

LOTGENOTENCONTACT & PATIËNTENORGANISATIES



Je hoeft het niet alleen te doen
Mensen met een huidaandoening begrijpen
vaak als geen ander wat je meemaakt.
Lotgenotencontact kan zorgen voor
herkenning, steun en praktische tips.



VERBINDING & JOUW HUID

LEVEN MET EEN HUIDAANDOENING KAN INVLOED
HEBBEN OP HOE JE JE VOELT IN CONTACT MET
ANDEREN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Contact met lotgenoten kan helpen om:

- Je minder alleen te voelen
- Ervaringen te delen
- Praktische tips te krijgen
- Meer grip te krijgen op het dagelijks leven
- Je gesteund en begrepen te voelen

Je bepaalt zelf of en hoe je contact wilt.



WAT IS LOTGENOTEN- CONTACT?

**LOTGENOTENCONTACT IS CONTACT MET MENSEN DIE DEZELFDE OF
EEN VERGELIJKBARE HUIDAANDOENING HEBBEN.**

DAT KAN BIJVOORBEELD VIA:

- PATIËNTENORGANISATIES
- ONLINE GROEPEN OF COMMUNITIES
- BIJEENKOMSTEN EN WEBINARS
- EËN-OP-EËN CONTACT

KIES DE VORM DIE BIJ JOU PAST.

WAT KAN HET JE BRENGEN?

- HERKENNING
- HET KAN FIJN ZIJN OM TE MERKEN DAT JE NIET DE ENIGE BENT.
- PRAKTISCHE TIPS
- OVER OMGAAN MET JEUK, PIJN, WERK, RELATIES EN BEHANDELINGEN.
- STEUN
- CONTACT MET MENSEN DIE BEGRIJPEN WAT LEVEN MET EEN
HUIDAANDOENING BETEKENT.
- BETROUWBARE INFORMATIE
- PATIËNTENORGANISATIES BIEDEN VAAK INFORMATIE, ACTIVITEITEN EN
BELANGENBEHARTIGING.

WAT ALS...?

Je twijfelt of het iets voor je is?

→ Dat is heel normaal. Je kunt eerst rustig
meelezen of een bijeenkomst bezoeken zonder
veel te delen.

Je bang bent voor negatieve verhalen?

→ Niet elk verhaal past bij jouw situatie. Kies een
groep waar jij je prettig bij voelt en neem afstand
als het je meer belast dan helpt.

Je vooral praktische vragen hebt?

→ Lotgenoten hebben vaak veel ervaring met het
dagelijks leven naast de medische behandeling.

Je liever niet alles deelt?

→ Dat hoeft ook niet. Jij bepaalt wat je vertelt en
wanneer.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Kies een vorm van contact die bij jou past
- ✓ Gebruik lotgenotencontact als aanvulling
op je medische zorg
- ✓ Onthoud dat iedere ervaring persoonlijk is
- ✓ Neem afstand als contact je vooral onrust
geeft
- ✓ Maak gebruik van de kennis en
ondersteuning van patiëntenorganisaties

Lees hier
verder over
Huid &
Verbinding



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