

# exzeem

Dit magazine helpt je om beter met je eczeem om te gaan 🤔



**Baas over je eigen huid**

**TIPS & TRICKS**

SPORTEN  
PESTEN EN  
VERLIEFDHEID

VICTOR HEEFT ECZEEM

**'Het ergste vind ik als kinderen op school het kunnen zien'**

**'Samen beslissen met je dokter'**

- dermatoloog Elodie

alert

KAK

AAAARGH

rood en geïrriteerd

ECZEEM

PIN

Schilfers

Tenk

Ik HAAT mijn huid

ZELFVERTROUWEN

SHIT



stel je behandel doel

# ALEERT

# DROEGE HUID

samen  
beslissen  
met de  
dokter

love

LOVE MY  
FRIENDS

KAK  
IRRITANT

STOM

# ECZEEM



DROGE  
HUID



## 6 EVEN VOORSTELLEN

Uitleg over eczeem en veelvoorkomende prikkels

## 8 WAT IS ECZEEM?

## 10 VRAAG MAAR RAAK

Vraag en antwoord

## 12 BAAS OVER JE EIGEN HUID

Dokter Elodie vertelt hoe ze jongeren met eczeem kan helpen

## 15 HOE ZEG IK DAT?

## 16 PESTEN

Wat als je wordt gepest?

## 18 BEHANDELING EN ZO...

Dokter Marlies vertelt alles over behandelingen en behandeldoelen

## 22 DE HULPTROEPEN

Welke zorgverleners kunnen jou ondersteunen?

## 25 TIPS & TRICKS

## 28 GEEF NIET OP!

De jongeren uit dit magazine steken je een hart onder de riem!

AARGH!



# inhoud



## 30 ALLES VERANDERT

Alles over de puberteit en eczeem

## 34 VERLIEFD?!

Verliefd? Eczeem? En dan?

## 36 SAMEN BESLISSEN MET JE DOKTER

Dokter Marlies geeft tips hoe je alles uit je consult kunt halen

## 38 EEN GOEDE VERZORGING VAN DE HUID

Verpleegkundig specialist Florine vertelt over huidverzorging

## 42 JEUK!

Wat kun je doen aan jeuk?

## 45 WAAR OF NIET WAAR?

## 46 DE VERENIGING VOOR MENSEN MET CONSTITUTIONEEL ECZEEM (VMCE)

Kom in contact met andere jongeren met eczeem!

## 47 MEER LEZEN OVER ECZEEM?

Handige adressen om meer te weten over je huid



KLOSSE KLEDING



IRRITANT



AARGH!



# Even voor

6x JONGE MENSEN.

6x ECZEEM.

6x VERSCHILLENDE VERHALEN.

MAAK KENNIS MET LUCIENNE, LEILA, VASCO, VICTOR, HAYLEY EN JOY.

Ik heb al sinds mijn 2e jaar eczeem. Eczeem zit bij ons in de familie. Mijn broer had het ook, maar die is er overheen gegroeid. Mijn moeder heeft het op haar handen. Ik heb vooral last als het warm is. Dan ga ik zweten in mijn knieholtes, ellebogen, nek en mijn handen. Ik heb last van roodheid, bultjes, jeuk en wondjes. Dat doet soms veel pijn. Als mijn huid ontstoken is, doet het pijn tijdens het douchen en smeren.

Het eczeem begon bij mij toen ik 8 jaar was. Ik heb het vooral op mijn armen en af en toe op mijn benen en in mijn gezicht. Ik vind het heel vervelend. Het ergste vind ik het als kinderen op school het kunnen zien. Ik heb er vooral last van als het weer verandert en bij stress.



**VICTOR**

15 JAAR

13 JAAR

**HAYLEY**



Ik heb eczeem vanaf dat ik vier maanden was. Mijn eczeem gaat op en neer. Nu gaat het wel wat beter. De plekken zitten in mijn gezicht en nek, en op mijn armen en benen. Als het weer verandert, krijg ik meer last van mijn huid. Dan wordt mijn huid rood en gaat erg jeuken en mijn huid gaat dan kapot.

**LUCIENNE**



14 JAAR

# stellen

**LEILA**

17 JAAR



Ik heb eczeem sinds ik baby was. Eerst wist ik niet beter dan dat ik mijn huid elke dag moest insmeren. Maar toen ik ouder werd besepte ik opeens dat niet iedereen zo'n huid heeft en wilde ik heel graag van mijn eczeem afkomen. Ik heb veel jeuk en pijn en last van schilfers. Als ik mijn bed uitkom ligt het vol schilfers. Het ergst vind ik de plekken op mijn benen. Ik draag graag korte rokjes en dan zie je al die plekken. Ik heb overal eczeem, behalve op mijn gezicht. Ik vind het leven met eczeem heel intens.

Ik heb mijn hele leven al eczeem. In mijn tienerjaren had ik heel veel klachten. Nu gaat het gelukkig beter. In de winter heb ik een erg droge huid. En in de zomer zweet ik veel en krijg ik last van de huid op warme plekken, zoals mijn oksels, knieholtes en boven op mijn voeten. Ik smeer mijn huid nog steeds dagelijks in.

**VASCO**

22 JAAR



Ik heb sinds mijn geboorte eczeem. Ik heb een hele droge huid en veel jeuk. Ik kan bijna niet stoppen met krabben, waardoor ik veel wondjes heb. Ik heb me er ook heel erg voor geschaamd. En ik ben ermee gepest. Maar als mensen er nu iets van zeggen, geef ik gewoon een grote mond terug. Het boeit me ook echt niet wat mensen ervan vinden.

**JOY**

12 JAAR



**JE ZIET ZE IN DIT MAGAZINE TERUG MET HUN ERVARINGEN**

# WAT IS ECZEEM?

Dit magazine gaat over eczeem, met een moeilijk woord ook wel constitutioneel eczeem of atopische dermatitis genoemd. Bij eczeem is de huid ontstoken door een reactie van je eigen lichaam waarbij het de eigen cellen aanvalt. Dit begint vaak al in de babytijd. Bij een deel van de mensen gaat de ziekte nooit meer over.

## IN DE GENEN

Eczeem wordt vaak van ouder op kind overgedragen. Dit heet erfelijke aanleg. Je vader of moeder kan een erfelijke aanleg hebben zonder dat hij of zij daar iets van merkt. Een erfelijke aanleg is te zien in de genen.

## JE HUID IS JE JAS

De belangrijkste functie van je huid is dat ze een barrière vormt tussen je lichaam en de buitenwereld. Je huid is je jas. Ze beschermt je tegen invloeden van buitenaf: bacteriën, virussen, vocht, vuil, hitte en kou. Bij eczeem is de barrièrefunctie van de huid verminderd. Daardoor is de huid gevoeliger voor al deze invloeden. Daarnaast is de afweer overactief, waardoor de huid sneller en vaker dan een gezonde huid reageert op prikkels. Dat kunnen bijvoorbeeld bepaalde stoffen zijn in de lucht of in voeding, maar ook kleding en/of stress kan een prikkel zijn.

## WAT MERK JE ERVAN?

Bij eczeem is de huid ontstoken. De huid is rood en gezwollen en er kunnen kleine blaasjes, schilfers, rode bultjes en korstjes ontstaan. De vervelendste klacht bij eczeem? Dat is voor de meesten jeuk! Je huid kan zo jeuken dat je er gek van wordt. De huid is meestal droog en voelt ruw aan. Eczeem gaat met ups en downs; je kunt een tijdje weinig klachten hebben, maar het kan daarna ook weer opvlammen waardoor de klachten verergeren.

IN NEDERLAND  
HEBBEN ONGEVEER  
**400.000**  
MENSEN ATOPISCH  
OF CONSTITUTIONEEL  
ECZEEM

JE HUID KAN OOK  
VERSLECHTEREN  
DOOR STRESS



OF ALS JE  
VERDRIETIG BENT



## JE BENT NIET ALLEEN!

Constitutioneel eczeem komt vaak voor. In Nederland hebben circa 400.000 mensen constitutioneel eczeem, ongeveer 2,5% van alle Nederlanders. Daarmee staat de aandoening op de vierde plaats in de top-10 van chronische aandoeningen in Nederland. Bij kinderen is het zelfs een van de belangrijkste chronische aandoeningen.

## ECZEEM EN PRIKKELS

Als je eczeem hebt, reageert je huid vaak sneller dan de huid van een gezond iemand op allerlei prikkels. Maar waar je huid op reageert, verschilt per persoon. Je huid kan bijvoorbeeld reageren als het in aanraking komt met water of zeep. Maar ook door stofjes in de lucht, zoals pollen, huisstofmijt of de huidschilfers van dieren. Ook kunnen stoffen in voedsel de huidklachten verergeren. Bijvoorbeeld wanneer je melk drinkt of een ei eet. En ook wanneer je veel stress ervaart of erg verdrietig bent, kan je huid verslechteren.



### Bronnen:

Zorgboek constitutioneel eczeem, zorgboek Stichting September, E.H Coene, 2006  
Huidfonds.nl  
vmce.nl



ZIEKTE, STRESS EN  
EMOTIONELE SPANNINGEN

WATER, ZEEP  
EN SCHUIMENDE  
PRODUCTEN

HET WEER: ZOALS DROGE,  
WARME OF KOUDE LUCHT

**Veelvoorkomende  
prikkelers die eczeem  
kunnen uitlokken**

WOL

AFWAS- EN  
SCHOONMAAKMIDDELEN

SLECHTE HUIDBACTERIËN

ZWETEN

## ALLERGIEËN, OOK DAT NOG!

Mensen met eczeem hebben vaak ook allergische klachten zoals astma, hooikoorts of voedselallergieën. Bij sommige kinderen verdwijnt het eczeem, maar de aanleg voor allergische reacties blijft bestaan. Op latere leeftijd kan het eczeem weer opspelen.

