

# “Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet”

Een Clinical Masterclass over BDD

Marthe van der Pol  
Rachel van Loenen





# Doel van de masterclass

- Wat is BDD?
- Hoe ziet een CGT behandeling van BDD eruit?
  - Probleemformulering
  - Interventies
- Stimuleren om middels CGT cliënten met BDD te behandelen



Join at [menti.com](https://menti.com) use code 8989 4963

 Mentimeter

# Voormeting

Helemaal niet mee eens

Ik voel me vaardig in de toepassing van CGT bij BDD

Ik heb vertrouwen om aan de slag te gaan met CGT bij BDD

Helemaal mee eens





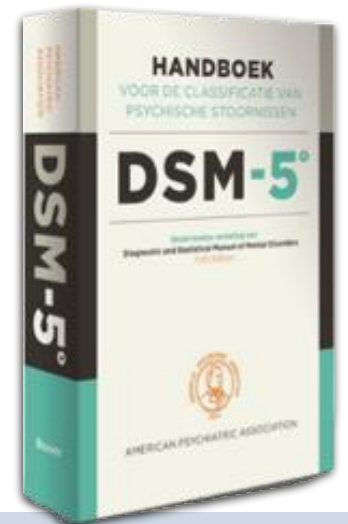
# Wat is BDD?





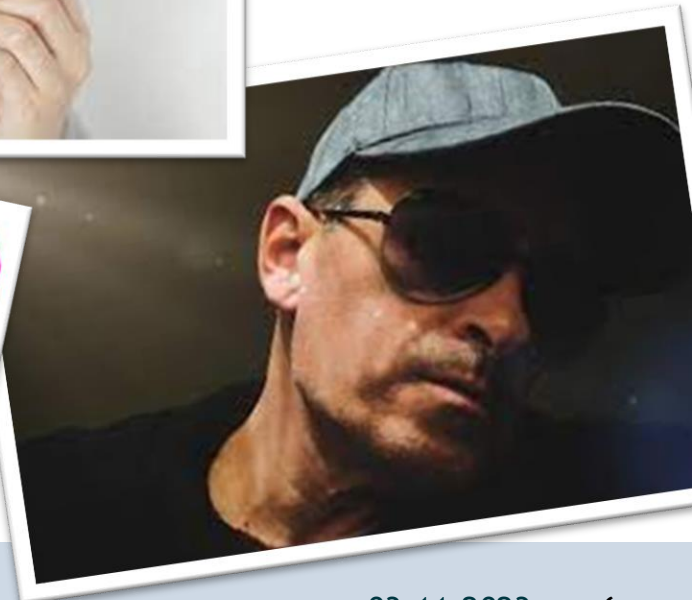
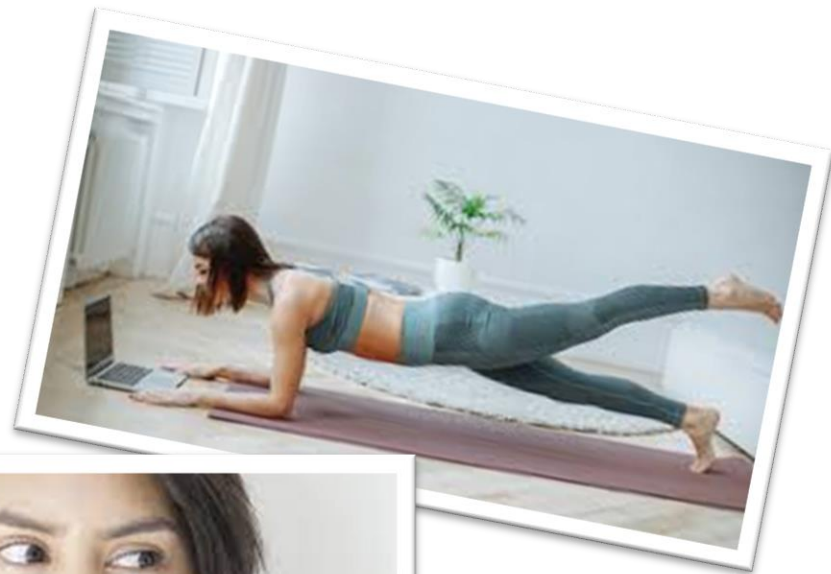
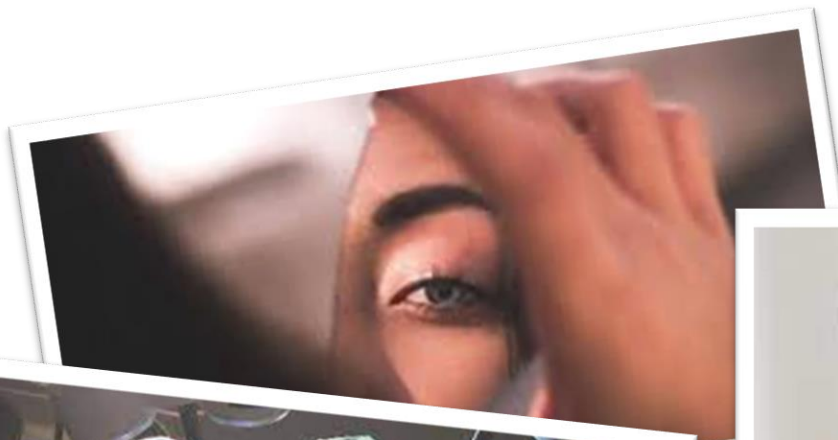
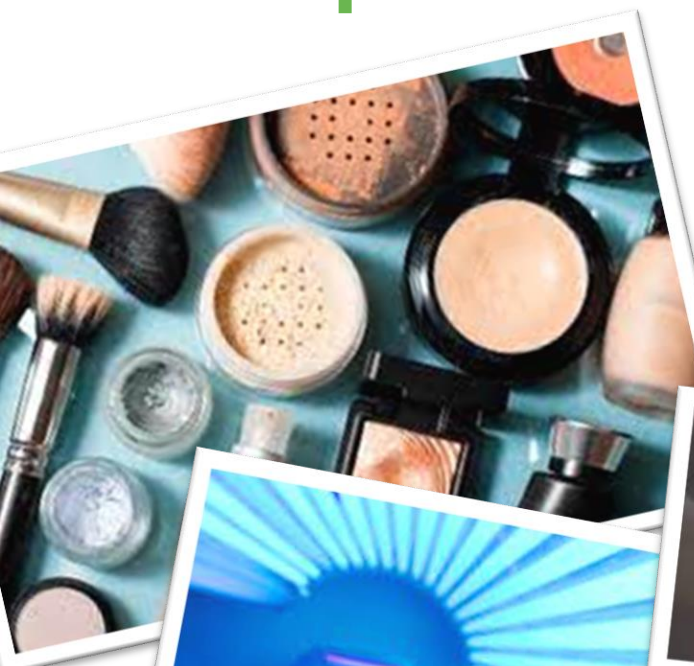
# DSM-5: Stoornis in de Lichaamsbeleving

- Preoccupatie met een vermeende onvolkomenheid van het uiterlijk.
- Repetitieve handelingen in reactie op ongerustheid.
- De preoccupatie veroorzaakt in significante mate lijden of beperkingen in het sociaal of beroepsmatig functioneren.
- De preoccupatie is niet toe te schrijven aan een andere psychische stoornis.





# Compulsief gedrag





# Veel comorbiditeit

30%



32%



36%



80%

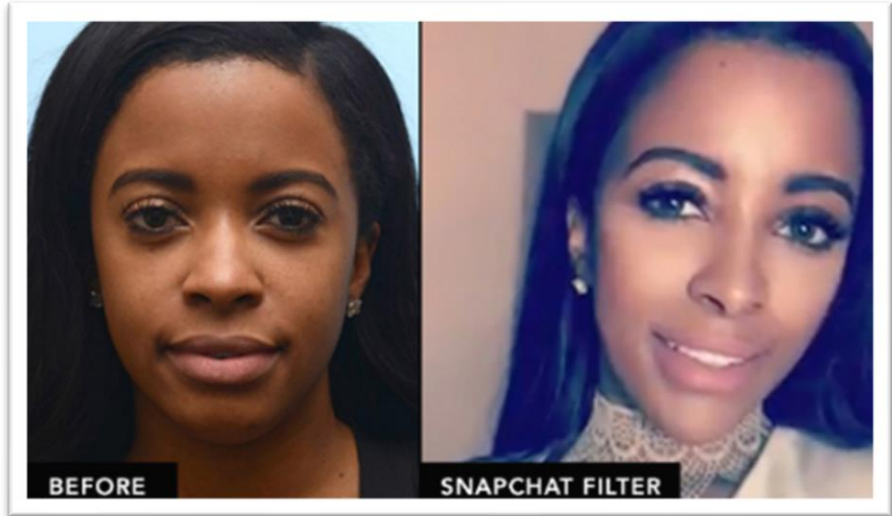


37%





# BDD en sociale media









# Wat is de meest toegepast interventie bij BDD?



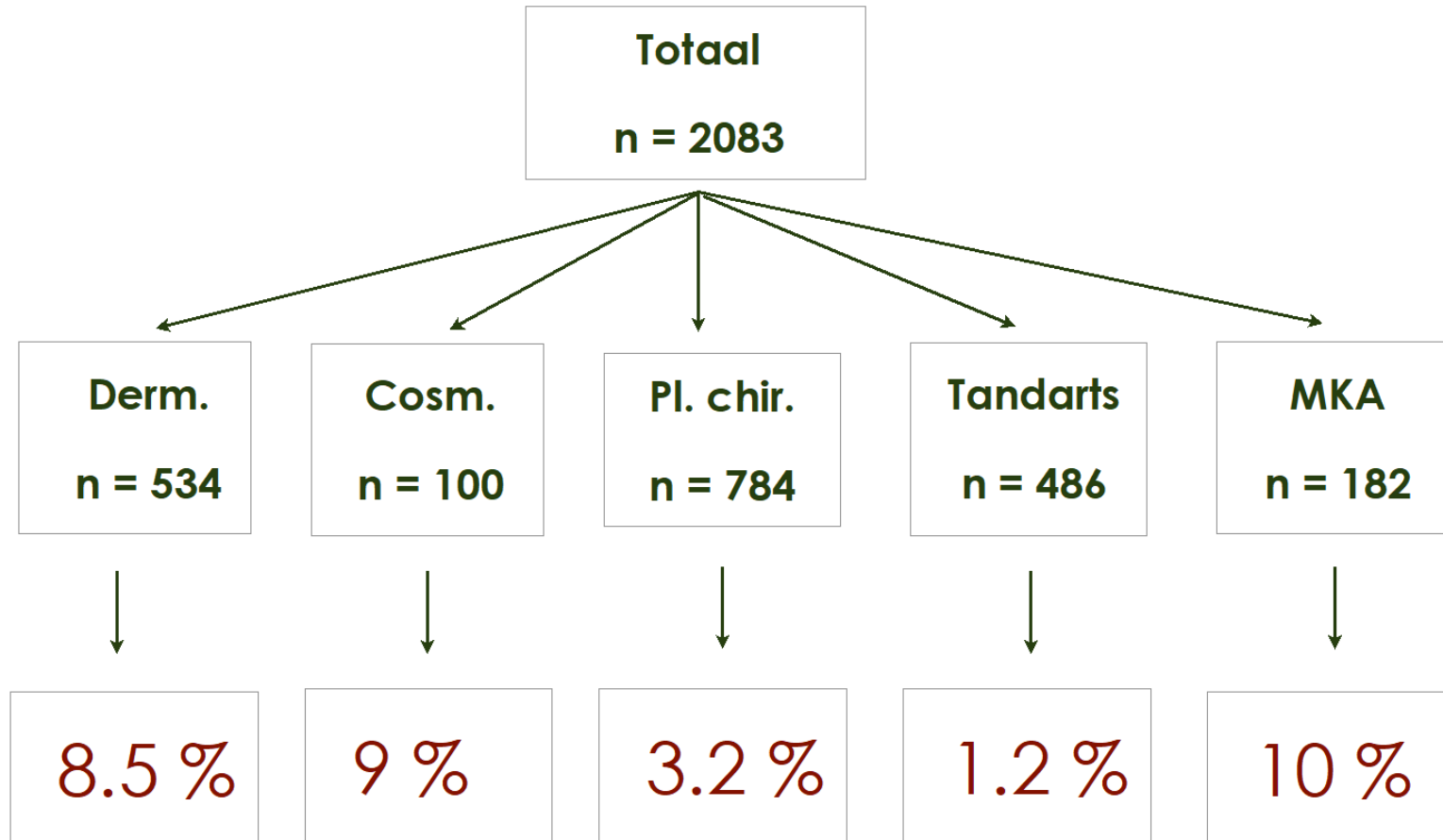


# Cosmetische behandelingen

- Meest gebruikte behandeling
  - 48% tot 76% doet cosmetische ingreep
  - 26% tot 66% laat verschillende ingrepen doen
- Vaak ontevreden (70-80%)
- Indien tevreden vaak focus op ander gebied
- Meer ingrepen slechtere prognose BDD
- BDD lijkt contra-indicatie voor ingrepen

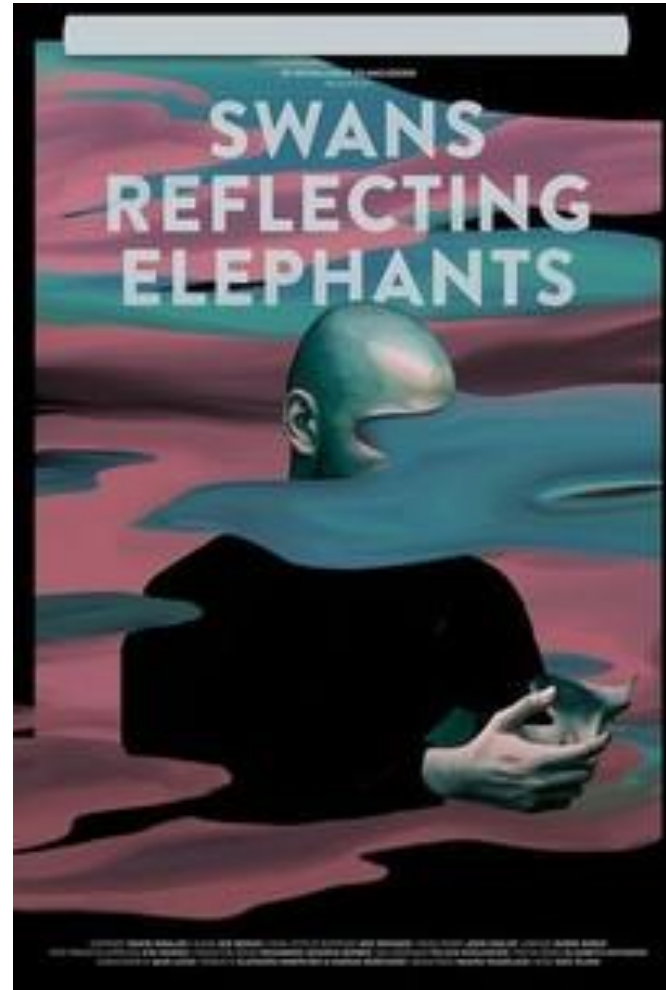


# BDD Screening





# Plastisch chirurg







# CGT behandeling

- Effectiviteit
- BDD-model
- Interventies



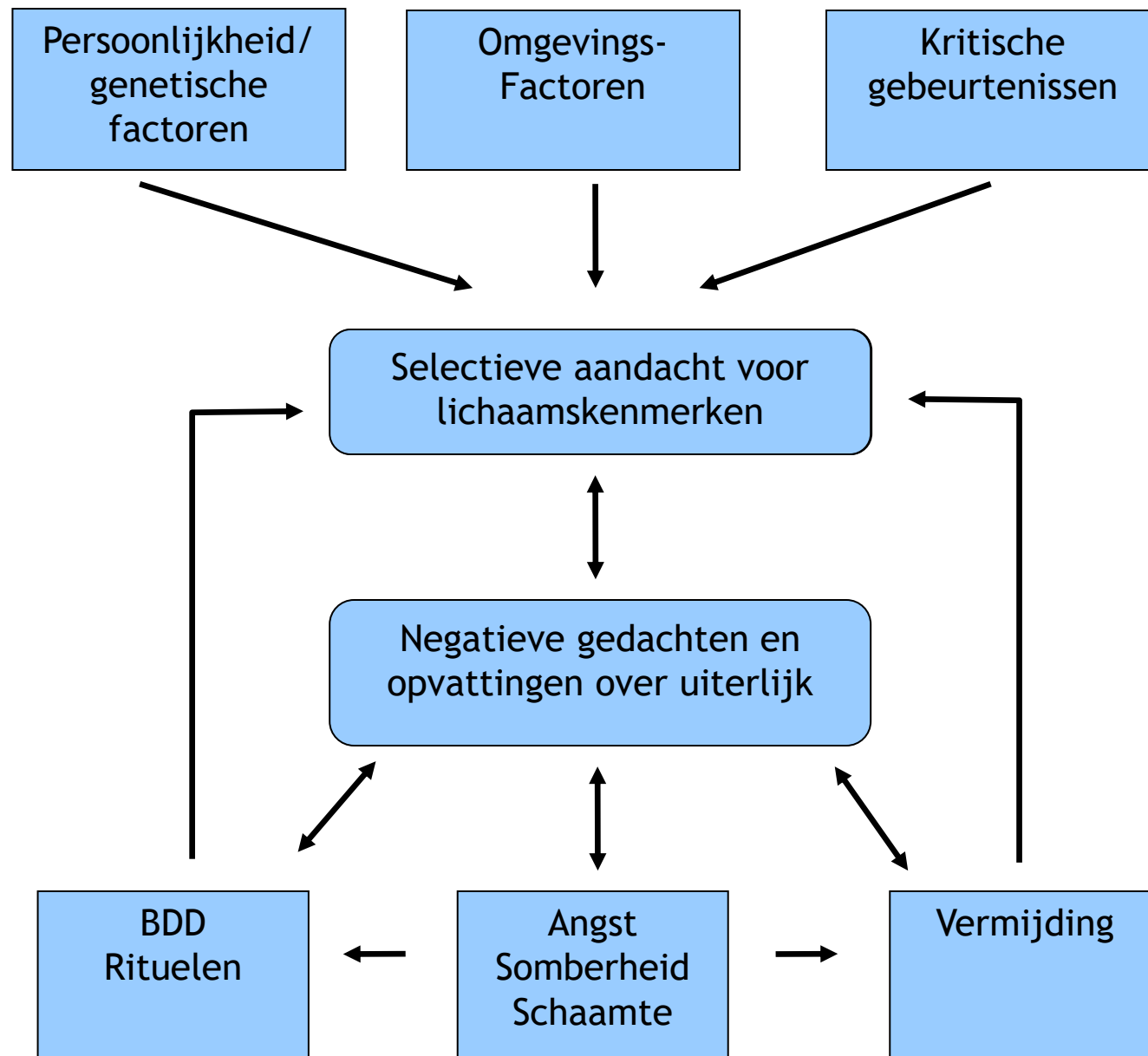
# Effectiviteit

- Medium tot grote effect sizes
- 50% responder; ruimte voor verbetering
- CGT effectiever dan enkel gedragstherapie of cognitieve therapie
- Meerdere sessies nodig, voor eerste effecten

