

# Leven met acne



Alles over acne en wat je ertegen kan doen  
+  
Intieme blik in het leven  
van iemand met chronische acne

*Acne en de mythen*  
*Mijn historie en gevoelsleven*  
*Wat het me heeft afgepakt en gegeven*  
*Oorzaken en gevolgen*  
*Waarom ik acne heb - alternatief perspectief*  
*Hoe je van acne verlost raakt*

Jessie Pittoors

## Copyright

Jessie Pittoors

Leven met acne

© 2019, Jessie

Uitgegeven in eigen beheer

<https://jessiespitfirewellbeing.wordpress.com/>  
[jessiepittoors@outlook.com](mailto:jessiepittoors@outlook.com)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever, met uitzondering van korte citaten voor reviews. Niets uit deze uitgave mag worden verkocht, deels noch in zijn geheel zonder toestemming van de auteur en uitgever.

# Inhoud

Inleiding.....	6
Veelbesproken, maar gevoelig onderwerp.....	6
Een hele (individuele) puzzel.....	8
Holistische aanpak .....	8
Inhoud van dit e-boek.....	8
Al mijn vergaarde kennis .....	8
Nota's .....	9
Aangehaalde bronnen.....	9
Herhalingen doorheen e-boek.....	10
Informereren, hart onder riem.....	10
Neutraal .....	11
Disclaimer.....	11
Eigen + opgezochte ervaringen en inzichten ≠ medisch advies.....	11
Zelfzorginformatie en -adviezen zijn geen persoonlijk advies.....	12
Eigen verantwoordelijkheid .....	12
Links naar websites van derden.....	12
Fouten en verplichtingen en aansprakelijkheid.....	13
Acne.....	15
Wat is acne?.....	15
Algemeen.....	15
Aard van acne .....	16
Voorkomen op het lichaam.....	18
Mythen.....	20
Mythen.....	20
Feiten.....	21
Historie.....	24
Mijn eerste puist .....	24

Behandeling.....	24
Pif, poef, paf en.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Gevoelsleven.....	26
Therapeutisch.....	26
Mijn innerlijke levensweg (lijdensweg?) met acne.....	27
Achtergrond.....	27
In den beginne.....	27
Uiteenlopende emoties.....	28
Jaloersheid.....	28
Sociaal leven.....	28
Wat heeft acne van me afgepakt?.....	31
Wat heeft acne me gegeven?.....	33
Negatieve zaken.....	33
Positieve zaken.....	33
Wat heeft acne me geleerd?.....	34
Gevolgen.....	36
Fysiek.....	36
Emotioneel.....	36
Waarom heb ik acne? Alternatief perspectief.....	38
Niets gebeurt zomaar.....	38
Lichtpunt 1.....	38

# Inleiding

# Inleiding

**Dit is de *niet-geüpdatete preview* versie van het gratis e-boek 'Leven met acne'. Download [via deze link](#) de volledige, gratis en ook geüpdatete versie. Zonder spam of nieuwsbrieven, want daar heb ik noch de tijd, noch de inspiratie voor.**

**De gratis versie is ook exclusief de hoofdstukken *Oorzaken* en *Hoe raak je van acne af?* Deze kan je lezen in mijn nieuw e-boek 'Leven zonder acne' voor slechts €8. Vraag deze aan door me een persoonlijke mail te sturen via het contactformulier op mijn blog of via de bovenstaande link en 'Leven zonder acne' aan te duiden.**

Veelbesproken, maar gevoelig onderwerp

Acne is een veel besproken onderwerp in de media en een veel onderzocht probleem in de wetenschappelijke kringen. Ook in de online wereld is dit onderwerp een 'hot topic'. Denk bijvoorbeeld maar aan de honderden, al dan niet duizenden video's op YouTube waarin je ziet hoe gele koppen en mee-eters worden uitgeknepen of uitgeduwd. Sommigen walgen ervan, anderen – waaronder ikzelf – vinden het fascinerend of vinden het zelfs bevredigend om naar te kijken.

Toch is het ook een gevoelig onderwerp, vooral voor wie zelf acne heeft, of dat nu in milde of extreme vorm is. De meeste mensen met acne schamen zich er namelijk enorm over. Hoe graag zou ik het anders willen zien! Helaas helpt het niet als mensen staren, gegeneerd wegstaren, of zelfs goedbedoelde tips geven die ze even geleden op het internet hebben gelezen. Je kan er haast zeker van zijn dat die jongeman van 18 reeds al die snelle, handige, praktische tips heeft opgezocht en uitgeprobeerd, zonder succes. Het is vast pijnlijk om er op die manier telkens weer mee geconfronteerd te moeten worden. Je krijgt misschien ook de indruk dat men denkt dat je niet je best doet of hebt gedaan om van je acne verlost te geraken. Hoe moet je dan reageren op die goedbedoelde raad?

Geloof me, soms steekt het zo hard dat je wel kunt huilen, ook al zit je midden op de bus. Soms kon ik wel kwaad worden, alsof die persoon met de perfecte, mooie egale huid beter weet dan jij hoe je je huid moet verzorgen. Ik kan je garanderen dat ik meer weet over huidverzorging dan die ene persoon. Daarnaast is iedere huid ook anders, want elk lichaam is ook anders. Daar gaat het hem net om, je huid staat niet los van je gehele systeem. Alsof je acne even kan 'oplossen' door er tandpasta op aan te brengen. Twee woorden: NOOIT DOEN! Alles begint van binnenuit. Alles wat je

aan de buitenkant doet, ondersteunt het geheel, maar zal nooit de oorzaak (of beter nog: oorzaken) wegnemen.

# Een hele (individuele) puzzel

## Holistische aanpak

Dat is waar ik voor pleit: een holistische aanpak; ga op zoek naar de oorzaken van JOUW acne. Mijn oorzaken zijn niet die van iemand anders. Er is wel een geheel aan dezelfde puzzelstukjes, maar de puzzel is voor iedereen anders. Bij de een kan een puzzelstukje groter zijn dan een ander en voor iemand anders kan het andersom zijn. Dan kom je pas te weten als je je eigen lichaam beter leert kennen. Die weg kan lang zijn, of toch langer dan weg van Roaccutane en dergelijke innemen. No way dat ik mijn lichaam van binnenuit kapot ga maken (het is niet voor niets dat je bij die kuur regelmatig je bloed moet laten nakijken!) om er vanbuiten beter uit te zien. Mijn weg is de natuurlijke weg, zien wat er mis is, de gaten dichten, tekorten aanvullen, zorgen dat er geen overbodige zaken vast blijven zitten in mijn systeem, werken aan mijn algehele gezondheid en welzijn, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als energetisch.

## Inhoud van dit e-boek

### Al mijn vergaarde kennis

Over de jaren heen ben ik dus heel wat te weten gekomen, niet alleen over acne, maar ook over mezelf 'dankzij' dit huidprobleem. In dit e-boek deel ik mijn kennis over en ervaring met acne. Ik wil namelijk dat dit e-book een informatieverzamelplaats is, zodat mensen de info niet meer her en der moeten bijeenrapen.

### **Acne en mythen**

Allereerst is het belangrijk om te weten wat acne nu precies is, wat de verschillende vormen van acne zijn, wanneer het kan opkomen en dergelijke meer. Vervolgens vind ik het heel belangrijk om de mythen over acne te bespreken. Want wat is er nu eigenlijk waar, wat moet je nu precies geloven? Aangezien ikzelf een historie met acne heb, kan ik uit ervaring spreken om ze te ontkrachten, dan wel te bevestigen.

### **Persoonlijke historie en gevoelsleven**

Na deze eerder algemene informatie vertel ik over mijn eigen historie met acne. Dit blijft redelijk oppervlakkig ten opzichte van het hoofdstuk erna waarin ik mijn gevoelsleven met betrekking tot acne blootleg. Let wel, dit is uiterst persoonlijk, ik leg hier bij wijze van spreken mijn ziel bloot, dus zou ik willen vragen om hier respectvol mee om te gaan. Persoonlijk wilt daarnaast ook zeggen dat andere personen die met acne te kampen hebben (of hadden), dit aspect in hun leven anders kunnen ervaren. Het is evenwel goed mogelijk dat men hier herkenning in vindt, of dat nu kleine stukken zijn, dan wel grotendeels.



## Acne geeft en neemt

Acne kan iemand veel geven, zowel negatieve als positieve zaken, maar het kan tegelijkertijd ook veel afpakken. Ik vind het de moeite waard om dat ook te delen. Het geeft namelijk nog dat tikkeltje meer inzicht in het leven van iemand met acne.

