

Voorwoord

‘Ga je een boek schrijven? Nou, dat is een hele bevalling kan ik je uit ervaring zeggen!’ Deze woorden kreeg ik tijdens het schrijven van mijn eerste boek te horen van een collega. En ja, ze kreeg gelijk. Het was een enorme klus.

Maar het hele schrijfproces, het uitgeven en de periode daarna, kan ik toch niet vergelijken met een échte bevalling. Want wat dat voor een klus is, daar kwam ik na de komst van mijn eerste boek pas achter.

Diabetes hebben en zwanger zijn is topsport, werd mij meer dan eens gezegd. Vooral door medici eigenlijk, want ik denk dat ervaringsdeskundigen het niet zo zullen noemen. Als je diabetes hebt en je bent zwanger, dan weet je namelijk dat ‘je best doen’ een groot understatement is. Dat je nóg meer moet streven naar goede waardes dan dat je altijd al deed. Dat het deze keer niet alleen jou treft als je bloedglucose niet goed is, maar ook die kleine spruit in je buik. Je controles zijn nóg intensiever, het medisch team dat met je meekijkt nóg groter en de angst om het fout te doen, maakt je nóg bezorgder dan je ooit was.

En als er dan na zo’n veertig weken een einde komt aan die topsportperiode, kun je niet bepaald spreken van een cooling down. Want hoewel er nu een klein wonder is dat alle aandacht van jou nodig heeft, er is ook altijd nog die diabetes.

Het gevolg ... een wirwar in je hoofd, hormonen die de overhand krijgen en een diabetesregulatie die schreeuwt om aandacht.

Toen ik zwanger wilde worden, kon ik me echt geen voorstelling maken van hoezeer dit mijn diabetes en mijn leven zou beïnvloeden. Laat staan dat ik ooit dacht er nog een boek over te schrijven. Maar ik wil mijn ervaringen delen. De herkenbaarheid laten zien. Open, eerlijk en kwetsbaar zijn. Niet omdat ik het als topsport ervaar (topsport is tenslotte iets waar je zelf voor kiest), maar omdat er nu eenmaal mensen zijn die de pech hebben om hier gewoon mee te moeten dealen.

Loes Heijmans-Beek

*Wat
vooraf
ging*

Op 28 januari 2004 kreeg ik, Loes Heijmans-Beek (1983), een diagnose die mijn leven veranderde: diabetes type 1.

In 2015 kwam mijn eerste boek uit, *Doe mij maar diabetes*, dat mijn leven beschrijft vanaf die bewuste dag van de diagnose tot tien jaar erna.

Een leven vol met uitdagingen om iedere dag weer mijn bloedglucosewaarden onder controle te houden.

Een leven vol dromen, waarin ik mijn eigen bedrijf opzette, onvergetelijke vakanties vierde en trouwde met de liefde van mijn leven.

Een leven in angst voor mogelijke complicaties. Maar ook een leven in de onzekerheid die de constante wisseling van lage en hoge bloedglucosesuikers soms met zich meebrengt.

Een leven met frustraties, met insulinepompen die door de kamer vlogen en bloedglucosesensoren die patronen weergaven die nog het meest leken op een bergetappe uit de Tour de France.

En een leven vol met echte liefde. Met een man die zich ontpopte tot ware diabetesanalist. Een leven waarin we de uitdaging aangingen om goedkeuring van het ziekenhuis te krijgen om veilig aan een zwangerschap te beginnen. En ook dat bleek weer een uitdaging.

Het boek kreeg helaas geen happy end. Ik kreeg twee miskramen en mijn geduld, doorzettingsvermogen en vooral het vertrouwen in mijn eigen lichaam werd behoorlijk op de proef gesteld. Maar ... de aanhouder wint. En dus werd het tijd voor boek twee.

Je zult in dit boek regelmatig enkele medische termen voorbij zien komen. Voor mij is dit dagelijkse kost, maar mocht je niet helemaal bekend zijn met diabetes, dan verwijs ik je graag naar pagina 158, waar ik een lijst met begrippen voor je heb opgesteld.