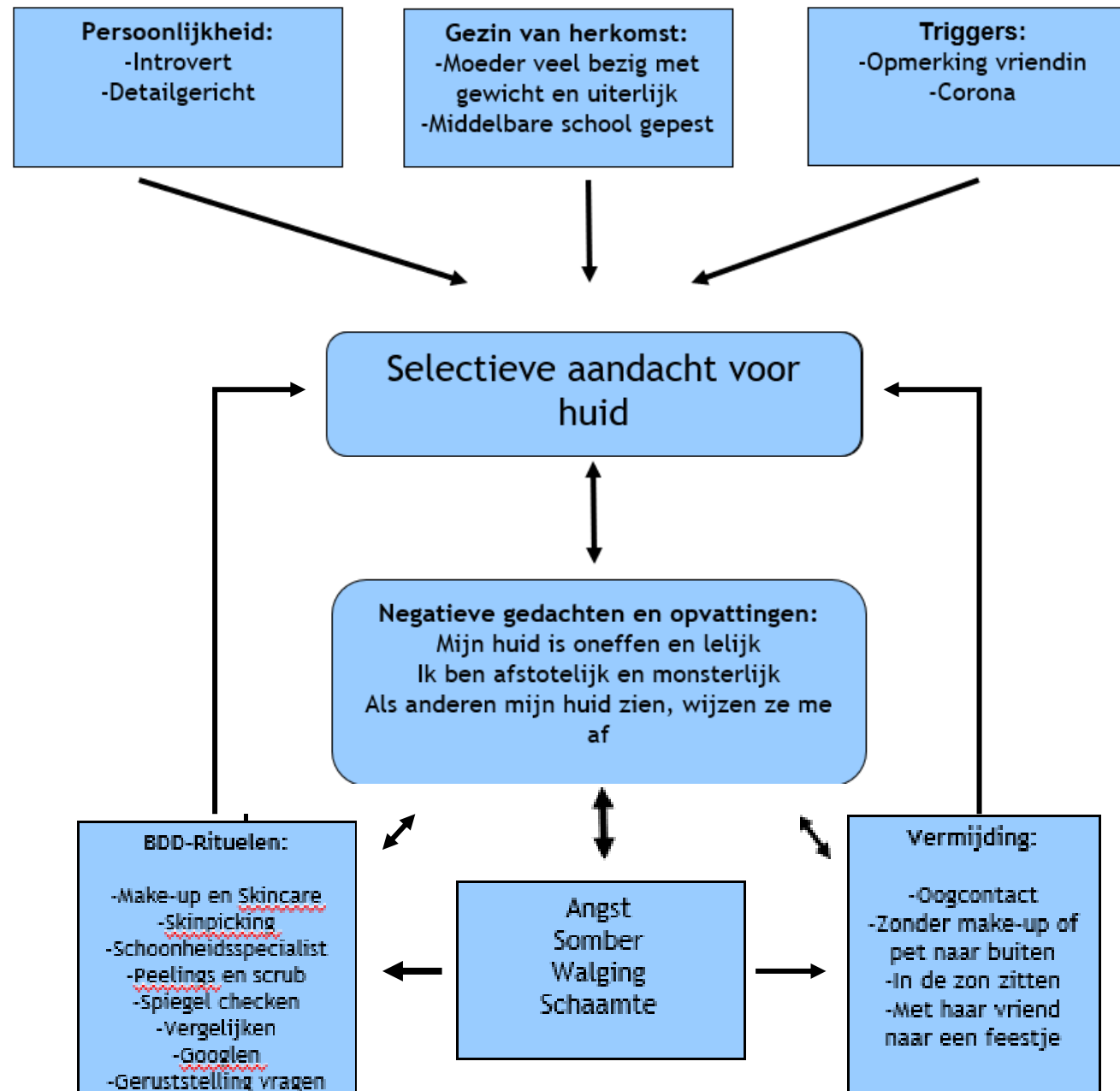
Harrison, de la Cruz, Enander, Radua & Mataix-Cols (2016); Williams, Hadjistavropoulos & Sharpe (2006); Hoepfner, Hiranandani, Greenberg, Wilhelm & Philips (2023)



# Het BDD-model



# Casus Marloes





# Casus Marloes

1. Mijn huid is oneffen
2. Anderen zien deze oneffenheid ook ook
3. Ze vinden het lelijk
4. Als anderen mijn huid lelijk vinden, dan vinden ze mij als persoon lelijk en walgelijk
5. Als anderen mij walgelijk vinden, dan ben ik waardeloos

