

'Het leven draait niet alleen om ik, ik, ik' of 'Ik wil jongeren meer bij de vereniging betrekken' en 'We kunnen van elkaar leren'. Drie vrijwilligers vertellen waarom zij zich inzetten voor DVN. TEKST RIANNE

MARIJS BEELD DIRK JANSEN

Bevloggen vrijwilligers

Hans
Annalies
1012
14
Angèl



10

Naam Annalies Oomen (31)
Betaald werk consultant
Vrijwillig werk lid Algemene Ledenvergadering DVN
Omdat 'Ik jongeren meer bij de vereniging wil betrekken'
Heeft zelf diabetes type 1 (sinds 2009)

2014 jan/feb

'Als je iets wilt veranderen, moet je het zelf doen', vindt Annalies Oomen. Daarom meldde ze zich aan voor de Algemene Ledenvergadering van DVN.

'Ik kan nu meer van mezelf kwijt'

Annalies (31)

"Toen ik op m'n zesentwintigste hoorde dat ik diabetes had, had ik vooral behoefte aan praktische tips om mijn leven te kunnen blijven leiden zoals ik dat voorheen deed. Hoe zorg ik dat mijn bloedglucosewaarden zo stabiel mogelijk blijven om geconcentreerd te kunnen werken? Of in de aanloop naar een marathon: wat zijn de effecten van verschillende type trainingen op je insulinegevoeligheid en verbranding?"
 "Ik wilde daar graag over sparren met leeftijdgenoten, maar die vond ik niet bij DVN. Ik stond op het punt mijn lidmaatschap op te zeggen. Ik vind: als je iets wilt veranderen, moet je het zelf doen. Daarom stelde ik me verkiesbaar voor de Algemene Ledenvergadering. Als ik me niet aangesproken voelde of niet via DVN aan de

juiste informatie kon komen, dan gold dat misschien ook voor andere leeftijdgenoten. Terwijl DVN als patiëntenorganisatie voor alle leeftijdsgroepen en mensen met alle typen diabetes van toegevoegde waarde kan zijn."
["Nu ik lid van de Algemene Ledenvergadering ben, kan ik contact onderhouden met de mensen die het beleid en de uitvoering ervan bepalen. Een van de vragen is hoe we jongeren meer bij de vereniging kunnen betrekken."](#) In hoeverre kunnen we hen bereiken met thema's en activiteiten zoals uitgaan, reizen, sport, studie en carrière?
 "Een andere reden waarom ik me kandidaat heb gesteld, is omdat ik wil weten welke zorgbehoefte er onder de leden leeft. Volgens mij kan de zorg namelijk veel persoonlijker en meer afgestemd op de individuele persoon. Zo moest ikzelf hemel en aarde bewegen om

een continuglucosemeter en sensoren vergoed te krijgen. Sinds ik die heb, is mijn HbA1c gedaald van 62 mmol/mol (7,8 procent) naar 48 mmol/mol (6,5 procent), iets wat me zonder die sensoren niet of minder snel gelukt zou zijn."
 "Door mijn ervaringen besloot ik begin dit jaar mijn baan op te zeggen en te gaan ondernemen in de gezondheidszorg. Ik onderzoek nu wat de mogelijkheden zijn voor zorg op maat, of mensen zélf kunnen bepalen waaraan een zorgbudget wordt besteed en of ze daar ook behoefte aan hebben."
 "Sommige mensen begrijpen niet dat ik mijn goedbetaalde baan heb opgezegd om me in te zetten voor andere mensen met diabetes. Ik kan nu veel meer van mezelf kwijt. Tegelijkertijd vind ik het inspirerend en leerzaam om met andere vrijwilligers te werken. Inhoudelijk én mentaal. Als ik bijvoorbeeld met een groep collega's op wintersport ga, en niemand wil me vertellen wat we precies gaan doen, omdat het schema een verrassing moet blijven, vind ik het moeilijk op m'n strepen te staan. Het is fijn dat ik daar met andere vrijwilligers over kan praten, over hoe zij daarmee omgaan. Iemand met diabetes begrijpt en voelt meteen wat je bedoelt. Je hebt aan één woord genoeg." ◀

Als vrijwilliger kun je je talenten op verschillende manieren inzetten bij DVN. Wil je meer weten over de mogelijkheden, mail dan naar verenigingszaken@dvn.nl.

jan/feb 2014

Hans de Rooij vond zijn vrijwilligerswerk voor DVN zo inspirerend, dat hij besloot te solliciteren. 'Ik werf en begeleid nu zelf vrijwilligers bij het opzetten van nieuwe activiteiten in hun regio.'

'Het geeft me een warm gevoel'

Hans (53)

"Toen de huisarts vertelde dat ik diabetes had, moest ik meteen beginnen met pillen. Niemand zei dat ik lid kon worden van een vereniging, of informatieavonden kon bezoeken. Daar moest ik zelf achter komen, wat me tot op de dag van vandaag nog steeds verwondert. Niet iedereen is zo handig om zelfstandig op zoek te gaan naar meer informatie."

"Dus toen de kinderen groot genoeg waren en ik meer tijd kreeg, ontstond het idee om me in te zetten voor andere mensen met diabetes. Als zzp'er kon ik bovendien makkelijk mijn eigen tijd indelen. Ik werd regiosecretaris in de regio Gelre en benaderde actief zorggroepen om samen met huisartsen,

diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen informatieavonden voor mensen met diabetes te organiseren."

"Er waren ook speciale avonden met partners, want diabetes kan voor veel onbegrip en frustraties zorgen in je relatie. Zo hadden we een keer een oude zeeman, die zo graag nog een keer wilde zeezeilen. Hij mocht niet van z'n vrouw, omdat hij vaak hypo's had. Bleek dat er in die groep nog twee mannen zaten die dat ook wilden! Na overleg met de diëtist zijn ze later samen gaan varen, geweldig! Daar krijg ik een warm gevoel van."

"Mijn vrouw klaagde soms dat ik er teveel uren instak. Dan had ik weer een dubbele afspraak gemaakt, of was ik het weekend druk met van alles en nog wat. Het is heel verleidelijk om er steeds meer uren

