

Monique Lageweg

DiabetesBaas

Haal het **maximale** uit
jouw leven met diabetes

b:k light

Voorwoord

Door drs. Richard de Leth

Monique laat in dit boek op krachtige wijze zien hoe je met diabetes de stap van lijder naar leider kunt nemen. Ze is ervaringsdeskundige en weet als geen ander waarover ze schrijft.

Met de juiste kennis heb je het vermogen om de wereld te veranderen. De wereld te verbeteren. Jouw gezondheid te verbeteren. Monique schetst een nieuwe horizon en geeft in heldere en overzichtelijke stappen aan hoe je hier kunt komen.

Mogelijk vraag je je af waarom je dit nog nooit eerder hebt gehoord. In het huidige gezondheidssysteem wordt de kracht van leefstijl als medicijn pas net herontdekt. Hippocrates – de grondlegger van onze reguliere geneeskunde – werkte in zijn tijd ook alleen met natuurlijke oplossingen. Het is positief dat de kracht van de natuur en van ons lichaam-geest-systeem steeds meer wordt aangesproken.

Toch is er naast de juiste leefstijl – waarin voeding, beweging en ontspanning een belangrijk onderdeel zijn – nog een andere essentiële pijler: de juiste kennis van jouw brein om effectief en blijvend te veranderen. Monique integreert die in haar methode en geeft je zo helende kennis en inzichten om jouw kracht en moed aan te boren.

Laat alle inzichten uit dit boek als een warme douche over je heen komen. Word met het opnemen van de kennis in dit boek baas in je hoofd. Word met het toepassen van deze inzichten weer baas over je lijf.

Geniet van de reis naar een DiabetesBaas-leefstijl!

Alle goeds,

drs. Richard de Leth
Oprichter leefstijlplatform OERsterk
www.oersterk.nu

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Waarom ik dit doe	10
Mijn weg naar DiabetesBaas	11
Leer zo veel als mogelijk is	12
Hoofdstuk 1 – Geniet van wat je al hebt bereikt	15
Leer omgaan met tegenslagen	17
Waarom deel ik mijn kennis en ervaringen?	19
De succesformule DiabetesBaas	20
Hoofdstuk 2 – Het is nu tijd om te Kiezen	23
Als ziek zijn het verdienmodel is	24
Gezond blijven als verdienmodel	25
Kiezen voor jezelf!	26
Kies nu voor de DiabetesBaas-leefstijl	28
Is er een risico?	29
Hoofdstuk 3 – Wat is Kracht?	35
Vind jij jouw Innerlijke Kracht?	36
Verlangen en geloven in jezelf	37
Zoek een maatje met Kracht	39
Volharding	41
Inspiratie en een positieve instelling	42

Hoofdstuk 4 – Met Kennis meer macht	45
Kennis over diabetes	48
Kennis over voeding, leefstijl en beweging	49
Kennis over nieuwe ontwikkelingen	50
Kennis over jezelf	51
Waar haal ik mijn kennis vandaan?	52
 Hoofdstuk 5 – Durf te leven	 55
Veranderen	56
Buiten de comfortzone	57
Jouw leefstijl bepaalt jouw leven	60
Breinkennis	62
De kracht van gedachten	66
 Hoofdstuk 6 – Doen!	 69
Bepaal jouw einddoel	71
Zet de eerste stap	72
Volhouden	73
Tegenslag en veerkracht	77
 Hoofdstuk 7 – Delen van kennis en ervaring	 81
Leren van anderen	82
Help anderen met jouw ervaringen	84
 Hoofdstuk 8 – Hoe nu verder?	 87
 Over de auteur	 89

Inleiding

Iemand vertelde mij eens: “Je bent maar één boek verwijderd van de kennis die je nodig hebt om jouw leven te veranderen.”

Gefeliciteerd met de beslissing om dit boek te lezen! Waarom heet dit boek DiabetesBaas? Een van de betekenissen van het woord ‘baas’ is ‘leider’. Ik geloof dat iedereen de baas in zijn eigen leven kan zijn. Volgens mij is het zelfs gezonder om het heft in handen te nemen. Als je niet de baas bent over je leven, en in dit geval over jouw leven met diabetes, geef je de controle en de verantwoording over jouw leven en je diabetes aan anderen. Realiseer je dat jij zelf de beslissing neemt om de baas te zijn over jouw leven. Door proactief met dit boek aan de slag te gaan, transformeer je stap voor stap van lijder naar leider.

Door gebrek aan kennis lukt het de meeste mensen niet om hun leven met diabetes de baas te worden. Kennis vormt de basis voor het verbeteren van jouw situatie. Omdat je meer gaat leren over jezelf en diabetes, ben je in staat om te kiezen voor een andere leefstijl. Ik geloof erin dat als we samen deze reis maken, jij een enorme vooruitgang in je leven met diabetes zult ervaren. Ook al gaat dit boek over het bereiken van de DiabetesBaas-leefstijl, eigenlijk gaat het over jou. Dit boek stelt jou in staat om je daar te brengen waar jij zelf wilt zijn.