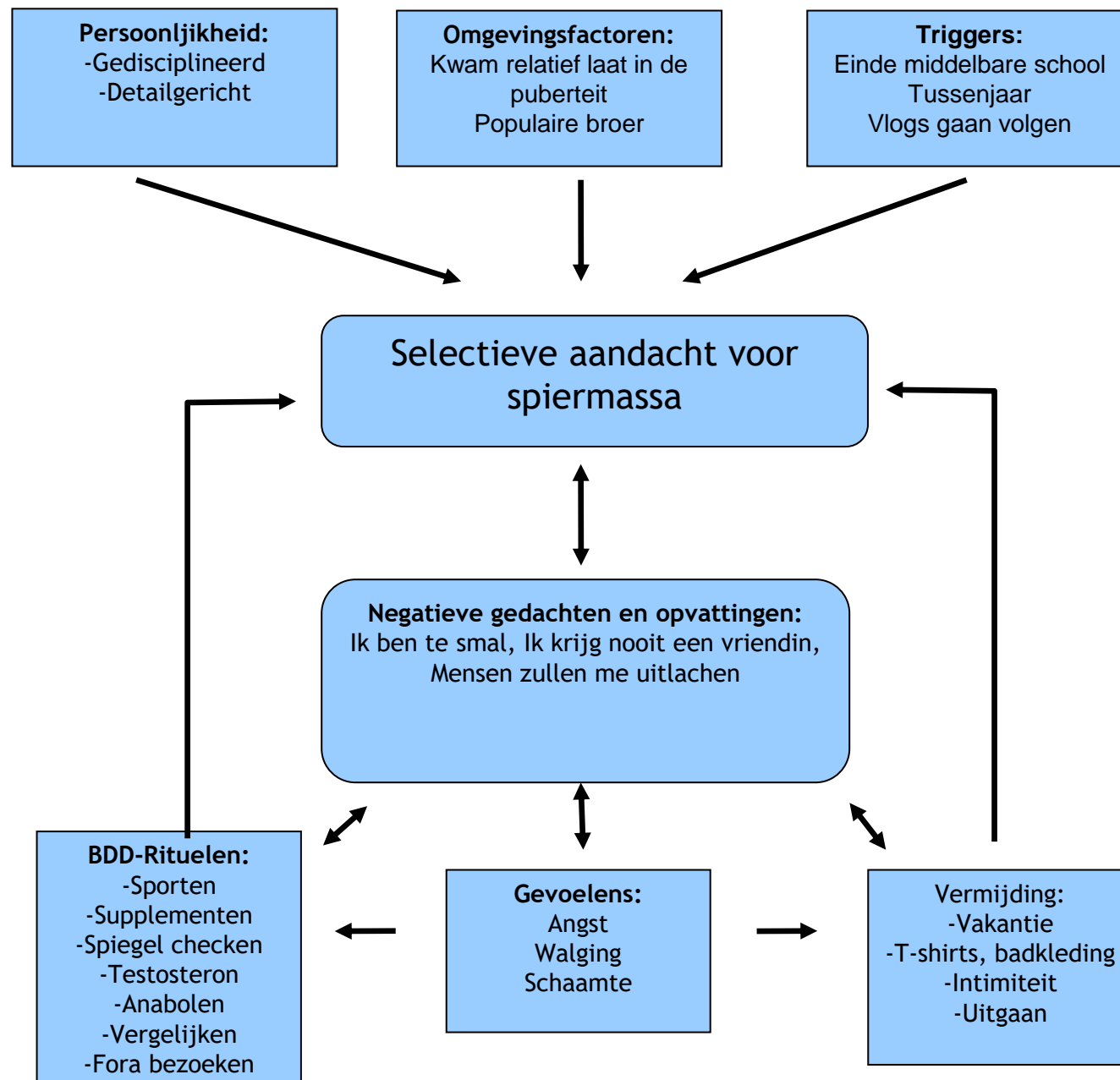




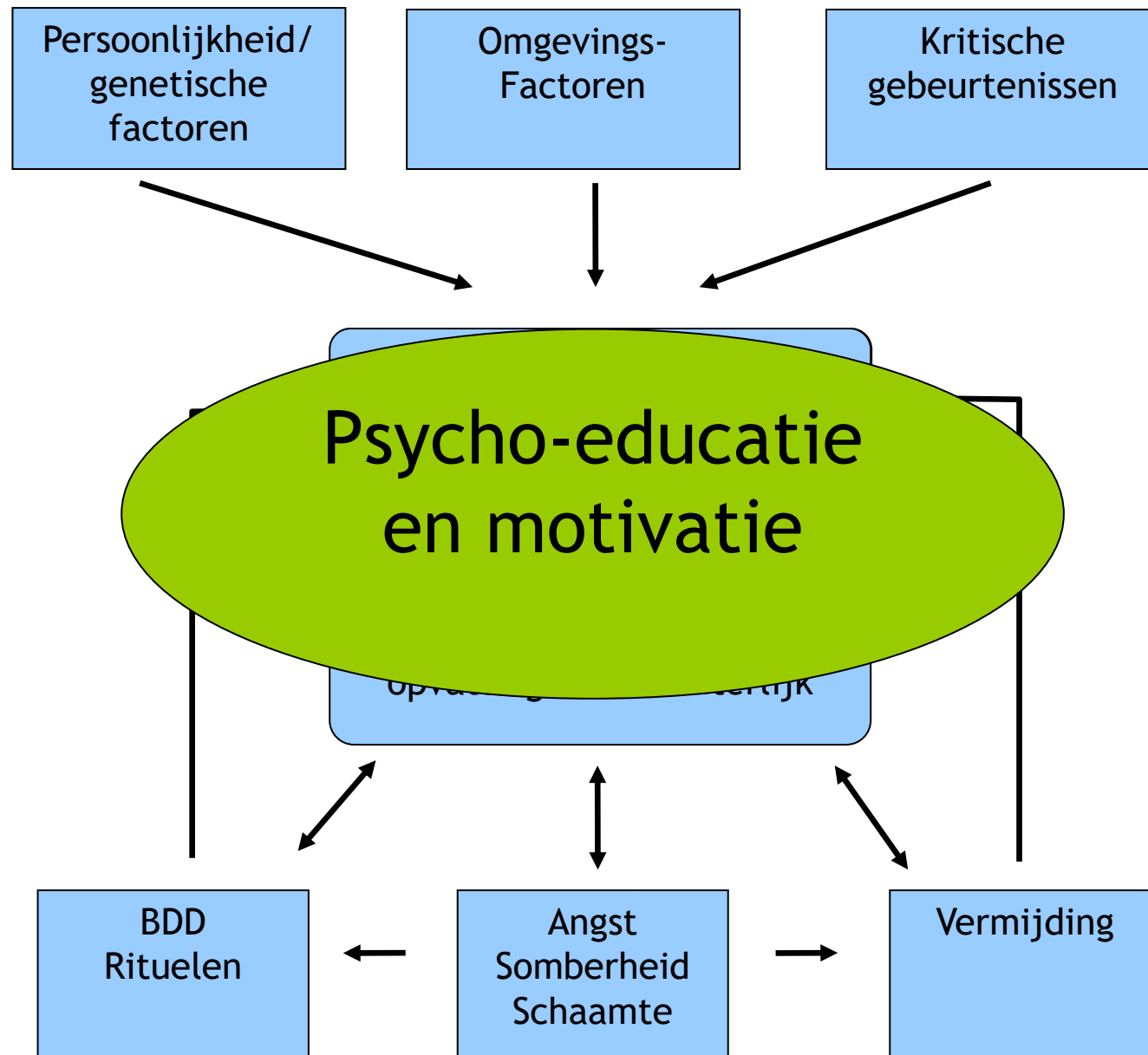
# Casus Lucas

- Vindt zichzelf te smal, zeer angstig en veel schaamte
- Sport meermaals per dag, gebruikt supplementen, streng voedingsschema, testosteron en anabolen
- Durft niet meer de deur uit zonder hoody
- Gaat niet meer op vakantie en feestjes

# Casus Lucas



# Interventies





# Theorie 'A'

- Het probleem is het uiterlijk
- Oplossing? Strategieën?; Verbergen, camoufleren, checken, spiegelkijken, vergelijken, cosmetische trajecten, geruststelling zoeken
- Bespreek: Wat zijn de gevolgen van het inzetten van deze strategieën?



# Theorie 'B'

- Het probleem is de preoccupatie met het uiterlijk
- Oplossing? Strategieën?; Stoppen van BDD-rituelen, Exposure aan vermeden situaties, aandacht verplaatsen
- *Ben je bereid om Theorie B te testen? Voor 16 weken aan committeren?  
Kan altijd terug naar Theorie A als het niet werkt?*





# Motivatie

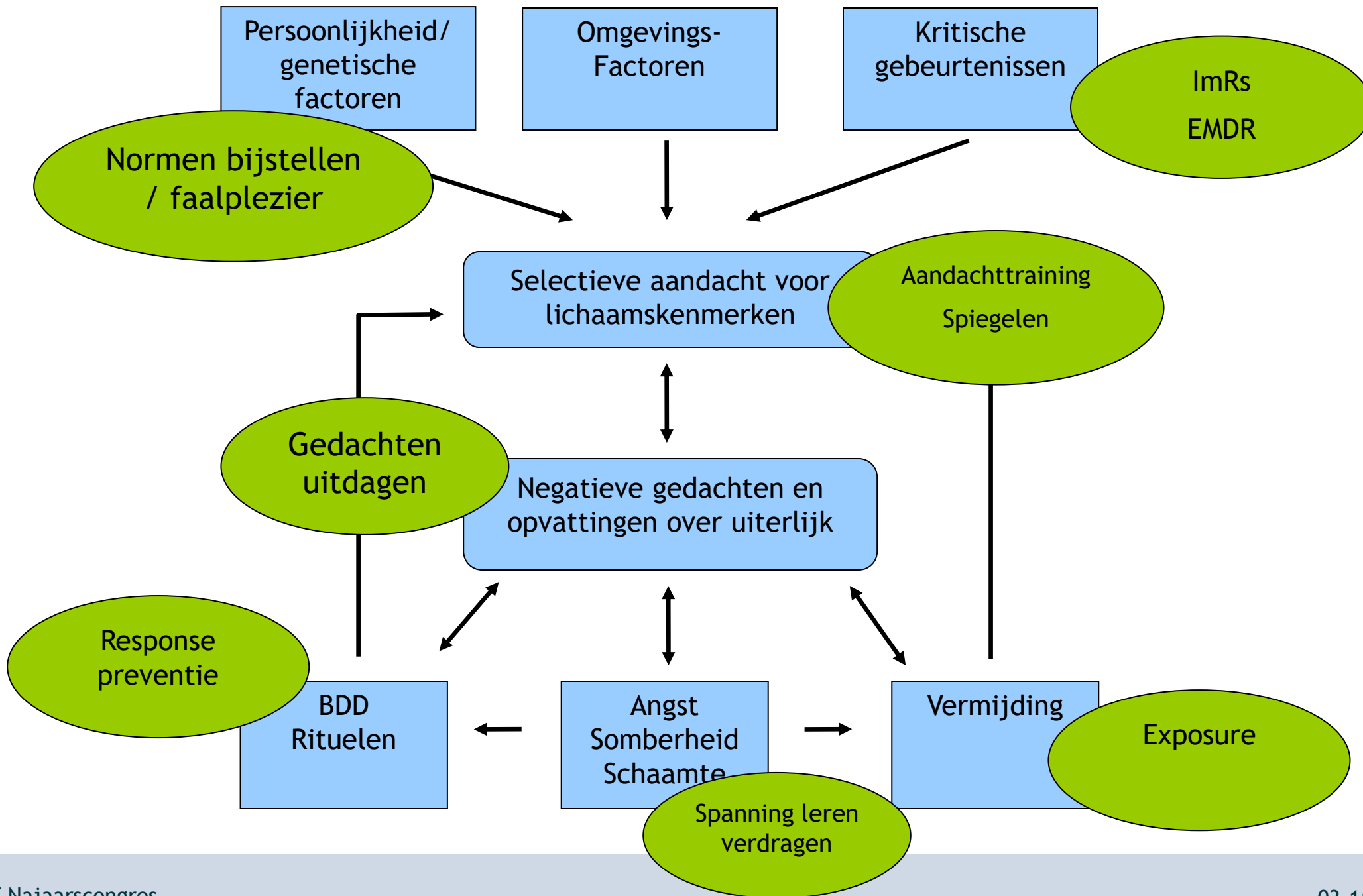
- Theorie A, theorie B
- Voor en nadelen van veranderen
- Behandeling zien als experiment
- Duidelijke doelen stellen
- Systeem betrekken

