

De diabetespolitie?

Een kind met diabetes type 1 opvoeden is een grote zorg. Zo groot dat ouders er soms zelf onder gebukt gaan en psychische klachten krijgen.

Dat blijkt uit nieuw onderzoek van pedagoog dr. Minke Eilander.

TEKST DANA PLOEGER

Bij de geboorte van een kind wordt wel gezegd dat moeders als een leeuwin waken over hun pasgeboren baby. Ouders met een kind met diabetes houden die waakzaamheid de hele jeugd, vaak gecombineerd met een flinke dosis bezorgdheid en angst voor de toe-

komst. Pedagoog dr. Minke Eilander (nu werkzaam bij Diabeter) onderzocht dit fenomeen in haar promotieonderzoek bij het VUmc. Aan haar onderzoek deden 174 kinderen met diabetes type 1 van 8 tot 15 jaar en hun ouders mee. Uit de antwoorden van de moeders (82%)

en enkele vaders bleek hoe zwaar de zorg voor hun kind is.

Zorgen over toekomst

“Ouders maken zich vooral veel zorgen over de toekomst van hun kind en eventuele complicaties die nog komen”, vertelt Minke Eilander. Ze gaven in het onderzoek aan zich ‘een soort diabetespolitie’ te voelen. Ze voelden zich ‘niet genoeg gesteund door hun omgeving’ of hadden het gevoel ‘het niet meer aan te kunnen’. “Natuurlijk wisten we dat de zorg voor een kind met diabetes heftig is, maar wij ontdekten dat deze diabetes- en opvoedstress meer gevolgen had. Zo gaf 32% van de ouders aan dat ze een verminderd gevoel van welbevinden hadden en 8% rapporteerde depressieve symptomen. Dat is dubbel zoveel als bij ouders met een gezond kind.”

Meer mopperen

Wanneer ouders langdurig niet lekker in hun vel zitten, heeft dat effect op hun kind met diabetes, stelt de onderzoeker. “Deze ouders hebben meer kritiek op hun kind,

mopperen vaker en ondersteunen hun kind minder. Ze mopperen bijvoorbeeld over tegenvallende bloedglucosewaarden en het lukt hen minder goed dit positief te benaderen. Het kind is daar gevoelig voor. Hij of zij wil het graag goed doen en als het dan een dag tegenzit, begint de vader of moeder ook nog eens te ‘zeuren’. Meer stress bij de ouders leidt dus tot verminderd welbevinden bij het kind.”

Dat is een kant van het verhaal. Eilander toont ook aan dat wanneer ouders hun kind positief bekrachtigen, ondersteunen en complimenteren, dit een positief effect heeft. Zowel op de relatie met hun zoon of dochter als op de hoogte van het HbA1c. “We zien dat een open, positieve relatie tussen ouder en kind een gunstig effect heeft op het HbA1c. We kunnen niet exact vaststellen met hoeveel het HbA1c daalt, maar hij of zij voelt zich gezien, voelt zich zekerder en let daardoor beter op. Dat is gunstig. En andersom geldt dit natuurlijk ook: goede diabetesuitkomsten geven minder stress bij ouders. Het is een beetje het kip en het ei verhaal.”

Support tijdens pubertijd

De onderzoeker vindt deze positieve opvoedhouding vooral belangrijk voor de grillige puber-

teit. “Pubers verstoppen hun diabetes nogal eens, omdat ze het managen van diabetes lastig kunnen combineren met een los sociaal leven wat bij de puberteit hoort. We merken dat pubers thuis niet vertellen dat ze de hele dag hoge bloedglucosewaarden hebben gehad.” Als dit een keer gebeurt, word dan als ouder niet meteen boos en blijf betrokken, adviseert de onderzoeker. “Trek zeker je handen er niet vanaf. Het is nog altijd beter om een keer flink ruzie te maken, dan te roepen: ‘zoek het dan maar zelf uit’. Als pubers te veel zelf moeten doen voor hun diabetes, komt dit de bloedglucose-

waarden niet ten goede. Ze moeten juist het gevoel hebben dat ze zelf goed voor hun diabetes kunnen zorgen. Daarbij is de support van ouders ontzettend belangrijk.”

Met deze nieuwste inzichten hoopt Eilander dat er meer aandacht komt voor de psychosociale factoren bij kinderen én hun ouders. “Nu is de focus in de diabeteszorg nog vaak het fysieke deel van de aandoening. Dat kan beter. Een goed verloop van de diabetes is van zoveel factoren afhankelijk: school, ouders, vriendjes, stress, et cetera, dit alles verdient een plek in de diabeteszorg.” ◀

Tips voor ouders:

1. Probeer het positief aan te pakken: ook al is de bloedsuiker (weer) hoog, je kind heeft wel gemeten.
2. Kijk goed of je kind er al aan toe is om meer zelf verantwoordelijk te zijn (niet ieder kind kan dat op hetzelfde moment aan).
3. Zorg goed voor jezelf. Zit je zelf beter in je vel, dan merkt je zoon of dochter dat ook.
4. Ruzie maken is niet erg, maar blijf in contact.

Tips voor kinderen:

1. Realiseer je dat je ouders het goed bedoelen – hoe irritant ze soms ook zijn.
2. Verstop je niet, praat open als het een slechte dag was. Diabetesgeheimen zijn funest.

