

DVN en zijn vrijwilligers



De DVN heeft ruim negenhonderd (!) vrijwilligers. Elke maand stellen wij in deze rubriek één van die vele vrijwilligers aan u voor.

Kees Dorreman (69)	2
Jos Creusen	2
Thijs van Vilsteren (40).....	3
Anja Poel-van Nieuwkerk	4
Petra van Geene-Tournier (63)	4
DVN-lid Patrick van Bladel (28)	6
Hans Bos (40)	7
Lydia Mossel (20)	8

Diabc, februari 2007, jaargang 61, nummer 2 – pg. 9

Kees Dorreman (69) is bij de DVN op vele terreinen actief. Onder meer: als gecertificeerde prikker, lid van de Werkgroep 50+ en van de redactiecommissie van Diabc.

“Drie jaar geleden ben ik vrijwilliger geworden bij de DVN. In mijn vroegere werkkring bij de VARA begeleidde ik vrijwilligers. Ik heb dus beide kanten gezien. Vorig jaar was ik vooral actief als ‘prikker’: het preventief controleren van mensen op diabetes door middel van een vingerprik. Bij zo’n prikactie kun je er altijd wel weer een paar mensen uithalen die op het punt staan diabetes type 2 te krijgen of die het al hebben zonder het te weten. Meestal zijn het vijftigplussers die zich laten controleren. Dikwijls hoor je: wat een goed initiatief, dat dit gedaan wordt! Het scheelt veel ellende als iemand vanaf het eerste moment een goede medische behandeling krijgt.

Mijn record als prikker behaalde ik afgelopen winter bij een apotheek in Zundert, daar controleerde ik op een dag ruim tweehonderd mensen! Het is leuk om met allerlei verschillende mensen contact te hebben. In Bergen op Zoom kreeg ik ineens drie Marokkaanse meisjes op de prikpost. Er was tijd om een praatje te maken en het werd een heel leuk gesprek. Later op de dag kwamen er nog veel meer buitenlandse vrouwen langs en ik ontdekte dat je met deze mensen gewoon prima contact kunt hebben. Sindsdien is mijn motto: praat eens wat vaker met elkaar, daarmee kun je vooroordelen wegnemen.

Mijn groep senioren was de eerste lichte groep door de DVN gecertificeerde prikkers. Wij kregen hiervoor een speciale cursus van de educatoren van de DVN. Elk jaar wordt die cursus herhaald. Om te kijken of je je les nog weet. Daarnaast volgen wij ook nog allerlei diabetescursussen, zodat we altijd goed op de hoogte zijn.

Wat wel grappig is, je wordt bij het prikken nogal eens met dokter aangesproken. Blijkbaar heb ik een dusdanige uitstraling, ha ha. Men verwacht niet dat een leek dit kan doen. Je probeert mensen gerust te stellen met een gemoedelijk praatje of een grapje. Dan leg ik uit wat de betekenis van zo’n controle is. Als je daarvoor de tijd hebt, want als er nog een mannetje of dertig zit te wachten, lukt dat niet.

Het vrijwilligerswerk voor de DVN vind ik zeer plezierig om te doen, je wordt overal altijd leuk ontvangen. In een apotheek in Bergen op Zoom stond na afloop van de prikactie een heerlijke maaltijd voor ons klaar. Heel gezellig en lekker gemoedelijk, echt Brabants!”

Diabc, maart 2007, jaargang 61, nummer 3 – pg. 9

Jos Creusen is programmeur en heeft diabetes type 1. Hij ontwikkelde het handige softwareprogramma Grafiek, dat meetgegevens van bijna alle bloedglucosemeters opslaat in een database, waarbij extra gegevens als voeding, beweging en medicatie nog toegevoegd kunnen worden. Het programma is gratis verkrijgbaar. Binnenkort komt er een nieuwe, verbeterde versie uit.