Zwanger

Week 5

Afgelopen weekend zijn Remco en ik na lange tijd weer eens een paar dagen in Valencia geweest en het was in één woord fantastisch! De zon scheen, het eten was overheerlijk als vanouds, onze Spaanse vrienden namen ons weer mee naar de leukste plekjes en we kletsten lekker bij in het Spaans, Engels of een combi daarvan: Spanglish. We zaten op bankjes op de mooiste pleintjes, fietsten op ons gemak de hele stad door en stopten nog even bij het hotel van mijn stage. We haalden herinneringen op, lunchten aan het strand en genoten werkelijk van iedere minuut. Sinds mijn stage in 2004 zitten Valencia en de vrienden daar zo in mijn hart dat ik onbedaarlijk moest huilen toen we de laatste avond afscheid namen. En dat ik op de dag van vertrek maar aan één ding kon denken: ik wil niet naar huis!

Maar aan alles komt een eind, dus nu zijn we toch weer thuis. Ik denk terug aan die heerlijke Agua de Valencia die ik dronk op het terras, met *nét* iets te veel wodka erin. Die ik om die reden halverwege naar Remco doorschoof. Want 'ik zal toch wel niet zwanger zijn, maar je zult net zien'. Na de miskraam vorig jaar is het iedere maand toch weer spannend.

En nu zit ik hier, met een positieve zwangerschapstest in mijn hand. Besef ik het al? Volgens mij nog niet. De eerste gedachte die in mij opkomt: laat het deze keer asjeblieft wel goed gaan. Laat drie keer scheepsrecht zijn.

En dan bedenk ik opeens: elf jaar geleden kwam ik terug uit Valencia en kreeg ik drie dagen later de diagnose diabetes. Nu kom ik terug uit Valencia en is de diagnose een stuk vrolijker: ik ben zwanger!

Week 6

Het zou natuurlijk logischer zijn om het begin van een verhaal met 'week 1' aan te duiden. Maar zo logisch zit een zwangerschap nu eenmaal niet in elkaar. Tegen de tijd dat je een test doet, heb je de eerste paar weken al cadeau gekregen. Op zich niks mee, je moet er toch zo'n veertig volbrengen en dat zijn er heel wat.

Ik leef deze dagen een beetje tussen hoop en vrees. Dat twee eerdere zwangerschappen al in een redelijk vroeg stadium mis zijn gegaan, heeft er wel ingehakt en dat merk ik nu. Volgende week krijg ik de eerste echo. Dan zullen we zien of er ook echt leven te zien is, maar ook daarvan weet ik dat het nog niets wil zeggen. Ook of je zwangerschapskwaaltjes hebt of niet is iets waar je lichaam je flink mee voor de gek kan houden. Van mijn laatste miskraam herinner ik me dat ik nog een hele tijd die ontzettende vieze smaak in mijn mond had (vreemd kwaaltje, maar het is er echt eentje). Ook toen ik wist dat het hartje niet meer klopte, bleef dat aanhouden. Dus voorlopig ben ik er nog niet gerust op.

Remco zegt dat ik het positief moet bekijken, me niet allemaal doemscenario's in mijn hoofd moet halen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Dat ik er met niemand over kan praten vind ik ook al zo lastig. Ik heb altijd het hart op de tong liggen en als ik deze dagen mijn ouders of vriendinnen spreek, wil ik het liefste direct vertellen dat ik een positieve test heb gedaan. Maar dat is zo'n beetje not done in Nederland. Ben ik de enige die dat gek vindt? Natuurlijk is er die beroemde drie-maanden-grens. Maar als het misgaat voor die tijd wil ik dat mijn dierbaren dat ook weten, dus kan ik het toch net zo goed eerder vertellen? Nou ja, nog maar eens met Remco over hebben dan. In ieder geval hoop ik van harte dat we die grens zonder kleerscheuren gaan halen.

Week 7

Vandaag is een zeer bijzondere datum. Namelijk de lancering van mijn boek *Doe mij maar diabetes*. Bloed, zweet en tranen heeft het me gekost. Vanwege mijn werk als weddingplanner moest en zou het boek er komen voordat mijn drukke trouwseizoen in mei weer van start gaat. En het is gelukt! De deadlines waren wat krap, maar dat mocht de pret niet drukken.

Vanavond sta ik er. De locatie is top, livemuziek is geregeld, ballonnen hangen klaar en de dozen met boeken staan ook gereed. Wel honderd mensen komen samen met mij het eerste exemplaar bewonderen dat Bas van de Goor in ontvangst gaat nemen. Zijn speech, mijn bedankwoorden, de foto's en de bloemen ... het zijn allemaal momenten die ik opsla in mijn geheugen. Ja, lieve diabetes, ik sta hier dankzij jou. Of ondanks jou, hoe je het ook wilt noemen. Dit heb ik toch maar geflikt.

