



Diabetes heb je niet alleen

Diabetes hoef je niet alleen te dragen. Het helpt enorm als je omgeving meeleeft. De verhalen van drie steunpilaren: Wim als leidinggevende van Yolande, Marijke als dochter van Ansjie en Bart als partner van Anne-Marie.

12

Naam: Marijke Fischer (24)
Privé: doet een pre-master sociale en organisatiepsychologie in Leiden en deed hiervoor hbo-pedagogiek. Ze had tot voor kort een eigen paard en fitness
Diabetes: ze is de dochter van Ansjie Bootsma (diabetes type 1)

Marijke Fischer had als kind feilloos door wanneer haar moeder een hypo had en hielp haar daar weer uit te komen. 'Toch heb ik dat niet als traumatisch ervaren.'

'Ik vond mijn moeder juist zo gezond'

Marijke Fischer (24)

Mijn eerste herinnering over een hypo bij mijn moeder is uit mijn kleutertijd. Ik weet nog dat ik binnen speelde en zij in de tuin werkte. Ineens lag ze op de grond. Dat vond ik raar. Toch heeft dat niet echt indruk gemaakt. Dat ik twee zusjes uit China kreeg en ik beide keren mee mocht om ze op te halen, dat had pas impact. Geweldig vond ik dat. Ik ken mijn moeder niet zonder diabetes, ik ben ermee opgegroeid. Mijn moeder was gewoon zo.

Pas veel later, als student, realiseerde ik me dat ze eigenlijk een ziekte had. Zo had ik mijn moeder nog nooit bekeken, ze was in mijn ogen juist heel gezond. Ze sportte veel en at heel veel groente en fruit.

Ze had alleen niet altijd in de gaten als ze een hypo kreeg en raakte weleens buiten bewustzijn. Ik herinner me een keer op de manege. Ik was tien jaar en aan het ponyrijden, zij zat in het zonnetje. Ineens zag ik haar liggen en riep: "Mama, gaat het wel goed?" Toen ze bleef liggen, ben ik van mijn pony gestapt en heb er volwassene bijgehaald. Er kwam een ambulance, dat maakte wel indruk. Een andere keer waren we aan het fietsen op Schiermonnikoog. Ik merkte dat ze erg begon te slingeren. Ik gaf haar suikerklontjes, belde snel mijn vader en haalde hulp bij een boerderij. Toen een arts kwam, was ze gelukkig alweer bij en konden we verder.

Mijn zussen en ik raakten eraan gewend. Vooral tijdens vakanties ging het mis. Bij het opzetten van de vouwwagen kreeg ze standaard een hypo - wat ze ook deed om die te voorkomen. Dan keken mijn zussen en ik elkaar aan, zo van: nee hè, niet weer een hypo. Ik herkende inmiddels een hypo feilloos. Ze sprak langzamer en ze weigerde gewoon iets zoets te eten. Vaak moest ik stevig op haar inpraten. Naar mij luisterde ze beter dan naar mijn vader.

Als ik het nu zo opsom, klinkt het best heftig. Zo heb ik het niet ervaren. Het was gewoon zo. Wij zijn familie, dat doe je voor elkaar. Achteraf gezien vind ik het voor mij niet zo belastend, wel voor mijn moeder. Ik vind het rot dat zij van die nare hypo's had en zich schuldig voelde naar ons. Ik heb meer last gehad van haar verdriet erover dan van de gebeurtenissen zelf. Nu mijn moeder een sensor heeft, krijgt ze geen onverwachte hypo's meer. Er gaat een alarm af. Dat heeft haar leven veranderd. Ik ben heel trots op haar. Zeker nu haar boek 'Mama heeft diabetes' uit is; een boek voor kinderen met een ouder met diabetes. Daarin staan genoeg herkenbare situaties. >

Ansjie Bootsma maakte zich weleens zorgen over haar vier dochters. Hadden ze al die hypo's van haar niet als traumatisch ervaren? Lees haar verhaal op dvn.nl/leven-met-diabetes/verhalen

Onderwijsdirecteur Wim Krijbolder had geen idee wat diabetes inhield. Tot zijn secretaresse uitviel en met een diabetescoach aan de slag ging. 'Door haar openheid, heb ik veel geleerd.'

'Ik zie nu haar kracht én kwetsbaarheid'

Wim Krijbolder (60)

Totdat ik betrokken raakte bij Yolande's coachtraject, wist ik niets van diabetes. Natuurlijk had ik wel van suikerziekte gehoord, maar ik kende niet de werkelijke omvang van deze aandoening. Yolande Hermans werkt als secretaresse voor mij en mijn collega-directeur. Een hectische baan met een hoge werkdruk. Ik had haar wel allerlei groenten en gezonde dingen zien eten, maar ik wist niet dat zij dat deed om haar diabetes onder controle te houden. Toen haar emmertje door allerlei factoren overliep, stelde ze zelf voor met een coach aan de slag te gaan die gespecialiseerd was in diabetes en werk. Ik vond dat een uitstekend voorstel en creëerde

ruimte in haar werkschema voor die gesprekken. In die periode legde ze me geregeld uit hoe het werkt met haar diabetes. Zo vertelde ze mij dat stress een sterke invloed heeft op haar bloedglucosewaarden; dat had ik anders nooit geweten. Ik realiseerde me te weinig wat het inhoudt als je iets onder de leden hebt waar je elke dag rekening mee moet houden. Dat vooral stress zo ontregelend kan werken, begrijp ik nu beter. Het coachtraject hielp haar goed op weg en leidde tot flexibelere werktijden en een andere verdeling van haar taken. Als zij het nodig heeft om onder werktijd even een boodschapje te doen, vind ik dat prima.

Door die ruimte te pakken, kan ze de rest van de dag zonder problemen haar werk afronden. Dat soort kleine veranderingen maken het verschil. Ik vind dat geen probleem. Haar werklístje komt altijd af, ik kan voor honderd procent van haar op aan.

Door de coaching is Yolande assertiever geworden; ze houdt me op de hoogte als het minder goed gaat met haar. Dat werkt voor beide kanten prettig. Ach, wat dat betreft zoeken we allebei voortdurend naar de juiste balans tussen in- en ontspanning. Ik heb zelf 15 jaar geleden een nier afgestaan aan mijn zus, dus ik moet net zo goed gezond leven en regelmatig bewegen. Door openlijk te praten over haar diabetes, liet Yolande niet alleen haar kwetsbaarheid maar ook haar kracht zien. Ik kijk graag breder naar de mens. Dat zouden meer werkgevers moeten doen. Iemand is niet alleen zijn werk." >

Secretaresse Yolande Hermans sprak openhartig over haar diabetes met haar leidinggevende. Lees haar verhaal op dvn.nl/leven-met-diabetes/verhalen

Lees meer over diabetes en werk op dvn.nl/leven-met-diabetes/werken

15

Naam: Wim Krijbolder (60)

Privé: directeur onderwijs bij het Pius X-College voor voortgezet onderwijs, getrouwd, vier kinderen, drie kleinkinderen, voorzitter van de Stichting nierdonatie-bij-Leven. Hij mag graag schaken en schaatsen.

Diabetes: hij is de leidinggevende van Yolande Hermans, zijn secretaresse met diabetes type 2



16

Naam: Bart Sluimer (30)**Privé:** ondernemer, doet aan wielrennen, zeilen en geeft schaatslessen**Diabetes:** hij woont samen met Anne-Marie Klaassen, zij heeft diabetes type 1

Bart Sluimer koppelde zelfs een pomp aan zijn lijf om zich in te leven in de diabetes van zijn vriendin. En hij eet ook koolhydraatarm. 'Alleen als ze ziek is, snoep ik stiekem.'

'Ik leef graag mee met mijn vriendin'

Bart Sluimer (30)

Wij zijn nu een jaar samen en hebben elkaar gevonden via e-matching. Onze profielen bleken bij elkaar te passen, omdat we allebei zo van zeilen houden. Ik vond haar meteen leuk en heb haar na onze eerste date opgezocht op internet. Zo ontdekte ik dat ze diabetes had en ben me daarover gaan inlezen. Toen Anne-Marie tijdens ons tweede afspraakje over haar diabetes vertelde, wist ik al een beetje wat het inhield. Dat het zo veelomvattend is, kon ik toen niet bedenken. Anne-Marie is heel openhartig en legt veel uit. De eerste keer dat we een weekendje weg gingen, moest ik eerst op een sinaasappel oefenen met een oude glucagonspuit – mocht er iets mis-

gaan. Fijn, zo was ik voorbereid. Ik voelde ook: nu ben ik dus verantwoordelijk. Ik leef graag met haar mee, dus eet ik sinds een paar maanden ook koolhydraatarm, net als zij. Niet alle maaltijden, want ik ben een fanatieke sporter. Maar bij het avondeten wel en als snacks eten we nooit meer chips of koekjes, maar nootjes en een stukje worst. Pas was ze ziek en moest ik alleen voor mezelf koken, toen heb ik meteen gebakken aardappelen en chocolademousse gegeten. Dan laat ik mezelf even gaan, maar verder vind ik het heel normaal dat ik haar support. Omgekeerd werkt het ook. Ik ben een fanatieke sporter: ik houd van schaatsen en wielrennen. Dus toen ik las dat meer

bewegen een positieve invloed heeft op diabetes, heb ik haar overgehaald meer te gaan sporten. Zij deed tot dan toe alleen aan fitness – met de nodige weerstand. Ik heb een racefiets voor haar gekocht en nu gaan we ieder weekend lekker samen toeren. Voor mij was het wel een eyeopener dat zij niet zomaar spontaan op de fiets kan springen. Zij moet altijd vooruitdenken, haar pomp vooraf naar beneden bijstellen en rekening houden met haar eten. Om de twintig minuten doen we een meetmomentje. Eén keer kwam ze niet meer vooruit, haar benen leken wel van lood; toen bleek haar bloedglucosewaarde 2.3 mmol/l te zijn. Natuurlijk zijn we gelijk gestopt bij een tankstation en hup, flink wat snoep erin. Onlangs heb ik een aantal dagen een insuliepomp omgedaan en geleefd als iemand met diabetes: meten, prikken. Dat gaf nog meer inzicht. Wat een impact heeft die ziekte! Na die paar dagen, miste ik het meten wel een beetje. Ik hou wel van mezelf testen. We zijn nu een jaar samen. Ik zie haar diabetes als iets dat er gewoon bij hoort. Het weerhoudt mij zeker niet in onze relatie. Ieder mens heeft wel iets, toch?" ◀

Anne-Marie Klaassen was bang dat haar diabetes haar kersverse vriend zou afschrikken. Niets bleek minder waar. 'Bart leefde zich helemaal in en leerde mij juist mijn grenzen te verleggen.' Lees haar hele verhaal op dvn.nl/leven-met-diabetes/verhalen