“Diabetes heb ik zelf en ik interesseer me ook voor software. Die twee interesses heb ik gekoppeld. Het uitgangspunt was om meer controle te krijgen over mijn diabetes. Omdat mijn internist het ook handig vond, heb ik het programma beschikbaar gesteld voor lotgenoten. Mijn streven is om alles zo simpel mogelijk te houden. Iedereen moet mijn grafieken kunnen lezen, ook gewone mensen. Ik hoef er geen geld voor en ik blijf mensen ondersteunen zonder betaling. Het is voor mij niet veel moeite en ik doe daar iedereen een plezier mee.

Je kunt drie soorten insulines en/of medicijnen invoeren. Je bent vrij om dat zelf op te geven. Ook je complete maaltijd kun je invoeren. Het programma berekent dan de hoeveelheid koolhydraten, vetten, eiwitten en calorieën. Bijna geen enkel programma heeft dat! Een diëtist moet weten wat je

eet, om er een alternatief voor neer te kunnen zetten. Ongeveer duizend voedingsmiddelen heb ik er nu al in zitten. Je kunt als gebruiker van het programma ook zelf voedingsmiddelen en eenheden toevoegen en vervangen. En opgeven welke inspanningen je gedaan hebt. Je kunt een opmerking invoeren in de vorm van een stuk tekst. Je kunt 29 verschillende grafieken maken, opvragen en printen en je kunt een flexibel dagboek maken en printen. Die kun je ook direct e-mailen. Het draait onder alle versies van Windows.

Met de nieuwe versie van mijn programma kun je nu ook alle gegevens van meters en pompen uit de Smart Pix importeren in een database, waardoor alle gegevens bewaard blijven. Je kunt dan hieruit overzichten opvragen of printen (deze functie is nog niet klaar), zoals wat je huidige basale schema is, wat je als bolus gespoten hebt of welke waarschuwingen je pompje gegeven heeft. Tja, ik blijf gewoon de markt volgen en breid het programma steeds verder uit. Ik kijk ook naar de software en ik krijg veel tips van gebruikers, die ik dan ook zoveel mogelijk gebruik.

De mensen mogen het programma gratis van mij hebben, maar zij moeten zich wel eerst registreren via mijn gastenboek en email: want ik vind het leuk om iets van mijn gebruikers te weten. Niet om ze te gaan spammen, maar om voor mezelf een beeld te krijgen wie mijn gebruikers zijn. Ik kan ze dan ook bericht sturen bij aanpassingen.”

Vorig jaar kreeg Jos Creusen ruim vijftienhonderd e-mails te verwerken, na een berichtje in Diabc over zijn softwareprogramma. Meer informatie vindt u op www.creusen-software.nl

Diabc, april 2007, jaargang 61, nummer 4 - pg. 9

Thijs van Vilsteren (40) is Diabetes Informatiepost, gecertificeerd prikker én cursusleider bij de DVN. Samen met zijn vrouw Jolanda, eveneens Diabetes Informatiepost, staat Thijs voor mensen klaar - zowel op de maandelijkse informatieavonden van de afdeling Zwolle e.o., als bij landelijke activiteiten van de DVN.

“Mijn echtgenote heeft mij ertoe aangezet om Diabetes Informatiepost te worden”, vertelt Thijs. “Zij was het eerder dan ik, maar ik ben binnen ons gezin degene met diabetes. Het is net iets voor mij. Onze afdeling organiseert maandelijks lezingen en voorlichtingsbijeenkomsten. Wij geven daar persoonlijke informatie over diabetes, vanuit onze eigen ervaring. Het is echt lotgenoten- contact. Vooral mensen bij wie pas kort geleden diabetes is geconstateerd, kunnen soms angstig zijn. Dan is het fijn om van een lotgenoot te horen wat er allemaal mogelijk is. Ook doen we mee aan screeningsacties bij apotheken en dokterspraktijken.

Diabetes vind ik nog steeds een ondergeschoven kindje hier in Nederland. De aanpak van diabetes staat nu hoog op de agenda van de VN - omdat het een wereldwijde epidemie is - maar hier in Nederland merk ik daar nog weinig van. Vooral diabetes type 2 neemt erg toe, dat is echt opvallend! Nieuwe patiënten worden vaak met een kluitje in het riet gestuurd: ze krijgen weinig informatie. Over controlemogelijkheden wordt vaak niets meegedeeld. Als wij voor de DVN cursussen geven, door het hele land, merken wij dat vaak. Terwijl mensen zelf juist graag iets wijzer willen worden.

Geld is voor velen een barrière bij de zelfzorg. Zeker voor ouderen die van een pensioentje moeten rondkomen. Lang niet alle verzekeraars vergoeden teststrips. Sinds de herziening van het zorgstelsel zijn de cursussen ook duurder. Dat is alweer een hindernis. Dat de overheid daar niet meer aan doet, is voor mij onbegrijpelijk. Mijn vrouw en ik stoppen er als vrijwilligers van de DVN veel energie in. Wij vinden het heel erg leuk om bij de DVN betrokken te zijn. De contacten zijn altijd heel plezierig.

Zelf heb ik alle complicaties die er maar zijn: het is een gevecht dat je voortdurend voert. Ik ben veertig en ik moet rustig aan doen. Ik ben gedeeltelijk afgekeurd. Dat is wel eens moeilijk. Belangrijk is het aanvaarden van je aandoening. Een heel fijne hobby zijn onze Spaanse windhonden. Wij zijn betrokken bij een stichting uit Zeeland, de Galgo Rehoming Foundation. Het begon met opvang van zwerfdieren, waarvoor wij proberen in Nederland een nieuw huis te vinden. Inmiddels hebben wij er zelf drie en hebben de secretaris van onze DVN-afdeling ook al helemaal gek van deze honden gemaakt, zij heeft er nu twee. Ik verheug me alweer op het voorjaar, om lekker met de honden naar buiten te kunnen gaan, wandelen op de hei of op het strand!"

Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 - pg. 9

Anja Poel-van Nieuwkerk (47) is vrijwilliger bij de Diabetes Informatiepost van de DVN-afdeling Voorne Putten-Rozenburg (Zuid-Holland). Daarnaast is zij in het hele land actief als cursusleider en als (junior-)lid van de DVN Werkgroep 50+. Anja heeft sinds 1991 type 1 diabetes. "Het heeft mij zelf veel moeite gekost om aan goede informatie over mijn diabetes te komen. Een patiëntenvereniging kan objectieve informatie verschaffen. Daarom ben ik vrijwilliger geworden. Door alle contacten leer je heel veel en blijf je goed op de hoogte. Ik stop er veel energie in. Gelukkig hebben wij hier een goede basis met vrijwilligers en sta ik er niet alleen voor.

Hoeveel informatie iemand ook krijgt, er blijven altijd veel vragen over. Consulten duren maar kort. Je probeert mensen zo goed mogelijk te helpen met allerlei zaken die zij in het dagelijks leven met diabetes tegenkomen. Het benoemen van een probleem kan al helpen. Of het formuleren van een vraag die zij de volgende keer aan hun arts kunnen stellen. Je mag nooit op de stoel van de dokter gaan zitten natuurlijk. Ik geef allerlei informatie, maar laat de keuze bij de mensen zelf.

Eén van mijn taken is het organiseren van het lotgenotencontact bij ons in de afdeling. Een goede sfeer vind ik belangrijk om problemen bespreekbaar te maken. Van prik- of spuitangst tot zorgen over meetuitslagen, voeding, vakantie en... paaseitjes! We maken vaak leuke dingen mee. Mensen leren van elkaar op zo'n avond. Ook al zijn ze totaal verschillend qua leeftijd en afkomst. Er wordt naar ze geluisterd, ze worden serieus genomen. Het emotionele vlak telt daarbij net zo goed als het technisch gebeuren.

De grootste irritaties geven allerlei stukjes die in de krant staan, bijvoorbeeld dat je door bewegen en verstandig eten geen medicatie meer nodig zou hebben. Want dat is lang niet altijd zo. Mensen raken daardoor enorm van slag: dan kun je wel twee dagen reserveren voor het beantwoorden van vragen. Want als een jonge vrouw - van 20 of 30 jaar - net met veel moeite 35 kilo is kwijtgeraakt en ze krijgt alleen maar méér medicijnen, dan word je van zulke berichten superverdrietig natuurlijk. In de media wordt te veel valse hoop gewekt. Ik kijk daarom ook altijd kritisch naar nieuwe producten en medicijnen.

Als er echt iets is, kan men mij altijd opbellen. Het is allemaal geheel vrijblijvend, ook of je naar een informatieavond komt. Dat is de enige manier die werkt, heb ik ervaren. Gewoon een keertje komen kijken mag ook best. Als iemand op zo'n avond nieuwe moed krijgt, ben ik super tevreden. Iemand mag ook voor de gezelligheid komen. Je merkt dat mensen dat prettig vinden. Laatst kreeg ik van enkele oudere dames een bakje met twee fleurige plantjes aangeboden. Zomaar, als bedankje. Zo'n simpel gebaar, maar voor mij betekende het heel wat."

Diabc, juni 2007, jaargang 61, nummer 6 – pg. 10-15

Petra van Geene-Tournier (63) kreeg eind april een Koninklijke onderscheiding voor haar werk als voorzitter van de DVN afdeling Den Helder e.o. - die sinds haar aantreden in

1993 flink groeide: van 180 naar 550 leden! De altijd actieve, maar ook bescheiden Petra zwaait alle lof toe aan haar team.



“Het lintje kwam voor mij heel onverwacht. Wat ik het leukste vind aan de onderscheiding is de waardering van de mensen waar je mee samenwerkt. Want je doet het niet alleen! Helaas is het lintje te klein om in stukjes te knippen anders zou ik het doen, om de anderen ook te laten delen in de glorie! In 1993 werd bij mijn man Peter - bij een keuring - diabetes geconstateerd. Vanaf dat moment zijn we allebei actief geworden voor de DVN. Den Helder had in die tijd geen eigen afdeling meer. Toen uit Leusden de vraag kwam om door te starten met de afdeling, verwees mijn man naar mij

vanwege mijn bestuurlijke ervaring. Sinds de geboorte van onze kinderen ben ik altijd als vrijwilliger actief geweest. Mijn man doet ook ontzettend veel voor de DVN hoor! Hij is Diabetes Informatiepost en cursusleider. Dus de DVN is hier in huis vaak het gesprek van de dag.

In het begin heb ik me erop gericht om de afdeling van de grond te krijgen. Sinds vijf jaar hebben wij het mooie project ‘Bewegen met diabetes’. Dat houdt in: drie keer per week samen bewegen: een uur lopen/fitness, een uur nordic walking en een uur aquajoggen. Het sporten wordt begeleid door bevoegde instructeurs. Voor een hele leuke prijs van vijftig euro per halfjaar kunnen wij dit onze leden aanbieden. De sportactiviteit is populair. De mensen zien resultaten en zij gaan zich beter voelen. Ook door de sociale contacten met elkaar.

Met hulp van de vroegere voorzitter van de DVN Alkmaar, Aafke Tjeertes, konden we na anderhalf jaar weer een zelfstandige afdeling worden. Wat daar voor nodig was? Ik denk het opbouwen van goede contacten met bijvoorbeeld het ziekenhuis en het opzetten van een netwerk. Wij vertellen overal waar we zijn, dat we bestaan en wat we doen. We hangen bij elke themamiddag en -avond negentig posters op in de Kop van Noord-Holland en op Texel. Ook evalueren we elke activiteit na afloop, dus ons draaiboek wordt constant aangepast.

Als bestuur willen wij iets betekenen voor de mensen met diabetes. Onze kracht is dat onze activiteiten en cursussen openstaan voor iedereen, ook voor niet-leden. Wel zeggen we altijd: als u lid wordt, kunnen wij nog ietsje meer voor u doen! De samenwerking met de andere vrijwilligers is prima. De afdeling moet gewoon goed draaien, daar gaan we voor!”

Diabc, juli-augustus 2007, jaargang 61, nummer 7-8 – pg. 9

Per abuis is in de Diabc van juli/augustus de verkeerde tekst geplaatst in de rubriek Mijn DVN. De juiste tekst kunt u lezen op onze website: www.dvn.nl.