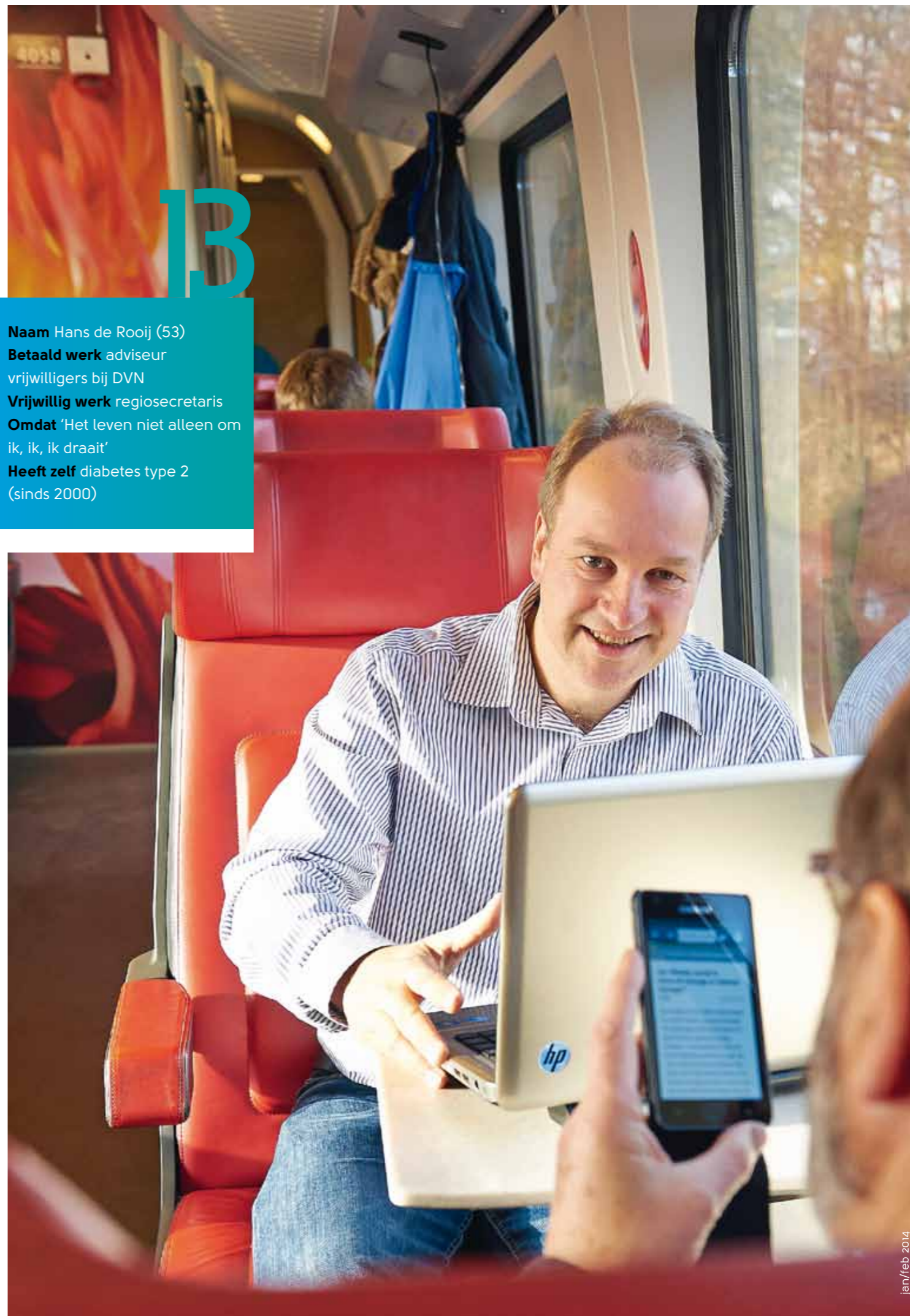
aan te besteden. Vrijwilligerswerk is toch een soort bevoegenheid. Je steentje willen bijdragen aan het levensgeluk van een ander."

"En doordat ik met zoveel specialisten om de tafel zat, stak ik er zelf ook wat van op. Zo hoorde ik dat je met diabetes vijftieng procent meer kans hebt op hart- en vaat-aandoeningen, waar ik heel bang voor ben, want dat zit bij mij in de familie. Sindsdien let ik nog beter op mijn voeding en cholesterol. En ik heb zoveel meer mensenkennis gekregen! Ik ben een kei geworden in diplomatiek optreden."

"Mijn vrijwilligerswerk voor DVN vond ik zo inspirerend, dat ik besloot er te solliciteren. Ik werf en begeleid nu zelf vrijwilligers bij het opzetten van nieuwe activiteiten in hun regio, waarbij mijn eigen ervaring goed van pas komt. Ik ben blij dat ik mijn werk nu betaald kan doen, er valt nog zoveel te verbeteren in de patiëntenzorg. Mensen met diabetes type 1 worden over het algemeen goed voorgelicht door hun internist, kinderarts of diabetesverpleegkundige. Maar mensen met type 2 worden nog steeds vaak aan hun lot overgelaten."



Wil je ook vrijwilliger worden? Je kunt je aanmelden via www.dvn.nl/dvn/help-ons/word-vrijwilliger. Wilt u eerst meer informatie? E-mail naar verenigingszaken@dvn.nl.



