

# Voorwoord

*Ik kom met de trein aan op Amsterdam Centraal. Ik ben op weg naar een sollicitatiegesprek en voel me onwijs zenuwachtig. Niks raars natuurlijk, die zenuwen zal iedereen in deze situatie wel herkennen. Het is druk en het duurt even voordat ik uit kan stappen. Zodra mijn voeten het perron raken, kijk ik om me heen en scan de menigte die op weg is naar de uitgang. Ik zie een vrouw net iets te lang naar me kijken. Onbewust spannen mijn spieren zich aan en het koude zweet breekt me uit. Vlug kijk ik weg – maar vang dan de blik van twee tieners die in de lach schieten. Mijn hoofd begint te tollen en mijn gedachten vliegen alle kanten op. Je hebt vast een gigantische kale plek op je hoofd, zij zien het ook. Daarom moeten ze zo hard lachen. Zie je wel, er is iets mis met je.*

*Mijn ademhaling versnelt en ik begin nu echt in paniek te raken. Nog steeds sta ik op dezelfde plek op het perron. Ik voel niet eens dat er mensen tegen me op botsen omdat ik in de weg sta, mijn angstgedachten zijn inmiddels te overheersend. Ik moet hier zo snel mogelijk weg. In mijn vlucht bots ik tegen een man in pak. Ik mompel een verontschuldiging, maar als ik hem aankijk zie ik enkel pure walging. De tranen branden inmiddels in mijn ogen. Weg, weg, weg!*

*Mijn vlucht naar de toiletten lijkt uren te duren. Ik fixeer mijn blik op de grond en probeer met niemand meer contact te maken. De roltrap af, naar links en door de ov-poortjes. Eenmaal aangekomen bij de toiletten ren ik een van de hokjes*

*in en draai de deur op slot. Ik gooi de wc-deksel omlaag en laat me op de toiletpot zakken. Ik probeer mijn ademhaling onder controle te krijgen. Ik weet dat er nu maar één ding is dat me rustig kan maken: ik moet in de spiegel kijken en snel ook, anders kom ik nog te laat voor mijn sollicitatie.*

*Ik verzamel al mijn moed en draai de deur weer van het slot. Ik loop richting de wasbakken. Een snelle blik, meer sta ik mezelf niet toe. Ik scan vlug mijn gezicht: geen gekke vlekken, niks tussen mijn tanden en geen kale plekken te zien. Meteen daarna doe ik een stap opzij zodat mijn spiegelbeeld weer verdwijnt. Ik blaas mijn ingehouden adem uit. De paniek ebt weg en mijn hoofd wordt rustig. Voor nu.*

Hé, hallo. Wat fijn dat je dit boek open hebt geslagen, wat je reden ook is: nieuwsgierigheid, interesse, of misschien herkende je jezelf in de tekst op de achterflap. Ik ben blij dat je er bent. Mijn grootste doel met dit boek is om je een kijkje te geven in het hoofd van iemand met BDD.

Wat je hierboven hebt gelezen is helaas geen momentopname. Er zijn dagen dat dit gevecht zich urenlang kan afspelen. Keer op keer. Alsof er in mijn hoofd een kapotte langspeelplaat zit. Gedachten die maken dat de waarde die ik geef aan de mening van anderen over mijn uiterlijk ongekend hoog is. Zo hoog dat soms de simpelste dagelijkse handelingen moeilijk uit te voeren zijn. Handelingen als tandenpoetsen, haren borstelen of make-up opdoen.

In dit boek neem ik je mee in mijn leven met Body Dysmorphic Disorder. Ik hoop je te laten zien en vooral ook te laten voelen dat de vaak gehoorde woorden ‘Maar je bent toch niet lelijk dus wat zeur je nou’ niet helpen bij wat er in

mijn hoofd omgaat. Body Dysmorphic Disorder is zo veel meer dan jezelf niet mooi vinden.