## Oorzaken en gevolgen

Uiteraard kan ik geen e-boek over acne schrijven zonder te spreken over de oorzaken en gevolgen van acne. Aan deze twee onderwerpen wijd ik telkens een apart hoofdstuk, aangezien ze beiden niet zomaar een pasklaar antwoord hebben zoals 'hormonen' en 'littkens'. Hormonen als unieke boosdoener voor acne aanwijzen is hetzelfde als frieten als oorzaak van obesitas aan te duiden. Er is veel meer aan de hand dan hormonen alleen en wat acne aanricht in iemands leven gaat dieper dan gewoon de opperhuid. Dat zou letterlijk en figuurlijk te oppervlakkig zijn.

## Waarom heb ik acne?

Als laatste persoonlijke hoofdstuk deel ik een iets genuanceerdere mening over mijn leven met acne. Niet alles is kommer en kwel, er zijn altijd wel uitdagingen in het leven en het draait nu eenmaal rond hoe we daarmee omgaan. Blijven we zitten in de put, of klimmen we eruit en leren we gelijkaardige putten te vermijden?

## Hoe raak je van acne af?

Tot slot kan ik uit eigen ervaring nog goede raad geven over hoe je je acne aan kunt pakken, om er vanaf te geraken. Als je heel dit e-boek hebt gelezen, weet je eigenlijk al wel wat je hoort te doen en wat niet, maar voor het gemak zet ik alles even bij elkaar in een heldere 'to-do'- en 'don't'- lijst. Daar horen zowel grondige veranderingen in leven bij, denk voornamelijk aan levensstijl en -wijze, als kleine, praktische tips en trucs die je onmiddellijk kan toepassen. Deze laatsten zullen geen wereld van verschil maken, maar het kan wel helpen, als ondersteuning van de rest. Kleine veranderingen maken één groot.

## Nota's

### Aangehaalde bronnen

Voor het staven van mijn stellingen en ook eigen ervaringen heb ik uiteraard wetenschappelijke bronnen en artikelen die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek en/of ervaringen van anderen aangehaald. Daar link ik telkens naar toe zodat de lezer alles met een klik op de url de externe informatie kan openen en doorlezen. Niet alle bronnen zijn Nederlandstalig, er zijn er heel veel in het Engels, dat komt deels ook omdat er meer onderzoek is gedaan in die taal dan in het Nederlands.

Niet alles wat in de bronnen staat is in mijn ogen correct, maar dat wordt ook wel duidelijk door andere bronnen te raadplegen waar ik ook naar link. Ook kan ik niet alle mogelijke bronnen linken, dan zou ik nog 10 jaar bezig zijn en bezig kunnen blijven aangezien de wetenschap niet stilstaat. Wie meer informatie wilt over een bepaald onderwerp, kan ook zelf verder zoeken op het internet.

### Herhalingen doorheen e-boek

Graag wil ik nog even melden dat er onvermijdelijk zaken herhaald zullen worden doorheen de verschillende hoofdstukken, dit heeft twee redenen. Ten eerste omdat deze onderverdelingen in feite artificieel zijn om het 'hap'-baarder te maken, makkelijker op te nemen en te verteren. Ten tweede omdat ik in een ander hoofdstuk dieper in zal gaan op dat ene aspect of onderwerp.

### Informereren, hart onder riem

Met dit e-boek wil ik 'buitenstaanders' (mensen die nooit acne hebben gehad, of zo goed als geen last ervan hebben ondervonden) informeren over hoe het is om te leven met erge en/of hardnekkige acne. Daarnaast wil ik ook lotgenoten een hart onder de riem steken. Wie weet herkennen ze aspecten van hoe ik het ervaar, waardoor ze zich minder 'abnormaal' zouden voelen, of minder alleen in hun leed. In elk geval hoop ik hiermee iets te kunnen bijdragen in de wereld. Daarnaast zou ik gewenst hebben dat ik dit alles al wist vóór ik acne kreeg, of toch tenminste op een tijdstip wanneer ik nog niet zo lang acne had.

Er valt nog heel veel meer over acne te vertellen, voornamelijk over hoe het eigenlijk tot stand komt (wat in ['Oorzaken'](#) in het algemeen wordt besproken). In de loop der jaren kwam ik telkens vele aparte stukjes informatie tegen over hoe het menselijk lichaam precies werkt, wat we nodig hebben om gezond te worden/zijn en ook te blijven, wat voor effecten bepaalde zaken teweeg brengen (met name dan hoe één substantie genaamd 'X' 'Y' in gang zet, hoe 'Y' dan 'Z' doet en hoe 'Z' op zijn beurt weer iets anders teweegbrengt etc., kortom kettingreacties dus) en hoe die zaken in toom te houden, om te draaien of zelfs te vermijden.

Mijn kennis hierover is momenteel nog steeds niet helemaal volledig (wanneer zal dat ooit zijn?). Toch heb ik alles wat ik al weet in dit e-boek geschreven, in een duidelijke, samenhangende hapbare vorm. Ik deel dit me de wereld zodat iedereen zich juist kan informeren, men hierdoor zijn of haar lichaam beter begrijpt en dat ze dan ook de vele lichaamsprocessen kunnen inzetten om hun gezondheid te verbeteren of problemen aan te pakken vanuit de oorzaken ipv aan symptoombestrijding te doen.

## Neutraal

Dat alles heb ik op een zo neutraal mogelijke manier benaderd en ook onderzocht. Dus niet vanuit een 'vegetarische', 'veganistische', 'ketonische', 'Weight Watchers', 'raw vegan', 'proteïne' bril, visie of dieet, of eender welke andere vorm van dieet of levensstijl. Als je als gevolg van het lezen van dit e-boek vegetariër, veganist, raw vegan, of eender welk ander wilt worden of eender welke van de populaire eet- en leefstijlen wilt aanhouden, dan ben ik daar niet verantwoordelijk voor en ook niet voor de gevolgen, of ze nu positief of negatief zijn.

## Disclaimer

### Eigen + opgezochte ervaringen en inzichten ≠ medisch advies

Ik ben geen dokter en beweer ook niet dat ik er een ben. De informatie in dit e-boek is dan ook geen medisch advies, alleen eigen ervaringen en inzichten die gestaafd worden met wetenschappelijke bronnen.

De informatie in dit e-boek is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van getrainde (medische) professionals en/of zorgverlenende instanties, waaronder maar niet beperkt tot (huis)artsen, medisch specialisten, spoedeisende hulpverlening, (acute) geestelijke gezondheidszorg, fysiotherapeuten en psychotherapeuten. Geen enkele informatie in dit e-boek is bedoeld om enige ziekte of ongemak te diagnosticeren, te behandelen, te genezen of te voorkomen. De informatie in dit e-boek kan niet gezien worden als een vervanging voor medische of andere professionele hulp, zorg, ondersteuning of informatievoorziening en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf-)diagnose.

De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet specifiek gericht op één individueel persoon of één specifieke medische situatie van bijvoorbeeld de bezoeker van de site of iemand in diens omgeving. Dit betekent dat de lezers geen diagnostische of therapeutische waarde kunnen hechten aan deze informatie voor de eigen medische situatie of die van anderen.

In gevallen van ziekten, medische klachten, behandelingen of onderzoek is de informatie in dit e-boek alleen bedoeld als ondersteuning. De informatie in dit e-boek kan in dergelijke situaties dienen als ondersteuning van:

1. het contact tussen de lezer (of diens familielid of andere naasten) en diens therapeut, behandelend arts of andere hulpverlener en
2. de adviezen die hij/zij van laatstgenoemde ontvangt.

Lezers wordt aangeraden om medische vragen, klachten of symptomen tijdig voor te leggen aan de behandelend arts of andere zorgprofessional teneinde professioneel onderzoek, diagnostiek en mogelijk medische zorg te ontvangen. Lezers wordt geadviseerd om het tijdig zoeken van professionele zorg nooit uit te stellen of reeds verkregen medisch advies nooit te veronachtzamen op basis van (online) informatie.

Bij acute medische klachten of psychische problemen en bij het verergeren van klachten of symptomen wordt lezers geadviseerd direct contact op te nemen met hun eigen (huis)arts of het noodnummer.

Niets van wat je hier leest moet worden gebruikt om dieetveranderingen, een medische diagnose of behandelingskuren te bepalen.

