

## Extreme uiterlijke onzekerheid

Iedereen maakt zich wel eens druk om het uiterlijk. Soms gebeurt het echter dat onzekerheid over het uiterlijk zo'n grote rol speelt, dat het dagelijkse leven erdoor in beslag wordt genomen. Wanneer je je extreem zorgen maakt over een bepaald aspect van het uiterlijk, zou sprake kunnen zijn van een Body Dysmorphic Disorder (stoornis in de lichaamsbeleving). Dit houdt in dat iemand gepreoccupeerd is met een voor die persoon heel zichtbare afwijking in het uiterlijk, terwijl anderen, als er voor hen al een afwijking te zien is, deze afwijking niet als zodanig zouden beoordelen. Voor de persoon zelf voelt het alsof dit specifieke lichaamsdeel enorm opvalt of afwijkt en zal er steeds aan moeten denken. De gevolgen hiervan zijn aanzienlijke stress in het dagelijks leven en beperkingen in het sociale, beroepsmatige of andere belangrijke gebieden van het functioneren.

Als je voornamelijk zorgen hebt over dik zijn of je ongemakkelijk voelt over je geslachtsdelen, is er mogelijk sprake van een eetstoornis of genderidentiteit stoornis.

Vaak wordt het probleem niet meteen herkend. Voor de persoon is de afwijking in het uiterlijk immers heel reëel en de oplossing daarvoor wordt eerder gezocht bij bijvoorbeeld een dermatoloog of plastische chirurg.

### Quickscan

- Maak jij je opvallend druk over een specifiek deel van je uiterlijk, zoals je huid, haar, borsten of geslachtsdelen en probeer jij dit te verbergen (met make-up, kleren, etc.)?
- Wordt je leven volledig door deze onzekerheid beheerst?
- Zeggen anderen dat ze geen opvallende afwijking zien?
- Overweeg jij een afspraak te maken met de dermatoloog, tandarts, plastische chirurg of andere specialist?
- Of probeer jij juist een enorme spiermassa te kweken en beïnvloedt dit je hele leven?
- Ga jij hierdoor liever sociale situaties of studie-activiteiten uit de weg?
- Heb jij last (gehad) van ernstige somberheid?

### Aanpak

#### Wat kan je zelf doen?

Ga eens op onderzoek uit of jouw zorgen eigenlijk wel evenredig zijn aan hoe je eruit ziet, door bijvoorbeeld mensen in je omgeving objectief om hun mening te vragen. Ook kan je een zelftest doen, bijvoorbeeld via deze link:

- [www.stopjeangst.nl/Meerover/Testjenzelf/Testjelichaamsbeleving.aspx](http://www.stopjeangst.nl/Meerover/Testjenzelf/Testjelichaamsbeleving.aspx)

#### Wat kunnen wij voor je betekenen?

Het is belangrijk om te leren gaan met je onzekerheid en weer grip te krijgen op je leven. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

### Meer informatie

- <http://bdd-info.nl/>
- <http://www.proud2bme.nl>
- Body Dysmorphic Disorder (Nienke Vulink & Damiaan Denys), ISBN13: 9789023246572
- Living with BDD (Lea Walker & Janet Lee), ISBN13: 9781907792359
- Overcoming body image problems (David Veale, Rob Willson & Alex Clarke), ISBN13: 9781472105707