

VEERKRACHT EN DIABETES

INHOUD

01	Wat is veerkracht?	4
02	Wat kan jij doen om je veerkracht te behouden of versterken?	5
03	Hoe kunnen anderen helpen?	6
04	Interessante websites en initiatieven	7

01 WAT IS VEERKRACHT?



De diagnose van diabetes brengt heel wat met zich mee. Er is bijvoorbeeld vaak een impact op je levensstijl die niet te onderschatten is. Om met die veranderingen om te gaan, heb je heel wat veerkracht nodig. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress of aan ingrijpende (negatieve) ervaringen. Je veerkracht wordt pas zichtbaar op het moment dat je geconfronteerd wordt

met stress of tegenslagen. Het bepaalt hoeveel impact je ondervindt van deze stress en tegenslagen. Veerkracht is een dynamisch gegeven. Het ene moment kan je veerkrachtiger zijn dan het andere.

Veerkracht vervult twee belangrijk functies in het behouden van ons mentaal welzijn:

- ▲ Het vormt een bescherming tegen stressoren en moeilijke ervaringen.
- ▲ Het zorgt voor herstel van je mentaal welzijn wanneer dat een deuk kreeg. Het zorgt dat je kan 'terugveren' na tegenslagen.

Veerkracht heeft dus zowel een beschermende als herstellende functie.

Is veerkracht aangeboren?

Er is een sterke erfelijke component voor veerkracht, maar toch zijn er heel wat andere factoren die mee een rol spelen, zoals:

- ▲ Opvoeding
- ▲ Ervaringen in de kindertijd
- ▲ Je omgeving en sociale steun
- ▲ Aanpassingsvermogen
- ▲ Vaardigheden
- ▲ Therapie

Kan je veerkracht trainen?

Je kan een aantal vaardigheden trainen om jezelf veerkrachtiger te maken, zoals communicatievaardigheden (praten over waar je mee zit eerder dan verdringen), probleemoplossende vaardigheden (ruzie bijleggen eerder dan contact vermijden), copingvaardigheden om stress en emoties te verwerken (delen en uiten eerder dan opkroppen en wegduwen).

Daardoor leer je geleidelijk aan wat kan helpen en wat niet. Je ontwikkelt zo stilaan het vertrouwen dat je er wel uit zal geraken wanneer er zich iets voordoet. Je kan alleen veerkrachtiger worden door met stress en tegenslagen te leren omgaan.

Veerkracht bij personen met diabetes

Als je diabetes hebt, wordt je veerkracht geregeld uitgedaagd. Door je diagnose moet je je aanpassen aan een leven met diabetes. Dat brengt een andere levensstijl met zich mee, vaak met medicatie en verhoogde waakzaamheid. Als je wisselende glucosewaarden hebt, kan dat ook een invloed hebben op je veerkracht. De technologie die er is om je te helpen, kan soms haperen en ook voor moeilijkheden zorgen.

02 WAT KAN JIJ DOEN OM JE VEERKRACHT TE BEHOUDEN OF VERSTERKEN?

Bouwstenen trainen

Bepaalde sterktes kunnen helpende factoren zijn. De bouwstenen die je veerkracht helpen behouden of versterken, gelden voor iedereen maar helpen ook extra als je diabetes hebt.

- ▲ Gezonde levenshouding
- ▲ Relativeringsvermogen
- ▲ Verantwoordelijkheidszin
- ▲ Doeltreffende copingstrategieën
- ▲ Assertiviteit
- ▲ Sociale steun

Bepaalde vaardigheden, zoals assertiviteit, kan je versterken, bv. met een cursus, coach of therapie.

Je eigen veerkracht bewaken

Hou rekening met deze factoren en tips om je veerkracht te bewaken:

- ▲ Hanteer een gezonde levensstijl:
 - Krijg zicht op wat jou stress geeft en bekijk hoe je daarmee (anders) kan omgaan (bv. organisatie-agenda, inzetten op ademhalingsoefeningen).
 - Probeer voldoende te slapen.
 - Beweeg voldoende doorheen de dag.
 - Voorzie voldoende ruimte voor ontspanning.
 - Eet gezonde voeding.
- ▲ Plan stressverminderende activiteiten in.
- ▲ Krijg zicht op je energiegevers en je energievreters. Probeer daarin een positieve balans te vinden.
- ▲ Probeer je gevoelens te (h)erkennen en te accepteren. Leren doorvoelen van emoties en leren aanvoelen wat we nodig hebben, zorgt er voor dat we ons kunnen aanpassen aan moeilijke tijden.

