

12

**Wie** Astrid Offenberg (68)  
**Privé** woont in Amsterdam met haar twee katten. Ze geniet van kunst, leest en reist graag  
**Werk** is antropoloog van origine, begon op haar 50ste als zelfstandig coach en trainer met 'werk' als invalshoek. Ze coacht nu mensen met en zonder diabetes voor o.a. DiabetesWerkt!  
**Diabetes** type 1 vanaf haar 20ste, gebruikt een insulinepen

# Dit werk verveelt nooit

Als je zelf diabetes hebt en dagelijks werkt met mensen die ook diabetes hebben, zorgt dat voor verbinding en herkenning. Maar het kan ook confronterend zijn. Dat vertellen drie mensen met diabetes type 1 die in het diabetesveld werken.

TEKST DANA PLOEGER FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

Astrid Offenberg heeft diabetes type 1, werkt al jaren als coach en sinds kort ook voor mensen met diabetes. 'Een nieuwe dimensie aan mijn werk.'

## 'Niemand is perfect'

Astrid Offenberg (68)

"Pas had ik een cliënt die haar bloedglucosemeter was vergeten. We hadden net de sessie achter de rug en ze moest nog naar huis rijden. Toen heb ik haar even mijn meter uitgeleend. Op zich hoeft het coachen van iemand met diabetes niet anders te zijn dan van iemand zonder diabetes. Iedereen krijgt in het leven te maken met balans vinden, werk, emoties of dingen in het gezin. Ik geef mensen een zetje, ondersteun ze. Als je allebei diabetes hebt, praat het makkelijker. Je herkent jezelf in de ander. Ik heb het ook 24/7, moet ook mijn bloedglucosewaarden in de gaten houden en wil ook weleens een zak chips leegeten. Alleen dat aspect al zorgt voor verbinding, want ik ben ook niet perfect. Soms zeg ik: 'als jij er op gaat letten, ga ik dat de komende week ook doen.'

Iedereen handelt vanuit bepaalde overtuigingen. Die zie je vaak zelf niet meer, die zijn je zo eigen geworden. Omdat ik afstand heb, kan ik het opmerken, er vragen over stellen en laten zien waar ze ook tegen je kunnen werken. Laatst had ik iemand met énorme hoge waarden door stress. Daar schrik ik van en dan realiseer ik me: daar moet ik zelf ook op letten. Mijn cliënt is iemand die meer aan anderen denkt dan aan zichzelf. Op een gegeven moment vroeg ik: wil je die functie eigenlijk wel die je is aangeboden? Het was even stil en toen kwam er een luid en duidelijk: 'Nee.' En daarna: 'Dat heeft nog nooit iemand aan mij gevraagd.' Ik kan een tijdje met iemand oplopen in het leven, zodat iemand misschien een andere weg kan gaan

bewandelen dan het pad waarop hij loopt. Ik kan ook heel praktisch zijn. Met een jonge man die moeite had met zijn diabetes heb ik een schema opgesteld om zijn suikers beter op orde te krijgen. Dat leverde een mooi meetbaar resultaat op met zijn HbA1c. Ik ga zelf vanaf mijn 20ste vrij pragmatisch om met mijn diabetes. Natuurlijk was de diagnose een dreun voor me. Maar ik dacht: als ik er nooit meer vanaf kom, wil ik wel zoveel mogelijk doen wat ik wil doen. Ik heb me er niet door laten weerhouden, maar durfde niet voor mijn studie antropologie de bush in te trekken. In die tijd moest ik mijn spuiten nog uitkoken en bestond er helemaal geen bloedglucosemeter. Op mijn 31e ging ik pas reizen buiten Europa. Spannend, maar ik wilde het wel graag doen. Mijn mooiste reis was een trektocht door de Himalaya. Maar hoe moest ik dat regelen met mijn suiker? Dat moet je uitvinden. Durven uitvinden. Een arts kan niet zeggen: op zoveel meter hoogte moet je zoveel insuline spuiten. Uiteindelijk was de reis te gek! Ik ben nu 68 en ga zeker door met coachen van mensen met en zonder diabetes. Ik zie geen enkele reden om te stoppen. Het voordeel is dat ik mijn tijd zelf kan indelen, ik zou het echt niet leuk vinden als ik zou moeten stoppen vanwege mijn pensioen. Ik vind dit werk zó leuk, ik ga gewoon door." >