### Zelfzorginformatie en -adviezen zijn geen persoonlijk advies

Dit e-boek bevat ook '(zelfzorg)informatie en -adviezen'. Deze informatie en adviezen betreffen in geen geval direct medisch advies en hebben in geen enkel geval specifieke betrekking op de individuele medische situatie van de lezer of iemand voor wie de lezer deze informatie in dit e-boek zoekt.

De zelfzorgadviezen moeten gezien worden als algemene richtlijnen die gelden bij niet-ernstige, veelvoorkomende en alledaagse klachten. Omdat ook bij deze minder ernstige klachten complicaties kunnen voorkomen, is het van belang dat lezers bij twijfel en bij aanhoudende of toenemende klachten medisch professionele hulp invoeren.

### Eigen verantwoordelijkheid

Denk zelf goed na alvorens actie te ondernemen op iets wat ik in dit e-boek heb gezet. Bespreek met je eigen (huis)arts wat het beste is voor jouw specifieke situatie.

Het gebruik of (doen) toepassen van informatie in dit e-boek door lezers is volledig voor de verantwoordelijkheid en het risico van de gebruiker.

Ik en mijn merken sluiten elke aansprakelijkheid uit voor eventuele schade, directe en indirecte, uit welken hoofde dan ook ontstaan, voortvloeiende uit of verband houdende met het gebruik van of (doen) toepassen van informatie, producten of diensten die worden aangeboden in dit e-boek, andere websites of bronnen waarnaar binnen dit e-boek wordt verwezen.

Jij alleen bent verantwoordelijk voor je eigen keuzes en voor jezelf goed te laten informeren en daar naar te handelen.

### Links naar websites van derden

Dit e-boek bevat links naar andere websites die eigendom zijn van, beheerd worden door derden en niet onderhouden worden door mij of eender welke van mijn merken. Ik, noch mijn merken, hebben zeggenschap over deze gelinkte websites met elks hun eigen privacy regeling en gegevensverzameling. Ik, noch mijn merken zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de gelinkte websites en wij onthouden ons van elke verklaring omtrent de inhoud of juistheid van materiaal op deze websites. Het bekijken van dergelijke websites van derden geschiedt volledig op je eigen risico. De reden van de vermelding van deze links is alleen ter ondersteuning en/of referentie van wat ik beweert.

### Fouten en verplichtingen en aansprakelijkheid

Dit e-boek bevat mogelijks toch nog druk-, zet- of taalfouten ondanks grondige revisie. Geen enkele fout op eender welk vlak kan worden ingeroepen als grond voor welke verplichting of aansprakelijkheid vanwege/lastens Jessie Pittoors en haar al haar merken waaronder, maar niet beperkt tot 'Your8Life', 'Your Life', 'YourLife' 'Schoonheid vanbinnen en vanbuiten', 'Jessie's Pit', 'Jessiespitfire' en derivaten van 'Jessiespitfire'.

Acne

# Acne

Alvorens over mijn eigen ervaringen met acne te beginnen, vind ik het belangrijk om eerst algemeen over acne zelf te informeren. Het zou nogal raar zijn om een boek te schrijven over de ervaring met 'iets', zonder eerst deftig te definiëren wat dat 'iets' dan precies is. De vragen die ik in dit hoofdstuk wil beantwoorden zijn: wat is acne? Zijn er verschillende soorten acne? Speelt genetica echt een rol? Is acne bij vrouwen hetzelfde als acne bij mannen? Waar kan het voorkomen? Hoe bepaalt acne wat mensen van je denken? Wat is het verschil tussen puberale acne en acne bij volwassenen? Wat moeten we geloven van de vele studies die erover werden gedaan? Wat zegt acne over mijn lichaam, mijn gezondheid, mijn hygiëne? Wat is eigenlijk het 'nut' van acne?

## Wat is acne?

### Algemeen<sup>1</sup>

Acne is, simpel gezegd, een huidprobleem. Waarom zeg ik 'simpel'? Omdat in dit boek hopelijk duidelijk wordt dat acne niet puur een huidprobleem is, maar een geheel gezondheidsprobleem, wat verschillende oorzaken (ook tegelijk) kan hebben. Voor het gemak spreek ik gewoon over acne als 'huidprobleem' of 'huidaandoening'.

Het doet zich voor als (rode) bultjes, zwarte puntjes in de poriën en gele koppen die je op de huid kan zien zitten, meestal in het gezicht, op de borst en/of op de rug. De bultjes zijn verstopte poriën, er zit namelijk een wit / gele substantie in die daar in feite niet hoort te zijn. Soms jeuken deze bultjes alsof er kleine insectjes in je huid rond zitten te krioelen, wat het probleem nog vervelender maakt.

Acne wordt [door meerdere factoren veroorzaakt](#) en in stand gehouden. Over het algemeen, simpel uitgelegd en redelijk kort door de bocht genomen, komt het door een overmatige talgproductie, dode huidcellen en andere vuiligheden die de poriën verstoppen en een bacterie *Propionibacterium acnés* genaamd. Een andere bacterie, de *Staphylococcus aureus*, veroorzaakt zelfs etterige puisten en abscessen.

De huid wordt normaal gezien soepel gehouden en beschermd tegen uitdroging door talg. Dit is een olie-achtige substantie die door de talgklieren wordt aangemaakt. Deze klieren bevinden zich in de huid en scheiden de talg af via de

---

<sup>1</sup> Gezondheid en Wetenschap. (2019, 25 januari). *Acne*. Geraadpleegd via

<https://www.gezondheidwetenschap.be/richtlijnen/acne>

AcneVitaal. (2019, 9 mei 2019). *Wat is acne?*. Geraadpleegd via <https://acnevitaal.nl/acne/wat-is-acne-vulgaris/>

huidporiën. Normaal wordt het samen met de dode huidcellen en die andere vuiligheden uit je poriën geduwd door het natuurlijke huidvernieuwingsproces. Echter, soms gaat dat niet snel genoeg en blijft het zitten, met als gevolg een verstopte porie. Door de verstopping hoopt de talg zich op en kan er ook een broeihaard voor de bovenstaande bacteriën ontstaan. Zo komen comedonen (de gele koppen), mee-eters en de andere vormen van acne tot stand.

## Aard van acne

Acne is een huidaandoening die meestal vanaf de pubertijd opkomt en die in meerdere maten van ernstigheid kan voorkomen alsook in verschillende vormen. Daarnaast bestaan er ook vele soorten acne.

## **Graden van acne**

Zo heb je milde, middelmatige en ernstige acne. De mate waarin de acne zich voordoet is belangrijk voor de behandeling die wordt gekozen bij de dokter of dermatoloog.<sup>2</sup>

## **Vormen van acne**

De verschillende vormen zijn: 'vette' (zoals gele koppen) en 'droge' (zoals mee-eters) acne. In het Engels zijn er nog meer namen voor verschillende vormen: cystic acne, papules, pustules en nodules ([klik hier voor meer info hierover](#)). Voor een visuele herkenning, heb ik [deze afbeelding](#) online gevonden. Vanwege auteursrechten kan ik deze hier niet zomaar kopiëren en plakken.

### *Droge acne*

Droge acne is acne waarbij er geen gele koppen ontstaan, maar wel bultjes die bij het uitnipen korreltjes of slierten geven. De inhoud is dan geen vloeibare substantie meer zoals de wit / gele pus, maar iets vaster van vorm. Droge en vette acne kunnen overal voorkomen op het gezicht (ook elders op het lichaam), maar meestal is de huid in T-zone (voorhoofd, neus en kin) iets vettiger dan de wangen, kaken en kaaklijn, waardoor daar dan ook vaker vette acne voorkomt.

---

<sup>2</sup> Dokters en dermatologen kunnen wellicht helpen, maar er zijn vele mensen bij wie de behandelingen geen, nauwelijks tot het omgekeerde effect hebben of hadden. Mijn acne is pas beginnen verbeteren toen ik mijn levensstijl ging aanpassen (voeding, hydratatie, beweging, mindset, zelfzorg – zowel fysiek, emotioneel, mentaal als energetisch -, vermijden van bepaalde stoffen en andere zaken, aanpassingen in het dagelijkse leven doorvoeren, enz.). Een crème gaat namelijk geen diepgaand effect teweegbrengen zoals de oorzaken aanpakken. Daarover later meer.