*Motivatie voor verandering:*

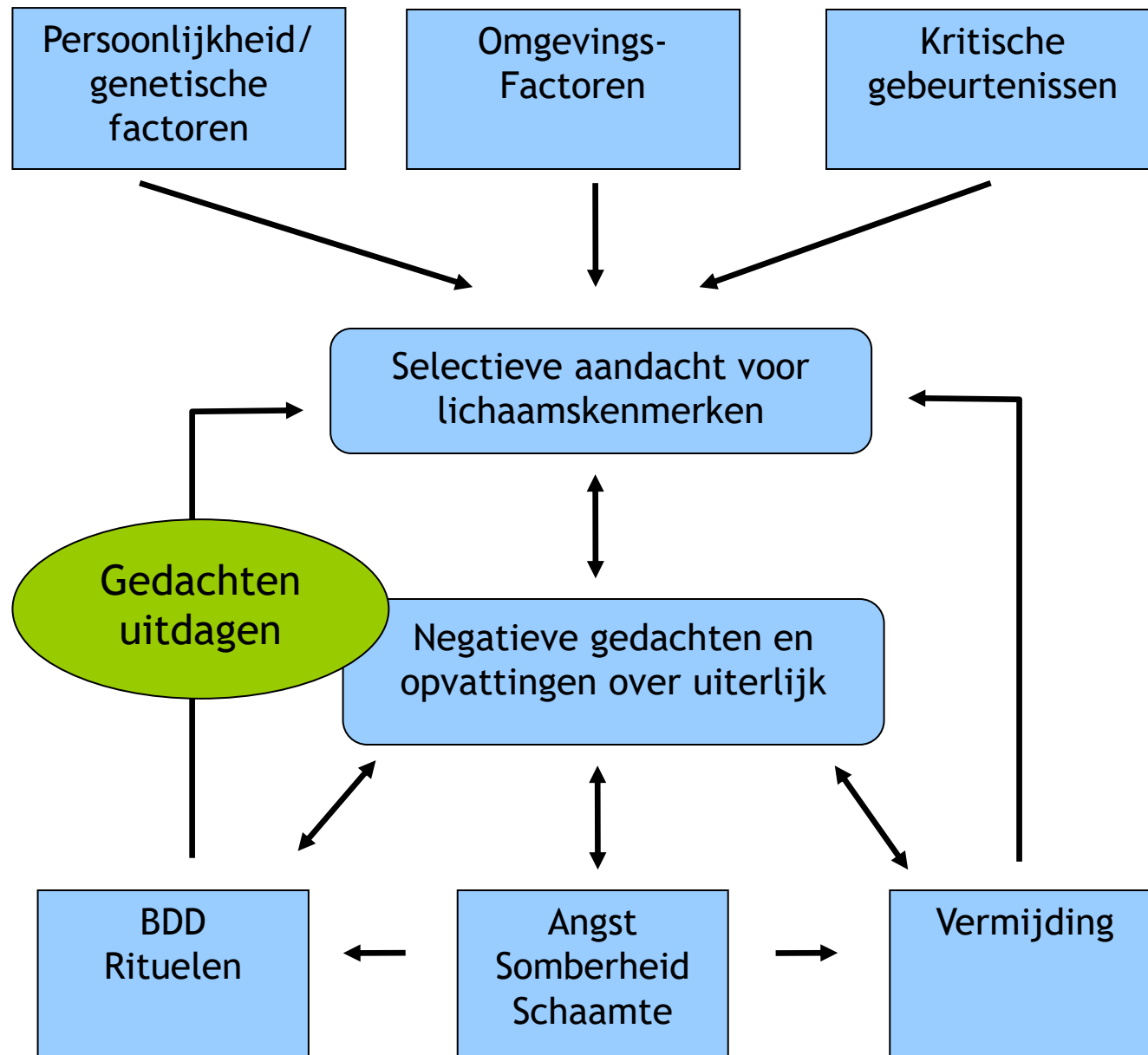
*Mijn BDD - Handelingen hebben voor mij de volgende:*

<i>Voordelen</i>		<i>Nadelen</i>	
<i>Korte termijn</i>		<i>Korte termijn</i>	
<i>Lange termijn</i>		<i>Lange termijn</i>	

# Interventies



# Interventies





# Cognitieve therapie

- Doel: Identificeren en herstructureren van BDD-gedachtes tot meer rationele en helpende gedachtes.
- Het veranderen van de waarde die aan uiterlijk wordt gehecht.



# Het BDD rijtje

- Redeneerproces:
  - BDD aanname, bijv. Ik heb een lelijke neus, rode huis, etc.
  - Anderen zien dit
  - Als anderen (BDD-focus) zien, dan vinden zie er wat negatiefs van
  - De aanname dat als anderen één ding niet mooi vinden, ze je helemaal afkeuren



