

# Suikerspiegel 2006



MIEKE SNEL, diabetes type 1 sinds 2001, schrijft over haar persoonlijke ervaringen met diabetes. Mieke heeft een bureau voor coaching en loopbaanbegeleiding en zoomt in op de acceptatie van diabetes.

## Inhoud:

Dromen over diabetes .....	2
Schaduwkanten tijdens een hypo.....	2

## **Dromen over diabetes**

Als coach ben ik geïnteresseerd in dromen van mensen. Als er een vertrouwensrelatie is ontstaan, vertellen mensen vaak spontaan iets over een gekke droom die ze hadden. Vooral als ze merken dat het droomthema overeenkomt met datgene wat hen zo raakt in het leven.

Sinds jaren schrijf ik mijn dromen op. Op het nachtkastje ligt een notitieboekje en zodra ik wakker word, ook al is dat midden in de nacht, schrijf ik de droom op. Het is interessant om de overeenkomsten te zien in thema's van je nachtspinsels, te merken dat ze zich herhalen, verdwijnen en zich weer opnieuw aandienen. Als je dromen over een langere periode bekijkt zie je daarin je eigen persoonlijke ontwikkeling.

In de beginperiode van mijn diabetes heb ik vaak gedroomd over een roze knuffeldier. Op een keer droomde ik dat de kooi van het dier verschoond moest worden. Het beestje zat in een pot en op dat moment was ik niet bang. Toen de pot werd omgedraaid veranderde deze opeens in een grote caviakooi, veel te groot voor het kleine diertje. Het beestje kwam door de tralies naar buiten, naar mij toe. Ik werd gillend wakker.

Het onderwerp waarover je droomt heeft altijd betrekking op je eigen persoon. Droom je over een verre vriend, die je vroeger heel stoer vond, dan vind je dat aanvankelijk heel vreemd. Je vraagt je af: waarom droom ik over deze persoon, ik was hem al jaren vergeten. Die persoon zegt iets over jouw eigen stoerheid. De context van deze droom vertelt je meer over deze stoerheid, wat je er mee moet doen of wat je juist moet laten. Het roze beest uit het voorbeeld is de diabetes waar ik angstig voor was. Zolang hij nog in de kooi zat was ik niet bang, ik had hem onder controle. Eénmaal door de tralies, was ik niet veilig meer en veranderde mijn droom in een nachtmerrie.

Een droom speelt zich af in je onderbewustzijn. Niet direct bereikbaar, maar het is een bron van waardevolle informatie. Ik was angstig voor het dier en door dit beeld naar bonen te halen, zag ik dat hij roze was, een kleur die toch zacht, speels en lieflijk is. Een speelgoeddiertje is eigenlijk om te omarmen. Dat was de boodschap: wees niet bang voor je diabetes, kijk eens goed naar je ziekte, zo beangstigend is het niet, omarm het maar! Ik was bezig mijn diabetes een plaatsje te geven, maar wist nog niet altijd hoe. Ik zwabberde: het ene moment was mijn diabetes beangstigend, het volgende moment was ik weer maatjes met de ziekte. Een droom kan bemoedigend zijn, hij helpt je iets te accepteren en geeft manieren aan hoe je dat zou kunnen doen!

Info en/of reacties: [www.accompanycoaching.nl](http://www.accompanycoaching.nl) en [info@accompanycoaching.nl](mailto:info@accompanycoaching.nl)

## **Schaduwkanten tijdens een hypo**

Als ik met mijn suiker niet goed zit, reageer ik vaak kortaf en geprikkeld naar mijn kinderen. Ik leg ze als het ware iets op, zodat geen discussie mogelijk is en er snel iets bereikt kan worden. Van mijn pubers krijg ik tegenwoordig de volle laag terug. Als ik te kort door de bocht ga en commandeer: 'Nú tafeldekken!', reageert mijn dochter prompt: 'Mam, je kunt ook zeggen: wil je even tafeldekken?'

Jakkie, denk ik dan, ben ik er nou weer ingestonken. Dan meteen je trots opzij zetten en sorry zeggen is moeilijk. Tijdens een hypo of hyper komen nou net je schaduwkanten omhoog, en je hebt ze niet altijd meteen weer onder controle.

Het gevoel is vergelijkbaar met de periode die sommige vrouwen hebben vlak voor de menstruatie. Ze zijn dan kort aangebonden, snel geprikkeld en lopen zichzelf in de weg. Een dag later denk je: wat deed ik daar gister moeilijk over, zeg. Je ziet de zaken weer in de juiste proportie. Het grote verschil tussen een hypo en je menstruatie is dat je van tevoren weet wanneer de cyclus komt. Een hypo overvalt je. Binnen vijf minuten schiet je suiker naar beneden en zit je er middenin. Een enkele keer overkomt het me nog, dat ik vergeten ben iets te eten mee te nemen als ik buitenshuis ben. Als ik dat meemaak overspoelt me een gevoel van overlevingsdrang, een paniekgevoel. De angst voor een hypo is diep geworteld merk je dan. Je bent kwetsbaar met je diabetes.

Het duurt altijd even voordat ik weer de volle energie door mijn spieren voel stromen. Ik moet mezelf echt een half uurtje rust gunnen voordat ik de draad weer kan oppakken. Dat vind ik wel eens moeilijk. Vooral buitenshuis wil je zo snel mogelijk weer overgaan tot de orde van de dag. Het stukje controleverlies en onmacht laat je liever niet zien.

Omgaan met je schaduwkanten tijdens een hypo zal altijd een moeilijk punt blijven. Het enige wat je kunt doen is even een adempauze nemen na een hypo. Maak jezelf geen verwijten en probeer te accepteren dat je diabetes kanten heeft die nu eenmaal moeilijker te sturen zijn.

Info en/of reacties: [www.accompanycoaching.nl](http://www.accompanycoaching.nl) en [info@accompanycoaching.nl](mailto:info@accompanycoaching.nl)