

De kracht van peersupport

Start 14.15 uur



2 voorbeelden

Aniek Schmidt | Huisarts

Iris van Werven | Diabetesvereniging
Nederland

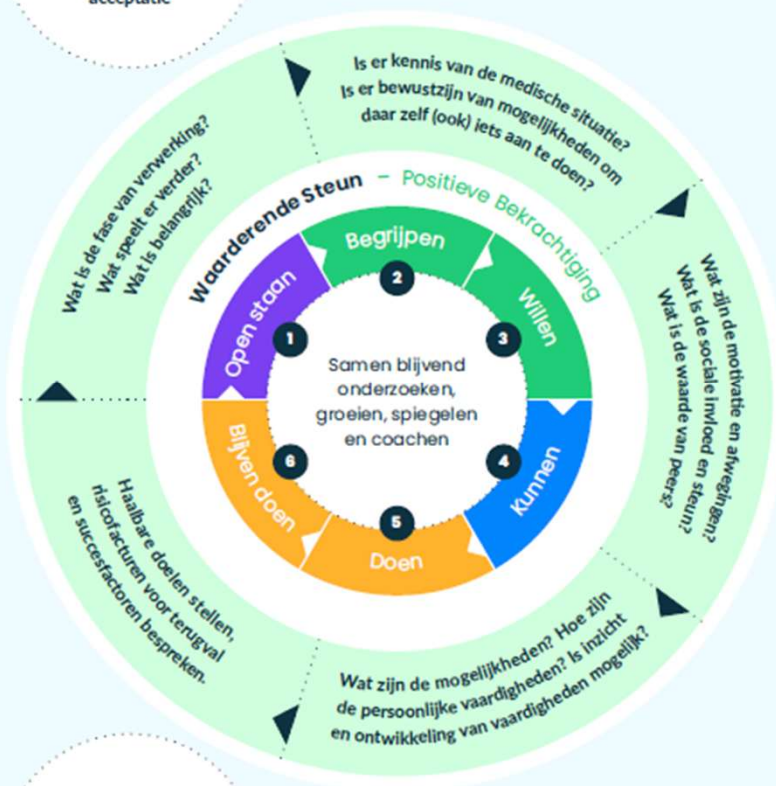
Hoe kan jij peersupport organiseren voor jouw doelgroep?

Emotionele Steun

Begrip, (h)erkenning, steun, verwerking, acceptatie

Heeft jouw patient behoefte aan emotionele, informatieve, praktische en/of waarderende steun?

In dit figuur zie je de stappen die nodig zijn voor gedragsverandering. En het type peersupport dat daarbij past.



Informatieve Steun

Inhoudelijke en motiverende informatie, samen leren, rolmodellen

Praktische Steun

Handvatten, tips, training van vaardigheden. Durven experimenteren

www.leefstijlcoalitie.nl/peersupport

Coalitie
Leefstijl in de Zorg

De kracht van peersupport bij leefstijlverandering

Steun van patiënten aan elkaar en waarom je dat als zorgverlener wilt stimuleren

Coalitie Leefstijl in de Zorg – maart 2025





Balans in Veerkracht

Minder stress. Meer energie. Meer regie.