## WAAR OP HET LICHAAM ZIT ECZEEM?

Bij baby's zit het eczeem vaak op het hele lichaam. Vanaf de peuterleeftijd zit het vooral in huidplooiën zoals de elleboog en knieholten, bij polsen en enkels, en in de hals en nek. Bij een deel van de volwassenen met eczeem is het eczeem vooral aanwezig in het gezicht, de hals en de nek. Ook kan eczeem zitten op en rondom je geslachtsdelen.

## KOM IK ER OOI VANAF?

Bij veel jonge kinderen verdwijnt het eczeem na hun tweede jaar, bij andere wordt eczeem pas minder tijdens de basisschool. Wanneer je als tiener nog eczeem hebt, is de kans groot dat je je hele leven last zult houden van de aandoening. Gelukkig zijn er tegenwoordig steeds meer behandelingen die eczeem kunnen onderdrukken.



Mijn broertje heeft ook ernstig eczeem. Ik praat er met hem over. Ik merk dat hij het ook zat is en het niet meer leuk vindt. Hij moet veel krabben. Hij begrijpt me omdat hij hetzelfde doormaakt.

# VRAAG MAAR RAAK!!!

## Welke zeep kan ik gebruiken in de douche?

Water droogt de huid uit. Je kunt water dus het beste zoveel mogelijk vermijden. Douche daarom niet te lang en niet te heet. Zeep lost de vetstoffen van je huid op. Ook hierdoor wordt je huid droog en gaat jeuken. Gebruik daarom zo min mogelijk zeep of een doucheproduct dat veel vetstoffen bevat en niet te veel schuimt, bijvoorbeeld een douchecrème of een doucheolie. Als je in bad gaat kun je badolie gebruiken.

## Waarom heb ik 's avonds en 's nachts meer jeuk?

's Avonds wordt het vaak rustiger om je heen en doe je zelf ook rustiger aan. Daardoor heb je minder afleiding en is er meer ruimte voor jeukprikkels. Ook warmte (bijvoorbeeld als je onder de dekens ligt) kan zorgen voor meer jeuk.

## Kan ik met eczeem ook make-up gebruiken?

Dat kan, maar probeer eerst uit of het product voor jou geschikt is. Kijk welke bestanddelen er in de make-up zitten. Misschien zit er iets in de make-up waarvan je weet dat je huid daar gevoelig op reageert? Wanneer je iets nieuws gaat gebruiken, is het goed dit eerst uit te proberen, bijvoorbeeld op je bovenarm. Wanneer de huid na twee dagen niet heeft gereageerd, kun je het in je gezicht proberen. Gebruik de eerste keer dan een klein beetje.

## En hoe zit dat met parfum?

Voor parfum geldt hetzelfde als voor make-up. Probeer het eerst uit op een opvallende plek op je huid.

## VOOR JE HUID IS HET BESTE OM KORT TE DOUCHE



## SPORTEN IS GOED VOOR JE GEZONDHEID EN VOOR JE ECZEEM



## EEN TIP OM UIT TE PROBEREN: SPUIT DE PARFUM NIET DIRECT OP JE HUID, MAAR OP JE KLEDING! DAN RUIK JE OOK LEKKER



## KNIP ETIKETTEN UIT JE KLEDING

## Kan ik met eczeem sporten?

Sporten is goed voor iedereen, maar zeker goed als je eczeem hebt. Het maakt dan niet uit wat je doet: hardlopen, tenissen of wandelen, alles is goed! Bewegen helpt je om beter in je vel te zitten en kan ervoor zorgen dat je eczeemplekken minder erg worden. Zweet je veel? Spoel je huid dan na het sporten gelijk af en smeer je huid in met een vette zalf.

## En hoe zit het met zwemmen?

Een zwembad met chloor zal de huid sneller uitdrogen en kan de huid irriteren. Als je naar het zwembad gaat, is het daarom belangrijk dat je je huid voor het zwemmen goed invet. Spoel je huid na het zwemmen direct weer af en vet je huid opnieuw in.

## Welke kleding kan ik het beste dragen?

Kleding kan je huid irriteren. Je kunt dit voorkomen door het dragen van ruim zittende, soepele kleren, die niet te warm zijn. Enkele tips:

- Let op knopen en naden in kleding en knip etiketten eruit.
- Draag huidvriendelijke stoffen: katoen is beter dan wol of synthetische kleding.
- Was nieuwe kleding voor het eerste gebruik.
- Gebruik een mild, ongeparfumeerd wasmiddel en niet teveel. Gebruik een beetje natuursap in het spoelwater.



### Bronnen:

Huidhuis.nl  
Zorgboek constitutioneel eczeem, zorgboek Stichting September, E.H Coene, 2006  
nationaleczema.org/blog/eczema-exercise/  
mdpi.com/1660-4601/17/21/8175/pdf?version=1604571302  
medicaljournals.se/acta/content/html/10.2340/00015555-1556



Als ik kleren pas, kijk ik niet alleen naar het etiket; ik let er ook op hoe de stof voelt op mijn huid. Meestal heb ik meteen door of ik ertegen kan of niet.

# JOY

12 JAAR



**'Ik heb me vroeger veel geschaamd voor de plekken in mijn gezicht. Mijn huid was rood en zat vol schilfers. Het gaat nu beter met mijn huid.'**

# Baas over je eigen huid

## **Je ziet veel jongeren met eczeem in de spreekkamer. Waar lopen deze jongeren tegenaan?**

Dat is bij iedereen weer anders. Het heeft te maken met hoe ernstig het eczeem is, waar op het lichaam iemand plekken heeft en hoe goed iemand in zijn vel zit. Maar het heeft soms ook te maken met de behandeling zelf. Eczeem is voor veel jongeren heel lastig! Eczeem geeft jeuk, rode plekken en schilfers. Je huid kan branden en pijn doen. Je voelt je niet lekker, je moet krabben. Je kunt er slecht door slapen waardoor je je hoofd er op school moeilijk bij kunt houden. En je kunt je behoorlijk schamen. Zeker als eczeem op goed zichtbare plekken zit, zoals je armen of het gezicht. Sommige jongeren hebben daarnaast ook nog astma of (voedsel)allergieën.

## **Blijf vooral je dingen doen!**

Soms spreek ik jongeren die dingen gaan vermijden; niet meer gaan sporten bijvoorbeeld, of een feestje overslaan. Dat zou echt niet mogen gebeuren! Er zijn tegenwoordig goede mogelijkheden om eczeem te behandelen. Vaak is dat met zalven, soms met pillen of met injecties. Maar misschien nog wel belangrijker is de begeleiding van een jongere met eczeem. Zo zorgen we samen dat je ondanks eczeem de dingen kunt blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

## **Jongeren krijgen steeds meer verantwoordelijkheid over hun eigen behandeling. Wat vinden ze daarvan?**

Die eigen verantwoordelijkheid is aan de ene kant fijn, maar is niet altijd even makkelijk. Ik zie dat dat jongeren behoorlijk in de weg kan staan en stress

kan geven. Het kan best lastig zijn je eczeem goed te behandelen en 'baas te worden' over je eigen huid. Zeker met alle andere dingen die ook al in je leven op je afkomen zoals verliefdheid, eigen keuzes maken, een veranderend lichaam... en dan óók nog moeten smeren.

## **Hoe help je jongeren om 'baas te worden' over hun eigen huid?**

Als je jong bent, helpen je ouders je vaak nog bij de eczeembehandeling. Maar nu komt die verantwoordelijkheid steeds meer bij jezelf te liggen. Het kost tijd om dit goed te leren. Ik ga vooral niet zeggen 'doe dit of dat'. Wel ga ik met jongeren in gesprek. Het is belangrijk dat jongeren eerlijk en open zijn over hun eczeem en behandeling. Zo kom ik erachter wat ze er al van weten en wat nog niet. Ook hoor ik graag waar ze tegenaan lopen. Dat is echt ontzettend belangrijk. Soms is het moeilijk om dingen te bedenken, maar samen komen we er vaak wel uit. Vervolgens bekijken we hoe ik hierbij kan helpen. We bedenken dan samen kleine doelen om er stap voor stap te komen. Zo krijgen we vertrouwen in elkaar, en jij in jezelf.

## **Wat kunnen jongeren met eczeem met jou bespreken?**

Dat kan van alles zijn. Vaak gaat het over eczeem en school, over vriendschap, sporten, hobby's of familie. Soms gaat het over jeuk, dan weer over schaamte, geen zin hebben om te smeren, vriendjes of vriendinnetjes. Alles is bespreekbaar. Als er iets is waar je mee zit, bekijken we hoe we hierbij kunnen helpen. Soms heb ik het antwoord niet, maar dan heeft de verpleegkundig specialist, maatschappelijk werkster of psycholoog vaak wel een idee.

## DOKTER ELODIE

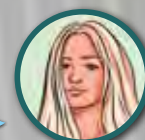
Hoi! Ik ben Elodie. Sinds 7 jaar werk ik als kinderdermatoloog in het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Samen met de collega's van de 'KinderHaven' zie ik veel kinderen en jongeren met eczeem. We helpen hen om baas te worden over hun eigen huid.

Het is belangrijk dat jongeren eerlijk en open zijn over hun eczeem en behandeling.

## EEN VOORBEELD

Ik sprak laatst een meisje van 15 jaar dat niet naar feestjes durfde te gaan omdat ze zich schaamde voor haar eczeemplekken. Ze was bang dat ze minder leuk of mooi zou worden gevonden. En dat mensen haar niet zouden durven aanraken. Samen hebben we als doel gesteld dat zij het weer aandurft om naar feestjes te gaan. Daarvoor hebben we eerst gekeken welke stappen ze kon nemen om haar eczeem rustiger te krijgen. De eerste stap was het zoeken naar een goede behandeling. We bekeken ook hoe deze behandeling het beste paste in haar leven, zodat ze er zo min mogelijk over na moest denken. Daarnaast hebben we gekeken welke 'triggers' ervoor zorgden dat het eczeem opvlamde. Bij dit meisje verergerde het eczeem onder andere door zweten. De verpleegkundige heeft vervolgens tips gegeven om zweten te verminderen, zoals het dragen van ademende kleding. Ook sprak dit meisje met een psycholoog over haar schaamte en angst en over hoe ze met deze huidaandoening om kon gaan. Zo zat zij uiteindelijk letterlijk lekkerder in haar vel. Door al deze aanpassingen kon ze weer met vertrouwen naar een verjaardag gaan.