Marijke Sajet (64) is een van de vrijwillige centralisten bij de Diabeteslijn van de DVN. Eerder was zij onder andere verbonden aan de Telefonische Hulpdienst van de DVN en bestuurslid bij diverse DVN-afdelingen. Marijke heeft diabetes sinds 1956.

“Het heeft mijzelf veel moeite gekost om aan goede informatie over mijn diabetes te komen. Een patiëntenvereniging kan objectieve informatie verschaffen. Daarom ben ik vrijwilliger geworden. Door alle contacten leer je heel veel en blijf je goed op de hoogte. Ik stop er veel energie in. Gelukkig hebben wij hier een goede basis met vrijwilligers en sta ik er niet alleen voor.

Hoeveel informatie iemand ook krijgt, er blijven altijd veel vragen over. Consulten duren maar kort. Je probeert mensen zo goed mogelijk te helpen met allerlei zaken die zij in het dagelijks leven met diabetes tegenkomen. Het benoemen van een probleem kan al helpen. Of het formuleren van een vraag die zij de volgende keer aan hun arts kunnen stellen. Je mag nooit op de stoel van de dokter gaan zitten natuurlijk. Ik geef allerlei informatie, maar laat de keuze bij de mensen zelf.

Een van mijn taken is het organiseren van het lotgenotencontact bij ons in de afdeling. Een goede sfeer vind ik belangrijk om problemen bespreekbaar te maken. Van prik- of spuitangst tot zorgen over meetuitslagen, voeding, vakantie en... paaseitjes! We maken vaak leuke dingen mee. Mensen leren van elkaar op zo'n avond. Ook al zijn ze totaal verschillend qua leeftijd en afkomst. Er wordt naar ze geluisterd, ze worden serieus genomen.

De grootste irritaties geven allerlei stukjes die in de krant staan, bijvoorbeeld dat je door bewegen en verstandig eten geen medicatie meer nodig zou hebben. Want dat is lang niet altijd zo. Mensen raken daardoor enorm van slag: dan kun je wel twee dagen reserveren voor het beantwoorden van vragen. Als een jonge vrouw - van 20 of 30 jaar - net met veel moeite 35 kilo is kwijtgeraakt en ze krijgt alleen maar méér medicijnen, dan word je van zulke berichten superverdrietig. In de media wordt te veel valse hoop gewekt. Ik kijk daarom ook altijd kritisch naar nieuwe producten en medicijnen.

Als er echt iets is, kan men mij altijd opbellen. Het is allemaal geheel vrijblijvend, ook of je naar een informatieavond komt. Als iemand op zo'n avond nieuwe moed krijgt, ben ik super tevreden. Iemand mag ook voor de gezelligheid komen. Laatst kreeg ik van enkele oudere dames een bakje met twee fleurige plantjes aangeboden. Zomaar, als bedankje. Een simpel gebaar, maar voor mij betekende het heel wat."

Diabc, september 2007, jaargang 61, nummer 9 - pg. 9

DVN-lid Patrick van Bladel (28), zijn vriendin Daniëlle van Wegen (26) en haar broer Michael (24) trainen voor deelname aan de marathon van New York 2007. Het trio zoekt nog sponsors.

Patrick en Daniëlle zijn allebei dol op sport. Maar het plan om samen de marathon van New York te lopen heeft nóg een speciale reden, vertelt Patrick. "Daniëlle zou met haar vader en haar broer Michael deze marathon lopen. Maar twee jaar geleden is Daniëlles vader omgekomen bij een motorongeluk. Dit gebeurde terwijl Daniëlle en ik op wereldreis waren, we bevonden ons op dat moment in Nieuw-Zeeland, aan de andere kant van de aardbol. Daniëlle en Michael namen zich voor tóch de marathon te lopen - als eerbetoon aan hun vader."