En ik sta hier niet alleen. Aan mijn zijde, voor of achter mij, staat altijd mijn lieve, grote schat. Remco, die me in het allereerste begin nog verbaasd aankeek. 'Een boek schrijven?! Hoezo dat?' Maar hij kent me langer dan vandaag en ook nu blijkt maar weer dat wat ik in mijn hoofd heb ook moet gebeuren. Hij heeft het hele proces meegemaakt en meegedacht en staat hier nu net zo trots te wezen als ik. We zijn een goed team, dat is maar weer gebleken. En dit team staat hier nu te stralen, met zijn drietjes ... Want wat niemand deze avond weet, is dat wij twee dagen geleden een echo hebben gehad. En dat betekent dat er een miniwezentje van zeven weken oud deze avond koprollen maakt in mijn buik. Hoera!

Ik stuiiter vanavond zo van de adrenaline dat ik tijdens mijn bedankwoordje niet eens hoeft te huilen. Dat mag voor deze emotionele dwell terecht een wonder worden genoemd.

Als ik na het officiële gedeelte achter mijn tafeltje ga zitten om te signeren, ontstaat er gewoon een rij! Een rij waarin ik mensen alvast stiekem het eerste hoofdstuk zie lezen omdat ze niet kunnen wachten.

Er worden foto's gemaakt, er wordt geborreld en nagepraat en als ik eindelijk klaar ben met een lamme hand van al die handtekeningen, kan ik niet wachten om met de laatst overgebleven vrienden te proosten met een koud wit wijntje. Maar oei, dat is natuurlijk niet zo verstandig met dat minimensje in mijn buik. Dus veins ik een hoofdpijn van opluchting en een dorst van jewelste, alhoewel dat laatste echt zo is, en klinken we met een colaatje light. Terwijl ik links en rechts felicitaties voorbij hoor komen voor mijn schoonzus en vriendin, die respectievelijk zestien en elf weken zwanger zijn, wisselen Remco en ik een blik. Nadat mijn vorige zwangerschap bij negen weken misging, is dit voorlopig even ons geheimpje. Maar ik hoop dat we dat niet al te lang geheim hoeven te houden!

Week 8

Zwanger zijn zonder dat je naaste omgeving het weet, is echt niet relaxed. Zeker niet als je je niet helemaal toppie voelt en als je zoals ik er niet tegen kunt om niet de waarheid te vertellen.

Vanavond hebben we de laatste handbaltraining van het seizoen. Ik doe rustig aan, al weet ik dat er nog niets kan gebeuren in dit stadion. Het vruchtje zit nog onder het schaambeentje, dus ook al zou ik een bal in mijn buik krijgen dan zou dat nog geen kwaad kunnen. Maar toch ben ik blij dat het seizoen er dadelijk op zit, al heeft dat vooral met mijn energieniveau te maken. Ik ben alleen maar moe. Moe, moe, moe. Wat ben ik blij dat ik eigen baas ben en dus mijn eigen tijd kan indelen. Na de lunch even een middagdutje doen of 's morgens wat langer in bed blijven liggen. Heerlijk. Al zie ik wel een beetje op tegen het komende trouwseizoen. Ik heb er een paar pittige bruiloften bij zitten, dus dat zal wel zwaar worden. Maar goed dat er altijd een portie adrenaline bij komt kijken, dat houdt me vast wel op de been.

Na de handbaltraining gaan we zoals altijd nog even de kantine in voor een drankje. De trainster vraagt aan iedereen wie er volgend jaar doorgaat, zodat we weten of we met dit team door kunnen gaan.

Ook zij was afgelopen week bij mijn boekpresentatie en ze zei me voorafgaand aan de training al dat ze het boek al uit had. Aan haar blik zie ik wat ze denkt: die zou volgend seizoen weleens zwanger kunnen zijn. Dat ik dat op dit moment al ben, kan ze natuurlijk niet weten. Ik houd dan ook mijn mond en zeg er volgend jaar gewoon bij te zijn. Dat dat grotendeels als supporter zal zijn, dat zien we dan wel weer!