

'Ik heb veel aangekeken'

Anna (33)

Anna deed zo haar best om haar diabetes te managen, dat ze uiteindelijk burn-out raakte. Haar perfectionisme zat flink in de weg.

Tijdens mijn zorgopleiding leerde ik wel over diabetes, maar toen ik zelf symptomen kreeg, ging er geen belletje rinkelen. Tot ik na bezorgde blikken om mij heen toch maar de huisarts opzocht. De diagnose diabetes was niet eens een schok, ik dacht vooral: ik ben dus legitiem moe. Erna was mijn motto: oplossen en doorleven!

Bloedfanatiek

Ik ging pragmatisch met mijn diabetes om en jaagde strakke bloedglucosewaarden na, daar deed ik alles voor: streng koolhydraatarm eten en regelmatig bewegen. Mijn HbA1c ging in korte tijd flink omlaag. Mijn internist zei nog: 'dit hou je nooit vol', maar ik wilde bewijzen van wel. Toen het minder goed met mijn waarden, omdat de bekende 'honeymoonfase' afliep, gaf ik mijn eigen gedrag de schuld en ging nog beter mijn best doen. Als perfectionist kon er altijd nog wel een schepje bovenop. Ik was bloedfanatiek, maar had daardoor wel de ene hypo na de andere. Zelf vond ik mijn inzet acceptabel, ik sprak er nooit over. Ik drukte mijn gevoelens weg. Als mensen er iets over zeiden, wuifde ik hun opmerkingen weg.

Vertrouwen

Ondertussen nam ik geen rust, werkte keihard en putte zo mijn lichaam uit. Tot een vriendin, ook met diabetes, me een spiegel voorhield. Toen voelde ik ineens hoe moe ik was en kwamen de tranen. Ik was volledig opgebrand. Ik had mijn waarden voor het leven gezet: zo was de diabetes een tiran geworden. Nu, twee jaar later, krabbel ik voorzichtig uit mijn burn-out. Ik heb veel aangekeken: mijn perfectionisme, mijn goede bedoelingen, hoe streng ik altijd voor mezelf was en wat chronische stress met een lichaam doet. Ik heb veel baat gehad bij de goede gesprekken en behandeling in revalidatiecentrum Beatrixoord, speciaal gericht op diabetes. Ze kijken echt naar je als mens. Ik leerde mijn lijf beter kennen. Ik besteed meer aandacht aan de emotionele kant van diabetes, mijn diabetes staat niet langer op nummer één. Ik ben milder naar mezelf, ik doe mijn best en dat is eindelijk genoeg. Als iets moeilijk is deel ik het met anderen, ook met lotgenoten die begrijpen wat diabetes inhoudt. Wel wens ik anderen toe dat zij het niet zover laten komen. Tegen hen wil ik zeggen: als iets moeilijk is, praat erover en deel je zorgen. Dat helpt. Ik heb vertrouwen dat het goed komt. Daarbij helpt mijn geloof mij ook. Ik sta er niet alleen voor." ◀



TEKST DANA PLOEGER FOTOGRAFIE DIRK JANSSEN

Naam: Anna (33)

Privé: werkt in de zorg en wandelt graag in de natuur. Heeft een eigen moestuin

Diabetes: type 1 vanaf haar 27e, ze gebruikt de insulinepen