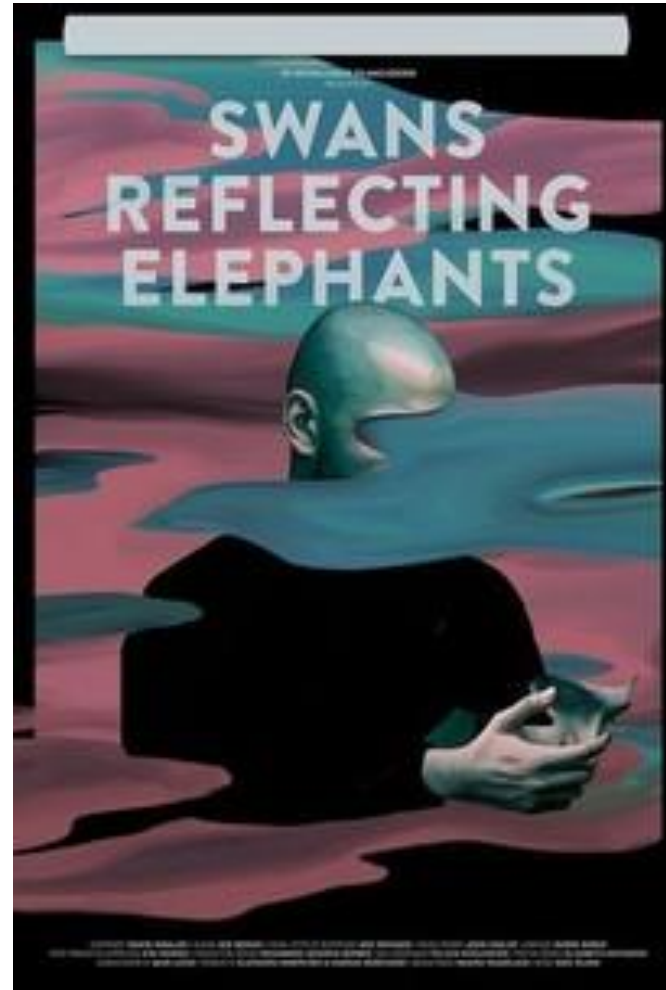
# Casus Lucas

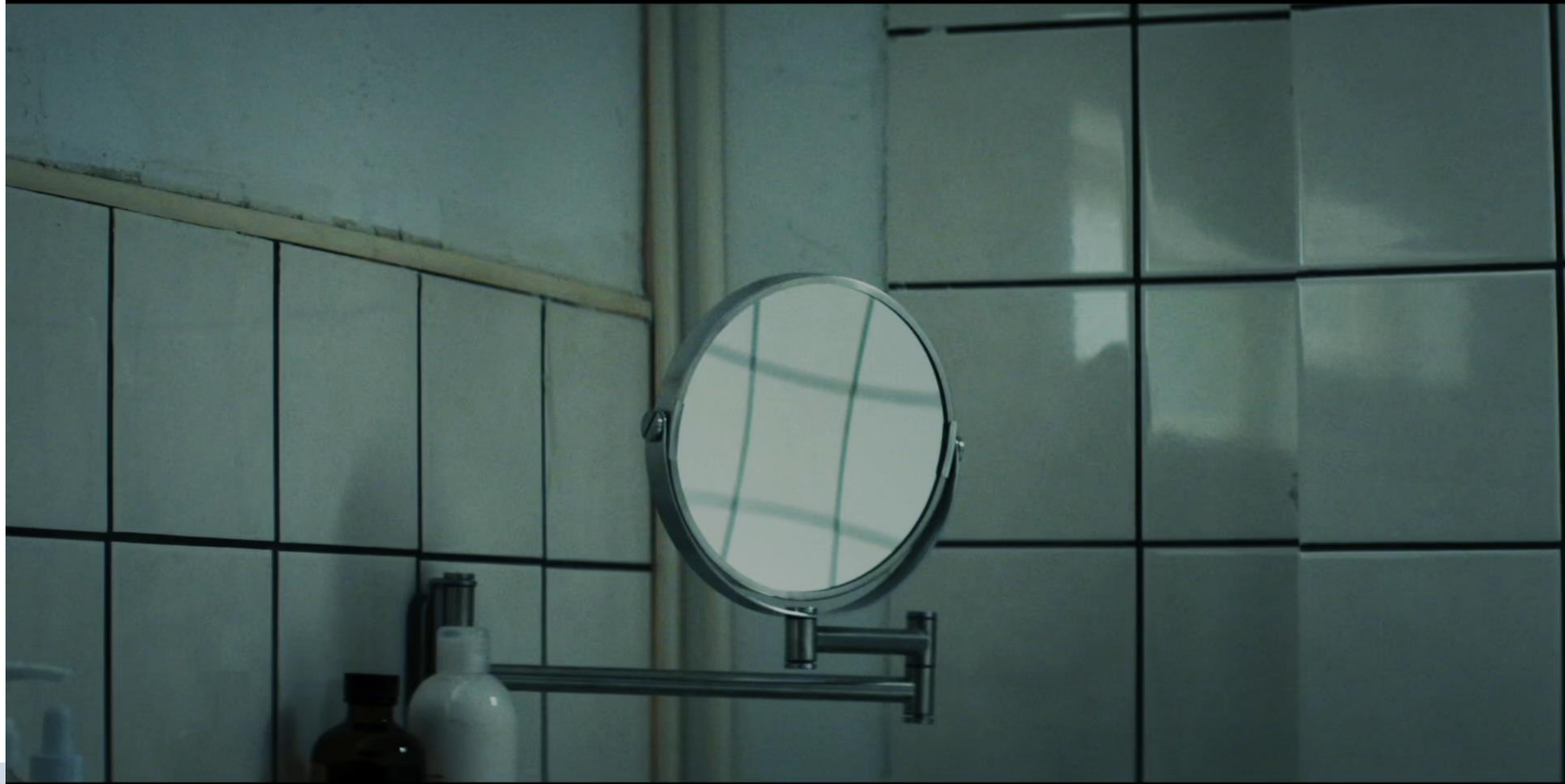
1. Mijn benen zijn te dun
2. Anderen zien dit ook
3. Ze vinden het lelijk
4. Als anderen mijn benen lelijk vinden, vinden ze mij als persoon onaantrekkelijk
5. Dan wijzen anderen me af en blijf ik voor altijd alleen





# Iedereen kijkt





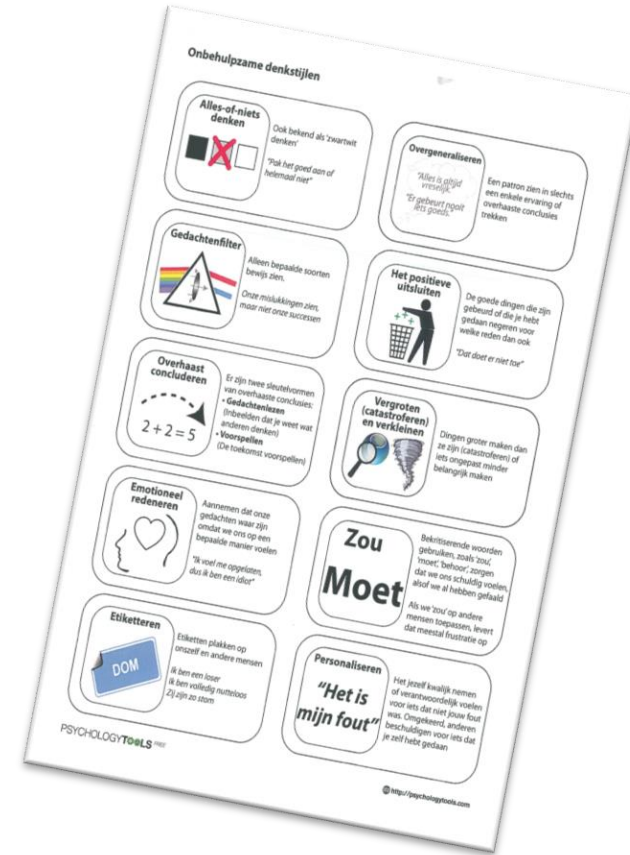




# Veel voorkomende aannames

## Automatische gedachtes

- Mijn neus/oren/hoofd/huid/benen... zijn lelijk
- Anderen vinden dit ook





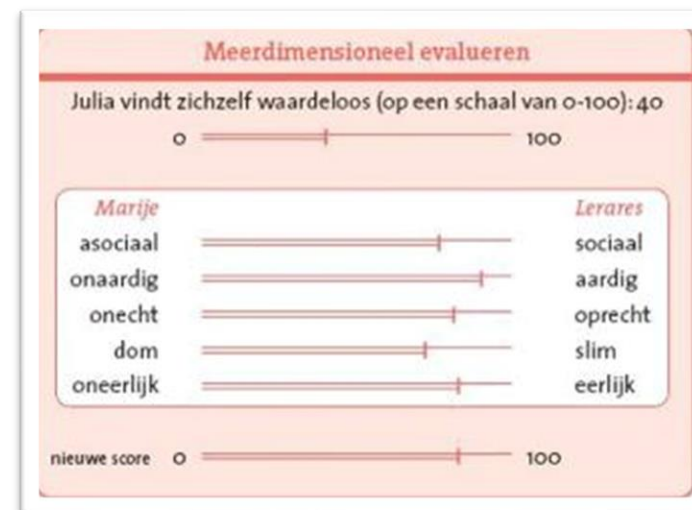
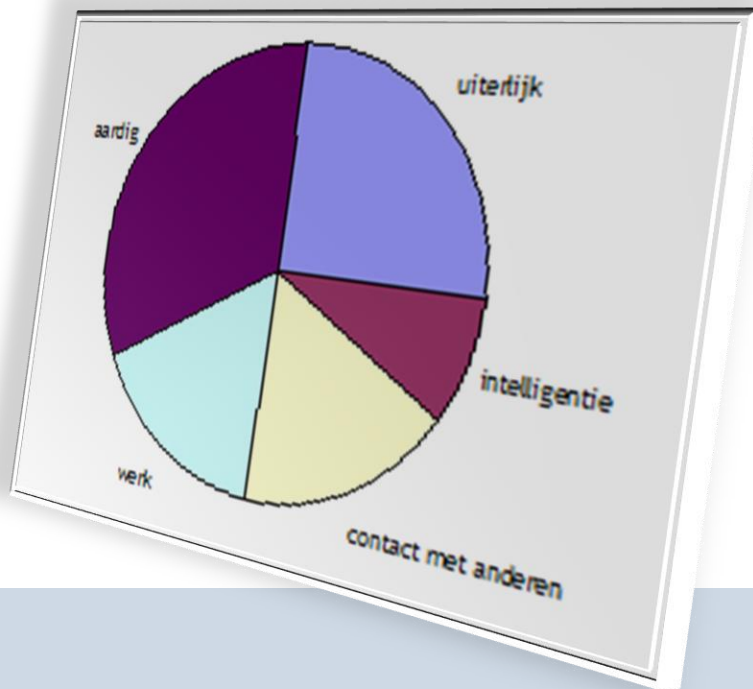
# Veel voorkomende aannames