Als mensen er iets van zeggen of naar me kijken zeg ik: "Kan je het zien?" Als ik er vragen over krijg, leg ik uit dat ik eczeem heb. Het is wel lastig uit te leggen wat het echt is. 😊





## TIPS VAN ELODIE

### **Wat kun je vragen aan andere jongeren die ook eczeem hebben?**

Voor jongeren is het fijn om te weten dat ze echt niet de enige zijn met eczeem. Ik merk dat jongeren veel leren van de ervaringen van anderen. Zo is het vaak heel fijn om aan iemand te vragen: Hoe ga jij om met eczeem en hoe neem jij die verantwoordelijkheid. Hoe houd jij je behandeling goed vol? Hoe doe jij je dagelijkse routines? Waar loop je tegenaan? Maar ook is het fijn om samen even boos of verdrietig te zijn over het eczeem.

### **En wat als het even niet zo goed gaat met de huid?**

Er kunnen altijd momenten zijn dat het iets minder goed gaat met je huid. Het is vooral belangrijk om te leren hoe je het beste met een opvlamming kunt omgaan. Blijf er dan ook niet mee rondlopen, maar ga naar je dokter. En onthoud dat vaak met een kleine aanpassing het weer beter zal gaan: een stapje achteruit, twee stappen vooruit! En wij zijn er om daarbij te helpen!

### **SPORTEN**

Zweet je veel? Spoel je huid na het sporten direct af en smeer je huid in met een vette zalf.

### **MAKE-UP**

Of je huid make-up kan verdragen en wat voor jou een fijne make-up is, is een kwestie van uitproberen. Om de huid zo min mogelijk te irriteren kun je het beste een make-up zonder geurstoffen gebruiken. Er zijn crèmes die je onder de make-up kunt smeren zodat je huid fettig blijft.

### **ZWEMMEN**

Vet je huid voor het zwemmen goed in en spoel je huid na het zwemmen direct af en vet je huid weer in.

### **GEPEST WORDEN**

Als je gepest wordt, vertel dit dan altijd aan iemand die je vertrouwt! Je kunt hiervoor ook altijd terecht bij je dermatoloog of verpleegkundige. Zij kunnen samen met jou zoeken naar een oplossing.

### **EEN BAALDAG**

Ik zie regelmatig jongeren die ontzettend balen van hun eczeem en er helemaal klaar mee zijn. De meeste jongeren hebben in hun leven al duizenden zalfjes gesmeerd en al heel wat dermatologen gezien. Als tiener wil je erbij horen. Je wil net als alle anderen 'normaal' zijn. Als je erbuiten valt heb je vaak geen zin meer in het eczeem. En dat is logisch. Iedereen maakt weleens een periode mee waarin ze er helemaal klaar mee zijn. Blijf vooral praten over hoe het met je gaat en zoek hulp. Geef dit ook vooral aan bij je dermatoloog of je dermatologieverpleegkundige zodat we je kunnen helpen en kunnen zoeken naar een oplossing.



**REGELMATIG KRIJG JE VRAGEN  
OVER JE ECZEEMPLEKKEN.  
WAT VERTEL JE DAN?**

# Hoe zeg ik dat?



**Victor**

Ik leg uit dat ik eczeem heb en dat dit komt en gaat. Ik vertel dan dat je huid bestaat uit bakstenen met daartussen cement. En dan vertel ik dat bij mijn huid het cement weg is, waardoor de bakstenen (de huidcellen) wegvallen. Door te krabben of te wrijven, vallen de huidcellen weg, waardoor er schilfers ontstaan en je huid sneller geïrriteerd raakt. Ik vertel dat ik crèmes heb die het cement weer aanvullen, zodat de muur kan blijven staan.

Mijn vrienden weten van mijn eczeem. Ik vertel ze ook over de behandeling. Ze supporten mij echt. Ik zou andere jongeren willen adviseren: vertel je verhaal aan mensen die geïnteresseerd zijn en wees er open over.



**Leila**

Ik vertel er wel over. Als mijn nek heel rood is, krijg ik vaak opmerkingen. Dan zeg ik: "Ik heb uitslag."



**Lucienne**



Als je eczeem hebt, kun je daar regelmatig opmerkingen over krijgen of mee gepest worden. Als je gepest wordt, moet je één ding weten: je staat er niet alleen voor. Ook al voelt dat wel zo. Veel jongeren krijgen te maken met pesten: ze worden zelf gepest of ze zien het bij een ander. Wil je weten wat je ertegen kunt doen? Hieronder krijg je drie goede tips om het pesten te stoppen:

## TIP 1: PRAAT EROVER

De belangrijkste tip: praat erover! Daarna voel je je vaak een stuk beter, want je staat er niet meer alleen voor. Een vriend of vriendin, een leraar of je ouders kunnen jou helpen om het pesten te stoppen. Erover praten kan best spannend zijn, maar toch is het de beste manier om het pesten te laten stoppen. Meer lezen? Ga naar [pestweb.nl](http://pestweb.nl).

## TIP 2: KOM VOOR JEZELF OP

Er zijn manieren om jezelf sterker te maken, om te laten weten dat je het niet leuk vindt wat de ander doet. Bijvoorbeeld:

### Let op je houding

Ga stevig en zelfverzekerd staan.  
Zet je voeten uit elkaar en richt je tenen naar buiten.  
Friemel niet onzeker met je handen maar houd je armen rustig naast je lichaam of sla ze over elkaar.  
Houd je rug en schouders recht.  
Houd je kin omhoog en maak oogcontact.

### Let op je boodschap

De manier waarop je praat en wat je zegt, bepaalt voor een groot deel hoe je overkomt.  
Blijf rustig. Laat niet merken dat je boos of verdrietig bent.  
Spreek luid en duidelijk en geef een krachtige boodschap vanuit jezelf.  
"Stop daarmee! Ik vind dit niet oké."  
Of: "Ik wil dat je hiermee ophoudt."

Het is ontzettend goed om voor jezelf op te komen als je te maken hebt met pesten. Maar voor jezelf opkomen is niet de enige manier om het pesten te laten stoppen. Onthoud dat je het nooit alleen hoeft op te lossen: zoek hulp bij vrienden, familie, of iemand van school.

## TIP 3: NEGEER HET PESTEN

Negeren werkt soms heel goed. Pesters vinden het namelijk leuk als je reageert. Zo weten zij dat het pesten is 'gelukt'. Ze voelen dat ze macht hebben als jij verdrietig of boos wordt. Dat motiveert ze om het vaker te doen. Negeren is wel heel moeilijk en je moet het lang volhouden.

Ik ben vaak gepest. Dan werd ik uitgescholden. Of ze zeiden dat ik eruitzie als een oma 😞 omdat mijn handen er rimpelig uitzien doordat mijn huid droog is. 😞



# PESTEN





**Vasco:** Ik ben vroeger ook gepest. De kinderen die op de basisschool opmerkingen maakten, zaten later ook op mijn middelbare school, dus de opmerkingen en grapjes stopten eigenlijk niet. Het ging door tot ik ging studeren. Ze vonden mij vies. Terwijl ik heel erg mijn best deed om erbij te horen. Ik douchte elke dag, smeerde me in en trok schone kleding aan. Toch werd ik uitgesloten. Dat vond ik het ergst.

## BIJ WIE KUN JE TERECHT?

Ga naar iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld je vader of moeder, de ouders van een vriend(in), of een buurvrouw, een oom of een tante. Kies een volwassene met wie je durft te praten. Ook je dermatoloog of dermatologieverpleegkundige kunnen je verder helpen!

Op school wordt er niet veel over mijn eczeem gezegd. Mensen durven mij niet te irriteren of er grappen over te maken. Maar soms zeggen m'n vrienden: "Je huid ziet er niet heel goed uit. Is er iets aan de hand of zo?" Dat vind ik dan wel vervelend.



## HULP GEZOCHT!

Word jij weleens gepest? Naar wie zou jij gaan om erover te praten?

- Je dermatoloog of verpleegkundige
- Een psycholoog
- Iemand die je vertrouwt
- Juf of meester
- Interne begeleider
- De Kindertelefoon



## DOKTER MARLIES

Hi! Ik ben Marlies de Graaf. Ik werk als dermatoloog in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht. Daar behandel ik kinderen van nul tot achttien jaar. Ieder kind of jongere met eczeem loopt tegen andere dingen aan.

# Behandeling en zo...

**Marlies:** Ik vind het een uitdaging om met iedere jongere samen op zoek te gaan naar de juiste behandeling voor zijn of haar eczeem.

## NIET TE GENEZEN

Helaas is eczeem niet te genezen. Maar met een behandeling is het eczeem goed te onderdrukken. Zo kunnen we ervoor zorgen dat je er zo min mogelijk last van hebt.

## EVEN ZOEKEN

Het vinden van een behandeling die het eczeem goed onderdrukt, is soms even zoeken en kost tijd. Vaak stellen dokters en verpleegkundig specialisten de hiernavolgende opties voor.

## ZALVEN

Zalven zijn de basisbehandeling voor eczeem en iedereen met eczeem heeft een zalfbehandeling nodig. Een zalfbehandeling bestaat uit een combinatie van een basiszalf voor de droge huid én bijvoorbeeld een hormoonzalf die de ontsteking onderdrukt. Veel mensen zijn bang voor bijwerkingen bij het gebruik van hormoonzalf. Maar we weten precies hoeveel je ervan moet gebruiken en voor hoe lang. Op die manier worden bijwerkingen zoveel mogelijk voorkomen en is het eczeem goed te behandelen.

