

STIGMA, SCHAAMTE & OMGAAN MET REACTIES

Een huidaandoening is vaak zichtbaar. Reacties van anderen – of de angst daarvoor – kunnen invloed hebben op hoe je je voelt en hoe vrij je jezelf laat zien.



VERBINDING & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Een zichtbare huidaandoening kan zorgen voor:
- Onzekerheid
- Schaamte
- Stress
- Minder zelfvertrouwen
- Sociale spanning

Dat kan invloed hebben op je dagelijks leven én op je huid.



WAT GEBEURT ER?

SOMS REAGEREN MENSEN UIT NIEUWSGIERIGHEID OF ONWETENDHEID. DAT KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE:

- JE HUID GAAT VERBERGEN
- SITUATIES GAAT VERMIJDEN
- JE STEEDS MOET UITLEGGEN
- GAAT TWIJFELEN AAN JEZELF

STIGMA ONTSTAAT VAAK DOOR ONWETENDHEID, NIET DOORDAT JIJ IETS VERKEERD DOET.

WAT KAN VERBINDING JE GEVEN?

- STEUN EN BEGRIP**
- MEER ZELFVERTROUWEN**
- MEER MEEDOEN**
- MEER VEERKRACHT**
- MINDER STRESS EN MEER RUIMTE VOOR HERSTEL**



WAT ALS...?

Je je huid liever verbergt?

➔ Dat is begrijpelijk. Kies wat voor jou prettig voelt, maar laat angst niet altijd bepalen wat je doet.

Opmerkingen je raken?

➔ Ook goedbedoelde opmerkingen kunnen pijn doen. Je mag aangeven wat prettig is voor jou.

Je sociale situaties gaat vermijden?

➔ Vermijden kan tijdelijk rust geven, maar kan ook leiden tot minder contact en minder steun.

Je niet weet of je iets moet uitleggen?

➔ Jij bepaalt zelf wanneer, aan wie en hoeveel je vertelt.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Besef dat stigma vaak voortkomt uit onwetendheid
- ✓ Kies bewust wat je wilt delen
- ✓ Zoek mensen bij wie je jezelf kunt zijn
- ✓ Laat schaamte niet alleen dragen
- ✓ Vraag ondersteuning als schaamte of angst je leven sterk beperkt

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: