

# Vragen om jezelf als ouder van een kind met diabetes type 1 af en toe te stellen



## Lukt het tijd te besteden met mijn kind buiten de diabetes om?

De diabetes is een belangrijk onderdeel van je kind, je kind is –uiteraard- niet de diabetes. Samen dingen ondernemen, kan helpen dat te herinneren als de diabetes even te veel op de voorgrond staat.

## Hoe merkt mijn kind dat ik vertrouwen in hem of haar heb, ook in de diabetes-zelfzorg?

Als kinderen merken dat hun ouders vertrouwen in ze hebben, neemt het zelfvertrouwen toe. Zelfvertrouwen is voor kinderen met diabetes heel belangrijk. Ze moeten toch maar weer elke dag hun bloedsuiker meten en insuline spuiten/bolussen, vaak in het openbaar. Dan helpt het als ze stevig in hun schoenen staan.



## Heb ik met mijn kind geknuffeld vandaag?

Lichamelijk contact is soms nog fijner dan een compliment. Vaak kunnen kinderen (en ouders!) daardoor beter ontspannen. Ook tieners kunnen een knuffel nog best op prijs stellen (ook al doen ze van niet).

## Wat voor voorbeeld wil ik voor mijn kind zijn?

Jij als ouder laat zien wat voor plek de diabetes krijgt in het leven van je kind. Als een kind ziet dat hij of zij zich niet hoeft te schamen voor het bloed prikken of spuiten/bolussen, dan is het makkelijker voor hem of haar om dit zelfstandig te doen.

Kalm blijven als bloedwaardes hoog of laag zijn, voorkomt dat je kind de diabetes nog vervelender vindt en het verbetert jullie samenwerking.



## Is het voor mij en mijn kind duidelijk wie wat doet voor de diabetes?

Er komt best veel kijken bij die diabetes! Handig als jij en je kind weten waar jullie aan toe zijn onderling. Uit onderzoek blijkt dat hoe meer ouder en kind op een lijn zitten, hoe lekkerder het kind in zijn of haar vel zit en hoe beter het met de diabetes gaat.



## Heb ik geluisterd naar wat mijn kind tegen me zei?

Natuurlijk weet je als ouder als geen ander hoe het gaat met je kind. Maar vertelt hij of zij dat ook aan je? En lukt het te luisteren zonder je kind meteen advies te geven? Soms kunnen kinderen zichzelf heel goed adviseren, maar hebben ze hun ouders nodig om de juiste vraag aan zichzelf te stellen.



## Beschuldig ik mezelf en mijn kind niet te veel?

Een leven met diabetes gaat nou eenmaal niet over rozen. Te hoge en te lage bloedsuikers, en bezorgdheid horen daarbij. Gaat het niet zoals je had gehoopt? Is er iets wat jullie anders hadden kunnen doen? Zo niet, dan hoeft je je niets kwalijk te nemen. Zo wel, dan weet je dat voor de volgende keer.

## Hoe zit ik zelf in mijn vel?

Vergeet je jezelf niet? Hoewel het soms moeilijk kan zijn de diabeteszorg aan een ander over te laten, is het toch goed om dat soms te doen. Want als jij wat eigen-tijd voor leuke dingen hebt, zit je lekkerder in je vel en kan je weer beter voor je kind zorgen. En daar is je kind ook bij gebaat.

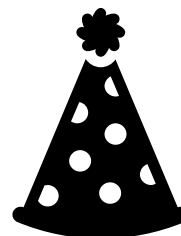


## Lukt het me om hulp te vragen als het nodig is?

Voor de diabetes zorgen, is ontzettend hard werken. En dat naast het hebben van een gewoon leven. Daarom gaat het lang niet altijd perfect. Geef aan wat je nodig hebt, wie jou kan steunen en hoe. Zo houden jij en je kind het hoofd (een beetje) koel.

## Vieren ik en mijn kind elk diabetes-succes?

Naast dieptepunten zijn er ook hoogtepunten als het om de diabetes gaat. Probeer ze te ontdekken en deze te vieren samen. Zo voorkom je een diabetes burn-out. Bovendien dragen tradities, hoe klein ook, bij aan goede herinneringen.

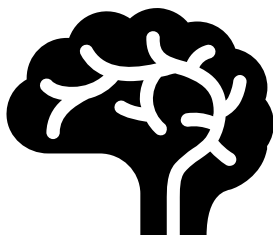


## Welke woorden gebruik ik?

Woorden geven betekenis aan gedachtes en gevoelens. Jouw woordkeuze beïnvloedt dan ook hoe je kind over de diabetes kan denken. Sommige woorden zijn prettiger om te horen dan anderen. Met welke vraag zou je bijvoorbeeld een beter gesprek starten: 'Waarom heb je je bloedsuiker niet gemeten?' of 'Hoe komt het dat je je bloedsuiker niet gemeten hebt?'



## Zijn mijn verwachtingen realistisch?



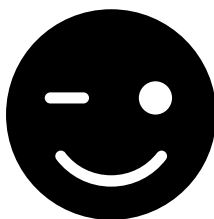
Met jouw inzet hoop je de kans op toekomstige complicaties zo klein mogelijk te houden. Soms zetten kinderen zich hier minder hard voor in. Het brein van je kind denkt namelijk nog niet zo ver vooruit. Niet omdat hij of zij dat niet wil, maar omdat de hersenontwikkeling nog niet klaar is. Je kind kan simpelweg nog niet op die manier denken. Dat af en toe bedenken, kan frustraties of irritaties verminderen.

## Zijn er dingen waar die ik meer kan loslaten?

Hoe ouder je kind wordt, hoe meer je hem of haar loslaat. Dat kan lastig zijn als het om de diabetes gaat. Je weet ten slotte wat de consequenties kunnen zijn als de diabetestaken niet (goed) worden uitgevoerd. Loslaten en betrokkenheid sluiten elkaar gelukkig niet uit, vraag gerust aan je kind op welke manier hij of zij wil dat je betrokken bent.



## Gebruik ik genoeg humor en relativering?



Natuurlijk is het belangrijk dat je kind op zijn bloedwaarden let. Daarover zeuren is niet leuk, voor je kind niet maar ook zeker voor jezelf niet. Met humor en relativering komt de boodschap ook (en vaak beter) over, en houden jullie het onderling leuker.

## Hoe ervaren eventuele broers of zussen de diabetes?

Diabetes heeft invloed op het leven van alle gezinsleden. Ouders vinden het soms lastig de diabeteszorg te combineren met het ouderschap voor kinderen zonder diabetes. Broers en zussen informeren over de diabetes en ze de vrijheid geven hun zorgen te delen, is een goed idee. Warmte, aandacht en open communicatie zijn ook voor hen belangrijk. Uitleg over de diabetes kan zorgen en angsten bij broers en zussen wegnemen. Daarbij zijn ze uiteraard niet verantwoordelijk voor de diabetes en mag hun leven best afwijken van dat van hun broer of zus met diabetes.