Naast dat ik je meeneem in mijn verhaal, neem ik je ook mee op mijn zoektocht naar het verhaal achter BDD. Ik ga in gesprek met verschillende mensen die in mijn zwaarste BDD-periode van grote invloed waren op mij. Zo spreek ik dr. Nienke Vulink van het AMC: de arts die me uiteindelijk de diagnose gaf, en ga ik twee jaar later nogmaals in gesprek met Anna Nooshin. Zij interviewde mij voor haar documentaire-reeks *Mooier wordt het niet* over mijn stoornis, en dit keer draai ik de rollen om. Maar ook praat ik met mijn man: hoe was het om te leven met iemand die vanwege haar uiterlijk niet meer verder wilde?

Mezelf laten zien aan de buitenwereld is elke dag een gevecht. Het uitbrengen van dit boek voelt als het beklimmen van de Mount Everest. Met mijn kop op de voorkant, in boekhandels waar iedereen me kan zien en er wat van kan vinden. Een grotere 'fuck you' tegen mijn Body Dysmorphic Disorder bestaat er niet.

Als je me dit enkele jaren geleden had verteld, had ik je heel hard uitgelachen. Maar, spoiler alert, dit boek heeft best een happy ending, al moet ik daar nog elke dag keihard voor knokken. Dat bleek ook wel weer tijdens dit schrijfproces. Zo vroeg mijn uitgever me tijdens een van onze eerste gesprekken: 'Weet je wel zeker dat je dit aankunt?' Een terechte vraag, en hoewel ik toen volmondig ja zei, zijn er in het proces ook zeker wel twijfels geweest. Eigenlijk al direct na het tekenen van het contract.


Vrijwel meteen merkte ik weer de extra focus op mijn

uiterlijk. In de *Hoofdzaken*-reeks is het gebruikelijk dat de schrijver van het boek daar zelf op staat, en de coverfoto moest al snel geschoten worden. Dat het zó snel zou gaan wist ik van tevoren: de vaste fotograaf van de reeks is maar enkele dagen per jaar in Nederland en er stond net een bezoek gepland. Het maakte de spanning er niet minder om. De checklist in mijn hoofd was eindeloos. Naar de kapper, check. Nagels laten doen, check. Een paar kilo afvallen, nog steeds geen check. Zo kan ik nog wel even doorgaan.

Misschien denk je nu: dat soort lijstjes maak ik ook wel eens, maar ik heb toch geen BDD? Klopt. Het grote verschil tussen jou en mij is de nóódzaak ervan. Als ik al die punten niet kan afvinken, wordt de afspraak met de fotograaf voor mij onmogelijk. Zonder de vinkjes voel ik me te lelijk om op een boek te staan. Onzin natuurlijk – die paar kilo's, kapper en rode nagellak veranderen niet wie ik ben. Ik heb alle kennis die ik tijdens therapie heb opgedaan nodig om het lijstje mentaal te verscheuren. En dat blijft moeilijk.

Waarom ik dit boek dan toch heb geschreven en jullie nu net naar mijn kop op de voorkant hebben gekeken? Juist om die middelvinger op te steken en tegelijkertijd mijn hand uit te steken naar degenen die een beetje hoop nodig hebben. En misschien nog wel belangrijker: om mezelf te blijven uitdagen om het gevecht met BDD aan te blijven gaan.

Want dat stemmetje van die checklist mag nooit meer winnen.



HOOFDSTUK 1

# **#bdd, wat is het precies?**

Column:

## Er was eens...

Als verse brugpieper maakte ik me samen met een van mijn beste vriendinnen klaar om naar ons eerste discofeest te gaan. Die vriendin is in mijn herinnering het type dat nooit een pukkeltje, bultje, vetje of überhaupt iets afwijkends had. Populair bij alle jongens en met een grote mond, waardoor de zekerheid van haar afstraalde. Ik keek tegen haar op, en flink ook.

Onze vriendschap was intens. We zagen elkaar dagelijks en deelden alles met elkaar. Ondertussen heb ik haar al minstens twintig jaar niet meer gesproken. Haar vriendschap bood me toen veiligheid, maar haar openheid en directheid blijken me tot de dag van vandaag te beïnvloeden. Zo ook het moment voor het feest.

