Eczeem en hoe je je voelt

Slaap, stress, schaamte en wanneer extra hulp zinvol is

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest welke invloed eczeem kan hebben op slaap, stemming en het gezin, en waar je hulp vindt.



Eczeem is meer dan een huid

Eczeem jeukt, houdt mensen wakker en is voor anderen zichtbaar. Dat heeft gevolgen voor hoe je je voelt, op school of werk, in relaties en in het gezin. Hoe zwaar dat is, hangt niet alleen af van hoeveel eczeem er te zien is. Ook licht eczeem dat elke nacht de slaap verstoort, kan veel impact hebben.

Veel mensen met eczeem missen weleens een dag school of werk door hun huid. Bij ernstig eczeem hebben volwassenen vaker sombere of angstige gevoelens. Kinderen met eczeem slapen vaker slecht en hebben vaker moeite met concentratie.

Slaap

Slecht slapen door jeuk maakt moe, prikkelbaar en minder geconcentreerd. Goede behandeling van het eczeem helpt het meest. Meer tips lees je in de folder Jeuk bij eczeem.

Stress

Stress kan eczeem erger maken, en eczeem geeft stress. Zo versterken ze elkaar. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts. Ontspanning, bijvoorbeeld met mindfulness, kan helpen naast de gewone behandeling. Het vervangt het smeren niet.

Schaamte en zelfbeeld

Veel mensen met eczeem vinden het lastig dat anderen hun huid zien. Sommigen vermijden zwemmen, sporten of korte mouwen. Kinderen worden soms gepest. Praat erover met mensen die je vertrouwt. Het helpt ook om te weten dat eczeem niet besmettelijk is en niets met hygiëne te maken heeft.

Het gezin

Eczeem bij een kind raakt het hele gezin. Ouders slapen slecht, smeren veel en maken zich zorgen. Broers en zussen krijgen soms minder aandacht. Vraag op tijd hulp, bijvoorbeeld bij een verpleegkundige van de dermatologie of een eczeemspreekuur.

Wanneer extra hulp?

Neem contact op met je huisarts of dermatoloog als je merkt dat:

- jij of je kind somber, angstig of vaak boos is door het eczeem;
- het eczeem je belemmert op school, werk of in contact met anderen;
- je steeds aan je huid denkt of moeilijk stopt met krabben;
- je als ouder vastloopt.

Een psycholoog met ervaring met huidziekten kan helpen. Bijvoorbeeld met uitleg over eczeem en stress, met cognitieve gedragstherapie of met een methode om krabben af te leren. Voor kinderen kan een kinderpsycholoog of orthopedagoog helpen.

Contact met anderen

Bij de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) vind je informatie en contact met andere mensen met eczeem en andere ouders: www.vmce.nl.

Veelgestelde vragen

Is het normaal dat ik er zo mee zit?

Ja. Veel mensen met eczeem hebben er last van in hun dagelijks leven. Dat is geen zwakte. Bespreek het, want er is hulp.

Wordt psychologische hulp vergoed?

Psychologische hulp valt meestal onder de basisverzekering en het eigen risico, via een verwijzing van de huisarts. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou geldt.

Hoe leg ik mijn kind uit wat eczeem is?

Gebruik eenvoudige woorden: de huid is droog en jeukt makkelijk, en de zalf helpt. Kinderboekjes over eczeem en de Smeer'm-materialen kunnen helpen.

Neem contact op met je arts bij:

- somberheid, angst of slecht slapen die blijven
- pesten of niet meer naar school of werk willen
- als je als ouder vastloopt

Neem direct contact op bij:

- gedachten om jezelf iets aan te doen. Bel dan direct je huisarts of de huisartsenpost, of 113 Zelfmoordpreventie (0800 0113, gratis).

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Psychosociale gevolgen en Eczeem en stress, 2026) en het NTvDV-themanummer Constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.