

# “Zweters zijn zwijgers”

Marja Boedart leed jarenlang aan de aandoening hyperhidrosis palmaris, ofwel overmatig zweten van de handen. Lange tijd bestond er geen oplossing voor dit probleem. Zo herinnert zij zich uit haar puberteit een opmerking van de huisarts: “Een oplossing? Nee, sorry, we kunnen alleen je handjes afhakken.”

De aandoening treft ongeveer drie procent van de bevolking. Behalve aan de handen komt hyperhidrosis ook voor aan de voeten en de oksels en in mindere mate aan het hoofd en op andere plekken van het lichaam. Maar voor Boedart (1957) is nu, wat zij noemt, de “natte moessontijd” voorbij. “Ik onderging een ETS-operatie. Die afkorting staat voor ‘endoscopische thoracale sympathectomie’. Daarbij wordt door een chirurg een deel van de nervus sympathicus links en rechts van de borstholte doorgeknipt, doorgebrand of geclipt.”

## Zoektocht

Sindsdien heeft ze geen klachten meer. Ze besloot een boek over de aandoening te schrijven. “Ik wilde niet specifiek mijn verhaal vertellen, maar met zijn allen een boek maken. ‘Ons’ boek. Het patiëntenverhaal is per definitie immers meerstemmig. Het viel nog niet mee om voldoende mensen te vinden die hun ‘zweetverhaal’ wilden doen. Die mensen zitten vrijwel allemaal met een groot schaamtegevoel en praten er meestal niet over. Een oproep via de sociale media, zoals Facebook en Twitter, was daardoor kansloos. Gelukkig bleken de behandelaars en mijn huisarts bereid om mee te helpen. Via hen meldden veel mensen zich aan als kandidaat. Een oproep op de website overmatigzweten.nl leverde nog aanvullende kandidaten op. In totaal heb ik 26 mensen over hun ervaringen kunnen interviewen. Anoniem, want de schaamte blijft meespelen. Zweters zijn in de regel zwijgers.” “Dit boek komt voort uit de wens meer bekendheid aan de aandoening te geven. De gemiddelde Nederlander weet niet eens dat het bestaat! Laat staan dat men beseft welke impact dat



*Marja Boedart - Hyperhidrosis: een positief boek over overmatig zweten. Boekscout, Soest 2014. Prijs: € 17,75. Ook te koop via de reguliere boekhandel.*

overmatige zweten heeft. De negatieve impact op de kwaliteit van leven is namelijk erg groot. Ik overdrijf niet als ik stel dat patiënten 24 uur per dag ermee bezig zijn, althans in hun hoofd. Mensen met drijfmaten handen kunnen bijvoorbeeld nagenoeg niets vastpakken, of dat nu andere mensen zijn of dingen. Ze willen het liefst hun handen verbergen. Om over handen schudden maar te zwijgen. Dat zijn pure stressmomenten. Het liefst zou ik in die tijd - bij wijze van spreken - hebben afgesproken in een sauna: daar is iedereen nat.”

## Schaamte

De herinnering aan de eigen schaamte is nog vers. “Vooral in het sociale verkeer, zoals bijvoorbeeld tijdens bijeenkomsten, recepties en solliciteren. Dat laatste is een compleet drama. Met kletsnatte handen sta je ten opzichte van andere kandidaten meteen met 1-0 achter. Solliciteren deed ik bij voorkeur in het najaar of de winter. Mijn handen zweetten door de kou dan veel minder.”

“De kindjes in de groep van 4-9 jaar zeiden vaak: ‘Ik wil je natte handen niet vasthouden hoor, bah!’ Dat zulke kleine kinderen dat zeggen, dat wil je natuurlijk niet, want dat doet zeer.”  
Marlies (25)

“De impact van de aandoening is individueel bepaald. Hoe ga je ermee om? Wat is je karakterstructuur? Hoe *deal* je met de aandoening? Uit de vraaggesprekken kwam duidelijk naar voren dat mensen er liever in het geheel niet over praten. Al zijn er wel generatieverschillen. Bij echt oude mensen leeft diepe schaamte. Hooguit zeggen zij min of meer berustend: ‘Ach, ik loop er al decennia mee rond, de nog komende jaren kunnen daar heus nog wel bij.’ Jongere senioren zwijgen meestal halsstarrig, in sommige gevallen zelfs tegen hun partner. De jongeren staan ietwat meer open. Zij hebben iets laconieks van: ‘Laat ik het maar meteen vertellen, dan heb ik dat in ieder geval alvast achter de rug. Maar het lucht ook op.’”

“Alle verhalen zijn erg aangrijpend. Echt hartverscheurend is het verhaal van Lisa, het jonge meisje dat aan het jarenlange pesten - ze zweette niet alleen, de kinderen roken haar ook, bovendien droeg ze een bril - een enorm negatief zelfbeeld overhield. Ook zij onderging succesvol dezelfde operatie als ik, maar terugkijkend zegt ze nog steeds: ‘Dat negatieve zelfbeeld slijt langzaam.’”

“Het was een optelsom van afwijkingen die mijn klasgenoten aangrepen om mij te pesten, zo van ‘Wat zit jij te zweten zeg!’ En ‘Wat stink jij vreselijk!’ Of ‘Wat zie je eruit!’ Daarbij wezen ze dan naar mijn kletsnatte oksels die bijna tot aan mijn middel grote plekken veroorzaakten in mijn kleding.”  
Lisa (18)

### Motto

“Dat gevoel van Lisa herken ik. Ik merk dat na verschijning van het boek het thema hyperhidrosis langzaam uit mijn hoofd verdwijnt. Ik raak het kwijt, gelukkig. Het boek heeft twee motto's van de Franse schrijver Victor Hugo. Het eerste is: ‘De natuur kent het grote geheim en glimlacht’. Wat ik hiermee wilde uitdrukken? Het is de natuur die mij de aandoening meegaf en daar moet je het als mens dan mee doen. Met de ‘glimlach’ wilde ik verwijzen naar mijn positieve grondhouding in het leven. Dat heeft mij altijd geholpen.” “Het tweede motto luidt: ‘Niemand bewaart een geheim ooit zo goed als een kind.’ Ik neem aan dat ik dit niet hoeft uit te leggen?”

“Hyperhidrosis? Dat is in feite een levenslange cursus in het bedekken en verhullen van de huid. Het is een camouflagetechniek die elke patiënt tot in de puntjes beheerst. Een dagtaak, ja.”  
Sandra (20)

*Marja Boedart: “Mijn positieve grondhouding heeft mij altijd geholpen.”*

