

VERBINDING MET ANDEREN & JOUW HUID



Leven met een huidaandoening kan invloed hebben op hoe je je voelt in contact met anderen. Steun, begrip en goede relaties kunnen helpen om beter om te gaan met je huidklachten én met de gevolgen daarvan.



VERBINDING & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Een huidaandoening kan invloed hebben op:
 - Je zelfvertrouwen
 - Werk of school
 - Sport en hobby's
 - Relaties en intimiteit
 - Contact met anderen
- Je hoeft het niet alleen te doen.**



WAT GEBEURT ER?

- DOOR ZICHTBARE HUIDKLACHTEN, JEUK, PIJN OF VERMOEIDHEID KUN JE:
- JE ONZEKER VOELEN
- SITUATIES GAAN VERMIJDEN
- HET GEVOEL HEBBEN DAT JE JE STEEDS MOET UITLEGGEN
- MINDER STEUN ERVAREN
- JE EENZAAM VOELEN
- DAT KAN EXTRA STRESS GEVEN, TERWIJL STRESS HUIDKLACHTEN JUIST KAN VERSTERKEN.

WAT KAN VERBINDING JE GEVEN?

- ❤️ MEER VERTROUWEN
- 💪 MEER VEERKRACHT
- 🩹 BETERE ZELFZORG
- 😊 MEER KWALITEIT VAN LEVEN



WAT ALS...?

Je sociale situaties vermijdt?

➡ Dat is begrijpelijk. Probeer stap voor stap weer deel te nemen aan activiteiten die voor jou belangrijk zijn.

Je steeds uitleg moet geven?

➡ Je hoeft niet altijd alles uit te leggen. Kies wat op dat moment goed voelt.

Je omgeving niet begrijpt wat je doormaakt?

➡ Vertel wat jij nodig hebt. Mensen willen vaak helpen, maar weten niet altijd hoe.

Je je alleen voelt?

➡ Bespreek dit met iemand die je vertrouwt of zoek contact met lotgenoten.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zoek steun die bij jou past
- ✓ Houd contact met mensen die je energie geven
- ✓ Vraag hulp als dat nodig is
- ✓ Wees mild voor jezelf
- ✓ Goede verbinding helpt ook bij goed voor jezelf zorgen

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: