

Leven met acne



Wat acne
van me heeft afgepakt

Jessie Pittoors

Copyright

Jessie Pittoors

Leven met acne

© 2019, Jessie

Uitgegeven in eigen beheer

<https://jessiepitfirewellbeing.wordpress.com/>
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.

Inleiding

Dit is de *niet-geüpdatete preview* versie van het gratis hoofdstuk 'Wat heeft acne van me afgepakt?' van mijn 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.

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 inroepen.

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 beweer.

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'.

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 (zie het e-boek 'Historie' of het gelijknamige hoofdstuk in het complete e-boek) als emotionele, mentale, psychologische en sociale aard (zie het hoofdstuk 'Gevoelsleven' in het volledige e-boek of het gelijknamige e-boek).

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. Lees voor meer innerlijke gevoelens het stuk '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)oordeelende 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.]