



Pieter De Backer is stomaverpleegkundige en oplossingsgericht coach

Pieter De Backer is stomaverpleegkundige in de regio Oost-Vlaanderen. Naast zijn hoofdberoep bij Goed ondersteunt hij als oplossingsgericht coach patiënten, mantelzorgers en zorgprofessionals. Een interessante combinatie waar we graag meer over wilden weten.

Hoe ben je bij Goed terechtgekomen?

"Ik ben mijn carrière als verpleegkundige gestart in het O.-L.-V.-ziekenhuis van Aalst. Als verpleger was het dagelijks verzorgen van patiënten en het luisteren naar hun verhalen een groot deel van mijn takenpakket. Ik merkte snel dat ik hier heel veel energie en voldoening uithaalde. Na enkele jaren werd ik coördinator in een wijkgezondheidscentrum waardoor ik meer praktische zaken voor mijn rekening nam en ik minder tijd had voor het verhaal achter de patiënt. De verantwoordelijkheid die hierbij kwam kijken was een uitdaging, maar ik voelde snel aan dat ik de nauwe band met patiënten miste.

Daarom ging ik op zoek naar een andere job en kwam ik als verpleegkundige bij Goed terecht. In die functie verzorg ik voornamelijk stomapatiënten. Hier kan ik mensen zowel fysiek als emotioneel helpen. Dat motiveert me enorm."

“Luisteren naar mensen hun verhalen geeft me voldoening en energie.”

Naast jouw job als bandagist verpleegkundige werk je ook als oplossingsgericht coach. Kan je hier iets meer over vertellen?

"Als oplossingsgericht coach help ik mensen bij het plaatsen of oplossen van bepaalde obstakels in hun leven. Een belangrijk element hierbij is dat je als coach nooit iemand in een bepaalde richting stuurt. Door goed te luisteren en de juiste vragen te stellen, start je een denkproces. Zo kan de persoon in kwestie het obstakel beter in beeld brengen. Daarnaast is het belangrijk om te bepalen of een obstakel een probleem is of een beperking."

Is er dan een verschil tussen een probleem en een beperking?

"Ja! Bij een probleem kan je zelf werken aan een oplossing en heb je dingen zelf in de hand. Denk bijvoorbeeld aan iemand met een te hoge cholesterol. Om dit probleem aan te pakken, kun je gezonder gaan eten. In zulke situaties ga je als coach op zoek naar interne hulpbronnen. Bijvoorbeeld: "Hoe heb je soortgelijke situaties in het verleden aangepakt?", "Waar putte je toen kracht uit?" Door zulke vragen te stellen, kun je het zelfvertrouwen en de innerlijke kracht van mensen versterken. Zo werken we in kleine stapjes naar een oplossing.

“Het aha-moment is vaak emotioneel zwaar, maar de eerste stap tot innerlijke rust.”

Bij een beperking daarentegen heb je geen vat op het obstakel en is er dus ook geen kant-en-klare oplossing. Een voorbeeld hiervan is het dragen van een stoma. Je bent afhankelijk van het hulpmiddel om gezond te zijn. Vaak is er dan ook geen oplossing voor het niet dragen van een stoma. Toch steken mensen logischerwijs heel veel energie in het zoeken naar die oplossing voor een beperking. Helaas kan dit voor enorm veel onrust zorgen. Als coach help ik mensen te beseffen dat sommige obstakels een beperking zijn. Het aha-moment is vaak emotioneel zwaar, maar de eerste stap tot innerlijke rust. Daarna zoeken we samen naar manieren om met de gevolgen van die beperking om te gaan.”

Welke mensen komen er bij jou terecht?

“Ik ben een coach voor iedereen, maar begeleid voornamelijk patiënten, mantelzorgers en zorgprofessionals. De problemen zijn dan ook zeer uiteenlopend. Stomapatiënten hebben voornamelijk hulp nodig bij de acceptatie van hun beperking. Zorgprofessionals hebben dan weer last van stress en piekergedachten.”

Zijn er meer coachingssessies nodig tijdens deze coronacrisis?

“Omdat ik eerder als verpleegkundige werkte, heb ik een groot netwerk aan oud-collega's. Daardoor vonden tijdens de coronacrisis veel zorgverleners de weg tot bij mij. Ze hadden vaak angst om besmet te geraken, maar nog meer om anderen te besmetten. Een onvatbare emotionele impact. Om mijn netwerk te ondersteunen heb ik veel informele coachingssessies gegeven via video en telefoon.

Ik was zeer blij dat ik zo achter de schermen mijn collega's kon steunen en mijn steentje kon bijdragen.”

“Iedereen heeft de kracht om iets te doen slagen.”

Als verpleegkundige en coach kom je toch vaak in contact met problemen van andere mensen? Hoe ga je daar zelf met om?

“Ik probeer mee te leven, maar zelf niet te voelen. Persoonlijk vind ik dit niet altijd even makkelijk. Ik ben een zeer empathisch persoon dus emoties van anderen niet voelen is niet evident. Ik zie dit dan ook als mijn grootste werkpunt.”

“Positief reframen werkt echt!”

Zijn er overlappingen tussen je job als verpleegkundige en je job als coach.

“Coaching is meer een levensstijl geworden. Ik ben iemand die zeer graag onbevooroordeeld luistert naar andere mensen. Tijdens mijn job als verpleegkundige vraag ik dus regelmatig aan de patiënt hoe ze zich voelen. Natuurlijk let ik er altijd op dat er een goede wisselwerking is. Een patiënt geeft duidelijk aan

welke vragen je kan stellen en welke niet. Zowel in mijn job als verpleegkundige als die van coach, investeer ik in mensen en dat is zeer motiverend.”

Heb je een gouden tip voor collega's?

“Het leven vraagt heel veel energie. Dus zorg ervoor dat je regelmatig dingen doet waar je zelf energie uithaalt. Daarnaast geef ik graag mee dat positief reframen echt helpt! Zeg dus niet “vandaag ga ik minder klagen”, maar wel, “vandaag ga ik positiever in het leven staan”.”

Biografie



Pieter De Backer heeft al meer dan 20 jaar ervaring in de zorg en werkt nu als stomaverpleegkundige in regio Oost-Vlaanderen. Hiernaast is hij oplossingsgericht coach waar hij met zijn luisterend oor patiënten, mantelzorgers en zorgverleners ondersteunt.