Wanneer het eczeem na een zalfbehandeling niet verdwijnt of na het afbouwen weer terugkomt, wordt er soms onvoldoende gesmeerd of werkt de zalfbehandeling niet voldoende. Als je nog onder behandeling van je huisarts bent, is dit vaak het moment

dat hij of zij je doorstuurt naar een dermatoloog. Vraag hier zelf om als de huisarts hier niet mee komt. Als de zalfbehandeling onvoldoende werkt, bekijken we waardoor dit komt of welke andere medicijnen eraan toegevoegd kunnen worden. Dat gaat dan meestal om pillen of injecties.

## PILLEN OF INJECTIES

Deze behandelingen worden voorgeschreven aan jongeren met matig tot ernstig eczeem, die voldoende smeren, maar toch nog veel eczeem blijven houden. Pillen of injecties onderdrukken de afweer van binnenuit het lichaam, zodat de ontsteking in de huid wordt geremd.

## NIEUWE MEDICIJNEN OP KOMST

Op dit moment worden er verschillende medicijnen voor eczeem ontwikkeld. Vaak komen deze dan eerst beschikbaar voor volwassenen en later voor jongeren en kinderen. Het is voor mensen met eczeem heel fijn dat er steeds meer behandelmogelijkheden beschikbaar komen.

## WAT DOET ECZEEM MET JOU?

Eczeem kan een enorme impact hebben op je leven. Ik vind het altijd heel fijn als jongeren mij vertellen hoe de ziekte hun leven beïnvloedt. Ik of de

Toen ik heftig eczeem kreeg, kreeg ik te horen dat er iets nieuws beschikbaar zou komen dat veel effect zou kunnen hebben. Maar toen ik die nieuwe medicijnen kreeg, merkte ik daar weinig van. 😞 Gelukkig zijn er intussen meerdere opties beschikbaar en krijg ik nu een behandeling die wel aanslaat.



**Lucienne:** Ik ben begonnen met een andere behandeling omdat smeren bij mij niet werkte, maar die sloeg bij mij ook niet aan. Ik weet nog niet precies welke behandeling bij mij goed werkt.



CHECK HIER JOUW  
BEHANDELOPTIES

LEES VERDER >>

Ik krijg nu medicijnen, waardoor het beter gaat. Ik merk dat als ik ze een week niet gebruik, mijn huid weer slechter wordt. Het gaat heel erg op en neer. 😞



verpleegkundigen vragen daar ook altijd naar. Vooral voor jongeren kan de impact groot zijn; zeker als het eczeem erg goed te zien is en je er regelmatig opmerkingen over krijgt, of als je er veel jeuk van hebt. Dan proberen we de plekken en de jeuk eerst aan te pakken met medicijnen. Daarnaast kunnen een of meer gesprekken met een psycholoog je helpen om beter met je eczeem en de gevolgen ervan om te gaan. Ook kan een psycholoog helpen bij het verminderen van krabgedrag, wat een positief effect kan hebben op de jeuk. Via de huisarts wordt een psycholoog in de buurt gezocht.

## HEB JIJ AL NAGEDACHT OVER JE BEHANDELDOEL?

Wat heel goed kan werken is om met je dokter of de verpleegkundige te bespreken wat voor jou belangrijk is om met een behandeling te bereiken. Jullie kunnen daar dan samen naartoe werken. Wat een goed behandeldoel is, bepaal je helemaal zelf. Voor de een is het doel om weer te kunnen sporten, een ander wil zich niet meer schamen voor zijn of haar huid, en weer iemand anders wil jeukvrij kunnen slapen. Een behandeldoel kan met de tijd veranderen. Bespreek dat dan ook zodat je naar een nieuw doel kunt toewerken.

## HOUD MOED!

We weten dat eczeem verloopt met ups en downs. Periodes met een rustige huid worden afgewisseld met periodes waarin de huid onrustig is en het eczeem opvlamt. Blijf hoop houden dat het op een gegeven moment beter zal gaan. Tot die tijd is het belangrijk dat je in gesprek blijft met je arts en een goede behandeling krijgt, zodat je er zo min mogelijk last van hebt.



## BELLETJE RINKELLEN

**Marlies de Graaf:** Eczeem gaat in ups en downs. Je huid kan een periode rustig zijn en dan opeens kan het eczeem weer de kop opsteken. Gelukkig kunnen we het eczeem tegenwoordig goed onderdrukken met medicijnen. Het is dus niet nodig dat eczeem een grote impact op je leven heeft. Als dat wel zo is, moet er een belletje gaan rinkelen: ga naar je huisarts en vraag om een doorverwijzing of ga naar je dermatoloog en vraag om hulp.

**Er kunnen allerlei aanwijzingen zijn dat je eczeem niet goed onder controle is, bijvoorbeeld wanneer je:**

- slecht slaapt door de jeuk;
- regelmatig huidinfecties hebt waarvoor je een antibioticakuur nodig hebt;
- door je eczeem soms niet naar school kunt gaan;
- dingen uit de weg gaat door je eczeem, zoals sporten, naar feestjes gaan of afspreken met vrienden;
- je door je eczeem erg verdrietig en somber voelt.

# VICTOR

15 JAAR

Het meeste last heb ik ervan als andere mensen het zien. Vooral als de huid in mijn gezicht droog of geïrriteerd is. Op school zie ik de anderen met normale hoofden en dan denk ik: dat wil ik ook!

# DE HULPTROEPEN

Dokter, verpleegkundigen en andere zorgverleners

Waarschijnlijk heb je al een tijd eczeem, misschien al je hele leven. En heb je al veel artsen en verpleegkundigen gezien. Er zijn veel zorgverleners die je kunnen helpen en ondersteunen. Heb je veel last van je eczeem, of zit je ergens mee? Trek dan aan de bel bij een van hen en blijf er niet mee rondlopen. Ze zijn er om je te helpen om je eczeem onder controle te krijgen, waardoor je er geen last meer van hebt.

## DE HUISARTS ✓

De huisarts kan je hulp aanbieden bij eczeem. Ga, als je niet bij de dermatoloog komt, in ieder geval een keer per jaar langs bij de huisarts. Of wanneer je eczeem ondanks de behandeling niet opknapt of weer opvlamt. De huisarts kan bekijken of de behandeling aangepast moet worden of kan besluiten je door te sturen naar een dermatoloog. Als je je niet genoeg geholpen voelt, kun je zelf ook vragen om een doorverwijzing naar de dermatoloog.

## DE HUISARTS ÓF DE DERMATOLOOG

Vaak is of de huisarts óf de dermatoloog je hoofdbehandelaar voor eczeem.

## DE DERMATOLOOG ✓

De dermatoloog is gespecialiseerd in de huid. Hij of zij ziet vaak mensen met een matig of ernstig eczeem en heeft de mogelijkheid om andere behandelingen voor te schrijven dan de huisarts.



Ik heb een goede dokter die mij goed ondersteunde, en daarom was het eczeem niet echt een probleem voor mij.

## DE KINDERARTS ✓

De kinderarts is vaak betrokken wanneer je naast je huidproblemen ook andere allergieën hebt zoals hooikoorts, astma of voedselallergieën.

## VERPLEEGKUNDIGE ✓

Een verpleegkundige ondersteunt jongeren bij het omgaan met eczeem en bij de behandeling. Een verpleegkundig specialist schrijft ook behandelingen voor.

## DE PSYCHOLOOG ✓

Soms is het fijn om hulp te krijgen van een psycholoog. Een psycholoog kan je helpen om beter om te gaan met de ziekte. Bijvoorbeeld als je heel onzeker bent, of als je gepest wordt. Ook kan een psycholoog je helpen om te gaan met jeuk zodat je minder gaat krabben.

## BEHANDELTEAM ✓

In sommige gespecialiseerde eczeemziekenhuizen is voor de behandeling van eczeem een heel team aanwezig om mensen met eczeem te helpen. Zo'n team bestaat vaak uit een dermatoloog, een psycholoog, een allergoloog (iemand die alles weet van allergieën), een diëtiste (iemand die alles weet over voeding), een longarts en een verpleegkundig specialist.

# MINI QUIZ

## NAAR WIE KUN JE TOE MET JE ECZEEMPROBLEEM?

Trek een lijn naar wie jij toe zou gaan.

### HET PROBLEEM

Ik heb zo'n jeuk, ik kan maar niet stoppen met krabben! Wie kan mij helpen?

Ik ben niet tevreden met mijn behandeling. Bij wie maak ik een afspraak?

In mijn klas word ik gepest met mijn huid. Ik voel me heel verdrietig. Met wie kan ik praten?

Ik smeer me goed in, maar mijn huid is weer helemaal rood en ontstoken.

Ik heb een logeerfeestje, maar ik durf niet. Wie kan mij helpen?

### DE OPLOSSING

- De dermatoloog
- De huisarts
- De verpleegkundige
- De psycholoog
- De jongeren-facebookgroep van de VMCE
- Ouders
- Vrienden
- Mijn mentor
- Anders (vul zelf in): \_\_\_\_\_

# 113

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via [www.113.nl](http://www.113.nl) of bel gratis 113.

## IK BEN TOCH NIET GEK?

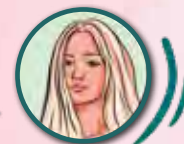
Ik merk dat veel jongeren schrikken als ik ze adviseer naar een psycholoog te gaan. Het zit toch niet tussen mijn oren? Denken ze dan. Maar een psycholoog kan jongeren met eczeem juist goed op weg helpen. Bijvoorbeeld bij vragen over hoe je met eczeem omgaat, of als je met eczeem wordt gepest. Hij of zij biedt een luisterend oor en kan je helpen om weerbaar te worden. Ook kunnen psychologen helpen bij het omgaan met jeuk.



