

ONZEKERHEID & CONTROLEVERLIES

Een chronische huidaandoening is vaak onvoorspelbaar. Hoewel je niet alles kunt controleren, kun je wel leren omgaan met onzekerheid en grip houden op wat voor jou belangrijk is. Veerkracht is daarbij belangrijk.



STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS KAN KLACHTEN VERSTERKEN — EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Onzekerheid kan ervoor zorgen dat je:

- Voortdurend alert bent op je huid
- Moeilijk plannen maakt
- Bang bent voor een opvlamming
- Minder vertrouwen hebt in je lichaam
- Je machteloos voelt

Dat kan veel energie kosten.

WAT GEBEURT ER?

ALS JE NIET WEEET WANNEER KLACHTEN TERUGKOMEN:

- 🧠 Blijf je vaak alert
 - ⚡ Kun je meer spanning ervaren
 - 💭 Ga je sneller piekeren
 - 📅 Kun je activiteiten of afspraken uitstellen
 - 😞 Voel je minder grip op je dagelijks leven
- DAARDOOR KAN ONZEKERHEID EEN GROTE ROL GAAN SPELEN.**

WAT ALS...?

JE GEEN AFSPRAKEN DURFT TE MAKEN?

➡ DAT KOMT VAAK VOOR BIJ AANDOENINGEN MET EEN ONVOORSPELBAAR VERLOOP. PROBEER STAP VOOR STAP VERTROUWEN OP TE BOUWEN.

JE JE MACHTELOOS VOELT?

➡ NIET ALLES IS TE BEÏNVLOEDEN. DAT BETEKEN NIET DAT JE NIETS KUNT DOEN.

JE JE HUID STEEDS CONTROLEERT?

➡ DAT KAN TIJDELIJK GERUSTSTELLEN, MAAR OOK DE ONRUST VERGROTEN.

JE JEZELF VERGELIJKT MET ANDEREN?

➡ IEDERE HUIDAANDOENING VERLOOPT ANDERS. VERGELIJK JEZELF DAAROM VOORAL MET JE EIGEN SITUATIE.



HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

- ? Onzekerheid
- ↓
- 😞 Meer spanning
- ↓
- 👁️ Steeds controleren of vermijden
- ↓
- 💭 Minder gevoel van grip
- ↓
- ? Meer onzekerheid

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Accepteer dat je niet alles kunt voorspellen
- ✓ Richt je op wat je wél kunt beïnvloeden en stel daarbij haalbare doelen
- ✓ Bereid je voor op een opvlamming zonder er voortdurend mee bezig te zijn (persoonlijk actieplan)
- ✓ Deel je zorgen met anderen
- ✓ Vraag ondersteuning als onzekerheid je dagelijks leven blijft beheersen.

Lees hier verder over Huid & Stress



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: