

# Diabetes de Baas

## Een cognitief gedragstherapeutische groepsinterventie ter bevordering van self-efficacy bij mensen met Diabetes type 1

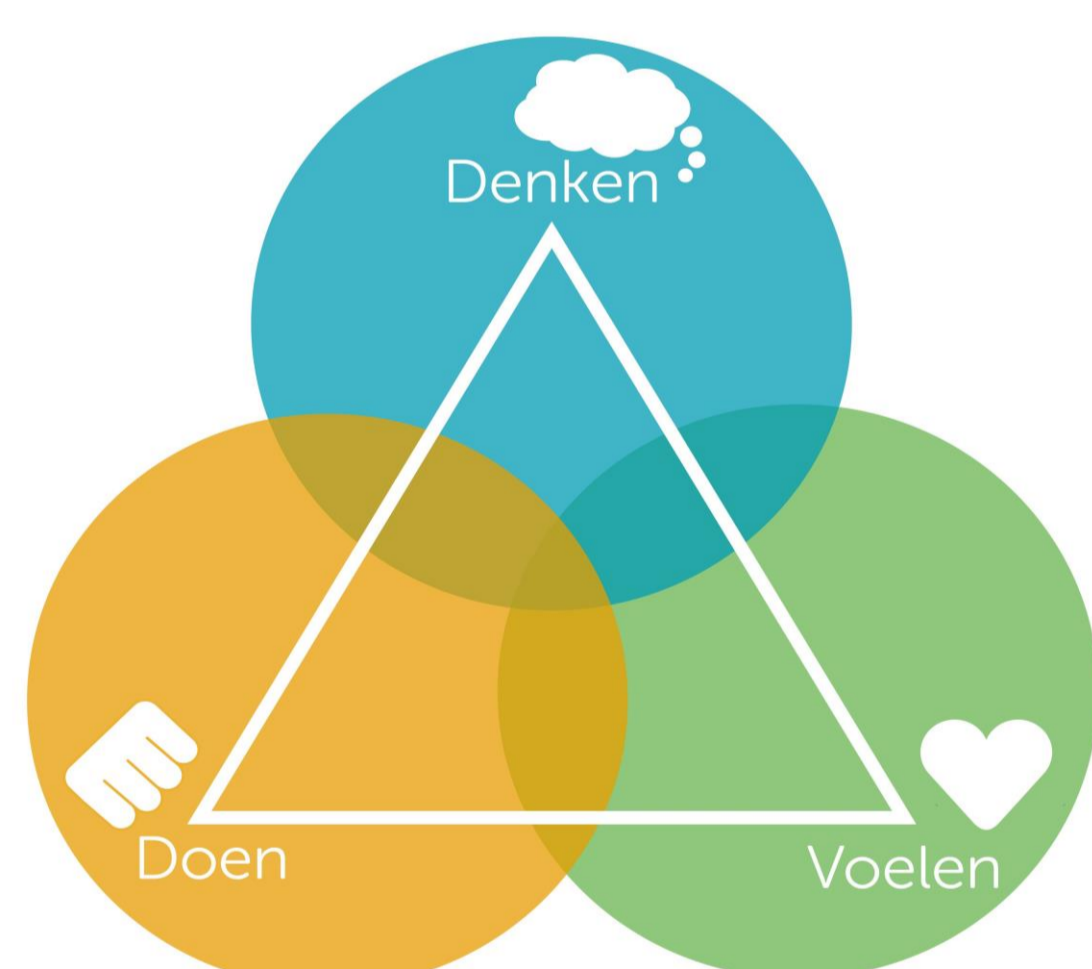
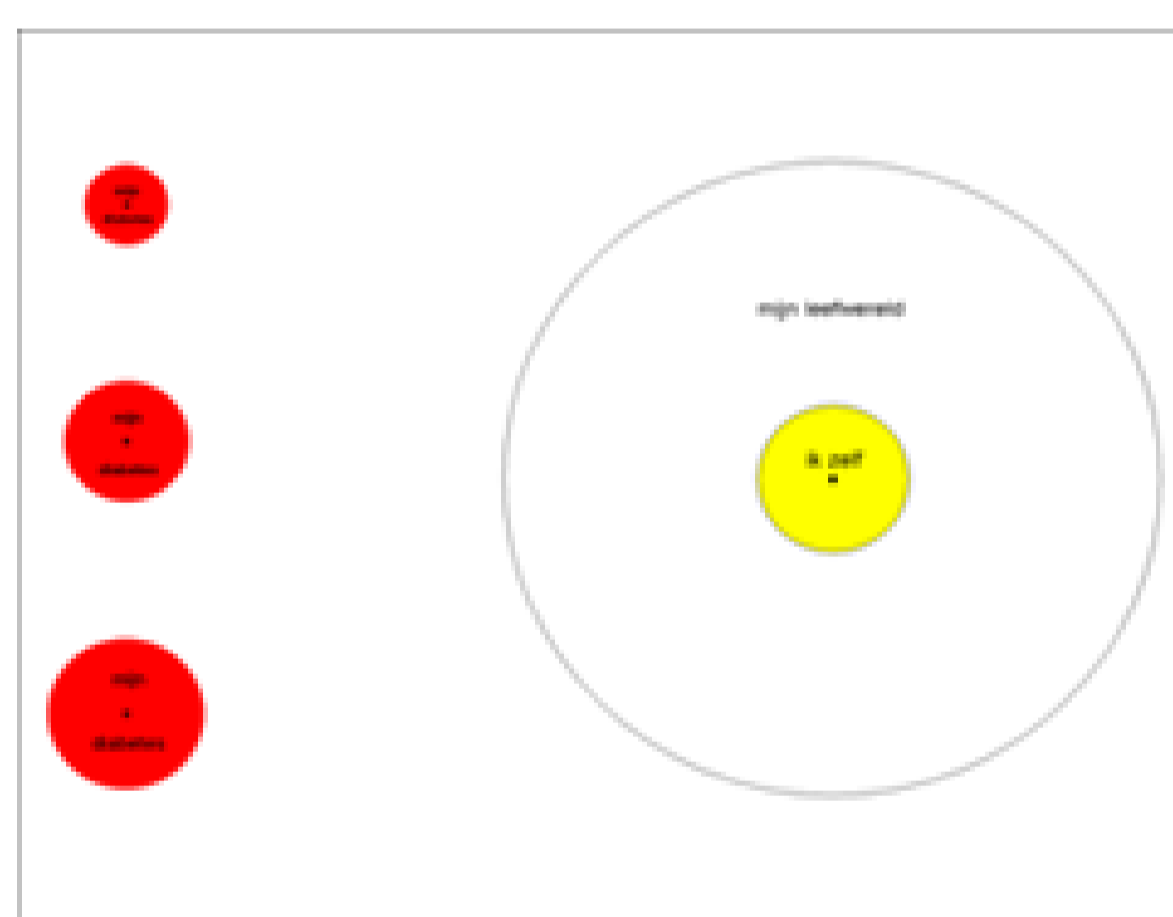
Drs. M.H.E. Hogenelst (GZ psycholoog) namens team Diabetes Mentaal, Diabetesteam Amsterdam UMC, locatie VUmc, Amsterdam