Als je dit boek hebt uitgelezen, begrijp je meer over de DiabetesBaas-leefstijl dan het overgrote deel van de mensen met diabetes. Ik durf zelfs te zeggen dat je dan meer snapt van de leefstijl als DiabetesBaas dan een grote groep zorgverleners. Je gaat doorgronden wat belangrijk is voor een DiabetesBaas en weten welke wegen je moet bewandelen om deze te bereiken. Je zult begrijpen uit welke stappen de DiabetesBaas-leefstijl bestaat aan de hand van de succesformule $K^3 + D^3 = DB$. Je gaat kennismaken met deze stappen en ze leren beheersen, zodat je ze kunt toepassen.

Lees dit boek en integreer de stappen in je leven. Dan zul je zien dat er geen reden is om de diabetes de baas te laten zijn over jouw leven. Jij wordt de nieuwe DiabetesBaas met de bijbehorende leefstijl, ook al heb je die nu nog niet.

Waarom ik dit doe

Je hoeft natuurlijk helemaal niets te geloven van wat ik vertel of schrijf. Ik heb zeker niet overal een antwoord op. Maar ik ben dezelfde weg gegaan als jij. Ik heb in mijn leven geleerd wat ik nodig heb om verder te komen, en ik geloof dat ik jou kan helpen. Leer van de fouten die ik heb gemaakt. Het leven is namelijk niet lang genoeg om alle fouten zelf te maken.

Soms gebeuren er dingen in je leven die je niet kunt voorkomen of waar je in ieder geval niet de juiste methode voor voorhanden hebt. Dan moet je dealen met wat er gebeurt. Het overkomt je en het kan iedereen overkomen. Je kunt in de situatie gaan zitten als slachtoffer of net als bijvoorbeeld succesvol paralympiër Bibian Mentel steeds weer positief omgaan met wat in het leven op je bordje wordt geworpen. In 2017 werd zij voor de negende

keer geconfronteerd met de diagnose kanker. In haar nieuwe boek *Kut kanker!* schrijft ze: “Ik ben gewoon positief. Het is fijn om positief te zijn.”

Afgelopen jaren heb ik een enorme persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt. Ik was ook altijd al een positief ingesteld mens, en bij de moeilijke of verdrietige gebeurtenissen die in mijn leven voorbijkwamen, wist ik altijd weer de positieve kant van de situatie in te zien. De laatste tien tot vijftien jaar ben ik me bovendien bewust geworden van mijn eigen verantwoordelijkheid in mijn leven om goed voor mezelf te zorgen. Een mooie metafoor hiervoor vind ik de voorlichting in het vliegtuig over het zuurstofmasker, waarbij men vertelt dat je dit altijd eerst bij jezelf op moet zetten voordat je andere mensen gaat helpen. Anders ben je niet eens in staat om anderen te helpen.

Mijn weg naar DiabetesBaas

In de beginjaren dat ik diabetes had – ik heb vanaf mijn tiende diabetes type 1 – was er nog weinig bekend over zelfmanagement en zelfregie. Er was geen mogelijkheid voor zelfcontrole, en ook zelf je insulinehoeveelheid bepalen of een keer iets anders eten dan je met de diëtiste had afgesproken, was niet aan de orde. In de loop van de jaren ontwikkelde ik mijn eigen manier van omgaan met mijn diabetes. Zeker in de eerste vijftien tot twintig jaar was dit een soort verstoppertje spelen voor de werkelijkheid. Ik wist er veel van en kon dat goed vertellen, maar gedroeg me met mijn eigen diabetes niet altijd volgens de ‘regels’.

Mijn persoonlijke omstandigheden waren niet zodanig dat ik gestimuleerd werd om de baas te zijn over mijn leven met di-

abetes. Vanaf 2000, zo'n 21 jaar na mijn diagnose, werd ik me steeds meer bewust van mijn verantwoordelijkheid. Ik ging me verder verdiepen in wat de diabetes deed met mijn lichaam en deed meer kennis op. Welke ervaringen had ik en hoe kon ik veel van deze ervaringen verklaren? In 2003 deed ik samen met andere mensen met diabetes en de Diabetesvereniging Nederland (DVN) mee aan de Nijmeegse Vierdaagse. Hier leerde ik veel van en ik deelde mijn kennis met mijn ervaringsgenoten.

Toen onze zoon diabetes kreeg, werd ik me nog meer bewust van mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik kon mijn zelfmanagement en zelfregie niet meer onzichtbaar laten. Ik moest het goede voorbeeld geven. Daardoor is de diagnose van onze zoon – hoe verschrikkelijk ik het voor hem ook vind – voor mij misschien wel de ultieme drijfveer geweest om mijn leefstijl als DiabetesBaas te ontwikkelen.