## Automatische gedachtes

- Mijn neus/oren/hoofd/huid/benen... zijn lelijk
- Anderen vinden dit ook

## Basale assumptie / kerncognitie

- Ik ben waardeloos





# Veel voorkomende aannames

## Automatische gedachtes

- Mijn neus/oren/hoofd/huid/benen... zijn lelijk
- Anderen vinden dit ook

## Basale assumptie / kerncognitie

- Ik ben waardeloos

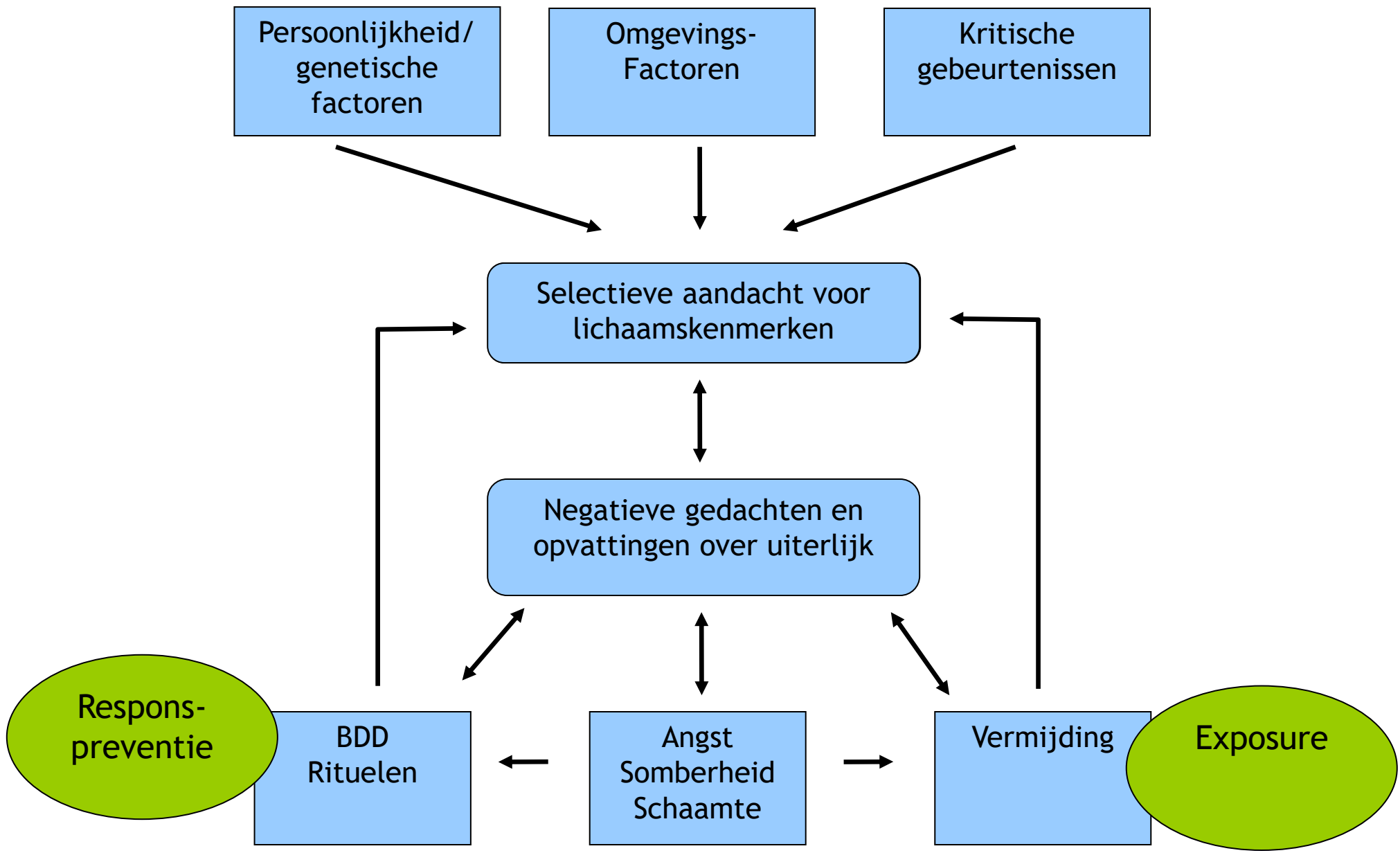
## Conditionele assumpties

- Als ik er niet perfect uitzie, dan word ik afgewezen door anderen
- Als ik niet aantrekkelijk ben, stelt mijn leven niets voor

## Instrumentele assumpties

- Ik moet in de spiegel kijken omdat ik moet weten hoe ik eruit zie
- Niemand mag mij onaantrekkelijk vinden, dat kan ik niet ik niet verdragen.







# Exposure en responspreventie

## Exposure aan vermeden situaties

- Sociale situaties
- OV
- (Oog)contact met anderen
- Zichzelf tonen zonder pet, bril, make-up

## Responspreventie gericht op afbouwen BDD rituelen

- Spiegel kijken / skinpicking
- Make - up / haar rituelen
- Bevestiging zoeken/vragen
- Controleren / vergelijken / sociale media



# Doen en laten lijst

## DOEN

Boodschappen doen zonder mascara op

20 min met mijn gezicht in de zon zitten

Reizen met het openbaar vervoer

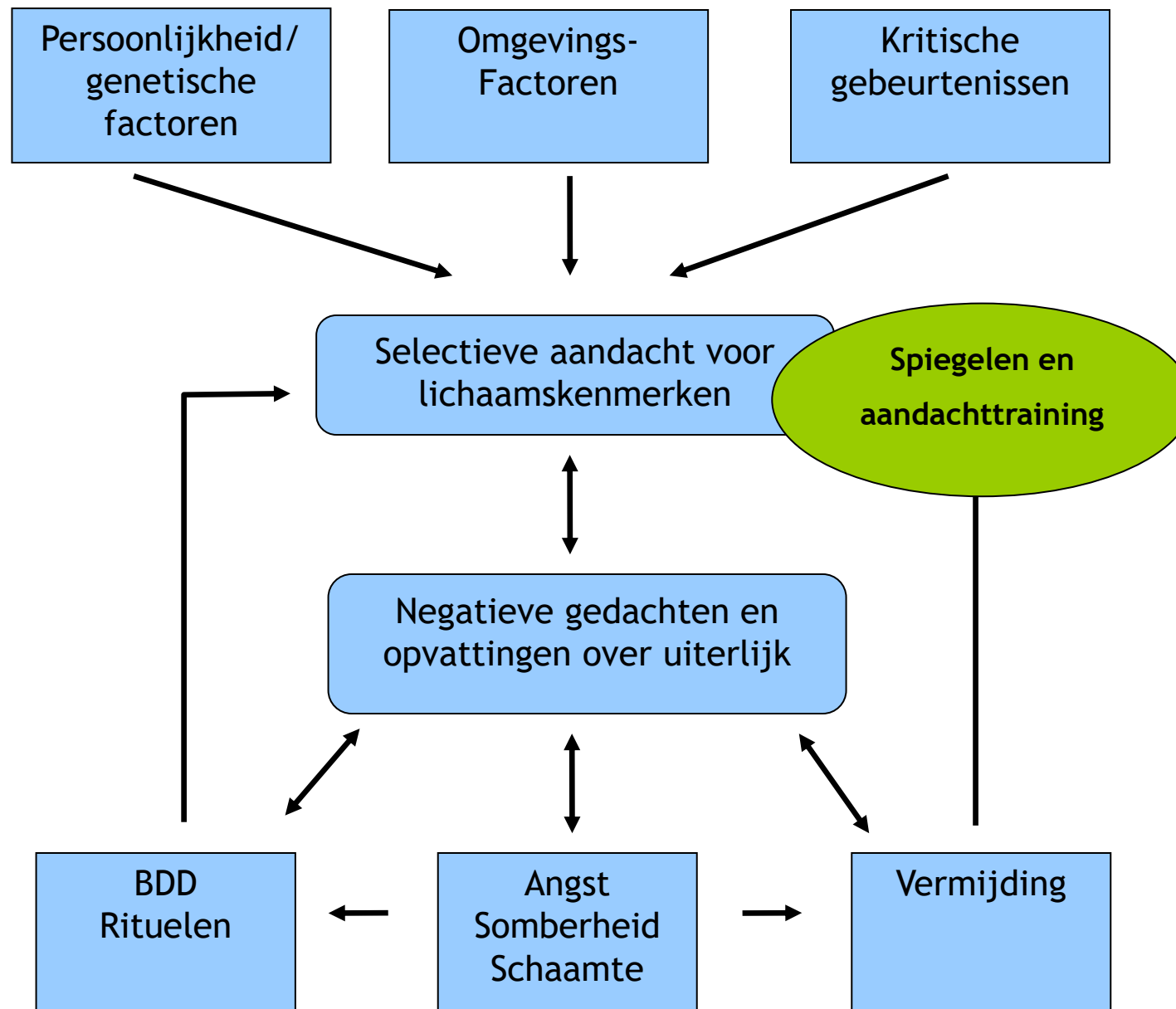
## LATEN

Geruststelling vragen bij mijn partner

In de spiegel controleren van mijn huid

In het raam mijn spiegelbeeld checken

# Interventies





# Oefening







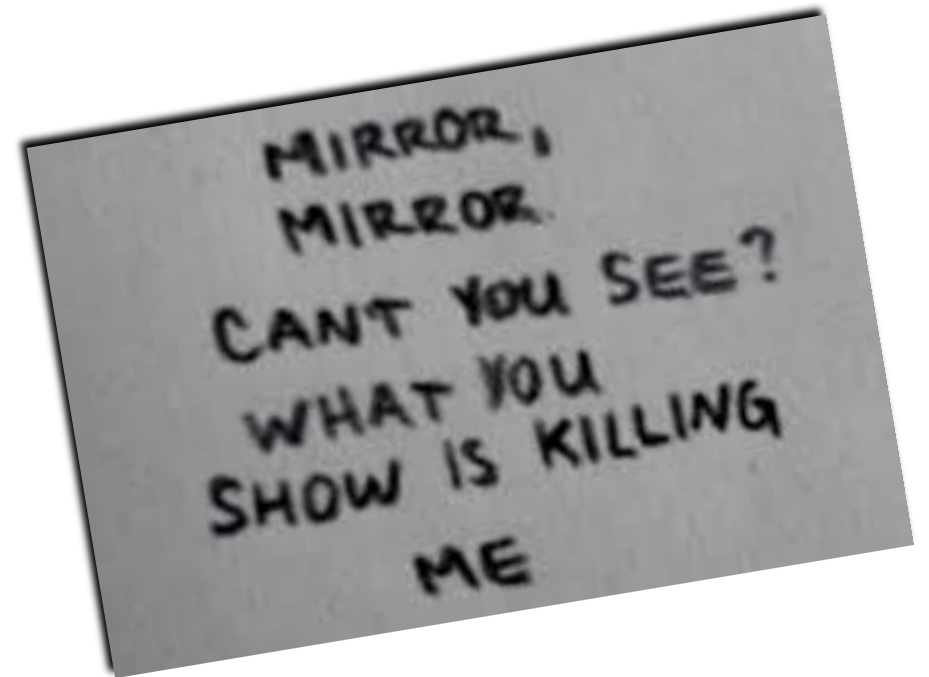
# De spiegel is niet je vriend!

