

# Stoornis in de lichaamsbeleving

## Body Dysmorphic Disorder (BDD)

Negatieve gedachten over je eigen uiterlijk leiden tot negatieve gevoelens zoals spanning, schaamte of walging en somberheid. Doordat iemand steeds op dezelfde negatieve manier over zijn uiterlijk denkt is dit een patroon geworden en gaat iemand ook steeds meer op zijn uiterlijk letten. Het hele leven gaat om het uiterlijk draaien.

Hierdoor gaan mensen bepaalde dingen extra vaak doen of ze gaan juist dingen uit de weg. Bijvoorbeeld gaan mensen vele uren per dag bezig met hun uiterlijk, zoals veelvuldig in de spiegel kijken of men verbergt het uiterlijk voor andere mensen, bijvoorbeeld met sjaals of zonnebrillen, of iemand gaat zelfs het contact met anderen helemaal uit de weg. Dit kan ervoor zorgen dat iemand zich op de korte termijn minder vervelend voelt, maar op de langere termijn heeft dit veel negatieve gevolgen, waardoor het probleem met het uiterlijk alleen maar groter wordt. Zo zal het uren per dag voor de spiegel staan veroorzaken dat iemand minder tijd heeft voor andere zaken als werk en hobby's. Het vermijden van het omgaan met andere mensen zorgt er juist voor dat iemand zich steeds ongemakkelijker in gezelschap zal gaan voelen. Hierdoor komen mensen in een vicieuze cirkel terecht die ervoor zorgt dat de onzekerheid over het uiterlijk iedere dag weer gevoed wordt en niet overgaat.

### Voor wie?

Mensen met een stoornis in de lichaamsbeleving (body dysmorphic disorder) zijn een groot deel van de dag met hun uiterlijk bezig, besteden er veel tijd aan en zijn ontevreden over hun uiterlijk. Tegelijkertijd merken ze dat andere mensen niet of nauwelijks vinden dat ze er anders, raar of lelijk uit zien. Daardoor voelen ze zich juist niet begrepen of serieus genomen.

Doordat mensen die lijden aan een stoornis in de lichaamsbeleving in hun gedachten veel bezig zijn met hun uiterlijk en wat anderen ervan vinden, kunnen ze zich vaak moeilijk op andere zaken concentreren, zoals hun werk of een gesprek. Ook wordt hun stemming negatief beïnvloed door dit soort gedachten. Ook ondernemen ze vaak dingen om hun uiterlijk te veranderen, te camoufleren of voor anderen te verbergen. Dit leidt weer tot toenemende onzekerheid over hun lichaam. Sommigen overwegen zelfs cosmetische chirurgie.

### Hoe?

De behandeling van BDD bij Pro Persona bestaat uit de combinatie van het onderzoeken en veranderen van de negatieve gedachten over het uiterlijk en van het veranderen van de manier waarop u zich gedraagt naar aanleiding van uw mening over uw uiterlijk. Deze aanpak wordt cognitieve gedragstherapie genoemd, waarbij het woord cognitief slaat op wat en hoe iemand denkt.

## **1. Veranderen van gedachten**

De negatieve gedachten over uw uiterlijk worden eerst in kaart gebracht door de gedachten te noteren en bij te houden over wat iemand denkt over zijn uiterlijk. De volgende stap is de gedachten nader onder loep te nemen, waarbij de therapeut samen met u bespreekt en onderzoekt in hoeverre de gedachten echt kloppen en of ze mogelijk veranderd kunnen worden. Anders denken over het uiterlijk zorgt er ook voor dat iemand zich anders voelt en ook anders gaat gedragen. Dit uitdagen van gedachten, zoals dit wordt genoemd, is een manier om de vicieuze cirkel te doorbreken.

## **2. Veranderen van gedrag**

Het is de bedoeling om het gedrag dat u teveel laat zien, zoals voor de spiegel staan, het uiterlijk verzorgen of veranderen, of anderen geruststelling vragen, geleidelijk af te bouwen. En daarnaast de dingen die u uit de weg gaat, zoals de deur uit gaan, met andere mensen omgaan, geleidelijk op te bouwen. Met behulp van oefeningen en opdrachten worden beide kanten aangepakt. Het is daarbij de bedoeling om in het dagelijks leven stap voor stap te oefenen met opdrachten die samen met de therapeut bedacht worden en die van minder moeilijk naar moeilijker oplopen. Dit zal meer balans in uw dagelijks leven brengen. Door het veranderen van de gedachten en gedragingen zal het steeds bezig zijn en ontevreden zijn over het uiterlijk op termijn verminderen.

Een cognitieve gedragstherapie bij een stoornis in de lichaamsbeleving duurt ongeveer twaalf sessies, waarna geëvalueerd wordt. Ruim tweederde deel van de cliënten heeft voldoende baat bij de behandeling. Indien nodig kan dan nog aanvullende behandeling volgen. Als er daarna nog onvoldoende effect is zal uw behandelaar dit in het behandelteam bespreken, waarbij een combinatiebehandeling met medicijnen overwogen kan worden.

### **Waar en wanneer?**

De behandeling van BDD vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

### **Meer informatie**

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw hulpverlener.