En Patrick? Die besloot spontaan om de ruim 42 kilometer met zijn geliefde en haar broer mee te rennen. "En ik koppel er een goed doel aan", verklaart hij, "de opbrengst is voor de DVN." Nu is Patrick een sportman van formaat. Al vele jaren beoefent de bouwkundig projectmanager op hoog niveau de waterpolosport. "Op het moment dat ik diabetes type 1 kreeg, in 1998, heb ik mij voorgenomen gewoon alles te blijven doen wat ik leuk vind," vertelt Patrick. "Ik heb vrij veel geëxperimenteerd om op dit niveau te kunnen blijven sporten en heb daarbij via de DVN veel goede informatie gekregen van zeer ervaren sporters met diabetes. Hardlopen heeft veel positieve kanten voor mensen met diabetes. Je spierontwikkeling neemt toe. Mijn conditie wordt steeds beter. Maar je moet wel blijven opletten. Je hebt minder insuline nodig en de insuline wordt sneller opgenomen. Om geen hypo te krijgen, neem ik altijd voldoende voeding mee tijdens het hardlopen." Sinds het voorjaar rennen Patrick en Daniëlle meermalen per week fanatiek hun trainingsrondes in de bossen van hun woonplaats Amersfoort. Patrick: "Op dit moment loop ik tussen de vijftig en zestig kilometer per



week hard. Het doel is de training geleidelijk op te bouwen tot een maximale duurloop van zo'n zesendertig kilometer. Ik krijg begeleiding van een gespecialiseerde internist."

Met zijn deelname aan de marathon van New York wil Patrick een duidelijk signaal afgeven. "Met diabetes kun je alles blijven doen wat je wilt, dat wil ik graag laten zien! Ik ben nog op zoek naar sponsors. Onze reis naar New York, het verblijf en de inschrijving zijn al betaald. De opbrengst komt volledig ten goede aan de DVN voor beweeg- en sportprojecten voor mensen met diabetes!"

Wilt u sponsor zijn van Patrick, Daniëlle en Michael op 4 november 2007 bij hun deelname aan de marathon van New York? Stuur een e-mail naar: runwithdiabetes@gmail.com. Of neem telefonisch contact op met Patrick, tel. (06) 15 06 54 25

michiel 10

Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11 - pg. 9



Hans Bos (40) is lid van de werkgroep Diactief van de DVN. Deze landelijke werkgroep richt zich op mensen van 25 tot 50 jaar. Ook als Diabetes Informatiepost bij de afdeling Almere kun je Hans tegenkomen.

Gewoon dóen met diabetes, is het motto van de werkgroep Diactief. Hans Bos is een van de vrijwillige steunpilaren. "In 2005 zijn we met deze werkgroep van start gegaan", vertelt hij. "Vanaf de eerste kennismaking was er een goed contact. Wij organiseren activiteiten waarbij deelnemers informatie krijgen, maar ook hun grenzen kunnen opzoeken. Dat kan een survivalweekend of wadlooptocht zijn, maar ook bijvoorbeeld een kookworkshop. Onze activiteiten zijn een mix van medische kennis over diabetes, actief bezig zijn en samen ervaringen uitwisselen. Ook na afloop is het altijd gezellig."

In december organiseert de werkgroep een Balansweekend. Wat kunnen de deelnemers daarvan verwachten? Hans: "Over de psychosociale kanten van diabetes hoor je als patiënt doorgaans weinig. Maar ieder mens heeft wel eens met stress en emoties te maken en die zijn van grote invloed. Met dit onderwerp gaan we die zaterdag aan het werk, samen met een internist."

Op zondag staat de deelnemers nóg een interessant programma te wachten: over acceptatie van je diabetes en motivatie voor de behandeling. Voor dit onderdeel komt onder meer een psycholoog met veel ervaring op dit gebied naar Soesterberg. Hans Bos: "Dat is het voordeel van de Diabetesvereniging. Als je met de DVN iets organiseert, gaan de deuren gemakkelijker open. De afdeling educatie van de DVN heeft bij de meeste van onze activiteiten ook een belangrijke inbreng: zij hebben al veel uitstekende cursussen georganiseerd en hebben veel kennis van zaken."

