

Stefanie Rondags (34) werd op haar 14^e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. www.stefanierondags.nl

Stefanie

Cadeau



Het valt me op dat mensen met diabetes vaak over een enorme portie zelfdiscipline beschikken. Mogelijk niet zozeer een kwaliteit waar we mee zijn geboren of die we via onze opvoeding hebben meegekregen, maar die is gegroeid door het omgaan met onze diabetes. In een online woordenboek, las ik bij het woord discipline: 'Het in staat zijn om te leven naar bepaalde voorwaarden die een meerdere ons heeft opgelegd voor onze bestwil, maar die we ook in diens afwezigheid opvolgen omdat we er de waarde van inzien'. Dat vind ik mooi. Het woord 'meerdere' vat ik hierbij niet letterlijk op, maar als iemand die mij van wijze raad kan voorzien wat er met mijn lichaam gebeurt als ik me niet aan de voorwaarden houd. Als je hoort dat je diabetes hebt, moet je van de ene op de andere dag ineens aan allerlei gedragsvoorwaarden voldoen op straffe van acute ontregelingen en de meest enge complicaties in de toekomst. Die zijn ons (of onze ouders) medegedeeld bij de diagnose en worden keer op keer herhaald: bij controles, in artikelen over diabetes én in ons hoofd. Dat voelt niet fijn, maar het maakt zelfdiscipline gemakkelijker. Die enge verhalen zouden kunnen voelen als een zwaard van Damocles dat levenslang boven mijn hoofd hangt. Ik kies ervoor het te zien als cadeau: ik heb een heel krachtige reden gekregen om zo goed mogelijk voor mezelf te zorgen. Dat is voor iedereen belangrijk, maar voor ons, mensen met diabetes, nog net een beetje meer.

Ik heb een heel krachtige reden
gekregen om zo goed
mogelijk voor mezelf te zorgen