

GRIP VAN ADELANTE

Wanneer je beter wilt leren omgaan met je (leven met) diabetes en daar samen met je gezin en omgeving aan wilt werken, kan het GRIP-programma van Adelante uitkomst bieden. Een intensief programma van vijf weken met therapie en onderwijs in een groep met leeftijdsgenoten. Het helpt je weer grip te krijgen op je leven. Mét diabetes. Meer weten? Kijk op adelante-zorggroep.nl.

‘Ik ben vrolijker, geconcentreerder en positiever. Ik heb weer vertrouwen in de toekomst gekregen’

Daisy van den Berg



DIABETESZORG

WAARDE

HET GRIP-PROGRAMMA VAN ADELANTE

‘Ik kan weer genieten van dingen’

Een paar weken voor de overgang naar de brugklas kreeg ze diabetes, maar daar wilde Daisy van den Berg (17) zelf niets van weten. Ze controleerde niet en spoot alleen insuline bij als ze dacht dat dit nodig was. Tot het vorig jaar beangstigend misging.

‘Ik had sushi gegeten, maar niet bijgespoten’, vertelt Daisy. ‘Pas uren later heb ik gecorrigeerd. Aan meten deed ik niet. Ik ben daarna rustig gaan slapen, maar werd wakker in een ambulance. Blijkbaar had ik mijn vriend wakker geschopt door een epileptische aanval. Het schuim stond op mijn mond. Ik zat ontzettend laag. Mijn vriend heeft 112 gebeld en daarmee mijn leven gered.’

Knop om - In de periode daarna durfde Daisy uit angst voor dergelijke hypo's alleen nog met een veel te hoge waarde te gaan slapen. Haar zicht verslechterde, ze was heel moe en had haar hoofd er op school niet bij waardoor ze veel lessen miste. Daisy: ‘Ik was chagrijnig en ik had geen zin meer om af te spreken met vrienden. Mijn ouders probeerden me al jaren wakker te schudden, maar hadden de moed eigenlijk al opgegeven. Alleen ik kon iets veranderen. En dat ging ik nu ook doen. De knop ging om en ik meldde me aan voor het GRIP-programma van Adelante.’

Structuur - Eind 2016 bracht Daisy vijf weken door in het Limburgse Valkenburg. In de weekenden was ze thuis. Daisy: ‘Ik zat in een groep met drie andere meiden, elk met een eigen hulpvraag. Ik moest vooral leren op een verantwoorde manier met mijn diabetes om te gaan. Ook op school, waar ik mijn diabetes het liefst verborg. De weken bij Adelante waren heel gestructureerd. Naast school had ik veel gesprekken met de arts, diabetesverpleegkundige, diëtist en psycholoog. Ik begon bij de basis: boterhammen wegen en koolhydraten tellen.’

Leerzaam en gezellig - Gelukkig bleef er voor Daisy genoeg vrije tijd over voor leuke dingen. Kletsen, spelletjes, lasergamen of Netflixen. Op vrijdag kwamen alle ouders. Ook zij werden bij het traject betrokken. Daisy: ‘Met name hierdoor ben ik weer dichterbij mijn vader toegegreid en daar ben ik blij om. Ik zag best op tegen mijn verblijf bij Adelante. Ik was negatief en nerveus. Het begin was vermoeiend en eenzaam, maar dat veranderde snel. Het was een leerzame, maar ook gezellige tijd, mede dankzij de andere drie meiden.’

Investering - Door Adelante heeft Daisy weer grip op haar leven gekregen. ‘Ik ben vrolijker, geconcentreerder en positiever. Ik heb weer vertrouwen in de toekomst gekregen. De onzekerheid over mijn diabetes is grotendeels verdwenen en ik schaam me niet meer. Alles gaat beter. Ook met mijn opleiding en de band met familie en vrienden. Ik kan weer genieten van de dingen die ik leuk vind. Een middagje shoppen voor make-up bijvoorbeeld.’



TEKST: IYVETTE KUIJPER FOTOS: HUGO DE JONG