

Column Diabetes en Leven, juli 2013

Coaching is hot. Voetballers worden gecoacht, geluk in je carrière lijkt binnen handbereik met een loopbaancoach. Deze maand rondde ik een opleiding af tot coach. Met de intentie om diabetescoach te worden. Wat is coachen? Coachen is eigenlijk vooral een kwestie van goed luisteren, doorvragen en helderheid krijgen. Helder krijgen wat de onderliggende belemmeringen zijn die blokkerend werken op je denken en doen. Vanuit een positieve invalshoek jou weer in je persoonlijke kracht brengen. Gebruik makend van jouw eigen kwaliteiten. Een betere versie van jezelf worden!

Er wordt gewerkt naar een tevoren door jou bepaald doel. Je coach verheldert het denken en voelen bij de stappen die gezet worden op de weg naar het doel. Ik wandel graag een klein eindje mee in het leven van iemand met diabetes die het even nodig heeft om wat extra begeleiding te krijgen. Eigenlijk doe ik dat al meer dan vijftientig jaar als diabetesverpleegkundige, maar ik wilde meer. Me nog meer bewust zijn van de diepere wensen en verlangens van mijn patiënt. Degene die mij in vertrouwen neemt en me toestaat mee te denken bij levensvragen. Ik ben van mening dat veel patiënten met diabetes wel een extra handje hulp kunnen gebruiken bij hun uitdagingen in dit leven met diabetes. Het diabetesteam bestaat uit een arts, een verpleegkundige, een diëtist en zo nodig een psycholoog. Voor een goed gesprek over het leven met diabetes en de pijn en belemmeringen die daarin ervaren worden is meestal net te weinig tijd en aandacht.

Bestaan er al diabetescoaches? Nog nauwelijks, de hoogste tijd dat daar iets aan verandert. Wordt dat vergoed? Nee, zorgverzekeraars vergoeden coachtrajecten niet. Je zou het kunnen zien als een investering in je gezondheid en kwaliteit van leven die je jezelf gunt. Leven met diabetes is leven met extra opdrachten. Voor een kind dat moeite heeft met leren huren we iemand in die daarbij behulpzaam kan zijn. Voor iemand met diabetes kan dat soms ook noodzakelijk zijn. Misschien tot ziens voor een goed gesprek over wat diabetes met jou doet en waarbij je hulp zou kunnen gebruiken.

Jacqueline Putker