

Durf jij je kwetsbaar op te stellen?

Je kunt veel verschillende gezichten laten zien met diabetes. Dat maakt je houding naar anderen vaak zo ingewikkeld. Diabetescoach Jelly Meijer (zelf diabetes type 1) geeft communicatietips voor jou én je omgeving. "Hoe openhartiger, hoe meer begrip je kunt verwachten."

TEKST **RIANNE MARIJS** ILLUSTRATIE **WELMOET DE GRAAF**

Hoe anderen op jou en je diabetes reageren, heb je voor een groot deel zelf in de hand. "Soms vinden mensen het lastig over hun diabetes te praten", vertelt Jelly. "Ze willen niet anders of zielig gevonden worden. Maar hoe positiever jij bent over je diabetes, hoe positiever anderen op jou zullen reageren. Jouw houding heeft invloed op je omgeving."

Tegelijkertijd is het wel goed om je voor te bereiden op ongewenste reacties, adviseert Jelly. Hoe reageer je op ongevraagde voedingsadviezen van de buurman die een krantenartikel over diabetes heeft gelezen? Of als een collega uitdagend vraagt of je wel een broodje mag? "Vooral mensen

met diabetes type 2 hebben het soms zwaar te verduren", merkt de coach op. "Door een kort en bondig antwoord paraat te hebben, verstom je meteen de kritiek die je zou kunnen krijgen. Bijvoorbeeld dat iedere persoon met diabetes verschillend is en andere adviezen krijgt. Houd het desnoods vaag als jij je daar prettig bij voelt. Jij bepaalt de toon van het gesprek."

Jij in een relatie

"Met diabetes ben je gewend om veel zelf te doen," weet Jelly. "Voor een partner kan het moeilijk zijn om daarbuiten te staan. Hij of zij ziet daardoor ook niet wanneer het minder goed met je gaat. Durf je kwetsbaar op te stellen en de



moeilijke momenten te delen. Anders snapt je partner niet hoe ingewikkeld het soms kan zijn, wat later voor onbegrip en irritatie kan zorgen. Praten is ook niet hetzelfde als klagen of zeuren." Nog zo'n gouden formule voor een harmonieuze relatie: spreek uit wat je nodig hebt, in plaats van wat de ander in jouw ogen verkeerd doet. Bijvoorbeeld als je een rothumeur hebt omdat je bloedglucosewaarden alle kanten opvliegen. "Een partner komt dan vaak met goedbedoelde adviezen, terwijl je misschien alleen een arm om je heen nodig hebt. Geef dat duidelijk aan, zodat je partner weet hoe hij je kan helpen. Vaak reageren we geïrriteerd, maar de meeste ongevraagde adviezen komen voort uit liefde en bezorgdheid. Dat we ze vaak opvatten als kritiek zegt meer over onze eigen onzekerheid en

frustraties. Het is goed om dat te beseffen."

Jij als partner in een relatie

Goede kennis over diabetes is onontbeerlijk. Ga een paar keer mee naar de internist en diabetesverpleegkundige, zeker als je elkaar nog maar net kent. "Probeer ook afspraken met elkaar >

Communiceren kun je leren

Het klinkt zo gemakkelijk: zeggen wat je nodig hebt. Maar hoe doe je dat zonder (meteen) in verwijten te vervallen? Een coach (of relatie-therapeut) kan je leren met elkaar te praten zonder ruzie te krijgen.





te maken en houd je daaraan. Sommige mensen met diabetes vinden het prettig als hun partner rekening houdt met hun dieet, terwijl anderen helemaal niet willen dat hun huisgenoten anders gaan eten." Is je partner chagrijnig of verdrietig omdat het even niet lukt? Vaak zijn we geneigd advies te geven, maar daar zit je geliefde niet altijd op te wachten. Vraag liever wat iemand op dat moment nodig heeft", zegt de diabetescoach. "Meestal wil iemand alleen een beetje medeleven. Het gaat niet om goed of fout, de basis moet altijd zijn: hoe kan ik je helpen? Wil je advies of een kus?"

Jij op het werk

Bij een sollicitatiegesprek is het goed om van te voren na te denken over wat je wel en niet wilt vertellen over je diabetes. Een

werkgever zou je kunnen afwijzen uit vrees voor ziekmelding. Afhankelijk van de functie, kan het verstandig zijn niets over je diabetes te zeggen tot je de baan hebt. Zeker als je het er soms lastig mee hebt. "Maar je kunt de diabetes ook in je voordeel gebruiken", weet Jelly. "Voor een baan in de zorg kan het juist een meerwaarde zijn dat je weet hoe het is om patiënt te zijn en niet betutteld wilt worden. Je kunt ook benadrukken dat je door de diabetes hebt geleerd verantwoordelijk en flexibel te zijn. Denk van tevoren na over je verhaal en schrijf dit op."