Steun vragen aan je omgeving

Durf aan te geven wat jou helpt, wat jij nodig hebt

- ▲ Zelf open communiceren helpt.
- ▲ Maak het belang van je eigen handleiding duidelijk: weten wat je wil en dat duidelijk maken aan je omgeving en zorgverleners.
- ▲ Je stelt je omgeving en je zorgverleners gerust als je toont dat je je zelfzorg opneemt.
- ▲ In het bijzonder erkenning en aandacht krijgen, doen het meeste deugd.
- ▲ Steun zit vaak in kleine dingen. Maak dat ook duidelijk.

Durf ongewenste steun bespreekbaar te maken

Wat is ongewenste steun?

- ▲ Steun die je ervaart als bemoeienis of controle
- ▲ Steun die bestaat uit gedeeltelijk overnemen van de zelfzorg terwijl jij dat niet wilt
- ▲ Kritiek geven op zelfzorg die in de ogen van je omgeving onvoldoende is

Hoe kunnen we dit bespreekbaar maken?

- ▲ Je omgeving doet het niet zomaar, wel vanuit bezorgdheid. Durf jouw gevoel te benoemen.
- ▲ Benoem wat niet helpt en hoe dat jou doet voelen.
- ▲ Geef aan wat voor jou wel ondersteunend kan zijn.

03 HOE KUNNEN ANDEREN HELPEN?

Je omgeving

Je omgeving heeft een signaalfunctie. Zij kunnen signalen opvangen die aantonen dat je niet goed in je vel zit.

Wat kan je omgeving doen? Laat hen deze tips lezen:

- ▲ Eerder dan zelf invullen en raden, benoem wat je ziet en vraag op welke manier je je naaste het best kan steunen, wat helpt en wat niet.
- ▲ Vanuit betrokkenheid en bezorgdheid, in afstemming en met akkoord van je naaste zoeken naar manieren om de zelfzorg mee te dragen.
- ▲ Aandacht en erkenning geven.
- ▲ Tonen dat je rekening houdt met de diabetes op veel verschillende momenten en vooral voor en tijdens maaltijden.

Zorgverleners

Heel wat zorgverleners die betrokken zijn bij de diabeteszorg kunnen ook een oogje in het zeil houden wat veerkracht betreft: de huisarts, de verpleegkundige of educator aan huis, de psycholoog buiten het ziekenhuis, het diabetesteam in het ziekenhuis, enz. In het UZ Gent kan je altijd terecht bij de klinisch psychologen van het Diabetesteam:



Leonie Cleijman



Katrien Lagrou

Wees niet bang om meer te delen en te spreken als je veerkracht onder druk staat. Spreken met iemand die kennis heeft van diabetes kan opluchten. Als je omgeving weet dat je je laat opvolgen en ondersteunen door een zorgverlener, kunnen je naasten mogelijk makkelijker hun bezorgdheid loslaten.

04 INTERESSANTE WEBSITES EN INITIATIEVEN

Over veerkracht:

- ▲ www.noknok.be/wat-is-veerkracht (12-16 jaar)
- ▲ www.moodspace.be (studenten)
- ▲ www.samenveerkrachtig.be (Campagne Te Gek)
- ▲ www.eetexpert.be/info-per-thema/gezonde-leefstijl

Diabetesgerelateerd:

- ▲ De Diabetesliga
- ▲ Jong en Diabeet: lotgenotencontact voor jongeren en jongvolwassenen (tot 30 jaar) activiteiten, kampen, Facebookgroep en Instagram
- ▲ Lotgenotencontact en activiteiten per regio voor volwassenen

Endocrinologie en stofwisselingsziekten

Diabetescentrum

Ingang 12, route 1450

T +32 (0)9 332 21 37

E endocrinologie@uzgent.be, diabetescentrum@uzgent.be

www.uzgent.be/diabetescentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be