Zo alles bij elkaar stopt Hans aardig wat vrije tijd in de organisatie van activiteiten voor DVN-leden. Vragen over diabetes stromen uit alle hoeken van het land bij hem binnen, onder meer via de websites van de werkgroep en de afdeling Almere. Omdat hij ook Diabetes Informatiepost is, heeft Hans meestal wel een goede tip. Over zijn interesse voor het vrijwilligerswerk vertelt hij: "Wat ik er heel erg leuk aan vind zijn de contacten. Je kunt mensen op het goede spoor zetten. De organisatie van een Balansweekend is natuurlijk vrij intensief en pittig, maar je hebt er zelf ook iets aan: ik blijf goed op de hoogte van alle ontwikkelingen. Sinds ik zelf diabetes heb, vind ik het een boeiend onderwerp. Aan de activiteiten van de DVN heb ik een aantal leuke kennissen overgehouden. Dat maakt het ook gezellig."

Meer weten? Kijk op www.diactief.dvn.nl.

Diabc, december 2007, jaargang 61, nummer 12 - pg. 9

Lydia Mossel (20) is eerstejaars pabostudent en beoefent op hoog niveau de karatesport. Ze heeft bijna tien jaar diabetes type 1 en helpt als vrijwilligster de werkgroep DJVN.

Lydia Mossel ging als kind zelf graag mee 'op kamp' met de DVN. Sinds een jaar helpt ze zelf bij de organisatie. Lydia: "Op kamp gaan is gewoon een geweldige ervaring voor een kind, dat heb ik zelf ook ervaren. Als kind geniet je er gewoon van, pas veel later beseft je dat het ook best belangrijk is voor je ontwikkeling. In je eigen omgeving vind je meestal niemand van je eigen leeftijd met diabetes. Ik had alleen wat oude opa's en oma's, die vooral medelijden met mij toonden. Op zo'n kamp ervaar je eens iets heel anders. Geen medelijden, maar juist aandacht voor wat je allemaal wél kunt. Je hoeft een keertje niks uit te leggen."

"Als kind en als tiener deed ik aan bijna alles mee van de DVN: stranddag, tienerweekeinden, wintersport. Bij de zomerkampen en winterkampen ben je heel actief bezig, dat wordt ook gestimuleerd. Sporten heeft er bij mij altijd ingezet. Ik doe al aan karate vanaf mijn vierde en vanaf mijn elfde jaar zat ik in de Nederlandse jeugdselectie. Nu zit ik in de Nederlandse selectie." In Turkije streed Lydia in oktober namens ons land om de WK-titel. "Ik ben bij de eerste zestien gekomen, van de 76 deelnemers in mijn poule", vertelt ze. "De Egyptische van wie ik verloor, is derde geworden. Ik hoef mij dus niet te schamen. Het meedoen aan een WK was onwijs gaaf, ook alles eromheen was indrukwekkend."



Naast haar pabostudie en karatetraining besteedt Lydia ook aardig wat vrije uurtjes aan de DJVN. "Valt mee hoeveel tijd het kost", relativeert ze haar inzet. "Bij de werkgroep DJVN hebben wij meestal genoeg vrijwilligers dus je staat er nooit alleen voor. Het is gewoon heel erg leuk om te doen. Je krijgt veel positieve reacties van ouders. Zij weten dat hun kind veilig is bij ons. Dat is wat mijn ouders destijds ook het belangrijkste vonden. Voor de kids is het gewoon een groot avontuur. Elke dag gaan we ergens naartoe. We slapen in grote legertenten. De sfeer is altijd weer geweldig. Heel grappig om te zien hoe de kinderen genieten en helemaal in hun avonturen opgaan. Je staat er vaak versteld van wat zij allemaal al zelf kunnen en weten. Ze helpen elkaar ook. Het is leuk om als topsporter voor deze kids een voorbeeld te kunnen zijn."

De werkgroep DJVN organiseert activiteiten voor kinderen met diabetes van nul tot zestien jaar. Vaak zijn daarbij ook ouders welkom. Meer weten? Kijk op: www.sugarkids.nl en www.sugar.nl.