

CHARLOTTE (44) GAAT VAN EEN JOB IN DE SNOEPSECTOR TOT... DIABETESCOACH

AALST

Op haar 14de kreeg ze de diagnose diabetes type 1, en nadat ze afstudeerde als licentiaat in de Handelswetenschappen ging Charlotte Pots (44) aan de slag bij... Mars, jawel, die grote speler in de suiker- en snoepindustrie. Maar toen kwam die burn-out. «Alle tips die ik had gekregen voor mijn zieke leken niet te werken, en ik kon er met niemand over praten.» Dat moest anders, vond Charlotte, en dus ging ze opnieuw studeren en werd ze diabetescoach. Wat dat is en hoe het werkt, vertelt ze zelf.

Rutger Llevens

Charlotte groeide op in Aalst en was 14 toen ze te horen kreeg dat ze diabetes type 1 had. «Dat was een koude douche. Via het toenmalige PMS (nu heet dat CLB, n.v.d.r.) was er te veel suiker in de urine vastgesteld en gingen alle alarmbellen af. De huisarts deelde me iets daarna de diagnose mee: diabetes type 1. Mijn leven is die dag op slag veranderd. Ik zat met heel veel vragen, maar internet was nog niet wat het vandaag is. Dus ik geloofde 'Meneer Dokter' en paste alles toe wat ze me vertelden bij de dokter en in het ziekenhuis.»

Glucoseroilercoaster

«De dokters zeiden dat het allemaal niet zo moeilijk was: koolhydraten tellen, insuline spuiten en alles komt goed», vertelt Charlotte. «Dagelijks op een glucoseroilercoaster zitten, met schommelende bloedsuikers, dat doet wel wat met een mens, hoor. Nu is er heel veel ondersteunende technologie, maar dertig jaar geleden verliep het allemaal met een vingerprik en insulinespuitjes. Die prik is trouwens een momentopname, maar het resultaat dat je de ene seconde meet, kan de volgende seconde al anders zijn. Nu heb ik een insulinepomp en een glucosensor en zie ik hoe

Ik heb 14 jaar bij het bedrijf Mars gewerkt, tussen de snoep dus. In elke meetingroom stond een mandje met Mars, Twix of Bounty. Ik had nog het voordeel dat ik op de afdeling dierenvoeding werkte, maar ik zat dus wel middenin de suikerindustrie

CHARLOTTE POTTS

mijn bloedsuikerspiegel evolueert, maar dat bestond toen dus niet. Eigenlijk leef je in onwetendheid. Bovendien: je zit dan midden in je puberteit, je bent opstandig en weerbarstig. Ik leefde in ontkennning. Als tiener wil je alles doen wat je vrienden doen, hè.» «Puberteit, op kot gaan, zelfs mama worden: met diabetes is alles anders, sowieso», zegt Charlotte. Paradoxaal genoeg maakte deze diabeet carrière bij een van de grootste snoepbedrijven ter wereld. «Ik heb 14 jaar bij het bedrijf Mars gewerkt, tussen de snoep dus. In elke meetingroom stond een mandje met Mars, Twix of Bounty. Ik had nog het voordeel dat ik op de afdeling

dierenvoeding werkte, maar ik zat dus wel middenin de suikerindustrie», zegt ze.