**Joy:** Mijn vriend heeft me in alles gesteund. Ook toen ik medicijnen moest gaan prikken voor eczeem. Toen zei hij: "Je moet het gewoon doen. Het doet misschien pijn, maar het kan er beter door gaan." Dat heeft me echt geholpen.



Ik heb me heel lang alleen gevoeld. Ik heb ook nachten niet kunnen slapen omdat ik gepest werd en moest huilen 😭 om alles. Maar nu heb ik vrienden die het niets uitmaakt. Het is belangrijk om echte vrienden te hebben.



# HAYLEY

13 JAAR

Ik voel me op school alleen. Dan zie ik mensen met een normale huid. Dan denk ik: waarom kan ik niet zo zijn? Waarom ben ik diegene met eczeem? Na het zwemmen is mijn huid droog en schilferig en moet ik me meteen insmeren. Daar baal ik dan echt van.



# TIPS & TRICKS



## NIET WRIJVEN MAAR DEPPEN

Wrijf je huid na het douchen of baden niet droog, maar dep haar droog. Door wrijven irriteer je de huid. Smeer jezelf na het droogdeppen goed in met een crème of een vette zalf.



## KLEINE WASJES... GROTE WASJES

Let op welk wasmiddel of welke wasverzachter je gebruikt. Ook dit kan de huid irriteren. Een wasmiddel zonder parfum wordt meestal beter door de huid verdragen.



## NIET TE WARM!

Kleed je niet te warm: dit kan je huid irriteren.



## HANDSCHOENEN PARAAT!

Draag handschoenen tijdens het afwassen of schoonmaken, het liefst handschoenen met een katoenen binnenkant.



## COOL!

Je kunt je huid ook koelen met een coldpack, plastic zak met ijsklontjes gewikkeld in katoenen doek of met een handdoek die je in de diepvries bewaart. Die kan je dan direct op de huid houden om te koelen. Je arts kan je ook een crème of lotion voorschrijven tegen de jeuk.

## KATOENEN KLEDING

Vaak hebben mensen met eczeem last wanneer ze kleding van wol en synthetische stoffen dragen. Katoen wordt door de huid vaak het best verdragen.







# GEEF NIET OP!

LEVEN MET ECZEEM IS NIET MAKKELIJK. HET KAN JE LEVEN BEHOORLIJK BEÏNVLOEDEN. ZEKER ALS JE NOG JONG BENT. JE HEBT GOEDE EN SLECHTE PERIODES. MAAR GEEF VOORAL NIET OP! ER ZIJN TEGENWOORDIG MEER BEHANDELOPTIES VOOR ECZEEM DAN VROEGER, DUS GA ERVOOR. ZET JE IN VOOR JE BEHANDELING, **KOM OP VOOR JEZELF EN GEEF NIET OP.** DE JONGEREN DIE MEEWERKTEN AAN DIT MAGAZINE STEKEN JE GRAAG EEN HART ONDER DE RIEM EN DELEN HUN ERVARINGEN.



**LEILA:** Op school heb ik er nu niet echt last van. Iedereen is erg op zichzelf. Ik zit er nog wel mee dat je de littekens en andere dingen op mijn lichaam kunt zien. Op de middelbare school was ik erg onzeker maar nu ik ouder word, heb ik meer zelfvertrouwen. Ik draag nu wat ik wil. Het maakt niet uit of je mijn plekken ziet. Ik smeer ze extra in. Ik vind het niet erg meer als anderen het zien.

Je bent niet je huid. En je huid is jou niet. Ik moet er zelf echt op letten dat niet mijn hele leven om mijn huid draait, en dat ik niet alles zou kunnen doen omdat mijn huid er soms niet goed uitziet. Ik heb een persoonlijkheid, ik heb ogen, ik heb lippen. Er is zoveel dat ik kan doen en waarmaken en ik wil niet dat mijn huid dat in de weg staat. Als iemand down is? Dan zou ik zeggen: "Je bent niet je huid. Er is zoveel meer dat je kunt en bent. Het is vervelend, maar probeer het te accepteren als iets van jou, maar niet álles van jou."

Je bent niet alleen!



**VICTOR:** Ik zou zeggen: het is kut, maar het maakt je mentaal sterker dan andere mensen. Je leert omgaan met stressvolle en moeilijke situaties.

Soms voel je je alleen, maar op het moment dat je succes hebt en het met je eczeem beter gaat, denk je: ik heb het zelf gedaan, heb volgehouden en heb mezelf er doorheen gesleept. Ik denk dat je op dat moment heel blij bent met wat je hebt bereikt. Het is bijna een soort prestatie. Ik kan trots op mezelf zijn. Als ik vrij zou zijn van eczeem, zou ik heel blij zijn, want het heeft me veel stress en irritatie gegeven. Ik zat er jarenlang mee. Het zou me gelukkig maken en ik realiseer me dat het me een beter mens heeft gemaakt.



**HAYLEY:** Het is rot maar je went er wel aan. Je komt voor jezelf op en dat geeft meer zelfvertrouwen. Dit is het, ik ben zoveel meer dan mijn eczeem, ik ben meer dan de wondjes die ik heb. Je leert er gewoon mee leven.

## Zoek de mensen op die jou kunnen helpen

**VASCO:** Iets wat mij heeft geholpen is het goed volhouden van de behandeling! Hoe vervelend het ook is en hoe pijnlijk het ook is, blijf smeren, slikken of prikken. Als je jong bent zijn er veel mensen die het niet begrijpen. Naarmate je ouder wordt, hebben mensen er echt veel meer begrip voor. En ook als ze het niet begrijpen, besteden ze er weinig aandacht aan. Jongeren en kinderen zijn erg direct, maar het wordt beter. Blijf doorgaan en zoek de mensen op die jou kunnen en willen helpen.



**LUCIENNE:** Je wordt er sterker van. Je leert voor jezelf op te komen. Het komt wel goed. Je gaat er wel mee leren leven. Het went.



**JOY:** Je staat er niet alleen voor. Meerdere mensen hebben het. Het is iets dat jou maakt. Het is bijzonder. Niet veel mensen maken dit mee. Alle mensen die je gepest hebben, zijn zelf onzeker. Ze pesten om zich beter te voelen. Alles heeft mij sterker gemaakt. Mijn huid hoort bij mij. Als je je alleen voelt, praat er dan over met je moeder of vader. Ze kunnen je er echt mee helpen en je steunen. Er zijn zoveel mensen die het hebben. Je bent niet alleen. Kom voor jezelf op. Ik vind het bij mezelf passen en dat is klaar. Als jij jezelf mooi vindt en zelfvertrouwen hebt, dan ben je klaar. Dan hoeft niemand iets te zeggen. Gewoon een grote bek teruggeven en het is klaar.

### DERMATOLOOG ELODIE MENDELS:

Door je ervaring met eczeem ben je gewend om uitdagingen aan te gaan en vol te houden. Het is nogal wat om als het ware elke dag een marathon te lopen, want qua energie is dat wat je doet als je huid 'in vuur en vlam' staat, zeker bij ernstig eczeem. Als het je lukt om daarmee om te gaan, dan is dat al enorm veel waard. Dit kan je helpen om ook andere uitdagingen in het leven aan te gaan.



# ALLES VERANDERT! !!!

In de puberteit verandert er veel. Je lichaam wordt volwassen. Het ene moment voel je je supergoed, dan weer lusteloos. Daarnaast word je zelfstandiger. Soms kun je onzeker zijn over jezelf of je voelt je onhandig. Door eczeem kun je je extra onzeker voelen. Zeker als de plekken goed zichtbaar zijn.

## ACHTBAAN VAN EMOTIES

### Snap jij het?

Het ene moment heb je de slappe lach, het andere moment voel je je somber. Soms wil je graag samen zijn, soms juist alleen. Die wisselende stemmingen horen bij de puberteit.

 Bron: [langlevedeliefde.nl](http://langlevedeliefde.nl)

### In de war

Verschillende gebieden van je hersenen zijn in ontwikkeling terwijl een ander deel van de hersenen achterloopt. Daardoor is plannen en organiseren vaak lastig. Soms reageer je heftig of maak je keuzes die niet zo verstandig zijn.


### Ben ik normaal?

Dit vragen heel veel jongeren zich af. In de puberteit ben je vaak extra onzeker. En als je eczeem hebt voel je je daar misschien nog onzekerder over.

Typische puberdingen

## HERKEN JIJ JEZELF? KRUIS AAN

- Je vergelijkt jezelf met anderen
- Je bent onzeker
- Je bent bezig met jezelf
- Je neemt risico's en doet soms domme dingen
- Je bent op zoek naar beloning of bevestiging
- Je probeert te klimmen op de sociale ladder

 Bron: [studiekeuzelab.nl](http://studiekeuzelab.nl)

**MEER LEZEN?**  
[pubergids.nl](http://pubergids.nl)

**Dokter Annemie:** Tijdens de puberteit wordt het steeds belangrijker hoe je eruit ziet. Je gaat je steeds meer vergelijken met anderen. De puberteit alleen al kan je heel erg onzeker maken, maar als je ook eczeem hebt, kan je je soms super onzeker voelen! Je hebt het gevoel dat iedereen naar je kijkt. Misschien krijg je wel opmerkingen over je huid. Dat is super irritant!

## WIST JE DAT...

...het puberbrein veel slaap nodig heeft?

Jongeren hebben gemiddeld negen uur slaap per nacht nodig. Ook wordt het slaaphormoon melatonine steeds later afgegeven, waardoor je steeds later moe wordt.

 Bron: [eoswetenschap.eu/gezondheid/laat-pubers-uitslapen](http://eoswetenschap.eu/gezondheid/laat-pubers-uitslapen)

**Annemie:** Omdat ik zelf eczeem heb, maakt dat het gesprek soms wel makkelijker. Ik weet bijvoorbeeld hoe moeilijk het is om niet te mogen krabben als je jeuk hebt!

