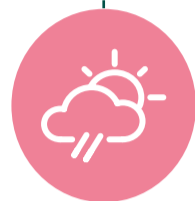


# Empowerment bei Neurodermitis

Neurodermitis ist nicht heilbar – dennoch kannst du als Betroffene\*r ein weitgehend unbeschwertes Leben führen. Dabei kommt es allerdings auf viele Dinge an: die eigene Einstellung gegenüber der Erkrankung, die individuell wirksamste Therapie, die richtige Hautärztin bzw. den richtigen Hautarzt. Du bist mit deiner Lage nicht zufrieden? „Bitte berühren“ hat für dich zentrale Fragen zusammengestellt, die dir helfen können, deine Ziele zu definieren und den Umgang mit deiner Neurodermitis zu verbessern – das kann für dich der erste Schritt zu mehr Lebensqualität sein.



## 1. Bin ich zufrieden mit meiner Situation?

Ja

Das ist super! Du hast geschafft, was sich viele Neurodermitis-Betroffene wünschen. Wie hast du es möglich gemacht? **Teile deine Tipps mit „Bitte berühren“** und unterstütze damit Gleichgesinnte.

Nein

Deine Neurodermitis schränkt dich in deinem Leben stark ein? Schau dir die Tipps dieser „Bitte berühren“-Infografik für neue Anreize und Ideen an. Finde heraus, wie du selbstbestimmter mit deiner Erkrankung umgehen kannst.

Erscheinungsfreiheit und eine verbesserte Lebensqualität ist für viele Betroffene heutzutage ein realistisches Ziel. Wichtig ist, dass du festlegst, was du persönlich erreichen möchtest, und prüfst, ob du dein Ziel mit deiner bisherigen Behandlung erreichen kannst. Falls du aktuell unzufrieden mit deiner Therapie bist, sprich deine Hautärztin oder deinen Hautarzt darauf an.

## 2. Was ist mein Therapieziel?



## 3. Habe ich alle Informationen über meine Neurodermitis, die ich brauche?

Je mehr du über deine Erkrankung und mögliche Therapieoptionen weißt, desto eher kannst du deine Behandlung auf Augenhöhe gemeinsam mit deiner Hautärztin bzw. deinem Hautarzt besprechen und mitbestimmen. Informationen erhältst du z.B. bei Selbsthilfvereinen wie dem **Deutschen Neurodermitis Bund e.V. (DNB)**, im Austausch mit anderen Betroffenen, im Rahmen von Neurodermitisschulungen für betroffene Kinder und deren Eltern (**AGNES**) bzw. für Erwachsene (**ARNE**) oder im Gespräch mit deiner Hautärztin bzw. deinem Hautarzt.



## 4. Habe ich eine Hautärztin bzw. einen Hautarzt, der bzw. dem ich vertraue?

Du solltest dich bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt gut aufgehoben und ernstgenommen fühlen. Sprich mit ihr bzw. ihm über mögliche Therapieansätze. Falls das Vertrauen fehlt, solltest du dies ansprechen und im äußersten Fall über einen Praxis-Wechsel nachdenken. Dabei kann dich die **„Bitte berühren“-Hautärzt\*innen-Suche** unterstützen.



## 5. Bringe ich mich aktiv bei meinen Therapieentscheidungen mit ein?

Wenn der nächste Ärzt\*innenbesuch ansteht, nimm dir vor, dich aktiv einzubringen. Für deine Situation ist das entscheidend. Bei der Vorbereitung kann dir die **„Bitte berühren“-Checkliste** helfen.

## Du bist die Expertin bzw. der Experte deiner Neurodermitis!

Deine Wünsche sollten eine entscheidende Rolle in deiner Therapie spielen. Behalte dein Behandlungsziel stets im Blick und suche dir die richtige Unterstützung, um es zu erreichen! Es gibt viele Wege und Möglichkeiten, deine Situation zu verbessern. Sprich mit deiner Hautärztin bzw. deinem Hautarzt!



Mehr Informationen zu Neurodermitis, Therapien und Möglichkeiten zum Austausch mit anderen findest du auf [neurodermitis.bitteberuehren.de](http://neurodermitis.bitteberuehren.de)