Naam Hans de Rooij (53)
Betaald werk adviseur vrijwilligers bij DVN
Vrijwillig werk regiosecretaris
Omdat 'Het leven niet alleen om ik, ik, ik draait'
Heeft zelf diabetes type 2 (sinds 2000)



Dat groepsgevoel tijdens de SugarKidsClub-kampen, dat spreekt Angèl van de Reep aan. 'Het samen ontdekken van je diabetes is zo leerzaam.'

'Je bouwt echt een band op met elkaar'

Angèl (21)

“Deze zomer waren we met een groep kinderen in het zwembad. Een van die meisjes vond het fijn dat ze niet de enige was met een pompje. Normaal voelt ze zich best bekeken. Dat groepsgevoel vind ik het aller-mooist van de kinderkampen; dat kinderen weten dat ze niet de enige zijn met diabetes. Het is ook altijd zo gezellig! Je bouwt echt een band op met elkaar. Met zowel de kinderen als de andere vrijwilligers. We delen lief en leed.”

“Twee jaar geleden ging ik voor het eerst mee als vrijwilliger. Mijn ouders gingen dat jaar niet op vakantie, dus toen ik in Diabc las dat ze begeleiders zochten voor een ponykamp, meldde ik me meteen aan. Ik vind het erg leuk om met kinderen te werken, en het leek me mooi om hen vanuit mijn eigen

ervaringen met diabetes te kunnen helpen. Ik help bijvoorbeeld met koolhydraten tellen, bolussen, of tijdelijk hun basaal aanpassen. Doordat ze de hele dag in beweging zijn, worden ze insulinegevoeliger. Daarom hebben we 's nachts ook de bananenronde, dan gaan we iedereen langs om te prikken en zo nodig krijgen ze iets te eten.”

[“Dat samen ontdekken van je diabetes is zo leerzaam, ook voor mij. Ik wist bijvoorbeeld niet hoe het lampje van mijn nieuwe pomp werkte, totdat een van de kids met eenzelfde pompje het me liet zien.”](#)

En ik ben geïnspireerd geraakt door een andere vrijwilliger, die maandenlang door Azië had geback-packt. Mét diabetes. Niet dat ik zo nodig met een rugzak de wereld

over wil reizen, maar wauw, dat het kan! Diabetes hoeft helemaal geen beperking te zijn.”

“Sinds ik dit doe, weet ik dat ik meer aankan dan ik dacht. Zo heb ik deze zomer drie kampen achter elkaar gedraaid, omdat er extra mensen nodig waren en ik het te leuk werk vind om af te slaan. Ik had niet verwacht dat ik het dertien dagen zou volhouden. Het is best vermoeiend: ik doe mee aan alle spelletjes, krijg minder rust vanwege de prik rondes 's nachts. Ik loop vaker tegen hypers en hypo's aan. Dat het me toch is gelukt, sterkt me in mijn zelfvertrouwen.”

“Ook als mens groei ik door dit werk. Laatst zei een collega-vrijwilliger dat ze me zo'n leuke, enthousiaste begeleider vond, terwijl ik best verlegen ben. In eerste instantie kijk ik altijd de kat uit de boom, maar ik mag volgens haar best vaker die spontane kant van mezelf laten zien. Toen ze dat aan het einde van de week tegen me zei, werden we er allebei emotioneel van. Kun je nagaan hoe close je met elkaar wordt in zo'n week.”

“Als mijn studie en werk het toelaten, ga ik dit jaar weer mee. Het geeft veel voldoening om dingen mogelijk te maken die de kinderen anders niet zo snel zouden doen, vanwege hun diabetes. Ik zou dat niet graag missen.” ◀

De SugarKidsClub kan nog veel meer vrijwilligers gebruiken. Vooral mannen en medici zijn welkom. Neem contact op met Inge Olivier, i.olivier@dvn.nl.

14

Naam Angèl van de Reep (21)

Betaald werk kassière, studeert psychologie

Vrijwillig werk begeleider SugarKidsClub kinderkampen

Omdat 'We van elkaar kunnen leren'

Heeft zelf diabetes type 1 (sinds 2002)