

Het ene moment willen ze steun voor hun diabetes. Dan mag u zich er weer niet mee bemoeien. Eerst willen ze een knuffel. Vervolgens krijgt u een snauw. Pubers. En we hadden het nog niet eens over onredelijkheid door hoge bloedglucosewaarden. Psycholoog Hetty Verkade van Diabeter vertelt hoe u ze het beste begeleid.

Pubers: afstoten en aantrekken

TEKST YVETTE KUIPER M.M.V. HETTY VERKADE VAN NATIONAAL ZORGCENTRUM DIABETER

Afstoten

1. Preken en zeuren

Diabetes wordt zo steeds een negatief onderwerp. Als uw kind vergeet te meten, maak er dan geen punt van. Geef gewoon het meetapparaatje zonder er al te veel woorden aan vuil te maken. Spreek hem wel aan op zijn gedrag en maak hem bewust van de risico's die zijn gedrag met zich meebrengt. Zónder daarbij te gaan zeuren ...

2. Alleen meten om te weten

Door school, stress, een ander eetpatroon en niet te vergeten de hormonen die door hun lijf gieren, zitten veel pubers vaak te hoog of te laag. Bedenk dat uw kind niet alleen meet om te weten hoe hoog hij zit, maar vooral om te weten hoe te *handelen*. Meten is nodig om te sturen.

3. 'Waarom'-vragen

De uitsmijter: "Als je weet wat de complicaties kunnen zijn in de toekomst als je niet goed voor jezelf zorgt, waarom doe je het dan niet?" Pubers weten dat vaak zelf niet. Geen *onwil* maar *onmacht*.

4. De moed verliezen

Wees ervan overtuigd dat uw kind het gaat kunnen. Als een *self fulfilling prophecy*. Laat dat duidelijk blijken, ook als het even niet goed gaat. Vertel dat het nu misschien moeilijk is, maar dat u zeker weet dat hij het kan. Is het vandaag niet, dan is het wel over een tijdje. Vertrouw op zijn kunnen. De puberteit is een boeiende leeftijdsfase en het gaat vaker wel goed dan niet.

- Dreigen. Angst is geen goede drijfveer voor een puber om zijn diabetes nu eens goed te gaan managen.
- Woorden gebruiken met een waardeoordeel zoals slecht en goed. Gebruik liever hoog of laag. Een foute waarde bestaat niet.
- Diabetes een kapstok maken waaraan alles wordt opgehangen.



Aantrekken

1. Begrijp hoe zijn lichaam werkt

Door een nonchalante houding kan het lijken alsof uw puber niet geïnteresseerd is in zijn diabetes en alle risico's. Dat is niet zo. Puberhersens zijn eenvoudigweg nog niet toegerust om op lange termijn te denken. Juist dat deel dat reguleert en voor beheersing zorgt, is nog niet af.

Rond het 17^e, 18^e jaar is er een omslag te zien en een jaar of twee later nog eens. Het kwartje valt. Fysiek is het brein pas af rond het 24^e levensjaar. Bij jongeren met diabetes speelt ook de bloedglucosewaarde een rol; het is bijvoorbeeld bij een waarde van van 16 mmol/l niet mogelijk om open te staan voor informatie.

2. Leren door ervaring

Ouders verzanden vaak in praten. Uw puber is ingesteld op discussies en wil altijd het laatste woord. Laat hem dan maar ervaren wat de gevolgen zijn van zijn (gebrek aan) handelen. Fiets niet op slot gezet? Fiets weg. Niet eten? Dikke kans op een hypo. Het mag misgaan, daar leren pubers van. Ouders hebben opvoedtaken, kinderen ontwikkeltaken.

3. Overleg

Bespreek samen regelmatig hoe het gaat met de diabetes en maak afspraken. Liefst op een rustig en neutraal moment, niet na een hoge meting of een hypo. En zonder anderen. Ga samen ergens wat drinken. Vraag hoe

het gaat en hoe uw kind tegenover zijn diabetes staat. Doe suggesties en laat hem zelf ook ideeën aandragen. Door serieus de tijd te nemen, merkt hij dat u oprecht geïnteresseerd bent en dat u zijn mening belangrijk vindt.

4. Beloon

Geef complimentjes. Niet omtrent de gemeten waarden (daar kan hij zelf vaak niets aan doen), maar over zijn handelen. 'Wat goed dat je eraan denkt om te meten'. 'Heel knap dat je de infuusset zelf hebt verwisseld.' Heb vooral oog voor zijn capaciteiten, kracht en competenties.

5. Blijf betrokken

Ouders moeten leren loslaten en kinderen moeten leren verantwoordelijkheid te dragen. Het kan zijn dat de gekregen verantwoordelijkheid (nog) te veel is. Neem dan een deel terug, vertel waarom en maak goede afspraken, bijvoorbeeld voor hoe lang u de regie overneemt. De toon maakt de muziek. Leg duidelijk uit dat het uw taak als ouder is om over zijn gezondheid te waken.

hverkade@psychologiediabeten.nl



- Blijf emotieneutraal.
- Steun uw kind in deze toch al verwarrende periode.
- Wees consequent, stel grenzen en spreek uw kind aan op zijn gedrag.
- Vraag hoe u kunt helpen, wat uw kind van u verwacht of zou willen.
- Komt u er samen niet uit, zoek dan hulp bij de psycholoog van het diabetesteam.