

Diabetes de Baas

Diabetes de Baas is een groepscursus waarin u handvatten krijgt aangereikt die u kunnen helpen beter met uw diabetes om te gaan. De cursus is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur. De groep bestaat uit acht tot tien deelnemers. De cursus wordt in het voorjaar en najaar gegeven op de polikliniek Diabetes Mentaal van Amsterdam UMC (locatie VUmc) of online.

Wat houdt het in?

Vaak zien mensen met diabetes zich geplaatst voor een dilemma: wat moet voorrang krijgen, mijn diabetes of het 'normale' leven? Beiden zijn belangrijk, maar hoe voorkom je dat het een ten koste gaat van het ander?

En hoe voorkom je dat je opgebrand raakt door je diabetes? Diabetes de Baas is speciaal ontwikkeld om mensen met diabetes te helpen een balans te vinden tussen de eisen die de diabetes stelt en de eisen van het normale leven. Zodat zijzelf weer de baas worden over hun diabetes. De bijeenkomsten zullen begeleid worden door trainers van het diabetesteam. Hierbij kunt u denken aan de medisch psycholoog en de diabetesverpleegkundige.

Wat wordt er van mij verwacht?

Het is belangrijk dat u goed bent voorbereid op de cursus. U krijgt een cursusmap waarbij u gevraagd wordt om voor elke bijeenkomst een hoofdstuk te lezen en opdrachten te maken. U wordt gevraagd actief mee te denken en uw ervaringen, gedachten en ideeën te delen.

Wat levert Diabetes de Baas mij op?

Het programma is wetenschappelijk onderzocht en effectief gebleken. U leert om te gaan met uw diabetes zoals u dat wilt door het stellen van doelen, het maken van een actieplan, het ontdekken van mogelijke hindernissen en hoe deze te overkomen. U krijgt de gelegenheid andere mensen met diabetes te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten als u.

Ik heb nog nooit aan zoiets meegedaan!

Voor sommige mensen zal deelname aan een cursus als Diabetes de Baas nieuw zijn en onwennig. Tijdens de cursus is de sfeer informeel, vriendelijk en vertrouwelijk.

Deelname een Diabetes de Baas is gratis

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan Diabetes de Baas.

Als u vrij moet nemen van uw werk om bij de bijeenkomsten aanwezig te zijn, dan kunnen wij u een brief meegeven voor uw werkgever.

Wat kan ik doen als ik wil deelnemen aan de cursus?

Als u denkt dat deze cursus iets voor u is, of heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met:

Polikliniek Diabetes Mentaal

Marloes Hogenelst, GZ-psycholoog

T (020) 444 0190, donderdag 09.30 - 12.30 uur

of uw vraag mailen naar: diabetesmentaal@amsterdamumc.nl

U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek om te bespreken of uw verwachtingen aansluiten bij wat de cursus u kan bieden.