# BEN IK ANDERS?!

## DOKTER ANNEMIE

Hi, ik ben Annemie en ik werk vijftien jaar als dermatoloog. Ik heb zelf eczeem. Ik was eerst onderzoeker, maar miste het contact met mensen. Snijden vind ik eng, maar ik kijk wel graag naar de huid. Daarom ben ik dermatoloog geworden.



Door eczeem kun je je anders voelen. Je moet vaak krabben. Je huid ziet er rood en schilferig uit. Misschien moet je je huid wel vaak insmeren, waardoor die plakt of vet is. Of kun je niet de kleren dragen die je wilt. Misschien wil je wel net als de anderen make-up of haargel gebruiken. Maar kan dit niet vanwege je eczeem. En als je gaat sporten of uit logeren gaat, moet je altijd denken aan het meenemen van je tubes. Daarnaast ziet je huid er vaak anders uit. Je merkt misschien dat anderen naar je kijken of je krijgt kwetsende opmerkingen over je huid.

## PRAAT EROVER!

Vrienden en vriendinnen worden steeds belangrijker. Wanneer je eczeem hebt en je niemand anders ziet of spreekt met eczeem, kun je je heel alleen voelen. Maar weet dat je lang niet de enige bent met eczeem! Vrienden, vriendinnen en je familie zullen je beter begrijpen en steunen als ze weten van je eczeem. Praat er dus vooral over. En zoek andere jongeren op met eczeem, bijvoorbeeld via de facebookgroep van de VMCE.

## ZELF JE HUID VERZORGEN

Je hersenen zijn vol in ontwikkeling. Vooral plannen en organiseren kan lastig zijn. Dat maakt het soms lastig om je huid goed te verzorgen. Je vergeet je afspraak met de dokter of je laat in de behandeling steken vallen.

## GEEN ZIN

Het kan goed zijn dat je even helemaal nergens zin in hebt, en al helemaal niet om je huid dagelijks te verzorgen. Regelmatig krijg ik pubers op mijn spreekuur die zeggen: "Zeg jij maar wat ik moet doen." Maar dan zeg ik: "Het gaat om jou; wat wil jij nou?" Ik vraag altijd: "Wat is je doel?" Want als je zelf niet achter je behandeling staat, gaat het toch niet gebeuren.



Een oud-docent van mij heeft ook eczeem. Ze heeft mij verteld hoe dat voor haar is en ze heeft me goede adviezen gegeven. 👍

## IN GESPREK

Daarom vraag ik altijd goed door. Ik vraag bijvoorbeeld: "Hoe erg is het nu? Wat wil je veranderen? Wat heb je er voor over om het te verbeteren?" De antwoorden zijn heel persoonlijk. Soms wil iemand alleen af van de plekken in het gezicht om zo make-up te kunnen gebruiken. Een ander wil ook af van de plekken op de buik.

## ORGANISEREN, BEST LASTIG!

We ondersteunen jongeren om de behandeling zo zelfstandig mogelijk te doen. Na de afspraak bel ik jongeren altijd nog even op om te vragen hoe het gaat. Er zijn ook veel technische snufjes die kunnen helpen, zoals een reminder in je telefoon of bepaalde apps die je kunnen helpen bij de eczeembehandeling.

## EEN BEHANDELING DIE PAST BIJ JOU

Als iemand start met een nieuwe behandeling, plannen we snel een volgende afspraak. Als je de behandeling niet fijn vindt, kunnen we snel op zoek naar een alternatief. Het vinden van een goede behandeling is soms zoeken en kost tijd. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel meer behandelmogelijkheden dan vroeger. Geef het daarom ook aan als je niet tevreden bent met het resultaat. Uiteindelijk zie ik dat de behandeling van de eczeemhuid steeds beter gaat. Het lukt jongeren dan stap voor stap om meer regie over de eigen behandeling te krijgen.



## VRAAG MAAR RAAK!

Je dermatoloog kan je beter helpen als hij of zij weet wat jouw behandeldoel is. Deze vragen kunnen je helpen om het gesprek voor te bereiden.

- Hoe erg is het nu?
- Welke invloed heeft eczeem op jouw leven?
- Hoe zou je leven zonder eczeem eruitzien?
- Wat wil je veranderen?
- Wat wil je met een behandeling bereiken en wat heb je daarvoor over?

## Wat wil jij?

Wat vind jij belangrijk in je behandeling? Goed om over na te denken! Schrijf hier op wat belangrijk voor je is:

---



---



---



---



---



---



---



---





# LEILA

17 JAAR

In de lente gaat het heel goed met me. In de zomer kan ik me leuk kleden, maar dan wordt mijn huid slechter. Door de warmte ga ik zweten en wordt mijn huid droog en krijg ik jeuk. Ik kan niet naar het strand gaan en met mijn voeten in de zee. Dan gaan mijn voeten heel erg jeuken. Daardoor voel ik me soms disconnected met de mensen om me heen.

# VERLIEFD?!

Soms word je verliefd. Je wilt niets liever dan dat die ander ook verliefd is op jou! Je wilt flirten maar misschien durf je dit niet. Je vraagt je af: Wat vindt hij of zij van mijn huid? Ben ik wel aantrekkelijk?

## ZOENEN EN SEKS

Je krijgt misschien voor het eerst een vriendje of een vriendinnetje. Je gaat voor de eerste keer zoenen en ontdekt elkaars lichaam. Misschien wil je wel seks. Eczeem kan je extra onzeker maken. Zeker als je eczeemplekken erg opvallen of je eczeem hebt bij je geslachtsdelen.

### LEUK, JE BENT VERLIEFD. MAAR NU DIE ANDER NOG. HOE VERSIER JE IEMAND?

- 1 Kijk hem of haar vaak aan
- 2 Zorg dat je 'toevallig' in de buurt komt
- 3 Begin een gesprek en stel vragen
- 4 Glimlach, dat gaat waarschijnlijk vanzelf
- 5 Geef complimenten
- 6 Raak de ander per ongeluk aan (niet te hard en te opvallend 😊)
- 7 Leer de ander beter kennen via een chat
- 8 Vraag een vriend of vriendin of die ander ook op jou is

 Bron: [langlevedeliefde.nl](http://langlevedeliefde.nl) (leerlingmagazine)



Toen ik verliefd werd op mijn vriend, zat m'n gezicht vol met rode plekken en bultjes. Ik schaamde me rot en wilde onzichtbaar zijn. Via een vriendin hoorde ik toen dat hij mij ook leuk vond. Dat had ik echt niet gedacht. Tot hij mij verkering vroeg. Sindsdien zijn we samen ❤️. Hij weet van mijn eczeem, maar het maakt hem helemaal niets uit.





## VERLIEFDHEID EN SEKS

### **Praat erover!**

**Dokter Annemie:** "Praten met je dokter over verliefdheid en seks kan best spannend zijn! Maar het is zeker een onderwerp om met je dokter te bespreken. Je huid heeft natuurlijk alles te maken met verliefdheid en seks. Zeker als je er onzeker van wordt en je geen verkering durft te vragen of niet verder durft te gaan dan zoenen vanwege je eczeem.

### **Met of zonder je ouders?**

Praten over verliefdheid en seks is soms makkelijker als je ouders er niet bij zijn. Of om telefonisch te doen. Vraag je dokter dan om een telefonische afspraak of maak een afspraak zonder je ouders.

### **Eczeem op of rondom je geslachtsdelen**

Eczeem komt ook nogal eens voor op of rondom de geslachtsdelen. Ik vind dat niet gek of raar. Ik zie dat gewoon als een stukje huid, die je ook kan behandelen. Dit is zeker iets om met je dokter of verpleegkundige te bespreken.

## MEER INFORMATIE OF VRAGEN OVER VERLIEFDHEID EN SEKS?

👉 [langlevedeliefde.nl/leerlingen](http://langlevedeliefde.nl/leerlingen)

Lang Leve de Liefde is een lesmethode over liefde, relaties, veilig vrijen en seksualiteit voor het voortgezet onderwijs, voortgezet speciaal onderwijs en het MBO. Op de website kun je de zes lessen inzien. Je vindt er ook een magazine. Speciaal voor jongeren.

👉 [sense.info](http://sense.info)

Op deze website vind je een antwoord op al jouw vragen over seks.



## TIPS VAN ANNEMIE

### **Scheren**

- Scheren van de schaamstreek kan!
- Scheer je schaamstreek niet droog, maar nat.
- Scheer met de haren mee.
- Gebruik op geïrriteerde plekken een wondcrème.

### **Glijmiddel**

Gebruik een glijmiddel op basis van siliconen. Dit droogt de huid minder uit. Let wel op of je zo'n glijmiddel kunt gebruiken met condooms.

Als ik een paar jaar geleden iemand leuk vond, was ik bang om op diegene af te stappen. Ik was dan bang dat diegene mijn huid vies zou vinden. Maar nu durf ik dat wel. Ik ben erachter gekomen dat als iemand je echt leuk vindt, het niet uitmaakt hoe je huid eruit ziet. 🤗

# SAMEN BESLISSSEN MET JE DOKTER

Vroeger was het de dokter die bepaalde welke behandeling iemand kreeg. Tegenwoordig heeft iemand met eczeem hier zelf ook veel invloed op. In de spreekkamer noemen we dat ook wel 'samen beslissen'. Dat geldt ook als je nog niet volwassen bent. Vanaf twaalf jaar heb je een belangrijke stem in de behandeling en vanaf zestien jaar mag je een behandelkeuze maken zonder overleg met je ouders.

## BEREID JE AFSpraak VOOR!

Om dit goed te kunnen doen is het belangrijk van tevoren na te denken over waar je mee zit. De dokter kan aan je huid wel zien of het goed of slecht gaat met je huid, en ziet misschien wondjes door het krabben vanwege de jeuk, maar hij of zij kan niet aan je zien wat je belangrijkste probleem is. Als jij kunt vertellen waar je het meest mee zit of waar je in je leven tegenaan loopt, kan de dokter of verpleegkundige jou veel beter helpen.

