

## PSYCHOLOGISCHE HULP?

De meeste kinderen lukt het om 'gezond' met hun diabetes op te groeien. Maar soms kan het even te moeilijk worden.

Als je denkt dat diabetes een invloed heeft op schoolresultaten, gedrag, gevoelens, het gezin,... : spreek erover.

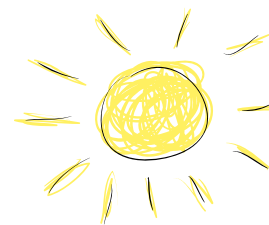
De diabetescentra voor kinderen en adolescenten hebben elk een psycholo(o)g(e) en/of kinderpsychiater in hun midden.

Samen met alle teamleden helpen ze de aandacht voor de psychologische groei van je kind en je gezin centraal te houden. De begeleiding wordt hier dan ook op afgestemd.

Ook broers en zussen, school en andere betrokkenen kunnen mits jullie toestemming beroep doen op het diabetesteam.

## VERLIES NIET UIT HET OOG:

- Jouw kind is méér dan diabetes alleen.
- Geef diabetes een plaats zodat het niet alle plaats inneemt.
- Jouw kind wil zijn zoals de andere kinderen, laat diabetes van hem/haar geen buitenbeentje maken.
- Begrip is belangrijk, maar opvoeden blijft het uitgangspunt.
- Laat niet na ook gevoelens een plaats te geven.
- Een perfect geregelde diabetes bestaat niet.
- Blijf jouw kind positief bevestigen.
- Stimuleer een eerlijke open houding bij jouw kind door zelf open te praten over diabetes. Forceer kinderen echter niet om te praten.
- Broers en zussen worden best ook betrokken en geïnformeerd.



# Opgroeien met diabetes



En dan krijg je de boodschap dat jouw kind diabetes heeft. Wat betekent dat? Hoe moet het nu verder? Even staat alles stil. Het liefst zou je het willen overnemen van jouw kind, maar dat gaat niet.

Door het starten van de behandeling, voelt jouw kind zich terug beter. Samen zul je, beetje bij beetje, leren omgaan met deze ziekte. Dat kost tijd en moeite, het gaat met vallen en opstaan. De diabetes zal een plaats krijgen in jullie leven. Het belangrijkste is dat jouw kind ook mét diabetes een gewoon kind kan zijn.

Doorheen het behandeltraject zijn er enkele aandachtspunten, soms 'hindernissen', goed om in het oog te houden.

De **leeftijd** van jouw kind speelt hierbij een rol.

## BABY (0-2 JAAR):

### Wat zie je?

- Jouw kindje kan het door de veranderingen wat moeilijker hebben met slapen, eten,... Hij/zij klaagt misschien wat meer.
- Als mama/papa kan het (in het begin) moeilijk zijn om jouw kindje spuitjes te geven.
- Eten is belangrijk, maar kan soms voor grote bezorgdheid en spanningen zorgen.

### Wat kan je doen?

- Probeer ook op deze leeftijd te 'praten' over wat er gebeurt en hoe je je voelt (eventueel via tekeningen, spel...).
- Knuffelen, koesteren, geruststellen blijft belangrijk.

## PEUTER – KLEUTER (3-5 JAAR):

### Wat zie je?

- Jouw kind voelt zich soms een beetje anders dan andere kinderen, ervaart heel wat gevoelens, maar begrijpt de situatie nog niet echt.
- Op deze leeftijd kan jouw kind zich vaak heel koppig verzetten, en dit ook tegenover de regels die diabetes met zich meebrengt (bv. spuitjes, eten...).
- Jouw kind gaat zelf op zoek naar de oorzaken van diabetes en laat hierbij zijn/haar fantasie de vrije loop.

### Wat kan je doen?

- Hou rekening met de gevoelens van jouw kind.
- Wees duidelijk (consequent – rustig).
- Geef woorden aan je gevoelens en emoties en betrek jouw kind hierbij.
- Maak duidelijk aan jouw kind dat het geen schuld heeft aan de diabetes.

## LAGERESCHOOL-KIND (6-12 JAAR):

### Wat zie je?

- Jouw kind begint concreter te denken, de realiteit dringt door. Nieuwe gevoelens van angst en verdriet kunnen de kop opsteken.
- Jouw kind vergelijkt zich meer met andere kinderen en wil het op school even goed doen.

### Wat kan je doen?

- Geef concrete informatie op kindniveau, maar nu veel specifiek om zo misvattingen bij te sturen.
- Jouw kind wil in deze fase groeien naar zelfstandigheid. Sta dit toe en leer stapje per stapje loslaten.
- Moedig jouw kind aan zijn/haar gevoelens te uiten nu hij/zij ze beter kan verwoorden.

## PUBER – ADOLESCENT (VANAF ± 12 JAAR):

### Wat zie je?

- Jouw kind kan pubergedrag stellen en dit kan helemaal losstaan van diabetes!
- Puberteit is een periode van grote schommelingen (emotioneel, hormonaal...). Dit kan een goede regeling van diabetes in de weg staan.
- Dit is een leeftijd van experimenteren, maar diabetes legt net hieraan een aantal grenzen op. Ook met diabetes kan er geëxperimenteerd worden.
- De sociale omgeving (vrienden, liefjes...) wordt heel belangrijk.

### Wat kan je doen?

- Zoek een evenwicht tussen loslaten en toch voldoende steun bieden.
- Aanmoedigen blijft heel belangrijk.
- Help jouw kind zoeken naar zijn/haar manier van hoe met diabetes om te gaan. Verwacht niet dat enkel jouw manier de enige juiste is. Onderhandelen is hierbij noodzakelijk.
- Trek grenzen en wees hierbij consequent.
- Ook met diabetes blijft respect voor privacy van jouw kind belangrijk.