### *Comedonen (zwarte koppen of mee-eters)*

Mee-eters worden ook wel comedonen genoemd en horen eigenlijk ook bij droge acne. Alleen is hierbij de huidporie vanboven open, waardoor er lucht kan komen bij de talg die zich heeft ophoopt in de opening van de poriën.<sup>3</sup> Door deze blootstelling aan zuurstof oxideert het en wordt het zwart. Mee-eters, of zwarte koppen, bevinden zich in de hoornlaag, dat is de buitenste laag van de opperhuid. Ze vormen meestal geen bobbel, de huid blijft 'egaal' vanboven. Alleen als er heel veel vuil in de porie zit voel je de huid wat naar boven komen. De favoriete plekken voor comedonen zijn de neus, de kin en de liprand.

Als je niet weet wat het precies is of hoe het eruit ziet, en je bent nieuwsgierig (en niet zo vies van wat lichamelijke produceersels die uit onvermoede gaatjes van het lichaam komen) dan kan je op YouTube duizenden filmpjes vinden van mensen die hun mee-eters uitknijpen of eruit trekken met zo'n kleverig masker. Waarschuwing: het kan een vreemde soort van voldoening geven die verslavend werkt, je bent dus gewaarschuwd.<sup>4</sup>

### *Pustels (gele koppen) – vette acne*

Als de huidporie vanboven gesloten is, kan er geen lucht tot bij de pus geraken en blijft het wit / geel. De pus kan niet weg omdat er een laagje huid de uitgang blokkeert. Komt steeds meer pus bij, waardoor het een bobbeltje wordt dat groter wordt zoals een soort vulkaan. De huid rondom binnenin kan ook beginnen barsten.<sup>5</sup> Na een tijdje komt de pus zo dichtbij het huidoppervlak, dat het zichtbaar wordt. De puist krijgt een gele kop die spontaan kan barsten als de druk te hoog wordt en het dunne huidlaagje te zwak om alles nog binnen te houden. Dit zijn dus de befaamde 'gele koppen', ook wel pustels genoemd. Je merkt hieraan dat de puist 'rijp' is. Het is voornamelijk in zware acne gevallen dat ze vanzelf openbarsten. Het is geen zicht voor buitenstaanders, maar het is minstens even erg voor de persoon in kwestie. Het is pijnlijk, gênant en veroorzaakt littekens. Deze acne kan ook ontsteken, waardoor de 'vulkaan' rood ziet met in het midden een gele kop.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Mayo Clinic. (2018, 27 december). *Acne Symptoms & causes*. Geraadpleegd via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>

<sup>4</sup> Thomas, L. (2019, 26 februari). *Acne in Men*. Geraadpleegd via <https://www.news-medical.net/health/Blackheads-and-Whiteheads-Overview.aspx>

<sup>5</sup> Mayo Clinic. (2018, 27 december). *Acne Symptoms & causes*. Geraadpleegd via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>

<sup>6</sup> Mayo Clinic. (2018, 27 december). *Acne Symptoms & causes*. Geraadpleegd via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>

## *Cystic acne*

Cystic acne is acne die diep in de huid zit en daarbij rood en heel pijnlijk is.<sup>7</sup> De talgklier kan ook hier ontstoken raken, in dat geval kleurt de puist, of toch minstens de huid errond, rood. Dan spreken we van een papel.

## **Soorten acne**

Hierboven besprak ik verschillende vormen van acne, maar zoals ik al zei, zijn er ook verschillende soorten acne. De bekendste variant van acne is acne vulgaris, oftewel jeugdpuisten (die weliswaar kan blijven duren tot 40 jaar en ouder), deze soort werd hierboven uitgediept. Andere soorten acne zijn:

Acne Conglobata

Acne Cosmetica

Acne Mechanica

Acne Fulminans

Acne Comedonica

Acne Papulopustulosa

Acne Ectopica

Acne Venata

Acne Excoriée

Acne Neonatorum / Acne Infantum

Chlooracne

Het gaat wat te ver om meer over deze soorten acne uit te leggen, maar online kan je hier nog heel veel informatie over vinden, zoals op [deze website](#).

## Voorkomen op het lichaam

De meest voorkomende plekken waar acne ontstaat zijn: het gezicht, de nek, de schouders, de rug en op de borst. Dit zijn plekken met de hoogste dichtheid van de poriën.<sup>8</sup> Toch kan je werkelijk overal acne krijgen, ook op de meest absurde of op de gevoeligste plekken zoals je ook kan lezen in het persoonlijke hoofdstuk '[Historie](#)'.

Verschiet er niet van als je acne ook op de armen, de haarlijn (en verder dan dat ook: op de hoofdhuid!), de bips, de benen en zelfs op de intieme delen ontdekt. Echt óveral, want acne komt voor op de huid, en je huid, jawel, omgeeft je héle lichaam. Als je zelf erge acne hebt (gehad) zul je vast al wel gedacht hebben 'hé, ik wist niet dat ik ook daar puisten kon krijgen!?' Je staat er vast van versteld, en nog meer als het op plekken komt waarvan je niet wist dat je die had. Acne is dus een prima mechanisme om je eigen lichaam te ontdekken, te leren kennen en te leren begrijpen. Zelfs om dagelijkse dingen te appreciëren zoals op een stoel of fiets kunnen zitten **[Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]**

---

<sup>7</sup> Mayo Clinic. (2018, 27 december). *Acne Symptoms & causes*. Geraadpleegd via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>

<sup>8</sup> Mayo Clinic. (2018, 27 december). *Acne Symptoms & causes*. Geraadpleegd via <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047>

# Mythen

# Mythen

Rond [acne](#) bestaan er tal van mythen. Er wordt namelijk veel gezegd over acne, wat het zou veroorzaken, verergeren of zou verhelpen, wat er goed of slecht voor zou zijn, ook door mensen die zelf geen (of nooit) acne hebben gehad. Ja, ook door specialisten die het nooit zelf hebben ervaren maar zich wel baseren op wetenschappelijke studies - die niet altijd even betrouwbaar zijn in mijn ogen.

Maar wat klopt er dan wel of niet van? Hier wil ik dus even enkele mythen ontcrachten. Hier zitten er veel tussen die toch al veel en meermaals media-aandacht hebben gekregen om ze te ontcrachten. Blijkbaar is het wel nodig om het te blijven herhalen, vandaar dat ik ze ook hier bij zet, zowel vanuit eigen ervaring als vanuit bronnen die mijn standpunten ondersteunen. Natuurlijk verduidelijk ik ook bij elke mythe wat dan wél juist is en ook kort waarom. Neem het aan van een 'ervaringsdeskundige' of lees verder bij '[Oorzaken](#)'.

## Mythen

1. Acne gaat vanzelf weg met de tijd
2. Acne komt alleen voor bij adolescenten
3. Mensen met acne hebben een slechte hygiëne
4. Acne is besmettelijk
5. Olie-vrije producten zijn het beste voor mensen met acne
6. Als je een zuivere huid wil, gebruik dan geen make-up
7. Als je acne hebt, kan je beter niet-comedogene make-up gebruiken
8. Slapen met minerale make-up veroorzaakt geen acne
9. Voedsel heeft niets met acne te maken
10. De pil heeft niets met acne te maken
11. Shampoo heeft niets met acne te maken
12. Stress heeft niets met acne te maken
13. De zon kan acne verminderen
14. Chloor kan acne verminderen
15. Tandpasta kan acne helpen verminderen
16. Ijs op acne leggen, helpt tegen ontstoken puisten
17. Knoflook aanbrengen op puisten is een goed idee
18. Eiwit op je gezicht smeren zal je huid verbeteren
19. Citroensap zuivert je huid
20. Puisten uitknijpen laat ze sneller weggaan
21. Acne kan genezen worden door middel van medicatie
22. Straffere / dure producten zijn beter dan goedkopere
23. Acne is een puur cosmetisch probleem

## Feiten

1. **Acne gaat vanzelf weg met de tijd => Acne gaat niet altijd vanzelf weg met de tijd**

Bij sommige mensen gaat acne wel vanzelf weg, bij anderen niet. Verwacht geen miraculeuze verjaardag waarop opeens al je puisten als sneeuw voor de zon zijn verdwenen omdat je op dat moment officieel geen puber meer bent. Doe eerder zelf iets aan je probleem, wees proactief. En nee, alleen maar Kruidvat producten smeren gaat niet de oorzaak verhelpen, net als de pilletjes van de dokter, apotheker of dermatoloog (≠ oorzaak/oorzaken aanpakken!).

2. **Acne komt alleen voor bij adolescenten => Acne is een probleem van alle leeftijden, maar vooral van(af) de pubertijd**

Vanaf je pubertijd heb je kans op acne, sommige tieners krijgen acne, anderen niet. Sommige mensen blijven heel hun leven acne hebben, anderen groeien eruit. Bepaalde mensen krijgen pas in hun twintiger jaren (of nog later) acne en groeien eruit (of niet). [Zie het vorige hoofdstuk](#) voor de verschillen tussen acne bij pubers en acne bij volwassenen.

3. **Mensen met acne hebben een slechte hygiëne => Acne ontstaat niet doordat mensen zich niet zouden wassen**

Mensen met acne zullen er zelfs bijna altijd een betere hygiëne op nahouden dan mensen die geen huidandoening hebben! Maar teveel is ook niet goed, dat kan namelijk acne in de hand werken.<sup>9</sup>

Heb je geen huidandoening, antwoordt dan deze vragen eens en wees eerlijk: Was jij je handen voor je gezicht wast? Was jij je gezicht elke dag (en maximaal 2 keer per dag, want te weinig is niet zo proper en teveel is schadelijk voor je bovenste huidlaag die je beschermt tegen van alles en nog wat)? Scrub je 1 à 2 maal in de week je gezicht om de dode huidcellen te verwijderen die je niet kan wegwassen met alleen water en je handen? Was jij je handen na elk toilet bezoek? Verfris jij je bed elke week of maximaal na elke 2 weken? Heb jij verschillende washandjes voor verschillende delen van je lichaam te wassen (intieme delen en rest van lichaam)? Heb jij verschillende handdoeken voor verschillende delen van je lichaam af te drogen (haar, gezicht, handen en de rest van lichaam)? Vervang (aka in de was gooien) jij al deze handdoeken ook elke week?

Als je op alles ja kan antwoorden, proficiat, dan ben jij even hygiënisch als ik en waarschijnlijk nog andere acnélijders. Al deze zaken zijn kleine beetjes die kunnen

---

<sup>9</sup> Rummens, E & Callens, M. (z.j.). *Hoe wordt acne veroorzaakt?*. Geraadpleegd via <https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/acne/oorzaken>

helpen, maar als iemand acne heeft, wil dat zeker niet zeggen dat die persoon zich niet (genoeg) wast. Sommigen gaan er zelfs over, juist door dit stigma, om te bewijzen dat ze wél hygiënisch zijn, met als gevolg dat het nog erger wordt. Dus aub stop met dit te zeggen en stop met je huid teveel te wassen (en water alleen is al voldoende, zepen en dergelijke tasten de hoornlaag aan met nog meer problemen tot gevolg) of te scrubben, je doet zo alleen nog maar meer kwaad dan goed. Acne wordt veroorzaakt van binnenuit: voeding, hormonen, afvalstoffen, emoties, mindset, ... Natuurlijk ook door dode huidcellen die zich opstapelen in een porie en deze verstoppen, bacteriën die deze verstopping kunnen laten ontsteken, ... De hele uitleg over al deze zaken staat bij 'Oorzaken' Dode huidcellen kan je voor een stuk wegwassen/-scrubben, maar meer dan dat kan je niet bereiken met 'hygiëne'.

#### 4. **Acne is besmettelijk => Acne is niet besmettelijk**

Het is niet omdat een van je vrienden acne heeft dat jij het ook zult krijgen als je per ongeluk met een puist van die persoon in contact komt. Het is ook niet omdat een van je vrienden acne heeft en dat jij opeens acne hebt gekregen, dat die persoon daar de oorzaak van is. Acne heeft dan wel iets te maken met bacteriën, het kan niet worden overgedragen op anderen omdat deze bacteriën diep in de huid zitten.<sup>10</sup> Wel kan iemand een puist uitknijpen op een verkeerde manier, waardoor een deel van de vuiligheid dieper wordt geduwd, de bacteriën terecht komen bij aangrenzende poriën en zo nieuwe verstoppingen kan veroorzaken.

#### 5. **Olie-vrije producten zijn het beste voor mensen met acne => Er zijn goede en slechte oliën**

Minerale oliën en paraffine zijn comedogeen<sup>11</sup>, dus veroorzaken verstoppingen. Tea tree olie niet en dat is ook nog antibacterieel.<sup>12</sup> Jojoba olie is ook niet-comedogeen en bootst onze eigen lichaamsoliën na dus moet onze huid minder olie aanmaken.<sup>13</sup>  
[Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]

---

<sup>10</sup> Rummens, E & Callens, M. (z.j.). *Hoe wordt acne veroorzaakt?*. Geraadpleegd via <https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/acne/oorzaken>

<sup>11</sup> Dermalogica. (2019, 9 mei). *Comedogene (verstoppende) ingrediënten*. Geraadpleegd via <https://www.dermalogica.nl/huidadvies/post/verstoppende-ingredienten/>

Janssens, J.-P. (2014, 15 oktober). *Omstreden ingrediënten in huidverzorging: minerale olie*. Geraadpleegd via <https://www.beautyspot.nl/kennisbank/omstreden-ingredienten-in-huidverzorging-minerale-olie/>

Burke, D. (2019, 25 april). *What Causes Acne?*. Geraadpleegd via <https://www.healthline.com/symptom/acne>

<sup>12</sup> Ultee, J. (2014). *Wat doet tea tree oil voor de huid?*. Geraadpleegd via <https://www.dr-jetskeultee.nl/tea-tree-oil/>

<sup>13</sup> Hydrafacial. (2016, 24 augustus). *5 fouten die mensen met een vette huid moeten vermijden*. Geraadpleegd via <https://hydrafacial.be/5-fouten-die-mensen-met-een-vette-huid-moeten-vermijden/>

Vichy. (2017, 18 december). *Hoe jojoba olie jouw huid kan helpen*. Geraadpleegd via <https://www.vichy.be/nl/vmag/hoe-jojoba-olie-jouw-huid-kan-helpen/vmag66947.aspx>

# Historie

# Historie

[Acne](#) mag dan wel iets oppervlakkigs zijn, het dringt je huid binnen, het gaat dieper dan dat, héél diep zelfs. Als je acne hebt (gehad), begrijp je vast wel wat ik bedoel. Hier geef ik een overzicht van mijn 'oppervlakkige' leven met acne, van mijn uiterlijke strijd. [In het volgende hoofdstuk ga ik dieper](#), dan ga ik vertellen over mijn gevoelens over mijn leven met acne, over de innerlijke strijd.

Een strijd, want ja, dat is het ook. Een strijd met mezelf, met mijn uiterlijk, mijn innerlijk en met de wereld buiten mezelf. Hoe zoiets 'simpels' ook zo complex kan zijn, ik sta er zelf nog steeds van versteld.

Met de getuigenissen van dit hoofdstuk en het volgende komt men te weten wat het is en hoe het voelt om acne te hebben, alsook wat de gevolgen ervan zijn. Zo krijgt men hopelijk meer inzicht in dit probleem waar een groot deel van de mensen mee kampen.

Medemensen die ook acne hebben (gehad) kunnen hier misschien herkenning en steun vinden. De wetenschap dat je niet alleen bent in je strijd, je lijden, je verdriet, je frustratie, ... kan wellicht morele steun bieden. Je bent echt niet de enige die het moe(s)t meemaken.

## Mijn eerste puist

Mijn eerste puist kreeg ik toen ik nog in de lagere school zat. Niet lang daarvoor hadden we het er zelfs over gehad in een van de lessen: het ging over de pubertijd, hormonen en, ja, ook puisten. Er werd toen ook gezegd dat het tijdelijk was, maar dat bij sommigen de puisten zelfs na de pubertijd nog steeds aanwezig waren. Enkele afbeeldingen waren genoeg voor mij om al direct te weten dat ik het niemand zou willen toewensen, want zelf zou ik het nooit gehad willen hebben. Ik sprak het zelfs hardop uit thuis. Ik moet toegeven, het leven heeft gevoel voor humor. In mijn geval wel erg cynische. Dat is toch wat ik lange tijd dacht. Nu ik wat ouder en wijzer ben, weet ik wel beter. Alles heeft namelijk een reden. Daar kom ik later op terug.

## Behandeling

Dus die eerste puist: "Hallo daar, wat zie jij er lelijk uit, zou je a.u.b. zo snel mogelijk weg willen gaan? Dank u wel." Ik kreeg een flesje van de apotheker met een waterachtige vloeistof in. Onder de dop zat een stoffen applicator, die bijna dezelfde omtrek had als het flesje zelf. Ik moest het meermaals per dag op de puist deppen en dan zou het als vanzelf weggaan. En wonder boven wonder, het ging weg! Het droogde gewoon uit! Ik kon wel een gat in de lucht springen. "Maar hé, wat is dat?" [Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]



# Gevoelsleven

# Gevoelsleven

[Acne](#) is op het eerste zicht een [oppervlakkig huidprobleem](#), in de zin dat het zich voordoet aan de 'oppervlakte' van een persoon. Ook in de zin dat de gevolgen ervan erg zichtbaar zijn, vooral als het in het gezicht voorkomt, denk maar aan de puisten op zich, de littekens. Maar acne is ook een diepgaand huidprobleem, op twee manieren. Ten eerste in de zin van dat het [een symptoom is van iets onderliggends](#), het heeft namelijk een oorzaak dat grotendeels van binnenuit ontstaat. Ten tweede in de zin van dat de gevolgen van acne niet ophouden aan de oppervlakte. Het dringt door tot in de kleinste krochten van je zijn. Na vele jaren van acne ga je er op den duur met vereenzelvingen. Je kan jezelf niet meer inbeelden zonder acne, je kan er niet meer zonder bestaan. En omgekeerd ook, de acne kan niet zonder jou bestaan. Dat is toch hoe het voor mij aanvoelt. Misschien is het voor jou ook wel zo als je ook acne hebt (gehad)?

Ik wil hier graag neerzetten wat acne met me heeft gedaan, soms nog steeds met me doet op het moment van dit schrijven en wat ik eruit heb geleerd. Volgens mij kunnen zowel acne'lijders' als anderen hier iets aan hebben.

Ok, ik weet dat acne geen wereldramp is, dat er andere en ergere problemen in de wereld bestaan, maar de wereld verbeteren kan pas als je jezelf hebt verbeterd. Net zoals je pas van de anderen kan houden als je van jezelf houdt. En laat acne nu daar een stokje voor te steken, althans in mijn geval. Cassandra Bankson, waar ik al eerder naar heb verwezen en over wie ik verderop nog meer zal vertellen, heeft het in een [video](#) goed onder woorden gebracht. Als acne alleen maar acne was, puur fysiek, dan zou het niet zo'n groot probleem zijn. Dan zou het maar half zo groot zijn. Maar omdat er ook een mentale, psychologische, emotionele en sociale kant aan acne zit, is het des te pijnlijker.

## Therapeutisch

In dit hoofdstuk ga ik een erg diepgeworteld, kwetsbaar stuk van mijn leven blootleggen. 15 jaar acne gaat echt niet in je kleren zitten, zeker als je al langer leeft mét acne dan dat je hebt geleefd zonder. Voor mij is dit ook deels om mijn gedachten hierover kwijt te kunnen, dit deel van mij te kunnen helen, er ooit een punt achter te kunnen zetten en de ballast af te kunnen gooien. Ik heb namelijk het gevoel dat, als ik dit niet doe, dat ik er in vast zal blijven zitten, ook in de acne. Voor mij is het een moeilijk, gevoelig en zelfs pijnlijk (zowel fysiek als mentaal / psychologisch / emotioneel) gedeelte in mijn leven. Toch [heb ik er ook heel wat uit geleerd](#).

Alles wat hier in staat, is vanuit mijn eigen ervaring en perspectief. Het is niet omdat ik iets ervoer en meen, dat alle andere mensen met acne hetzelfde ervaren of denken.

Dit deel is ook redelijk lang, omdat het gewoon niet mogelijk is om (bijna) alle innerlijke zaken die acne met zich meebrengt in enkele woorden te vatten.

## Mijn innerlijke levensweg (lijdensweg?) met acne

### Achtergrond

Om een perspectief te geven, moet ik eerst nog zeggen dat ik, zelfs nog voordat ik mijn eerste puist kreeg, mezelf nooit mooi vond. Zelfs als andere mensen - vooral volwassenen - tegen mijn ouders of grootouders zeiden (terwijl ik er bijstond) dat ik een mooi kind was, geloofde ik hen niet. Ik was ervan overtuigd dat ik niet mooi was. Wie kon mij nu mooi vinden? In die tijd ging ik met de fiets naar mijn lagere school, onderweg kwam ik veel mensen tegen op straat en ik voelde mij altijd zo zwaar bekeken. Op een negatieve manier, alsof ik een alien was. Mijn papa zei me toen dat iedereen dit wel heeft, dat iedereen wel denkt dat de andere mensen op een rare en negatieve manier naar je kijken, maar dat het in het echt niet zo is. Dat je hersenen je dit doen denken. In elk geval voelde ik me 'het lelijke eendje'. Dit is waarschijnlijk gekomen door omstandigheden in mijn vroege kinderjaren.

Ik herinner mij nog dat ik af en toe eens met mijn bomma en bomba naar Spanje ging, met de auto. Onderweg logeerden ze altijd in een chambre d'hôtes, van 'Pierre en Suzanne', mensen die goede vrienden zijn geworden doordat mijn bomma en bomba hun eerste klanten waren. Als ik meerging, zei de gastvrouw altijd steevast over mij, terwijl ik er bijstond, "Qu'elle est belle!". Nu ik mij dit weer voor de geest haal en denk aan foto's uit die tijd, de pre-acne-historie, krijg ik een krop in mijn keel. Ja, want nu zie ik pas dat ik echt niet die alien, dat lelijke eendje was dat ik toen dacht dat ik was. Ik zag er gewoon normaal uit. Soms denk ik "wat zou ik er al niet voor doen of geven om er terug zo uit te zien..."

Samengevat had ik geen zelfvertrouwen, niet alleen op uiterlijk vlak, maar ook op innerlijk vlak. Ik dacht dat ik 0% zelfvertrouwen had, maar acne heeft me duidelijk gemaakt dat het niet zo was. Of misschien juist wel, en is mijn zelfvertrouwen onder 0 gezakt, als dat zelfs mogelijk is.

### In den beginne

Bij mijn eerste puist was er vooral paniek. Ging ik ook zo veel last krijgen als die mensen op de foto's die ik niet lang ervoor onder ogen had gekregen? ([Zie het vorige hoofdstuk.](#)) Het was toch niet waar zeker? Ik wilde dat helemaal niet, ik zou het verschrikkelijk vinden! Hoe sneller die puist weg zou zijn, hoe beter. Liefst al binnen de 5 seconden.

## Uiteenlopende emoties

Maar de volgende puist was er al nog voordat de eerste goed en wel weg was. Sindsdien is het altijd, tot nu toe, zo geweest. Verdrietig word je ervan. Kwaad. Gefrustreerd. Moedeloos, haast depressief (er is bij mij toen nooit officieel depressie vastgesteld, maar achteraf gezien had ik het wel duidelijk, niet door de acne (alleen), maar (ook) door andere zaken - op den duur is er ook een wisselwerking tussen acne en je gemoedstoestand). Je voelt afkeer, walging, zowel van het probleem als van jezelf. Je vindt jezelf er weerzinwekkend uitzien, je begint je uiterlijk te haten en uiteindelijk ook jezelf. Ook al kan je er niet veel aan doen (of wel? Daar kom ik op terug in de laatste twee hoofdstukken). Je wordt heel onzeker over jezelf, je wordt angstig. Je krijgt angst voor de volgende puist, angst voor de toekomst: zou ik heel mijn leven puisten blijven hebben? Na jaren acne word je ook prikkelbaar, gevoelig over alles wat ermee te maken heeft.

Kortom, acne heeft me nog nooit een goed gevoel bezorgd, ook niet over mezelf. Hardnekkige acne heeft een destructief effect op iemands leven. Je zelfvertrouwen, als je dat al had in de eerste plaats, gaat eraan. Je zelfrespect wordt meegesleurd in diezelfde val. Je koestert wrok naar de acne toe, naar jezelf toe, want die twee zaken versmelten met elkaar.

## Jaloersheid

Tegelijk kom je zoveel mensen tegen, in mijn geval dan meisjes en vrouwen die wél een mooie gave huid hebben. Je bent erdoor gefascineerd, je vindt het prachtig, je zou het willen aanraken om te voelen of het wel echt is, om te voelen hoe glad hun huid is. Je vergelijkt de anderen met jezelf. Je zou hun huid willen afpakken, je eigen huid wegsnijden en de zijdezachte huid op je eigen gezicht plakken. Je wilt het ook hebben, zo'n heldere, gezond glanzend en roze babyhuidje. Je wordt jaloers. Je benijdt die mensen die wel alles kunnen eten, misschien zelfs niet hun gezicht wassen in de ochtend en avond, die zich geen zorgen moeten maken over hun uiterlijk, over hoe dat andere mensen over hen denken als ze hen zien, die geen make-up nodig hebben om er goed uit te zien. Als er een ding is waar ik nu nog soms last van heb, dan is het deze jaloersheid.