Moet je spuiten of iets anders voor je diabetes doen? Doe dit gewoon wanneer het nodig is, adviseert Jelly. "Verstop het niet door op de

wc te gaan zitten of het uit te stellen tot je alleen bent. Daardoor creëer je ingewikkelde situaties en handel je alsof je je ergens voor moet schamen. Het is juist goed om te laten zien dat je diabetes hebt en ondertussen gewoon je werk kunt doen. De meeste collega's kunnen dat alleen maar waarderen. Een cliënte vertelde laatst dat haar collega haar letterlijk een topper vond."

DiabetesTrefpunt.nl

Hoe liefdevol je omgeving ook is, soms is het fijn om te praten met ervaringsdeskundigen die écht begrijpen wat je bedoelt. "Ik had er nooit behoefte aan", vertelt Jelly, "tot ik bij DVN kwam werken. Een openbaring vond ik het, hoe leuk dat is om met anderen over je ziekte te kunnen praten, te lachen of van je af te blazen." Op DiabetesTrefpunt.nl ontmoet je mensen die ook diabetes hebben. Je kunt ook naar regiobijeenkomsten of diabetescafés bij jou in de buurt.



Over Jelly Meijer

Jelly Meijer is diabetescoach, diabetesdiëtist en ervaringdeskundige. Ze heeft zelf diabetes type 1, evenals haar (inmiddels volwassen) dochter. Ze heeft een praktijk in Amersfoort, Diabetescoach Utrecht, www.diabetescoach-utrecht.nl

Jij als collega op het werk

Vaak stellen we pas vragen als we zien dat iemand moet prikken, en dan gaat het al snel de technische kant op. "Maar hoe het écht met een collega gaat, wordt niet vaak gevraagd. Informeer daar eens naar." Andere vragen die gewaardeerd worden: hoe kunnen we merken dat het niet goed met je gaat? Wat kunnen we dan doen om te helpen? Waar kunnen we rekening mee houden? "Ga niet zelf invullen wat iemand wel of niet kan eten. Vraag het."

Hoe zit het eigenlijk met de wettelijke rechten en plichten op het werk als je diabetes hebt? Je leest het op dvn.nl/leven-met-diabetes/werken

Jij met de familie

Wie je wat vertelt over je diabetes, bepaal je zelf. Heb je binnenkort een familiefeestje? Denk van tevoren na over bij wie je wat kwijt wilt. "Ik kan me voorstellen dat je een standaard praatje bedenkt over dat je diabetes hebt en wat je moet doen om normaal te leven. Maar misschien ben je ook nieuwsgierig naar wat je familieleden over diabetes weten en wil je juist ervaringen delen. Jij bepaalt de toon van het gesprek."

'Hoe kan ik je helpen? Wil je advies of een kus?'

Het kan ook voorkomen dat iedereen denkt dat jij je prima redt met je diabetes, terwijl je het er soms heel lastig mee hebt." Dan helpt het echt om dat tegen je familieleden te zeggen. Dat hypo's en hypers niet altijd te voorkomen zijn, dat sporten soms ingewikkeld is, of dat je vingers behoorlijk zeer kunnen doen van al dat prikken. Over het algemeen geldt: hoe openhartiger je bent over je diabetes, hoe meer begrip je kunt verwachten."

Jij als familielid met de familie

Jou geven we dezelfde tips als collega's. Oprechte interesse vindt iedereen fijn en vraag waar je rekening mee kunt houden als je familielid met diabetes op bezoek komt of komt eten. Zijn er - als iemand net diabetes heeft - dingen die je voortaan anders moet doen?



Met instanties

De belangrijkste instantie waar je met diabetes mee te maken krijgt, is de zorgverzekeraar. Wil je meer medewerking? Jelly's tip: wees assertief. Stel dat je wilt dat de Freestyle Libre vergoed wordt. Neem contact op met je zorgverzekeraar en geef vriendelijk aan dat deze FSL je diabetesregulatie en kwaliteit van leven enorm zou verbeteren. "Door te laten zien wat voor impact diabetes heeft op jouw leven en wat vergoeding voor jou zou betekenen, kun je mogelijk de opinie van de medewerker beïnvloeden."

Lees meer over Flash Glucose Monitoring in ons dossier op dvn.nl/Nieuws

Reageren?

Praat mee op diabetestrefpunt.nl of stuur een e-mail naar diabc@dvn.nl