Sportarts Leo Heere zet zich vanaf de eerste dag dat hij diabetes kreeg in voor mensen met diabetes. Zijn missie was en is nog steeds: blijf gezond – ook met diabetes – door veel sporten en bewegen.

## 'Ik houd van eigenwijze sportmensen'

Leo Heere (68)

“Het is best bijzonder hoe ik de diabeteswereld in ben gerold. Ik was al sportarts en ben gek op sport, vooral op hardlopen. Begin jaren tachtig werkte ik als arts mee aan een leerboek over sportgeneeskunde. Ik zocht nog een onderwerp en koos diabetes en sporten. Ironisch genoeg kreeg ik kort daarna zelf diabetes. Vanaf dat eerste moment heb ik me ingezet voor sport en beweging. In die beginjaren kregen mensen nog weleens het advies van hun arts, als ze vaak last hadden van een hypo na het sporten, om minder te gaan bewegen. Waanzinnig. Ook

mijn eigen arts raadde me destijds aan om minder vaak hard te lopen; dat advies heb ik gelijk afgeslagen. Gelukkig zijn er meer sporters met diabetes die zo eigenwijs zijn, ik heb ze daar altijd in gesteund. Sporters doen er alles aan om te kunnen blijven bewegen. Dat is ook altijd mijn uitgangspunt geweest in het contact met mensen met diabetes type 1 én 2 tijdens mijn spreekuur als sportarts. Hoe kunnen we insuline, voeding en sporten zo op elkaar afstemmen dat het een goede mix wordt, zodat je kan blijven doen waar je gelukkig van wordt?

Ook aan artsen, internisten en diëtisten die ik bijschoolde tijdens speciale sporteducatieweekenden vertelde ik hierover. En in werkgroepen voor DVN, bij lezingen en bijscholingen legde ik uit hoe stress, voeding en beweging diabetes beïnvloeden. Zo groeide ik uit tot ambassadeur voor sporten met diabetes. Mensen kenden mij ook vooral als de sportarts met diabetes. Zo belde Bas van de Goor mij op vanuit het ziekenhuis, toen hij diabetes kreeg, en ik werd later secretaris van zijn Foundation. **Werken met mensen met diabetes verveelt nooit. Het stimuleert mij juist.** Ik ben en blijf pleitbezorger voor meer beweging – daar knok ik fanatiek voor. Het meest bijzondere vond ik een man met zwaar overgewicht en diabetes type 2, die absoluut niet bewoog en na een actieve periode stralend binnen kwam. Veertig kilo eraf en blij aan het fietsen en wandelen. Het gaat niet altijd om topsport – hoe leuk dat ook is. Gelukkig weten artsen nu beter wat beweging voor positieve invloed heeft op diabetes. Dat weet ik uit ervaring. Als ik naar mijn lijf kijk ben ik blij dat ik na ruim dertig jaar diabetes nog geen enkele complicatie heb. Dat komt volgens mij door een portie geluk en omdat ik vijf keer per week intensief beweeg. Het is fijn om hierin gelijk te krijgen.” >



**Wie** Leo Heere (68)  
**Privé** woont in Doorwerth en is hardloper, hij liep 102 marathons.  
**Werk** is secretaris bij de Bas van de Goor Foundation en clubarts bij voetbalclub Vitesse in Arnhem  
**Diabetes** type 1 sinds 1983, gebruikt de insulinepen