- Beperk spiegels!
- Minimaal armlengte afstand

## Spiegeltraining:

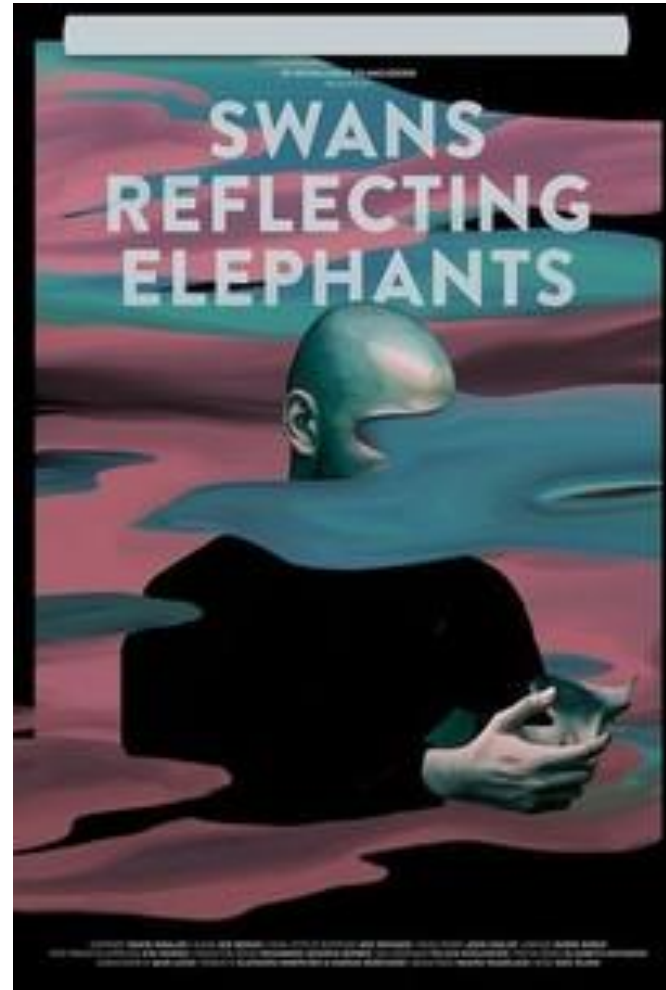
- Positief spiegelen of objectief beschrijven
- Gradueel: Start met spiegelen van lichaamsdeel ver weg van BDD-focus
- Alleen focussen op gekozen lichaamsdeel

Ook toepasbaar bij foto's en video's



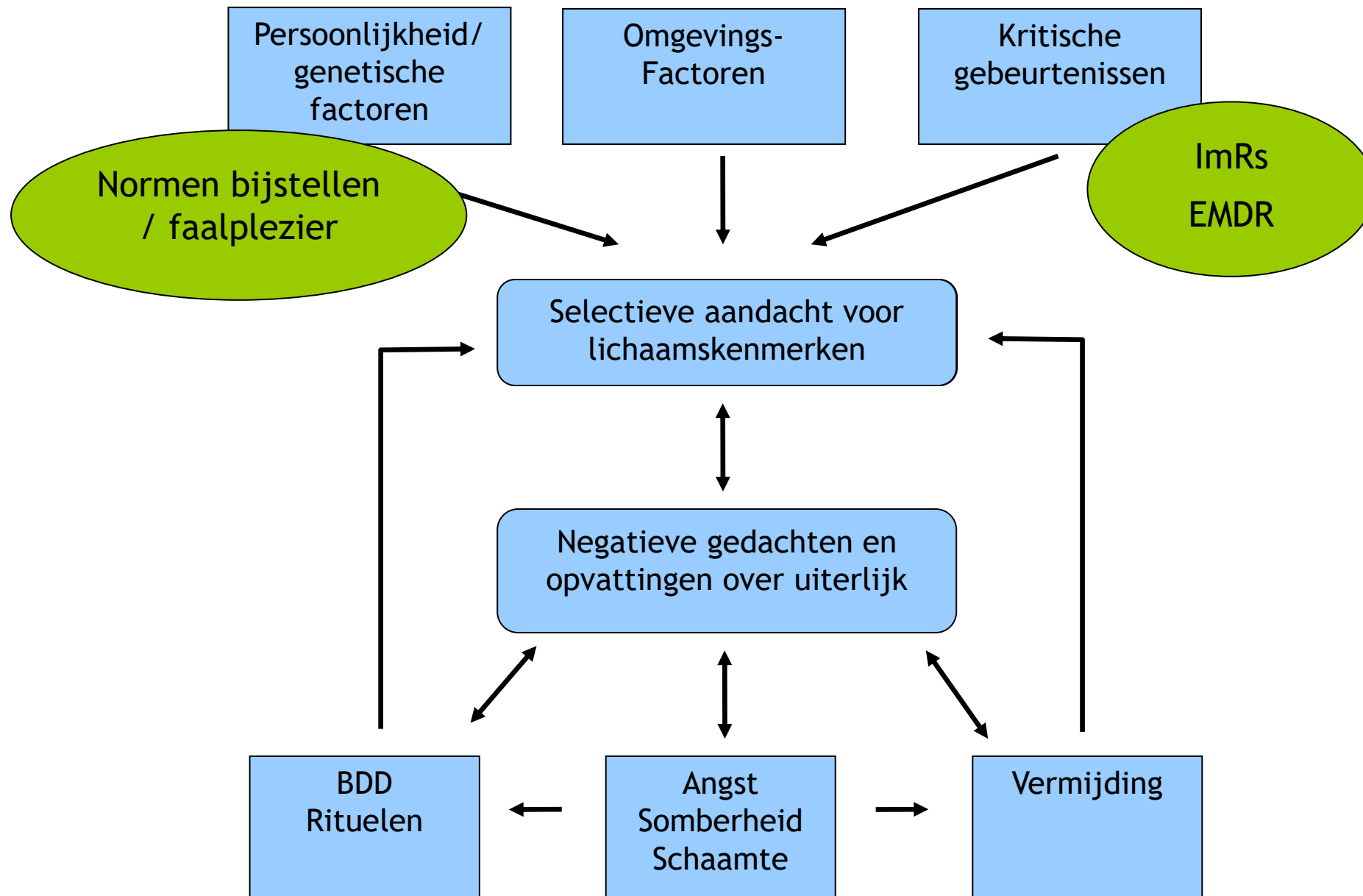


# Spiegel





# Het BDD-model





# Vragen?





Join at [mentimeter.com](https://mentimeter.com) use code 54697551

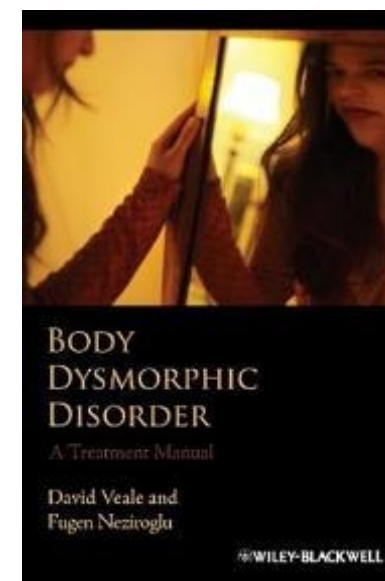
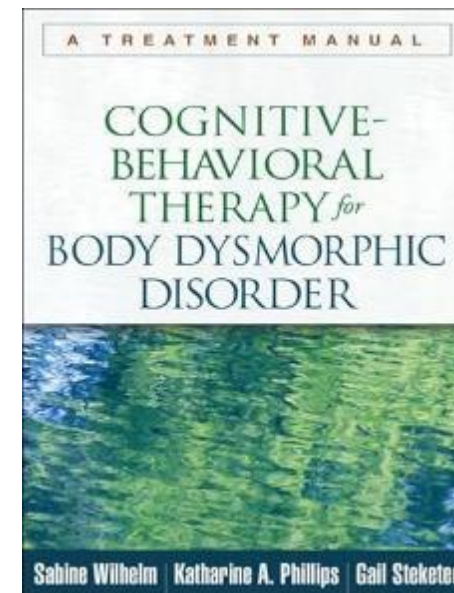
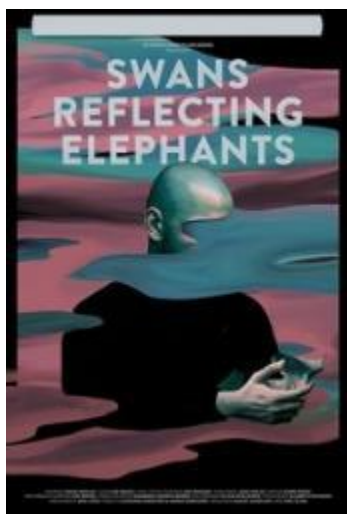
 Mentimeter

# Nameting





# Meer weten?



# Casus Marloes