## Sociaal leven

### **Naar buiten gaan is uit je comfortzone gaan**

Van acne krijg je zelfs ook stress, want naar buiten gaan, is uit je comfortzone gaan. Al die mensen op straat, op de bus of de trein, al die mensen zullen je zien, zullen je acne zien, je beoordelen en je veroordelen. Naar fuiven gaan? No way, José! Al die jongeren van je leeftijd, al die gasten, ook de knappe gasten zullen je bekijken, je uitlachen, je negeren, je mijden. Waarom zouden ze willen omgaan met iemand die

er zo lelijk uitziet? Met iemand die zich blijkbaar niet goed verzorgt? (Ze moesten eens weten!)

## **Negatieve gedachtes en stemmen in je hoofd**

Als je ergens naartoe gaat, denk je voortdurend aan wat de mensen over je zouden kunnen denken. Je beeldt je in dat ze dat ook werkelijk denken. Soms krijg je er ook echt opmerkingen over, daar heb ik het op het einde van dit hoofdstuk over. Maar het zijn vooral je eigen gedachten die je kwellen. Je ziet ook de mensen naar je kijken, eigenlijk niet naar jou, maar naar je acne. Of je beeldt het je in dat het zo is. Waarschijnlijk zijn we ons daar te veel van bewust, waardoor we denken dat het erger is dan het lijkt en dat de anderen dat ook zo zien zoals wij. Dat als we in de spiegel kijken niet meer onszelf zien, maar de acne.

## **Kinderlijke onschuld**

Vooraf kleine kinderen kunnen zo onbeschaamd (en gelijk hebben ze) naar je staren met een blik waaruit blijkt 'wat is dat, op je gezicht?'. Het gebeurt wel eens dat ze hun ouders luidop vragen wat er mis is met die persoon of wat die dingen zijn op het gezicht van die persoon. De eerste keer dat je dat meemaakt, geeft een diepe steek, maar op den duur word je het gewoon, trek je je er niets meer van aan (of probeer je je er niets van aan te trekken, het blijft nog altijd pijnlijk).

## **Pesten**

[Mensen met acne kunnen zwaar worden gepest](#). Persoonlijk denk ik niet dat ik ooit gepest ben geweest - of toch niet op directe wijze - om mijn acne. Ik kon me wel voorstellen dat mensen achter mijn rug daarover spraken. Was dat ook zo, of niet, ik zal het misschien nooit weten, maar dat maakt ook niet uit. Wel denk ik dat ik me door mijn acne 'anders' voelde, me afsloot van anderen, in een hoekje wilde kruipen, ver weg van de 'spotlights'. Ik wilde vooral geen aandacht trekken, ik was al zo onzeker over alles.

Zonder direct te zijn gepest geweest (over mijn acne) was het al hard genoeg voor mij, mijn eigen gedachtes maakten me het leven al zuur genoeg. Ik wil niet weten hoe het zou zijn geweest, mocht ik toch open en bloot gepest zijn geweest vanwege mijn huidprobleem. Dat zou het allemaal nóg erger gemaakt hebben. Ik ben dankbaar dat ik dit niet heb moeten meemaken.

## **Het ergste van al**

Het ergste dat ik eigenlijk vond aan mijn acne was dat de meeste mensen van mijn leeftijd toen geen acne hadden, of zo weinig dat het niet opviel. Zij konden genieten van hun jeugd, van hun schoonheid voordat ze op een leeftijd zouden komen waar alles onvermijdelijk achteruit begint te gaan, waar het lichaam begint te verslijten. **[Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]**

Wat heeft acne  
van me afgepakt?

# Wat heeft acne van me afgepakt?

[Acne](#) op zich heeft bijna niets van me afgepakt, wel de manier hoe ik erop reageerde en er mee omging. De zaken waar ik van voel dat ik ze ben kwijtgeraakt toen (en eventueel terug heb herwonnen) of de zaken die erger werden (en eventueel terug beter werden) zijn zowel van [fysieke](#) als [emotionele, mentale, psychologische](#) en sociale aard.

1. **Mijn normale uiterlijk.** Ik durf niet 'mooie' uiterlijk te zeggen omdat dit ten eerste al subjectief is, ten tweede heb ik mezelf nooit mooi gevonden, ook voor ik acne had. Nu ik terug kijk op de periode vóór acne en foto's van mezelf bekijk, zie ik wel dat ik er mooi genoeg uitzag, besef komt altijd te laat. Pas sinds enkele jaren kan ik, ondanks mijn huidprobleem, op bepaalde momenten wel tegen mezelf zeggen dat ik er mooi uit zie, ook zonder make-up (wat ik toch zelden opdoe).
2. **Mijn zelfvertrouwen.** Alsof ik nog niet zelfvertrouwen te weinig had. Ik had altijd gedacht dat ik geen zelfvertrouwen had, tot acne op de proppen kwam. Of bestaat er een maat onder 0? Pas na vele jaren heb ik stilaan mijn zelfvertrouwen opgebouwd. Nog steeds worstel ik ermee, maar dat houdt me niet meer tegen om mijn leven te leven.
3. **Mijn eigenwaarde.** Zelfde verhaal als punt 2. Ik voelde mij waardeloos, nutteloos, nog voor acne in mijn leven kwam. Acne heeft dat gevoel nog verergert. Ondertussen weet ik dat ik mezelf niet moet identificeren met de acne op mijn lichaam. Nu zie ik wel dat ik meer ben dan mijn problemen. Ik zie dat wel iets kan betekenen in deze wereld, een deel van deze waarde is juist de acne die mij tot nu toe heeft vergezeld. Wat niet wil zeggen dat ik constant de waarde zie die ik de wereld kan bieden.
4. **Mijn sociaal leven.** Acne is een erg vernederende huidaandoening. Ga voor meer innerlijke gevoelens naar het hoofdstuk '[Gevoelsleven](#)'. Het kraakt je van binnenuit, het laat je minuscuul klein voelen, het laat je denken dat je lelijk bent, niets waard bent en ga zo maar door. Het verwoest zoveel dat je niet buiten durft komen, dat je liever de mensen mijdt dan dat je jezelf voor de zogezegde leeuwen zou gooien. De mensen zijn namelijk erg beoordelende en veroordelende wezens, inclusief jezelf. Je oordeelt en veroordeelt jezelf, dus waarom zouden de anderen dat ook niet doen? Je voelt je altijd geremd in eender wat je doet en onderneemt.

Een potje casual voetbal met je vrienden? Je vindt hun (door jou ingebeelde) (ver)oordelende gedachtes 1000 keer erger dan dat de voetbal keihard tegen je hoofd zou terecht komen. En die bal die net op je hoofd is terecht gekomen, dat **[Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]**

Wat heeft acne  
me gegeven?



# Wat heeft acne me gegeven?

Acne heeft een grote impact op iemands leven, het pakt dingen van je af, zoals ik in het vorige hoofdstuk reeds uit de doeken deed, maar het geeft je ook dingen. Je denkt waarschijnlijk dat het alleen maar goede dingen zijn, in tegenstelling tot het thema van 'afpakken', maar zo is het helaas niet. Acne kan iemand veel dingen geven, zowel positieve als negatieve. Als je het hoofdstuk hebt gelezen waarin ik mijn [gevoelsleven](#) blootleg, dan zul je al heel wat negatieve zaken zijn tegengekomen. Maar omdat ik ook het positieve wil bekijken en inzien, in een op zich negatieve ervaring, en dit ook het beste wil laten blijven hangen, zet ik deze zaken als laatste.

## Negatieve zaken

1. littekens
2. verdriet
3. boosheid
4. frustratie
5. stress
6. ....
7. een constant gevoel van jeuk op mijn gezicht, of van 'beestjes die onder/op mijn huid lijken te kruipen'
8. obsessief compulsieve handeling (mijn huid controleren op onregelmatigheden)
9. dermatillomanie (mijn huid openkrabben)
10. de nood om mij vaak te checken in de spiegel

Als je al de hoofdstukken tot hier toe hebt gelezen, dan heb je vast nog heel wat andere negatieve zaken ontdekt. Het lijkt me overdreven om nog meer over deze zaken uit te breiden, aangezien ik ze allemaal al heb besproken. Teveel negativiteit is ook gewoon vervelend. Dus dit hoofdstuk wil ik voornamelijk de positieve zaken belichten.

## Positieve zaken

Acne is zo confronterend. Het confronteert je met alles wat je je maar inbeelden kan. Ook met jezelf. Het is dan ook niet meer dan normaal dat acne een factor was in mijn persoonlijke groei.

