

Moeder

“Een situatie waar ik van in de stress raak? Kinderfeestjes. Laatst had hij er vier in een week.” De zoon van journaliste Claar Urbanus is acht en heeft sinds drie jaar diabetes. Voor Diabc schrijft ze over loslaten en ‘in het nu zijn’.



wijsheden

TEKST CLAAURBANUS BEELD RENEBOUWMAN

'O pvoeden is loslaten'. Kent u die wijsheid? Het begint al bij de geboorte en het gaat maar door. Vooral voor moeders een grote uitdaging. Volgens mij was het vroeger niet zo'n issue. Maar de tijden zijn veranderd: het verkeer is drukker, de mensen agressiever, het leven voller en het loslaten dus moeilijker. Sinds onze zoon diabetes heeft, is daar nog een dimensie bijgekomen. We zeiden het al direct tegen elkaar, mijn man en ik, toen we de diagnose kregen. 'Hoe moet dat als hij gaat studeren?' Rare gedachte, als je kind net vijf is. Maar kennelijk hadden we toen al een vermoeden van de zorg en aandacht die diabetes vraagt. Het proces van loslaten gaat gepaard met een toenemende zelfstandigheid van het kind en het schenken van vertrouwen door de ouder.

Bij diabetes is dat een heel concreet proces. Onze achtjarige prikt zelf, spuit zelf als het moet, en kan ons met zijn mobieltje bellen. Hij voelt zijn hypo's aan en weet dan dat hij druivensuiker moet nemen. Al heel wat! Het zijn kleine stapjes op een lange weg die voor mij een enorme uitdaging is.

In het nu zijn

Deze is ook fijn: 'in het nu blijven'. De tranen kunnen nog altijd over mijn wangen rollen bij de gedachte dat mijn mooie, vrolijke, sterke kind zijn hele leven bezig moet zijn met zijn bloedglucosewaarden. Hoe moet dat straks als hij uitgaat en alcohol wil drinken? Wie meet zijn bloedglucose 's nachts als hij op kamers woont? Hoe zal het gaan met zijn gezondheid?

Met mijn levendige fantasie kan ik zo heel wat akelige situaties bedenken. Maar – heb ik geleerd - het levert helemaal niets op! Zorgen voor morgen zijn dubbele zorgen en veroorzaken alleen maar stress. Bovendien, wie weet welke, nog geweldigere technieken ons over tien jaar ten dienste staan? Dus train ik mezelf om in het nu te blijven. Daar heb ik ook wat aan als ik weer vaststel dat deze situatie veel van óns vraagt. Want hoe vaak moet ik mijn bezigheden onderbreken omdat er NU moet worden gemeten of gegeten? Of dat ik merk dat hij naar het voetbalveld is gegaan zonder druivensuiker en ik er dus achteraan moet? Als ik maar in het nu blijf, vind ik dat niet zo erg. Maar als ik erover ga nadenken, wordt het in mijn hoofd een grote ergernis én opoffering. En daar wordt niemand blij van.

Vier feestjes in een week

Het 'nu' biedt trouwens voldoende mogelijkheden om mijn hoofd aan het werk te zetten. Na drie jaar kunnen we aardig spelen met de variabelen voeding, beweging en insuline. Maar er zijn nog geregeld situaties waarvan ik in de stress raak. Kinderfeestjes bijvoorbeeld. Laatst had hij er vier in een week. Als ik niet uitkijk, wordt dat een grote emotionele berg.

Ik dwing mezelf om bij de dag te blijven en die week in stapjes te verdelen. De avond ervoor de ouders bellen om te vragen hoe het feestje eruit gaat zien, gaan ze voetballen of een film kijken, en wanneer krijgen de feestgangers zo ongeveer wat te eten? Dan ben ik een kwartiertje bezig om te bedenken wat handig is: moet hij nog iets extra's eten, of juist prikken of spuiten? Dat moet op

een briefje en ook nog even met de betreffende ouder besproken worden. Ja, ik communiceer me een slag in de rondte: met leerkrachten, ouders van vriendjes, zwemjuf, hockeytrainer en andere passanten. Gelukkig houd ik van praten en lukt het me goed de boodschap over te brengen.

Rolberoerte

Maar dan nog kan het fout gaan en dat kun je niemand kwalijk nemen. Zoals die keer dat ze met een feestje naar het bos waren en zijn rugzakje met prikspullen en druivensuiker niet hadden meegenomen. Het ging gelukkig goed, want geen hypo, maar daar krijg ik dus een rolberoerte van. Sindsdien heeft hij in dat soort gevallen een rolletje druivensuiker in zijn zak. Of die keer dat het wekkertje in de klas niet afging: tussendoortje vergeten. Zat hij zo op 2.1. Sindsdien heeft hij een mobiel in zijn tas die op het juiste moment afgaat. Moet ik wel 's avonds checken of de accu nog vol zit.

Logeren, ook zoiets. Onze pool van logeeradresses is klein, maar ze zijn er, de familie en vrienden die zich in de koolhydraten en waardes willen verdiepen. En we zijn natuurlijk altijd mobiel te bereiken. Maar een spontaan logeerpertijtje zit er even niet in.

Ach, natuurlijk kan ik vaak niet loslaten of in het nu zijn. Zoals wanneer hij me samenzweerderig aankijkt, terwijl hij de vraag van een klasgenootje beantwoordt: 'wanneer gaat dat eigenlijk over?' 'Nooit.' Tja. ☺

Meer lezen van Claar Urbanus? Kijk op haar weblog <http://urbanuscommunicatie.wordpress.com>