16

**Wie** Stefanie Rondags (34)  
**Privé** woont in Amsterdam, volgt een opleiding tot holistisch massagetherapeut en beheert de website [diabetescoaches.nl](http://diabetescoaches.nl)  
**Werk** is freelance wetenschapsjournalist, schrijft voor Diabc en deed promotieonderzoek naar de training 'HypoBewust'  
**Diabetes** type 1 vanaf haar 14de, ontdekte op haar 30ste dat ze MODY3 heeft. Gebruikt nu tabletten

Door haar werk als diabetesonderzoeker, bezocht Stefanie Rondags geregeld zorgcongressen. Zo ontdekte ze op een dag dat ze MODY3 had en helemaal geen diabetes type 1.

## 'Hier ligt mijn hart'

*Stefanie Rondags (33)*

“Toen ik als tiener – ik had net diabetes – een baantje had in het ziekenhuis, zag ik allemaal diabetespatiënten met akelige complicaties, zoals amputaties. Dat vond ik toen zo naar en confronterend. Toch is het diabeteswereldje me altijd blijven boeien. Ik ben afgestudeerd als gezondheidspsycholoog en deed de afgelopen vijf jaar promotieonderzoek naar de psycho-educatietraining HypoBewust. Dat vond ik geweldig. Ik denk dat ik extra intrinsiek gemotiveerd was, meer dan mijn collega's, om alle wetenschappelijke literatuur te lezen over diabetes. Ik wist er uit eigen ervaring veel vanaf. Ik heb dat altijd als voordeel gezien. Als ik voor mijn onderzoek patiënten sprak, ontstond er vrij vlot een connectie. Ik weet wat het is om een hypo te hebben, kon hun verhalen gemakkelijk volgen en

me goed inleven. Ik vond het altijd erg fijn om te praten met mensen, ervaringen uit te wisselen en alles te horen over ontwikkelingen, zoals de nieuwste realtime-sensoren. Het waren vaak gesprekken vol herkenning, een soort lotgenotencontact.

Nadelen eraan kan ik niet bedenken. Nou ja, soms hoorde ik op congressen verhalen over de complicaties van diabetes op de lange termijn. Dan moest ik weleens slikken, maar ik heb altijd het geloof dat het mij vast niet zal gebeuren. Overigens heeft zo'n zelfde congres mij laten ontdekken dat ik MODY3 heb. Na die ontdekking is mijn behandeling aangepast, heb ik nauwelijks hypo's meer en zit ik beter in mijn vel. Ook dat gebeurt als je in hetzelfde werkveld zit. Tijdens mijn onderzoek merkte ik in de gesprekken met patiënten

dat ze vaak behoefte hadden aan meer gesprekken, bijvoorbeeld met een coach. Maar waar vind je een goede coach met ervaring met diabetes? Daarom ben ik in mijn eigen tijd een platform begonnen met een website waarop mensen een diabetescoach kunnen vinden.

Op dit moment spreek ik zelf geen patiënten meer, mijn promotieonderzoek is klaar en ik richt me nu op mijn opleiding als massagetherapeut en mijn nieuwe werk als wetenschapsjournalist. Ik vind het belangrijk dat ingewikkelde medische zaken voor een leek uitgelegd worden. Daar focus ik me op. Ik vond het doen van onderzoek te weinig bij me passen; het is te rigide, te bureaucratisch en geeft te weinig vrijheid. Ik hoop met het schrijven weer creatief te kunnen zijn. Het zal vast nog geregeld over diabetes gaan. Daar blijft mijn hart liggen.” ◀

### Wat is MODY?

MODY staat voor Maturity Onset Diabetes of the Young. Vrij vertaald: ouderdomsdiabetes bij jonge mensen. Het is een erfelijke afwijking waardoor de bètacel in de alvleesklier niet in staat is om op een goede manier voldoende insuline af te geven als reactie op stijgende bloedglucosewaarden. De meest voorkomende typen zijn MODY2 en 3. Lees meer op [dvn.nl](http://dvn.nl).