Burn-out

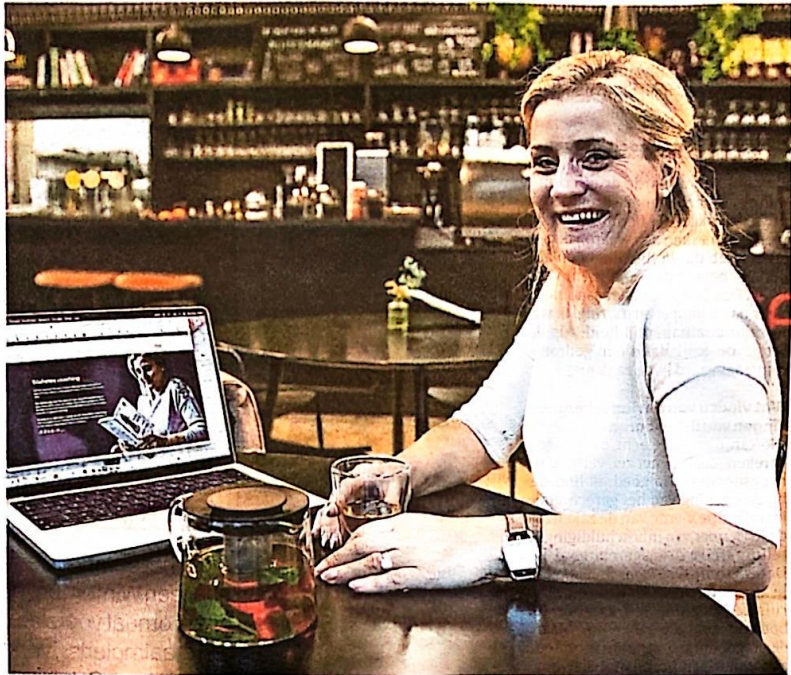
Toen volgde de burn-out. «Acht jaar geleden had ik een burn-out en dan is mijn wereld opnieuw veranderd. Ik merkte dat al die info die ik tot op dat moment had gekregen, me niet echt had geholpen. In het ziekenhuis gaven ze veel tips waarvan je op dat moment denkt dat ze nuttig zullen zijn, maar achteraf bekeken heb ik daar toch weinig aan gehad. Het bracht geen stabiliteit. Ik had heel veel klachten, ontstekingen die niet overgingen, continu keel- en blaasontstekingen. Dat deed me inzien dat er iets niet oké was, dat ik iets deed wat niet bij mijn leven past. Dat ik mijn levensstijl moest aanpassen», zegt ze. «Burn-out is niet alleen werkgerelateerd, maar ook privégerelateerd en hing in mijn geval samen met mijn gezondheid. Die onstabiele bloedsuikers zorgen ervoor dat je energiemangement niet goed loopt. De ene dag voel je je mega-energiek, de volgende dag megafutloos of down. De ene dag zie je het leven zitten, de andere dag niet meer. Ik denk dat veel mensen met diabetes dat voelen, maar het verstoppen, omdat ze niet willen tonen dat ze 'ziek' zijn. Al die dingen zijn gelinkt aan elkaar.»

Charlotte begon haar leven zelf in handen te nemen en zelf te onderzoeken wat het beste werkt voor haar. «Dat is ook de slogan op mijn website: 'It all starts with you'. Een mens is zelf verantwoordelijk voor zijn gezondheid. Je moet kritisch kunnen zijn, ook voor je arts, de dingen in vraag durven stellen als iets niet werkt, op onderzoek trekken», zegt ze. Charlotte ging opnieuw studeren. «Ik heb een opleiding orthomoleculaire geneeskunde gevolgd. Dat gaat over het behouden en optimaliseren van je gezondheid, met behulp van vitamines, mineralen, vetzuren en andere belangrijke voedingsstoffen. Het wordt ook wel eens 'voedingsgeneeskunde' genoemd. Wanneer alle voedingsstoffen in je lichaam optimaal beschikbaar zijn, herstel en stimuleer je de eigen geneeskraft. Iets wat mijn lichaam tijdens mijn burn-out echt nodig had en na al die jaren te leven met diabetes type 1. Sindsdien blijf ik opleidingen volgen en studeren.»

Praten zonder te huilen

Ondertussen is ze zelfs 'diabeteslifestylecoach'. Op internet vind je haar op www.diabeteslifestylecoach.be. «Ik had tijdens mijn eigen zoektocht nooit gedacht dat ik diabetescoach zou worden. Tien jaar geleden kon ik niet praten over diabetes zonder te huilen, nu is het dagelijkse kost voor mij. Door diabetes had ik leuke momenten moeten

«Tien jaar geleden kon ik niet over diabetes praten zonder huilen»



Charlotte Pots, met een thee'tje bij de hand, toont de website waar diabetici terecht kunnen. Foto Swirfo

Niet iedereen is klaar voor coaching. Heel veel mensen wentelen zich in een slachtofferrol. Ze blijven liever op de bank zitten met een zak chips