### Je kunt jezelf voorbereiden door jezelf bijvoorbeeld deze vragen te stellen:

- Wat is echt belangrijk voor mij?
- Op welke dingen heeft mijn eczeem de meeste invloed?
- Waarom is het niet gelukt mijn eczeem onder controle te krijgen?
- Heb ik niet de goede behandeling gehad? Of heb ik de behandeling niet goed toegepast.

Als ik langsga bij mijn dermatoloog vraag ik altijd welke nieuwe behandelingen er zijn. Mijn dermatoloog weet daar veel van. Voor mij is het nu nog niet het moment om daarop over te stappen, maar mijn dermatoloog houdt het goed voor me bij.





## WEES EERLIJK

Wees ook eerlijk over de opties die besproken worden. Als je iets helemaal niet ziet zitten, zeg het dan gewoon. En geef aan wat jij denkt dat er nodig is om het wel te laten slagen. Jij bent uiteindelijk degene die zijn eczeem thuis gaat aanpakken!

## OP ZOEK NAAR EEN OPLOSSING

Ik hoor van veel jongeren hoe lastig het is om jezelf elke dag te moeten insmeren. Samen kunnen we bekijken wat we eraan kunnen doen om het vaker te laten lukken. Voor de een werkt een simpel geel briefje aan de spiegel: denk aan je zelf! Voor een ander werkt een zalf die minder ruikt of plakt. Voor weer een ander moeten we op zoek naar een andere behandeling. Daar kunnen en willen we echt over meedenken!

### TIP VAN MARLIES:

Neem altijd iemand mee naar het consult. Dat kunnen je ouders, een ander familielid maar ook een vriend of vriendin zijn. Tijdens het consult wordt er veel uitleg gegeven en het kan best lastig zijn dit allemaal te onthouden. Wil je iets bespreken dat niet voor de oren van je ouders bedoeld is? Vraag dan gerust even of ze op de gang willen wachten (als je dat durft).



## DIT KAN JE VOORBEREIDEN OP HET GESPREK

Ben je nog geen achttien jaar en heb je een afspraak bij de dokter? Je hebt altijd iets te kiezen. Wat past het beste bij jou? Om je te helpen jouw mogelijkheden en de voor- en nadelen daarvan duidelijk te krijgen, zijn er drie vragen opgesteld. De '3 goede vragen' kunnen je helpen om je voor te bereiden op het gesprek met je dermatoloog of verpleegkundige.

Jij kunt zelf ook de 3 goede vragen gebruiken in je gesprek met de dokter. Zo kun je samen met je ouder(s) en de dokter beslissen.

### De 3 goede vragen zijn:

- Dit voel ik, wat is het? (Wat zijn mijn mogelijkheden?)
- Wat kunnen we eraan doen? (Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?)
- Wat betekent dit voor mij, nu en later? (Wat betekent dat in mijn situatie?)

👉 Meer informatie: [3goedevragen.nl](http://3goedevragen.nl)

## DOE DE IMPACTTEST

Hoe belast constitutioneel eczeem jouw leven? Met de impacttest ontdek je het in drie stappen. Beantwoord elke vraag met een cijfer tussen de 0 en 10, waarbij 0 staat voor totaal geen last en 10 voor zeer veel last.



**Joy:** Ik vind het heel belangrijk om elke keer dezelfde dokter te kunnen zien. Laatst kreeg ik na tien jaar opeens twee nieuwe dokters. Toen dacht ik: hè? Wel vind ik het lastig om met mijn dokter te praten over hoe het gaat op school of over hoe ik me voel. Dat weten alleen goede vrienden of mijn ouders.

# Een goede



## FLORINE, VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST

Hi! Ik ben Florine. Ik ben verpleegkundig specialist. Ik werk bij het expertisecentrum voor mensen met eczeem in het UMC Utrecht. Als verpleegkundig specialist stel ik een diagnose en stel ik een behandeling voor. Daarnaast geef ik uitleg en begeleid ik jongeren met eczeem bij hun behandeling. Eigenlijk ben ik dus van a tot z bij het traject betrokken! Het leuke is dat ik jongeren dus heel regelmatig zie; sommige ken ik al meer dan tien jaar. Als ze achttien worden, gaan ze vaak ook met mij mee naar het volwassenensprekuur.

# verzorging van de huid



Een ontstoken en droge  
huid moet je apart  
aanpakken en verzorgen!

Bij eczeem is de huid van binnenuit ontstoken, en iemand met eczeem heeft vaak ook een droge huid. Die twee zaken moet je apart aanpakken! Een droge huid verzorg je met een basiszalf, bijvoorbeeld met een crème of een vette zalf. Eczeem wordt vaak in de eerste plaats behandeld met topicale steroïden; dit wordt vaak hormoonzalf genoemd. Als je je droge huid goed verzorgt, is het eczeem ook minder actief. Een droge huid vraagt om een blijvende verzorging. Met hormoonzalf wordt geprobeerd om de ontsteking te onderdrukken. Daarna wordt de behandeling afgebouwd. Afbouwen betekent niet altijd stoppen! Soms betekent dit een onderhoudsdosering waarbij elke week gesmeerd moet worden om het eczeem te onderdrukken.

## SMEER IK GENOEG?

Het insmeren van de huid is voor velen een uitdaging. Ik merk het vaak gelijk als jongeren ertegen opzien. En ik begrijp dat heel goed, zeker als je 's ochtends voor school moet insmeren. Of als je een zalf erg vet vindt en je weinig tijd hebt om te wachten tot de zalf is ingetrokken. In het begin van een hormoonbehandeling is het smeren een intensieve klus, maar dat wordt binnen enkele weken een stuk minder intensief. Een goede verzorging met basiszalven (een crème of vette zalf zonder hormonen) moet je wel langere tijd vol kunnen houden.

## SAMEN KIJKEN WAT HAALBAAR IS

Ik vind het belangrijk om goed te kijken naar wat er voor iemand werkt. We bespreken dat dan samen. Wat is haalbaar en wat is er mogelijk? Is er misschien een ander tijdstip om te smeren? Ook besteden we tijd aan het uitzoeken van een basiszalf die iemand

prettig vindt. Ik laat verschillende zalven en crèmes uitproberen, want als je een crème of zalf kiest die je prettig vindt, helpt dat om het smeren goed vol te houden.

Soms helpt het ook om voor jezelf minder streng te zijn. Natuurlijk is het goed om je huid elke dag in te smeren met een basiszalf, maar als jij het echt alleen kan volhouden door twee dagen per week over te slaan, dan is dat soms ook gewoon een optie!

## JE HUID IN DE PUBERTEIT

In de puberteit verandert er veel met je lichaam en geest. Niet alleen ga je je uiterlijk belangrijker vinden, je gaat vaak ook meer zweten en je wilt dan lekker ruiken. Omdat je een verhoogde kans hebt op een contactallergie en omdat het je huid uitdroogt, is het advies om bij eczeem geen zeep, parfum en deodorant te gebruiken. Toch zeg ik altijd dat je gerust verschillende dingen kunt uitproberen. Was bijvoorbeeld wel je oksels, maar spoel de rest van je lichaam af met water. En probeer eens verschillende soorten deodorant uit, om erachter te komen waar je huid wel en niet op reageert. Als parfum op je huid niet mogelijk is, kan het misschien wel op je kleding.

Ik smeer eigenlijk niet meer. Alleen in mijn nek als de huid daar droog is. Vroeger was het een heel gevecht. Dan wilde ik niet smeren omdat de zalf ging branden. Ik heb daar nare herinneringen aan.



Ik vond het insmeren altijd heel frustrerend. Mijn ouders hielpen mij daarbij, en als ze ermee wilden beginnen, liep ik altijd naar boven, kamer dicht, muziek op, en dan dacht ik: klaar! Maar als m'n huid pijn ging doen en de jeuk erger werd, liet ik me wel insmeren. Dan merkte ik meteen verschil.



## HORMOONZALF - GOED SMEREN

Ik merk dat veel jongeren niet goed weten hoe ze hormoonzalf moeten smeren. Vaak is dit niet goed uitgelegd. Daarnaast gaat er een fabel rond dat je van hormoonzalf niet teveel moet smeren, of niet te dik. Dit is niet waar. Er wordt dan vaak veel te weinig hormoonzalf gesmeerd, waardoor die niet goed zijn werk kan doen.

## DE VINGERTOPMETHODE

Een goede methode is de vingertopmethode. De vingertop geeft de maat aan van de hoeveelheid zalf die per lichaamsdeel gesmeerd moet worden. Tijdens het spreekuur laat ik zien hoeveel er gesmeerd moet worden en laat jongeren hier ook mee oefenen. Ook vertel ik dat je altijd met de richting van de haren moet smeren. Na een week is vaak al te zien of de zalf wel of niet goed werkt. Wanneer het eczeem niet minder wordt, of bij het afbouwen gelijk weer opvlamt, gaan we op zoek naar een andere behandeling, bijvoorbeeld een behandeling met tabletten of injecties.

## TIP ZALFAPP

De app 'Zalf Smeerwijzer' is er voor iedereen met een (chronische) huidaandoening. In de app krijg je uitleg hoe je hormoon- en basiszalfen het beste kunt smeren. Ook legt de app uit hoe je de vingertopmethode moet gebruiken. De app is gratis beschikbaar in de App Store en bij Google Play.



## TIPS VAN FLORINE

### MOTIVEER JEZELF!

Houd je van spelletjes? Daag je jezelf graag uit? Ga dan met jezelf de uitdaging aan om je huid elke dag goed te verzorgen. Maak een afspraak met jezelf (of met je ouders) over wat je krijgt als je dit bijvoorbeeld een week of een maand hebt volgehouden. Een beloning voor het volhouden van het smeren, kan het nét wat leuker maken!

