijn haar steeds meer uit te vallen – mijn borstel zat regelmatig helemaal vol met haren – en dat maakte me nog ongeruster. Zie je wel, ik word kaal, dacht ik dan. Het enige waar ik aan kon denken, was mijn haar. In elke spiegel of iets wat als een spiegel kon fungeren, keek ik hoe ik eruitzag. Thuis durfde ik het al op een gegeven niet meer zelf te controleren. Dat moest Joël voor me doen. Elke avond kamde hij, weliswaar met tegenzin, mijn haar, terwijl hij op zoek ging naar kale plekken. Zelf zat ik dan met mijn handen voor mijn ogen, bang voor wat Joël zou aantreffen. Maar hij vond nooit iets. En nadat hij me dat meerdere keren had verzekerd, vond ik op dat

‘IK KON ER NIKS AAN DOEN, IK WAS GEWOON ZIEK’

moment even mijn rust. Totdat de hele riedel de volgende dag weer van voor af aan begon...”

GROTE SCHAAMTE

“Gek genoeg werd Joël nooit boos op mij. Natuurlijk, hij vond het niet leuk en nodig om mijn haar steeds te controleren, maar hij deed het wel. Elke keer weer. Pas veel later vertelde hij me dat hij het moeilijk vond om mij zo te zien. Dit was niet de vrouw op wie hij tien jaar daarvoor verliefd was geworden. Hij zag het ook als iets tijdelijks. Er moest een oplossing voor mijn probleem zijn, dat geloofde hij stellig. Maar tot die tijd zag hij geen andere mogelijkheid om me te helpen en checkte hij elke avond mijn haar. Het was het enige waar ik uiteindelijk rustig van werd. Dat onze relatie al snel veranderde in die van een behandelaar en patiënt zag hij niet zo. Toch was dat wel wat er naar mijn mening gebeurde. Mijn nieuwe obsessie zorgde ervoor dat we niet meer gelijkwaardig aan elkaar waren. Ik had hem echt nodig om mijn dag door te komen. Door de kale plek op mijn hoofd en het idee dat ik misschien kaal werd, voelde ik me allesbehalve mooi. Dat gevoel had ik eigenlijk al veel langer. In de puberteit had ik veel last van acne, waardoor ik me lelijk voelde en minder dan anderen. Dat

gevoel is nooit meer weggegaan en de kale plek deed daar nog eens een schepje bovenop. Ik was lelijk en gaf mezelf hoogstens een vier. Deze gedachten deelde ik overigens alleen met Joël. De schaamte om het aan anderen te vertellen was te groot, maar mijn directe omgeving wist wel dat ik onzeker was. Zo lief als hij was, zei Joël vaak dat hij me wel mooi vond, maar daar kon ik niks mee. Wat iemand ook tegen me zei, ik vond mezelf lelijk en daarom checkte ik continu hoe ik eruitzag. Wat zouden anderen wel niet van mij denken met die kale plek? Om eventuele andere kale plekken te verbergen droeg ik vaak een pet of muts. Ook als het buiten heel warm was. Ergens gaf dat me rust. Dan kon ik tenminste geen nieuwe kale plekken spotten als ik langs een spiegel liep.”

PRUIK

“Helaas had de haarlotion weinig effect. Sterker nog, ik verloor steeds vaker haar als Joël het borstelde 's avonds. Waarschijnlijk door de stress. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht waar ik niet meer uit leek te komen. Samen met Joël ging ik na een tijdje naar een pruikenwinkel. Ik liet de medewerkers mijn kale plek zien en vroeg naar de mogelijkheden van een pruik. Dit gaf mij wat rust. Stel dat het toch de verkeerde kant op zou gaan, dan had ik in ieder geval nog opties. Ook ging ik naar een gespecialiseerd haarcentrum waar de kwaliteit van mijn haar werd getest. Die bleek prima in orde te zijn. Volgens de specialist wees niks erop dat ik in korte tijd kaal zou worden, dus het dragen van een pruik was volgens hem absoluut niet nodig. Dat was eigenlijk niet wat ik wilde

horen. Het was fijn dat de kwaliteit van mijn haar goed was, maar de angst om kaal te worden bleef en dat gaf me opnieuw veel onrust. Ik deed mijn best om niet zoveel in de spiegel te kijken, maar ik kon het gewoon niet laten. Zeker vijf tot tien keer per uur checkte ik mijn spiegelbeeld. Ook moest Joël nog steeds elke avond mijn haar blijven controleren. Het dieptepunt voor mij was toen ik op mijn vrije dag thuis was met mijn toen tweejarige dochter, Harper. Ze was aan het spelen en ik zat, verzonken in gedachten, op de bank. Ik dacht aan mijn haar en hoe lelijk ik was. Wat had ik Joël en Harper nou te bieden, vroeg ik me af. Waren ze niet veel beter af zonder mij? Opeens werd ik 'wakker' en dacht: waar is Harper eigenlijk? In de woonkamer was ze nergens te bekennen en ik hoorde haar ook geen geluid maken. Met mijn hart in mijn keel sprong ik op. In paniek riep ik haar naam en tot mijn grote opluchting vond ik haar in de gang waar ze lekker zat te spelen. Het was voor mij een wake-upcall. Waar was ik in hemelsnaam mee bezig? Dit moest stoppen en ik wist dat ik hulp nodig had. Via de huisarts, die mij antidepressiva voorschreef en doorverwees voor verdere psychische hulp, kwam ik terecht bij een psycholoog die mijn verhaal serieus

nam. Ze stelde EMDR-therapie voor (hierbij beleef je onder begeleiding van een psycholoog in gedachten steeds een traumatische ervaring opnieuw, zodat de emotionele lading minder wordt, red.). We begonnen met het moment dat ik voor het eerst mijn kale plek ontdekte. Langzaam merkte ik dat de herinnering aan de paniek die daarbij hoorde, iets afnam, maar de stress die ik nog steeds door mijn plek ervoer, bleef hetzelfde.”