### Achtergrond

De Diabeteszorg is in Nederland van hoog niveau. Patiënten met type 1 diabetes hebben toegang tot een internist, verpleegkundige en diëtist, en waar nodig kan hoogwaardige technologie worden ingezet. De mentale kant van diabetes en de worstelingen die patiënten doormaken staan minder op de voorgrond.

### Doel

Bij aanhoudend 'slechte' uitkomsten raken patiënten en niet zelden ook professionals ontmoedigd. Door het actief aanbieden van de cursus Diabetes de Baas wordt erkenning gegeven aan de last van de zelfzorg en alle problemen van burn-out en schaamte die daarbij kunnen ontstaan. Het groepsformat is efficiënt en draagt bij aan lotgenotencontact. Het programma Diabetes de Baas helpt deelnemers zichzelf beter te begrijpen, beter om te gaan met de last van de dagelijkse zelfzorg en zich beter te wapenen tegen niet-helpende overtuigingen, boosheid en sombere gedachten. Ook het kunnen omgaan met de (al dan niet steunende) reacties en bemoeienis uit de omgeving komt aan de orde.



### Voor wie?

De doelgroep betreft (jong)volwassenen met diabetes type 1 die worstelen met aanpassingsproblematiek en daaraan gerelateerde zelfmanagementproblemen die open staan voor een steun in de rug bij hun inspanningen om de diabetesregulatie te verbeteren zonder verlies van kwaliteit van leven.

### De cursus

Het programma wordt op de polikliniek aangeboden door een koppel van een diabetesverpleegkundige en een medisch psycholoog. De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur, met huiswerkopdrachten die in de groep besproken worden. Naast cognitieve herstructurering wordt aandacht besteed aan stress-hantering en worden strategieën aangereikt hoe te communiceren over de diabetes in sociale situaties, zoals op het werk, in de relatie en bij vrienden. Ook wordt stilgestaan bij de eigen rol van patiënt als spil van het behandelteam. De groep biedt de deelnemers de mogelijkheid ervaringen te delen met anderen en te bespreken in een veilige, constructieve omgeving.



### Resultaten en ervaringen

Onderzoek laat zien dat deelnemers na de interventie Diabetes de Baas meer grip ervaren op hun ziekte, meer vertrouwen hebben in hun eigen kunnen, met een vaak betere regulatie tot gevolg. Soms zijn het kleine verbeteringen in HbA1c of schommelingen, maar is de negatieve spiraal doorbroken. De stemming verbetert, met weer positieve gevolgen voor het psychisch welzijn en de omgang met anderen.

*“Wat ik heel prettig heb ervaren, is de omgang met andere mensen met diabetes type 1, zodat we ook de verhalen van elkaar konden horen en ik zodoende erachter kwam, dat ik het nog niet eens zo slecht doe”*

*“Ik vind zelf dat het beter gaat en voel ik me beter dan een paar weken geleden. Ik denk wel dat de cursus daar echt bij heeft geholpen”*

*“Diabetes heeft door de cursus een gezicht gekregen voor mij!!!”*

*“Sinds de cursus heb ik de volgende afspraak met mijzelf gemaakt: “ik houd het actieplan vast als het kan en ik accepteer dat het niet altijd kan”*

### Referenties:

Snoek FJ, Van der Ven NCW, Twisk JWR, Hogenelst MHE, Tromp-Wever AME, van der Ploeg HM, Heine RJ. Cognitive Behavioural Therapy (CBT) compared with Blood Glucose Awareness Training (BGAT) in poorly controlled type 1 diabetes patients: long term effects on HbA1c moderated by depression. *Diabetic Medicine* 2008; 25: 1337-1342.

Ven van der NCW, Hogenelst MHE, Tromp-Wever AME, Twisk JWR, Van der Ploeg HM, Heine RJ, Snoek FJ. Short-term effects of Cognitive Behavioural Group Training (CBGT) in adult type 1 diabetes patients in prolonged poor glycaemic control. A randomized controlled trial. *Diabetic Medicine* 2005; 2: 619-1623.

Ven NCW van der & Snoek, F.J., Diabetes de baas: ontwikkeling en toepassing van een groepsinterventie gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor patiënten met type 1 diabetes. *Directieve Therapie* 2001; 21: 172-192.