### ZOMER VS. WINTER

In de winter is je huid vaak droger. Dat komt omdat de verwarming dan aanstaat waardoor de lucht droger is. Ook is er meer verschil in binnen- en buitentemperatuur. Een droge huid heeft dan vaak baat bij een vette zalf. Maar in de zomer ga je van zo'n vette zalf juist zweten en is een crème vaak prettiger en voldoende.



# VASCO

22 JAAR



Tussen mijn 9e en 13e jaar was mijn eczeem het ergst. Toen waren er nog geen prikken en tabletten. Nu ik weet dat er meer mogelijk is, zou ik wel weer met mijn dokter in gesprek willen gaan. Ik vraag me af of er meer te doen is aan mijn droge huid, en of er iets te doen is aan het zweten waardoor mijn eczeem verergert.

# JEUK!

Verpleegkundig specialist Florine: Jeuk is een veelgehoorde klacht bij eczeem. Het is een teken dat het eczeem niet goed onder controle is. Het belangrijkste bij jeuk is dan ook om te zoeken naar een behandeling die het eczeem goed onderdrukt, want dan verdwijnt de jeuk vaak snel!

Bij een enkeling blijft de huid jeuken; dan is het een gewoonte geworden. Trucjes kunnen je helpen om afleiding te vinden: je kunt op je handen gaan zitten of je handen bezighouden met een *fidget toy*. Overigens kunnen wondjes die aan het genezen zijn ook jeuk veroorzaken. Het is dus heel belangrijk om te voorkomen dat je jezelf krabt, door je nagels kort te houden bijvoorbeeld, of krabhandschoenen te dragen.

## KRABBEN ALS GEWOONTE

Voor sommige jongeren is krabben een gewoonte geworden die moeilijk te stoppen is. Een psycholoog of verpleegkundige met een speciale opleiding kan je dan helpen om die gewoonte te stoppen. Hiervoor bestaat een speciaal krabbeheersingsprogramma, de *habit reversal*-behandeling. Je houdt dan bijvoorbeeld een jeukdagboek bij om inzicht te krijgen in wanneer de jeuk het ergst en minst erg is. Ook leer je andere manieren om met de jeuk en het krabben om te gaan.

De jeuk is heel heftig. Pijn is vaak fijner dan jeuk.





Ik probeer het krabben af te leren, maar dat is echt heel lastig. Het gaat gewoon automatisch. En daarmee krab ik vaak mijn wondjes open. Die worden dan steeds groter. Mijn vriend houdt altijd mijn hand vast, maar ik blijf me dan net zo lang verzetten tot ik mijn hand los krijg en dan ga ik door met krabben.

**Leila: Iedereen met eczeem heeft weleens geprobeerd te stoppen met krabben. Ik zeg dan tegen mezelf: niet krabben! Dat gaat vijf minuten goed, maar daarna wordt het moeilijk. Het is zo erg.**



## TIPS BIJ JEUK

### **Zoek afleiding!**


Probeer krabben te vermijden door afleiding te zoeken.

### **Koelen of invetten**

Zoek alternatieven voor krabben, zoals extra invetten of koelen.

### **Niet wrijven**

Alternatieven als wrijven over de huid wordt afgeraden, omdat dit een mechanische prikkel voor jeuk kan zijn. Je kunt wel op de huid blazen!

 Bron: [www.umcg.nl/documents/68138/1674191/constitutioneel-eczeem-en-jeuk.pdf](http://www.umcg.nl/documents/68138/1674191/constitutioneel-eczeem-en-jeuk.pdf)

### **Bedek je huid**

Het bedekken van de huid (met katoenen handschoenen, buiszwachtel, antikrab- of zalfpak) beperkt het ontstaan van wondjes door krabben. Bovendien zorgt de huidbedekking ervoor dat de zalf op de plaats blijft en goed intrekt.

### **Dep je huid**

Dep na het douchen de huid droog in plaats van stevig heen en weer te wrijven met de handdoek.

### **Korte nagels**

Houd je nagels kort.



## TIP VAN FLORINE:

Smeer je na het douchen meteen in met een crème of zalf. Deze trekt dan vaak snel in omdat de huid een beetje openstaat door de warmte.



**Dermatoloog Annemie: Je moet proberen te voorkomen dat je in een situatie komt dat je moet krabben. Door op tijd je eczeem te behandelen. Als dat onvoldoende lukt met je behandeling, ga dan in gesprek met je arts over manieren om eczeem beter onder controle te krijgen.**

# LUCIENNE

14 JAAR



Op vakantie kan ik nooit in zout water. Dat prikt heel erg, ook als ik eruit kom. Dat is verschrikkelijk. Op school heb ik er nooit last van. Ik heb altijd mijn zalf bij me.

## HORMOONZALF MOET JE DUN SMEREN

NIET WAAR

Veel mensen denken dat je hormoonzalf dun moet smeren, omdat de huid anders dun wordt. Dit is niet waar. Als je hormoonzalf te dun smeert, werkt de zalf niet goed en wordt het eczeem niet onderdrukt. Volg daarom de smeeradvisen van je arts of verpleegkundige goed op; gebruik de vingertopmethode. De app 'Zalf Smeerwijzer' kan je hier ook bij helpen en de vingertopmethode is hierin te vinden.

## VOEDSELALLERGIE KAN ECZEEM VEROORZAKEN

NIET WAAR

Eczeem valt net als hooikoorts, astma en voedselallergieën onder het atopisch syndroom. Als je een van deze vier aandoeningen hebt, heb je ook een grotere kans om een of meer van de andere aandoeningen te krijgen. Het kan daarom voorkomen dat je zowel eczeem als een voedselallergie of astma hebt. Maar dit zijn verschillende ziekten met een eigen behandeling. Uit onderzoek blijkt dat voeding geen rol speelt bij het krijgen van eczeem, behalve bij hele jonge kinderen die allergisch zijn voor koemelk.

Bron: XXXXXXXXXXXXX

## JE GROEIT EROVERHEEN

NIET (ALTIJD) WAAR

Je hebt waarschijnlijk weleens iemand horen zeggen: "Je zult vast wel over je eczeem heen groeien." Het merendeel van de jonge kinderen groeit namelijk over het eczeem heen. Als dat dan niet gebeurt, is dat een enorme teleurstelling. Helaas valt niet te voorspellen of het eczeem zal verdwijnen. Sommige kinderen groeien er overheen, maar er zijn ook mensen die er hun hele leven last van blijven houden. Soms blijft eczeem ook jaren weg, maar komt het er op latere leeftijd weer terug. Het is onvoorspelbaar.

## ECZEEM IS ERFELIJK

WAAR

Het zit in de familie: ook astma, allergieën en hooikoorts komen vaak in dezelfde familie voor. Te rokerige, te warme en te droge lucht, kriebelende kleding en spanningen kunnen het eczeem verergeren. Ook wanneer je ziek bent, kan het eczeem opvlammen.

# WAAR OF NIET WAAR?

## Fabels rondom eczeem

# KOM NAAR DE TIENERDAG!



**De plek voor al je vragen rondom eczeem én de plek om jongeren met eczeem te ontmoeten? Dan moet je zijn bij de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE).**

*Je staat er niet alleen voor!*

Speciaal voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar organiseert de VMCE Tienerdagen. De Tienerdag is vooral een leuke dag! Vaak doen we iets actiefs. Zo gaan we bijvoorbeeld skiën, karten, klimmen of lasergamen. Je leert andere jongeren met eczeem kennen. Er worden nieuwe vriendschappen gesloten en nummers uitgewisseld. Ook ouders zijn welkom. Voor hen is er een deskundige aanwezig om vragen aan te stellen.

## WORD LID!

De VMCE is er om je te ondersteunen. Je staat er niet alleen voor! Als lid kun je met al je vragen bij de VMCE terecht. Je kunt bellen of mailen. Ook kun je in contact komen met andere jongeren die leven met eczeem. En bijvoorbeeld deelnemen aan de besloten facebookgroep of langskomen tijdens de Tienerdagen.

Een lidmaatschap kost €27,50. Bespreek dit met je ouders en ga als zij akkoord zijn naar [vmce.nl](http://vmce.nl) en meld je aan.



Ik ben al een paar keer naar een jongerendag geweest. Dat was super! 😊 Het is een hele actieve en gezellige dag waarbij je samen bent met andere jongeren die toevallig ook eczeem hebben. Daarom begrijp je elkaar vaak snel. Ik kan het iedereen aanraden. 😊



## COLOFON

### Tekst en productie:

Klazien Roozeboom, Volle Maan, Amsterdam

### Art direction en vormgeving:

Nanda Alderliefste-Reinders, Noinoloi, Leiden

### Illustraties:

Eveline Puijk, Linchy studios, Spanje

### Fotografie:

Eelkje Colmjon, Leiden

Unsplash.com

Freepik.com

### Tekstcorrectie:

Edwin van Mil, Van Mil Vertalingen, Wormerveer

Uitgegeven door Volle Maan in opdracht van  
AbbVie© 2023

Met dank aan alle geïnterviewden die openhartig hun professionele en/of persoonlijke ervaringen met ons hebben gedeeld. Daarnaast danken we de professionals en jongeren die hebben deelgenomen aan de redactieraad voor het meedenken over de onderwerpen voor en ontwikkeling van dit magazine. Onze speciale dank gaat uit naar Vasco, Leila, Joy, Lucienne, Victor en Hayley, die ontzettend moedig waren en hun ervaringen met ons wilden delen en dit magazine zo een gezicht hebben gegeven.

Aan de inhoud van dit magazine is zorgvuldig aandacht besteed. Desondanks kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. Overname van tekst uit deze publicatie is alleen toegestaan onder vermelding van de bron. Overname van beeldmateriaal is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Volle Maan niet toegestaan.

Productcode: NL-ABBV-220165



Handige  
adressen om  
meer te weten  
over je huid



CHECK HIER JE  
BEHANDELOPTIES





**6 X JONGE MENSEN.  
6 X ECZEEM.  
6 X VERSCHILLENDE  
VERHALEN.**