CHARLOTTE POTTS

missen, ik was niet zoals de anderen en had last van FOMO (Fear Of Missing Out, red.). Als je een pintje drinkt dan komt dat overeen met 13 gram koolhydraten, dus dat zie je in je bloedsuikerspiegel. Als je ziet wat de jeugd vandaag allemaal van frisdrank drinkt, is het niet abnormaal dat er in 2035 een diabetesunami op ons afkomt. Er zijn steeds meer kinderen met overgewicht, ze eten steeds meer suiker en drinken meer en meer frisdrank. Water lijkt heel saai, maar als je jaren aan een stuk frisdrank drinkt, dan heeft dat gevolgen later.» Tien jaar geleden kende Charlotte geen enkele diabeet en kon ze er dus ook niet echt over praten. «De mentale impact is enorm groot. Het constante schuldgevoel als de suikerwaarde niet goed is. Nu coach ik diabeten en geef ik hen tips en tricks. Ik verruim hun bewustzijn en werk aan het communitygevoel. Diabetes is onzichtbaar voor de buitenwereld maar voor ons heel erg aanwezig. Al die mensen voelen zich erg alleen in hoe ze dagelijks met diabetes leven. Voor hen zijn de sessies die ik organiseer een openbaring en een enorme motivator. Diabuddies die vertellen met wat ze zitten en de anderen die dan zeggen 'ah dat heb ik ook'. Dat doet

die mensen groeien en bloeien. Deze bijeenkomsten verlopen online en via Zoom.»

«Niet iedereen is klaar voor coaching. Heel veel mensen wentelen zich in een slachtofferrol. Ze blijven liever op de bank zitten met een zak chips», zegt ze. «Ik coach de mensen en samen passen we hun voedingspatroon aan. Als ze veel minder koolhydraten eten dan zijn de bloedsuikerspiegels stabielere. Ik heb een starttraject: 'slim eten voor diabeten'. Ik zeg niet dat je iets niet mag eten, maar je maakt best slimme keuzes. Als je bijvoorbeeld zin hebt in een stukje cake, eet het dan op het einde van je maaltijd. Dan is het effect veel minder groot. Al die info krijg je niet van de diëtisten van de ziekenhuizen.»

Ook niet-diabeten welkom

De stabiele bloedsuikers zijn niet alleen interessant voor diabeten, maar voor iedereen. «80% van de niet-diabeten hebben bloedsuikerschommelingen en dat is de basis van chronische ziektes. Dus ik begeleid ook niet-diabeten. Ik heb een missie en een doel. Heel lang was het 'ik wil diabeten helpen', maar nu is het 'ik wil iedereen helpen aan een stabiele bloedsuikerspiegel'. Als je minder dalende bloedsuikers hebt, dan maak je slimmere keuzes in je voeding. Je zal beter slapen. Heel veel mensen hebben slaapproblemen omdat hun bloedsuiker in de nacht een dip maakt. Je energieniveau en immuunsysteem verbeteren. Meer focus. Minder stemmingsschommelingen. Het is goed voor het gewicht. Suiker is de oorzaak van hormoonstoornissen. Het voorkomt hart- en vaatziekten en de versuikering van het brein en dus Alzheimer.»

Diabetes is onzichtbaar voor de buitenwereld maar voor ons heel erg aanwezig. Al die mensen voelen zich erg alleen in hoe ze dagelijks met diabetes leven. Voor hen zijn de sessies die ik organiseer een openbaring en een enorme motivator

CHARLOTTE POTTS

«Iedereen loopt weleens vast in het leven. Sommigen slagen erin om er zelf door te komen, anderen werken graag met een professional aan een nieuwe start. Mijn klanten willen naar 'the next level' gaan. Zij beseffen dat als ze blijven doen wat ze deden, er over een half jaar niks veranderd zal zijn in hun leven. Ze kiezen ervoor om zelf de verantwoordelijkheid te nemen en aan de slag te gaan met een gezonde levenswijze. Coaching doe je altijd samen. Ik geef je de tools om met kleine aanpassingen in je levenswijze je leven te veranderen en hou rekening met wat jij nodig hebt en kan. Jij zet de stappen die jouw lever veranderen», besluit ze.

Charlotte geeft masterclasses, één-op-één coaching en groepscoachings. Op 14 november is het Werelddiabetesdag en organiseert Charlotte een 'Life Dag' in Assen. Als je erbij wil zijn of meer wilt weten over haar coaching, surf dan naar www.diabeteslifestylecoach.be.