We waren in haar slaapkamer en ik twijfelde over wat ik aan moest doen. Ze dook in haar kast en gooide verschillende kledingstukken mijn kant op. 'Kom, doe niet zo preuts en pas het gewoon!' Ik trok aarzelend mijn broek naar beneden. Opeens klonk er een gil. Ik keek op en zag haar naar mijn benen wijzen. Doodnormale puberbenen, die door het groeien van mijn bilpartij (ja, die is nou eenmaal aanwezig) gesierd werden door striae. Ze maakte kokhalsneigingen en vroeg met

een vies gezicht wat ik in hemelsnaam op mijn benen had zitten. Ik trok razendsnel mijn broek weer aan en wuifde het weg. De tranen brandden in mijn ogen en ik schaamde me kapot. Zelf draaide ze zich weer om en ging verder met waar ze mee bezig was. Alsof het moment van net niet gebeurd was.

Ik betwijfel of zij zich dit moment nog herinnert, of dat ze zich überhaupt bewust was van de invloed van haar woorden. Waar het bij haar waarschijnlijk enkele minuten later uit haar gedachten was verdwenen, zorgde het er bij mij voor dat niemand mijn benen meer te zien kreeg. Naar het zwembad ging ik niet meer en ook het strand zag ik jarenlang alleen in de winter.

Shorts of rokjes kwamen mijn kast niet meer in. Ik wilde niemand lastigvallen met mijn lelijke benen. Nooit meer wilde ik het risico lopen op nog zo'n reactie als die van haar. En heel eerlijk: eigenlijk weet ik niet waarom ik dit in de verleden tijd schrijf. We zijn dik twintig jaar verder maar die shorts en rokjes ontbreken nog steeds in mijn kast. Het strand of het zwembad? Daar kom ik alleen als het echt moet – en dan ook nog zo bedekt mogelijk. Nooit heb ik meer tevreden naar mijn benen kunnen kijken.

Mijn hele tienertijd was ik flink onzeker. Ik zocht continu bevestiging bij anderen om me beter te kunnen voelen. Maar welke puber doet dat niet? Je wilt erbij horen en geliefd zijn. Niemand bedacht dus ook dat er wel eens een groter probleem achter die onzekerheid kon zitten.

Gelukkig waren die jaren zeker niet vervelend. Ik had

een flinke groep vrienden om me heen en kon mijn draai op de middelbare school prima vinden. De dingen die me onzeker maakten of voor drukte in mijn hoofd zorgden, ging ik gewoon uit de weg. Echt populair was ik niet, maar ik was ook geen mikpunt van pesterijen.

Toch begon ik zo rond mijn achttiende wel eens twijfels te krijgen. Iedereen om me heen kroop uit die onzekere puberfase en begon uit te vliegen, maar bij mij leek het omgekeerde te gebeuren. Mijn onzekerheid over mijn uiterlijk nam alleen maar toe. Dat zorgde ervoor dat ik juist meer en meer in mijn schulp kroop. Ik wilde me verstoppen voor de buitenwereld, had geen behoefte aan nieuwe contacten en jongens hield ik het liefst op afstand. Ik kon me niet voorstellen dat iemand op mijn uiterlijk zou vallen.

Dat er meer achter mijn onzekerheid zat, daar kwam ik pas jaren later achter. Elke negatieve opmerking over mijn uiterlijk staat in mijn geheugen gegrift. Of het nu bedoeld was als grapje of als pesterij: ze staan op mijn lange lijst van onvolkomenheden. Wat mijn beste vriendin tegen me zei zal misschien niemand in de koude kleren gaan zitten; het was immers best bot, ook voor beste vriendinnen die eerlijk tegen elkaar willen zijn.

Maar mij beïnvloedt het niet even, het beïnvloedt me mijn *hele leven*.

Eén zo'n opmerking zorgt bij mij voor een focus. Een focus op iets wat in mijn ogen te walgelijk is om aan anderen te tonen. Hoe het toch kon dat hier pas jaren later een stempel op werd gedrukt? Dat is eigenlijk



heel simpel: ik kon mijn angst makkelijk verbergen. Mijn benen liet ik gewoon niet meer aan anderen zien, op mijn slechte huid smeerde ik een flinke dosis make-up en ook mijn blubberbuik bleef verstopt onder een T-shirt.

Pas toen ik me ging focussen op een lichaamsdeel dat voortdurend zichtbaar is voor de buitenwereld, ging het echt mis.