

Diabetes of niet, ik wil puberen

## Hoe kun je als ouder omgaan met diabetes in de adolescentie

*Tijdens de adolescentie verandert er heel wat op korte tijd. Jongeren worden lichamelijk volwassen, gaan op zoek naar hun eigen identiteit en zetten de eerste stappen in de liefde. De grote lichamelijke, sociale en psychische veranderingen hebben een grote invloed op het leven van de diabetespatiënten en zijn ouders. Odisee studente Verpleegkunde Sandra Martens onderzocht waarom en ontwikkelde een aantal concrete tips voor ouders.*

### Veel veranderingen tijdens de adolescentie

De adolescentie is voor een jongere met diabetes vaak nog verwarrender. Waarom precies?

- De sterke emoties van de adolescent zorgen voor meer adrenaline, wat op zijn beurt voor een stijging van de glycemie kan zorgen.
- De jongere wil zelfstandiger leven en zich losmaken van zijn zorgfiguren. Maar pas na hun 16<sup>de</sup> komen de hersenfuncties waarin de planning- en controlefuncties gelegen zijn tot ontwikkeling. Daarom kunnen jongeren nog niet goed vooruitdenken, plannen en organiseren. Tieners willen de diabetesbehandeling zelf in handen nemen, maar zijn daar eigenlijk nog niet helemaal rijp voor. De toenemende onafhankelijkheid van adolescenten en de afnemende controle van ouders moeten op elkaar afgestemd worden.
- Leeftijdsgenoten worden steeds belangrijker. Jongeren willen geaccepteerd worden en er bij horen. Diabetespatiënten vinden dat diabetes hen anders maakt en dat is net wat ze niet willen. Ze proberen hun diabetes vaak te verbergen en doen mee met het eet- en drinkpatroon van hun leeftijdsgenoten.
- Ook de eerste stapjes in de liefde worden gezet. Sommige diabetespatiënten wijten mislukkingen in de liefde wel eens aan hun diabetes en verzwijgen het daarom liever. Dit ondermijnt het vertrouwen en ze moeten ook steeds uitvluchten zoeken voor het inspuiten of het plannen van de maaltijden. Daarnaast zijn ze ook bang voor een hypo tijdens het vrijen. Dat is onterecht, maar de angst blijft. Ze twijfelen ook vaak over de werking van contraceptieve methodes.

### Concrete tips voor ouders

Sandra formuleert in haar bachelorproef een aantal tips voor ouders.



- Net zoals hun leeftijdsgenoten experimenteren jongeren met diabetes met alcohol, uitgaan, drugs ... Het is belangrijk om als ouder enkele duidelijke, niet te overschrijven grenzen te stellen. Binnen deze grenzen dient er echter ruimte te zijn om een aantal zaken af te tasten en te groeien.
- Jongeren gaan af en toe over de grens. Het is dan belangrijk dat er in het gezin een sfeer van openheid en vertrouwen heerst. Dwars tegen je tiener ingaan heeft meestal geen zin. Strengere regels lokken halsstarrigheid uit. Liefde, genegenheid, begrip voor de situatie en aanmoedigen hebben wel positieve resultaten.
- Wanneer jongeren vertrouwen krijgen, proberen ze dat vertrouwen waard te zijn. Als ze toch falen heeft het geen zin hen met de vinger te wijzen. Het is beter te bespreken hoe er kan gezorgd worden dat het de volgende keer wel lukt. Daarbij is het belangrijk dat ouders laten merken dat ze weten dat hun tiener het zelf ook goed wil doen, dat het geen onwil is.
- Het heeft geen zin om tegen een tiener met diabetes te dreigen met langetermijncomplicaties. In plaats daarvan is het beter om samen met hen te bedenken welke dingen gemakkelijker zouden gaan bij goede glycemiewaarden. Het is nutteloos om te werken aan zelfdiscipline voor doelen die hen niet motiveren. Bepaal samen met je zoon/dochter duidelijke doelen.
- Benoem glycemiewaarden niet als slecht, maar zeg bijvoorbeeld dat ze niet binnen het streefdoel vallen. Vervorm hoge emotionele cijfers tot 'actiecijfers'. Een glucosemeter is als een GPS-toestel. Waar sta ik, waar wil ik naartoe.
- Uit internationaal onderzoek is gebleken dat ook op deze leeftijd een beloningssysteem heel goed werkt. Vooral sociale beloningen zoals samen een uitstap maken zijn zeer effectief. Je kan de beloning samen met je tiener bespreken; hij/zij weet best wat hij/zij leuk vindt.
- Het is zeer belangrijk om jongeren nooit te belonen voor goede glycemiewaarden, maar wel voor het goed uitvoeren van handelingen (bv. meten, spuiten, bolussen, koolhydraten tellen). Op deze manier wordt het voor de tiener de moeite waard zich in te zetten voor iets wat hij/zij liever niet zou doen. Daarnaast is het van belang om de beloning snel te geven, want als er te veel tijd zit tussen de prestatie en de beloning, dan neemt het positieve effect van de beloning af.

### **Ook tips voor leerkrachten en diabeteskoffer**

Verder ontwikkelde Sandra tijdens haar stage in het VCLB Meetjesland ook een brochure met tips en informatie voor leerkrachten en een diabeteskoffer met educatief materiaal voor verschillende leeftijden. De koffer bevat materiaal voor de kinderen en jongeren zelf, voor de ouders en voor scholen en leerkrachten.



**Meer info (niet voor publicatie)**

Sandra Martens, studente Verpleegkunde Odisee Campus Waas: [sandra.martensz@telenet.be](mailto:sandra.martensz@telenet.be) of 0474/75 82 46

Ives De Mil, docent Verpleegkunde Odisee Campus Waas: [ives.demil@odisee.be](mailto:ives.demil@odisee.be) of 0499/27 56 24

Catherine Decraene, communicatie Campus Waas: [catherine.decraene@odisee.be](mailto:catherine.decraene@odisee.be) of 0468/19 07 52