INTENSIEVE THERAPIE

“Toevallig zag ik in die periode een post van een Engelse blogger die ik op Instagram volgde. Ik hield van haar fotografie en vond haar altijd zo open en spontaan overkomen. Dat haar dagelijks leven, net als dat van mij, heel erg bepaald werd door haar negatieve focus op haar uiterlijk, had ik nooit kunnen denken. Toch schreef ze dat ze haar best deed om te dealen met haar ‘dysmorphia’ en dat ze kleine stappen daarin maakte. Blijkbaar was ze net als ik geobsedeerd door haar uiterlijk en haar, terwijl een stemmetje in haar hoofd zei dat de maatschappij haar niet accepteerde, omdat ze onaantrekkelijk was. Dit hadden mijn woorden kunnen zijn. Het was precies waar ik ook last van had. En het had dus een naam: ‘Body Dysmorphic Disorder’. Een

stoornis waarbij je overmatig bezig bent met je uiterlijk en vooral datgene wat je lelijk vindt, waardoor je niet meer normaal kunt functioneren. Voor mij voelde deze ontdekking als een opluchting. Eindelijk wist ik wat ik had. En nog belangrijker: dat ik er niks aan kon doen. Ik was gewoon ziek. Gelukkig las ik ook dat er therapie voor was. Ik legde het direct voor aan mijn psycholoog en nadat zij zich erin had verdiept, hielp ze me met een verwijzing naar een ziekenhuis dat zich in deze stoornis heeft gespecialiseerd. Na een uitgebreide intake werd het bevestigd: ik had BDD en mocht meedoen aan een intensief therapieprogramma van vier maanden. Drie dagen per week kreeg ik in groepsverband verschillende behandelingen, zoals cognitieve therapie. Hierbij leer je inzien dat niet een situatie je angstig of somber maakt, maar de manier waarop je over de situatie denkt. Ook kreeg ik exposuretherapie. Daarbij oefen je bepaalde situaties waarbij je totaal uit je comfortzone gaat. Zoals het dragen van een korte broek, terwijl je van jezelf vindt dat je veel te dikke benen hebt. Het was zwaar, vermoeiend en fijn tegelijkertijd. Omdat mijn groepsgenoten en ik veel van elkaar herkenden, voelde ik me veilig genoeg om er met hen en de therapeuten over te praten.”

BLIJVEND GEVECHT

“Inmiddels ben ik vier jaar verder en deal ik nog steeds met mijn BDD. Zoals een alcoholist nooit meer mag drinken, zal ik altijd moeten blijven opletten met spiegels. Dat ik ze niet ga vermijden, maar ook niet continu erin ga kijken. Het blijft een gevecht en ik zal mijn leven lang gevoelig blijven voor mijn BDD-stem, maar ik heb geleerd dat ik er niet meer naar hoeft te luisteren. Of beter gezegd: ik heb geaccepteerd dat hij een onderdeel van mij is. Want ja, ik vind mezelf lelijk en ik geef mezelf nog steeds een vier, maar so be it, dat is dan maar zo. Om een terugval te voorkomen, heb ik voor mezelf een aantal regels opgesteld. Zo probeer ik elke dag op tijd naar bed te gaan,

want als ik slaaptekort heb, dwalen mijn gedachten sneller af. Ook gebruik ik spiegels enkel nog waar ze voor bedacht zijn; het aanbrengen van make-up of het doen van je haar. Continu mezelf checken in alles wat een spiegel kan zijn, heb ik afgeleerd en ook de afstand – ik bekijk mezelf maximaal op armlengte – hou ik in gedachten. Daarnaast doe ik veel dingen uit mijn comfortzone, zoals meewerken aan dit interview en het schrijven van een boek. Zo win ik elke keer een klein stukje van mijn BDD.”

Benieuwd naar Maaikes bele verhaal? Lees haar boek Spiegeltje spiegeltje aan de wand, ik ben de lelijkste van het land (€22,50, Blossom Books).

WAT IS BODY DYSMORPHIC DISORDER?

Iemand met BDD vindt één of meerdere lichaamsonderdelen van zichzelf dusdanig lelijk dat hij of zij bijna met niks anders meer bezig is. Anderen zien vaak niets opvallends aan de persoon, maar degene die aan BDD lijdt wel. Hij of zij heeft veel rituelen, zoals regelmatig in de spiegel kijken en zich constant vergelijken met anderen. Ook vermijdt iemand met BDD vaak bepaalde sociale situaties, omdat hij/zij bang is om voor schut te staan. Volgens psychiater Nienke Vulink (ook een van de behandelaars van Maaïke) komt BDD evenveel bij mannen als vrouwen voor. Hoeveel Nederlanders precies aan BDD lijden, is onbekend. Bron: www.amc.nl en www.mijngezondheidsgids.nl