De confrontaties zijn altijd uitdagingen: zowel [emotionele, mentale, psychologische](#) als [sociale](#). Meestal is een uitdaging op het eerste gezicht negatief, maar het laat je net obstakels overwinnen. Eens dit gebeurd is, is het negatieve omgevormd tot iets positiefs: een (levens)les, kennis, levenservaring, een kantelpunt in je leven, ...

Daarnaast heeft acne me op een bepaalde manier een doel laten vinden in het leven. Ondertussen heb ik er meer dan eentje, maar dat ene doel is om mensen in dezelfde situatie te helpen eruit te komen.

Acne heeft me zelfs op paden gebracht waar ik erg dankbaar voor ben. Ik heb er inzichten door gekregen die ik anders pas veel later of misschien nooit zou ontdekken. Acne is een van mijn demonen, maar wel eentje die ook andere demonen in mij heeft belicht. Het daagt me elke dag weer uit om goed voor mezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal. Het daagt me elke dag opnieuw uit om ook hetzelfde naar anderen toe te doen.

Als laatste heeft acne me ook op levenspaden gebracht die ik anders nooit of pas veel later zou hebben bewandeld. Op die paden kwam ik uiteraard ook vele mensen en (levens)lessen tegen. Ook daar ben ik heel dankbaar voor!

## Wat heeft acne me geleerd?

### **Respect**

**Voor anderen die ergere acne hadden dan ik**, of een ergere aandoening/probleem dan acne.

**Voor iedere mens, hoe die er ook uitziet.** Door mijn acne was ik teveel gefocust op het uiterlijk, niet alleen bij mezelf, maar ook bij anderen. Op een bepaald moment is er in mijn hoofd iets geklikt, waardoor ik verder kon kijken dan het uiterlijk, zelfs wanneer ik de persoon voor het eerst zag. Don't judge a book by its cover zoals ze dat mooi kunnen zeggen in het Engels. Niet op het uiterlijk afgaan. Nu herinnert acne me er elke dag aan, dat hoe een mens er vanbuiten uitziet dit nog steeds niets zegt over de binnenkant van de persoon. Ik vind het zelf vreselijk als men mij beoordeelt afgaande op mijn uiterlijk. Ik ben zoveel meer dan wat je ziet, de verpakking verhult een enorme diepte, net zoals bij ieder ander.

### **Vaardigheid**

**Om voorbij het uiterlijk te kijken** zoals ik in het vorige puntje al zei. Ik had het namelijk moeilijk om voorbij uiterlijkheden te kijken. Deze vaardigheid kwam niet van de ene dag op de ander. Pas na jaren is dit beginnen weg te ebben. Het is een lang proces, wat tot de dag van vandaag nog steeds doorgaat. De ene dag lukt het mij beter dan de andere.

**Om beter naar mijn lichaam te luisteren.** Acne wilt me iets zeggen wat er zich afspeelt binnenin mijn lichaam. Om van acne verlost te geraken moet je leren luisteren naar wat je lichaam je wilt vertellen. Toch heeft het nog lang geduurd [Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]

Gevolgen

# Gevolgen

De gevolgen van [acne](#) zijn erg uiteenlopend. Toch zijn er nog andere gevolgen, minder zichtbaar, maar niet minder aanwezig of bepalend. Mensen met acne zullen wel weten wat ik bedoel en zich er misschien ook in herkennen. De mate waarin je acne hebt (mild tot ernstig) heeft niets te maken met hoe zwaar de gevolgen doorwegen. Iemand met milde acne kan bijvoorbeeld evenveel lijden als iemand die ergere acne heeft. De meest voor de hand liggende zijn de uiterlijke tekens.

## Fysiek

Dit lijkt me het duidelijkste gevolg van acne, het zijn de [letterlijke tekens](#) die acne achterlaat, wat zichtbaar is voor iedereen: littekens. Acne maakt de huid kapot. De persoon hoeft niet eens een puist uit te knijpen om er littekens aan over te houden. Raar genoeg heb ik ook littekens van puisten die ik met rust kon laten tot ze verdwenen waren. Dit heb ik bijvoorbeeld ook gehad met muggenbeten waar ik niets aan heb gedaan, daar is het zelfs zo dat ik alleen maar littekens leek te krijgen van muggenbeten die ik niet heb opengekrabt. De logica ontgaat me nog steeds.

Ook de acne zelf is erg ontsierend op fysiek vlak. De bultjes of soms zelfs grote bulten geven het aanzicht een hobbelige aanblik. Deze bulten kunnen daarnaast ook ontstoken raken, nog voor ze rijp zijn of werden uitgeknepen. Ze zien dan rood en doen meestal ook pijn. Als de bulten rood zien, zijn ze des te zichtbaarder.

## Emotioneel

Voor een uitgebreide emotionele analyse verwijs ik door naar het hoofdstuk '[Gevoelsleven](#)'. Om het hier kort samen te vatten: acne kan iemand door een rollercoaster van emoties laten gaan, en uiteindelijk van iemand een compleet emotioneel wrak maken. Het kan zo erg worden dat iemand met acne depressief wordt en het misschien niet te boven komt. Wetenschappelijke studies bevestigen dit.<sup>14</sup>

[Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]

---

<sup>14</sup> American Academy of Dermatology. (z.j.). *Acne can affect more than your skin*. Geraadpleegd via <https://www.aad.org/public/diseases/acne-and-rosacea/emotional-health-effects-of-acne>  
Healthtalk.org. (z.j.). *The emotional side of having acne*. Geraadpleegd via <http://www.healthtalk.org/young-peoples-experiences/acne/emotional-side-having-acne>

Waarom heb ik acne?  
Alternatief perspectief

# Waarom heb ik acne?

## Alternatief perspectief

Hoe vaak heb ik niet mijn lichaam, mijn huid vervloekt omwille van de [acne](#), die voornamelijk op mijn gezicht voorkomt, de voor de buitenwereld meest zichtbare plek van mijn lichaam? Hoe dikwijls heb ik me niet afgevraagd waarom juist ik acne had? Hoe vaak heb ik me niet gefrustreerd gevoeld omdat niets leek te helpen en de acne maar bleef komen? Ik ben vast niet de enige die dit alles en nog meer heeft gedacht en zich dit alles heeft afgevraagd. Als je hier terecht bent gekomen, zul je je dit waarschijnlijk ook hebben afgevraagd.

In plaats van een hele tirade van frustraties af te steken en met zelfmedelijden af te komen (mijn [gevoelsleven](#) heb ik reeds open en bloot besproken), wil ik hier een ander licht werpen op acne, de huidaandoening van een ander standpunt bekijken. In al die tijd die ik samen met acne heb doorgebracht, heb ik [veel geleerd](#) van dit interessant fenomeen. Nog steeds heb ik het moeilijk met deze huidaandoening die maar bij mij blijft plakken, maar toch probeer ik ook het positieve ervan in te zien, hoe moeilijk dat ook moge zijn.

Hopelijk kan ik hiermee lotgenoten een duwtje in de rug geven, een hart onder de riem steken, op weg helpen naar genezing, vooral in hun hoofd dan. Ik hoop ergens dat ik zo acne'lijders' in acne'leiders' kan transformeren, ervoor zorgen dat er niet meer onder acne wordt geleden, maar wel dat acne wordt geleid in de richting van genezing.

## Niets gebeurt zomaar

Ik ben er persoonlijk van overtuigd dat er voor alles een [reden](#) is en dat niets zó slecht is of het is wel ergens goed voor. Dit inzicht probeer ik elke dag toe te passen op mijn huidprobleem, wat niet altijd even gemakkelijk is, dat moet ik er wel bij zeggen. Acne mag dan zo'n [grote last](#) zijn op zoveel vlakken, er is wel degelijk lichtpuntje aan het einde van de tunnel en dat geeft me hoop. Maar waaruit bestaat dat lichtpuntje dan voor mij? Uit de positieve zaken van acne. Misschien is het moeilijk voor jou om er iets positiefs in te zien, dat is niet erg, wie weet zie je ze ook na het lezen van dit hoofdstuk en de andere hoofdstukken van dit e-boek.

### Lichtpunt 1

Het eerste lichtpuntje is dat acne niet zomaar komt opdoemen bij iemand, **er is inderdaad ook een reden, een oorzaak**. In de pubertijd is het zeer waarschijnlijk vooral te wijten aan de hormonen die opkomen. Op latere leeftijd kunnen diezelfde [Verder lezen? [Download hier](#) het hele gratis e-boek of dit ene hoofdstuk.]