

Kapitein op eigen schip 2

Vaar mee met Doortje en leer over diabetes

Wendy Koopmans

Illustraties: Labaroeza

niño

Kapitein op eigen schip 2

Vaar mee met Doortje en leer over diabetes

Wendy Koopmans

ISBN 978 90 8560 437 2

NUR 854 / 213

THEMA VFJB5 / YF / YXLB

© 2026 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Labaroeza

Tekstcorrectie: Mariska Hammerstein

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl / www.swpbook.com

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies

Voor Sofia

Jij bent de reden dat dit verhaal bestaat.
Jij vaart elke dag door de golven van diabetes
met moed, humor en een hart vol kracht.
Je laat mij zien dat een echte held niet bang is voor stormen.

Ik ben trots op je, nu en altijd.

Intro

Hey, daar ben je weer!

Wat leuk dat je (weer) aan boord stapt van Doortjes schip!

In het eerste boek hebben we gevaren langs gevoelens, gepieker en gedoe. Dat was al een hele reis. Maar in dit boek gaan we gewoon lekker door.

Want weet je nog? Aan het eind van het vorige boek kwam Doortje in New York aan. En daar zat de postduif op haar te wachten. Een postduif, mét een briefje aan z'n poot. Wat erop stond? Dat ontdek je zo.

In dit boek gaat Doortje niet alleen verder met varen, maar ook met iets heel nieuws: leren omgaan met diabetes. Iets wat je lijf ineens doet zonder dat je erom gevraagd hebt.

Spannend? Jazeker.

Eng? Soms wel.

Onmogelijk? Zeker niet!

Doortje ontdekt dat ze nog steeds kapitein op eigen schip is. Ook met een sensor op haar arm, een rol dextro in haar zak en een hoofd vol vragen.

Ook dit boek zit weer vol met kleine oefeningen die je helpen om te gaan met alle onzekerheden die horen bij diabetes. Het wordt een reis vol mist, piraten, een hysterische papegaai, een relaxte kikker én een kapitein die nooit opgeeft.

Vastmaken die zeilen, daar gaan we!

De meeste hoofdstukjes eindigen met denkvragen en/of doevragen. Die staan steeds bij het tekeningetje van het stuurwiel. Die helpen Doortje en jou manieren te vinden om op een slimme manier om te gaan met gevoelens en gedachten.

Liefs, Wendy



Inhoud

Even kennismaken	11
1. De brief van de postduif	13
2. Koers naar Cape Cod	15
3. Eiland in de mist	21
4. Leven met diabetes	27
5. Spoken op zee	33
6. Alles onder controle, kapitein!	39
7. Insulinepen overboord!	43
8. Cape Cod	48
9. Ze komen...	53
Epiloog	55
Nawoord voor de grote mensen	57
Extra uitleg van Dr. Dolfijn	59
Lesideeën	66

Doortje

Kikker

Harry



Even kennismaken

Harry

Harry is een hele lieve en ook hele bange papegaai. Hij wil zo graag goed voor Doortje zorgen, maar soms slaat hij een beetje door. Dan wil hij niet dat ze spannende dingen doet. Harry wordt dan heel druk en begint hysterisch KRA KRA te roepen. Gelukkig kan Doortje Harry kalmeren.

Kikker

Kikker heeft in zijn leven al een hoop meegemaakt. Hij is opgegroeid met veel broertjes en zusjes in een rustig poeltje water. Kikker wilde altijd al op avontuur om meer te zien van de wereld. Toen hij Doortje tegenkwam, was het alsof het precies zo bedoeld was. Kikker is altijd rustig en kalm. Dat helpt Doortje (en Harry) enorm.

Doortje

Als je deel 1 hebt gelezen, ken je Kapitein Doortje al.

Doortjes hele leven speelt zich af op zee, maar sinds een tijdje is haar familie aan land gaan wonen. Doortje vaart nu dus alleen.

Doortje leerde in deel 1 al veel over haar gedachten, gevoelens en ander gedoe. En elk boek vertelt haar iets meer over hoe je gedachten je soms de baas lijken te zijn. Doortje leert dat je altijd kan kiezen om zelf baas over je eigen gedachten te zijn. Dat is natuurlijk niet makkelijk. Zeker niet als er dingen in je leven gebeuren die je eng of spannend vindt. Zoals het krijgen van de ziekte diabetes.

1. De brief van de postduif



Doortje zat op het dek van haar schip, met haar voeten op het stuurwiel en haar hoofd in de wind.

De skyline van New York glinsterde achter haar. De wolkenkrabbers leken ieniemi-nie-gebouwtjes en de auto's waren net kleine vuurvliegjes. Wat een geweldig avontuur was het geweest. Doortje had haar droom om New York te zien in vervulling laten gaan.

Na maanden varen, zoeken en hopen had de postduif haar gevonden. Hij was nogal verwaaid, maar had goed nieuws aan z'n pootje.

Doortje vouwde het
papiertje open.



Lieve Doortje,

We zijn verhuisd naar

Gape God.

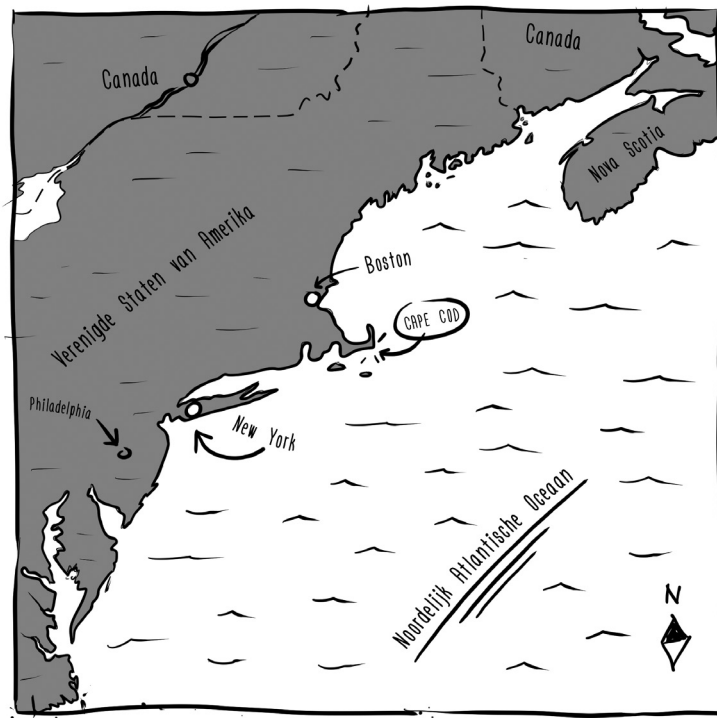
Kom je naar ons toe?

We wachten op je.

Papa & mama

Ze las het nog drie keer.

Cape Cod, aan de noordoostkust van Amerika. Niet ver. Maar ook... niet dichtbij.



Doortje sprong op, keek naar haar bemanning en riep: 'We gaan een nieuwe koers zetten, matrozen!'

Kikker glimlachte vanaf de reling. Harry deed een rondje in de lucht. 'KRA! Eindelijk!

Op naar mama en papa!'

En zo voeren ze weg van New York. Vol vertrouwen en met de wind in de zeilen.

Nou ja... voorlopig.