Leer zo veel als mogelijk is

Na mijn opleiding ging ik werken als apothekersassistent en vanwege mijn eigen ervaring met diabetes werd ik al snel gebombardeerd tot de diabetesdeskundige apothekersassistente in iedere apotheek waar ik na het behalen van mijn diploma werkte. Gedurende 22 jaar heb ik met veel plezier in verschillende apotheken gewerkt. Het was mijn passie om cliënten zo goed als ik kon te helpen. Door het delen van mijn kennis en ervaring kon ik hen meerwaarde bieden.

Omdat ik als diabetesdeskundig assistente werkte, was ik ook degene die sprak met de vertegenwoordigers van de producten voor de behandeling van diabetes. Op een gegeven moment vroeg een van hen me om voor zo'n bedrijf op projectbasis

werkzaamheden in andere apotheken te gaan verzorgen. Dit werk – het coachen van mensen met diabetes en de apothekers en assistentes door het hele land – deed ik naast mijn parttime werk als apothekersassistente.

Omdat ik me daarin meer wilde verdiepen, koos ik voor een opleiding Opleidingskunde. Al snel merkte ik dat ik hier heel goed op mijn plek was. Ik had een nieuwe uitdaging gevonden waarin ik helemaal mijn energie kwijt kon. Gedurende vier jaar genoot ik van alles wat ik leerde, ook al waren het zware jaren. Ik heb geleerd dat als je een doel voor ogen hebt, je daar kunt komen waar je zelf wilt zijn. Alles is mogelijk, ook een hbo-studie op 40-jarige leeftijd.

Met de nieuwe kennis die ik daar opdeed, kon ik boven situaties uitstijgen en zo kreeg ik inzicht in mijn privé- en werkomstandigheden. Ik realiseerde me dat als je je niet meer thuis voelt binnen een organisatie, dit iets zegt over jou persoonlijk en over hoe je in het leven staat. Ik leerde dat ik alleen mezelf kon veranderen en anders met die situatie kon omgaan. Daardoor nam ik de beslissing om te stoppen met mijn werk in de apotheek en me volledig te richten op mijn eigen ontwikkeling en die van anderen. Zo heb ik mijn adviesbureau opgericht, en nu houd ik me bezig met advies over de duurzame inzetbaarheid van mensen. Ik stel mensen in staat om duurzaam inzetbaar te blijven door hun potentie in het leven te benutten. Door het nastreven van een gezonde leefstijl zijn ook mensen met diabetes duurzaam inzetbaar.

De laatste jaren heb ik gemerkt dat de zorg, waarin ik jarenlang heb gewerkt, nog in mijn hart zit. Ik krijg energie door andere mensen te helpen. Als vrijwilliger bij de DVN ervoer en ervaar

ik steeds weer dat mensen mijn kennis en ervaring graag willen horen. De ontwikkeling van de DiabetesBaas-leefstijl voor mijzelf heeft me geïnspireerd om hiervoor een methode te ontwikkelen voor anderen met diabetes. Door de stappen van deze methode te volgen, kan iedereen zijn eigen DiabetesBaas-leefstijl ontwikkelen en daarmee zelf een DiabetesBaas worden.

Als je meer hulp nodig hebt, kun je altijd met je vragen terecht op de website DiabetesBaas.nl

Succes!

Monique Lageweg



HOOFDSTUK 1

Geniet van wat je al hebt bereikt

Voordat ik me ging richten op de DiabetesBaas-leefstijl, was ik me niet bewust van wat ik tot die tijd al had bereikt. Ik was vooral gericht op datgene wat ik niet goed deed. Daardoor had ik niet door wat ik allemaal al had bereikt in mijn leven. Ik had een fijne relatie en twee prachtige kinderen, ik had twee studies afgerond, had de Nijmeegse Vierdaagse uitgelopen, was succesvol in mijn werk en in vrijwilligerswerk.

Doordat ik me niet bewust was van wat ik al had bereikt, dacht ik dat ik tot veel minder in staat was dan zou moeten. Ik wist niet welke focus ik nodig had om DiabetesBaas te worden. Daardoor was ik eigenlijk alleen maar bezig met overleven. Toen ik me bewust werd van mijn verantwoordelijkheid om de leiding nemen over mijn leven met diabetes, ging ik uitzoeken wat ik nodig had om succesvol mijn diabetes de baas te worden. Ik leerde dat ik een doel voor ogen moest hebben. Maar wat ook belangrijk was: ik wist welke kracht ik had.

Tijdens mijn ontwikkeling werd reflectie voor mij een manier om te achterhalen wat ik had geleerd, wilde behouden of veranderen. Toen ik ging reflecteren op alles wat ik tot dan toe al had bereikt in mijn leven, zag ik dat ik veel krachtiger was dan