Aniek Schmidt, huisarts



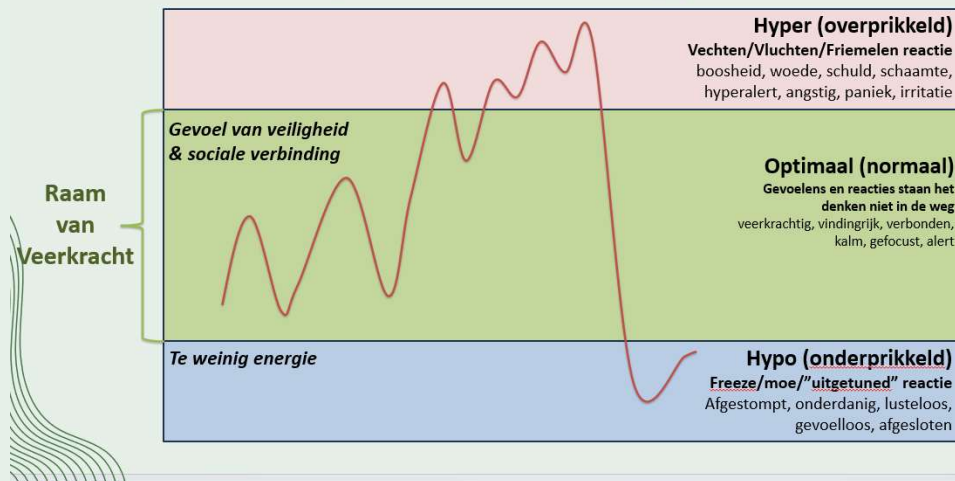
Inhoud van het project

- Groepsconsult voor patienten met stress gerelateerde klachten
- Laag complexe klachten en patienten
- Aanmelding via spreekuur huisarts en nieuwsbrief
- 12 deelnemers per cursus
- 4 bijeenkomsten van 2,5 uur, 2-3 wekelijks
- www.balansinveerkracht.nl



Cursus balans in Veerkracht dag 1

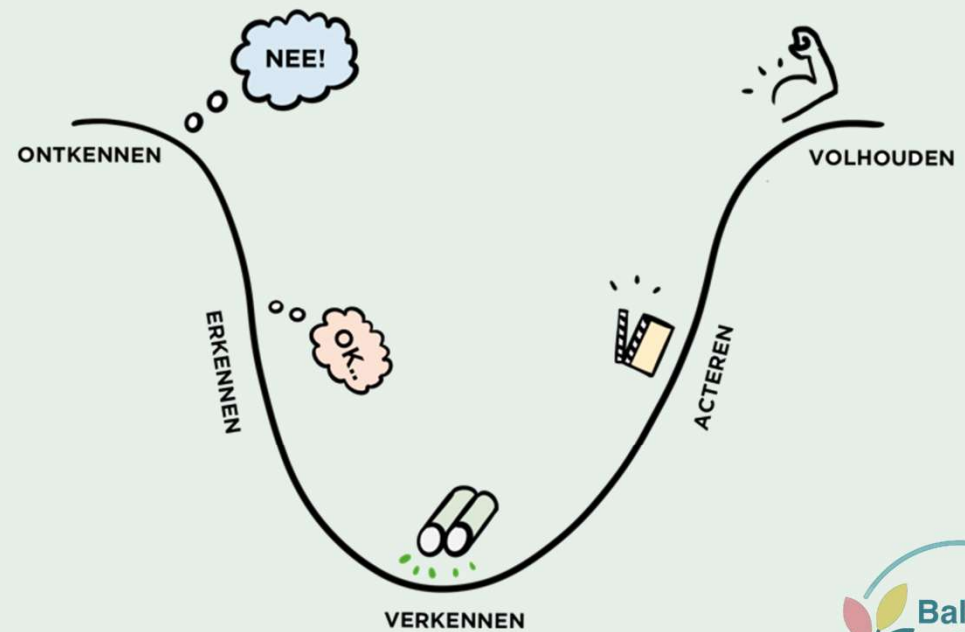
(her) Ken jouw raampje



	GEVOELENS	GEDACHTEN	LICHAAM	GEDRAG
RODE zone	machteloos paniek woede extreme vermoeidheid apathie depressie intense angst	Ik kan dit niet aan. Het heeft geen zin meer. Ik ben waardeloos. Ik wil vluchten. Alles is mijn schuld.	pijn in de borst chronische hoofdpijn hyperventilatie slaaptekort verlaagde weerstand trillen	sociale isolatie huilbuien woede uitbarsting middelengebruik niet meer kunnen beslissen extreme vermijding van taken
ORANJE zone	geïrriteerd onrustig bezorgd lichte angst cynisch ongeduldig vol hoofd lichte frustratie	Ik moet opschieten. Dit wordt me te veel. Ik ben de controle kwijt. Waar moet ik beginnen? Ik vergeet dingen.	stijve nek/schouder lichte hoofdpijn oppervlakkige ademhaling moeilijk in slaap verhoogde hartslag lichte maagklachten	snauwen tegen anderen uitstelgedrag moeite met concentreren perfectionisme overwerken onrustig bewegen
GROENE zone	kalm tevreden energiek optimistisch gefocus veerkrachtig hoopvol in controle	Dit lukt me wel. Ik voel me blij & helder. Ik heb een duidelijk plan. Ik heb de tijd om dit aan te pakken.	normale hartslag en ademhaling ontspannen spieren goede eetlust goede slaap losse houding	humor creatief vlot beslissen effectief communiceren taken beginnen en afmaken makkelijk met anderen omgaan



Cursus balans in Veerkracht dag 2



Cursus balans in Veerkracht dag 3



Cursus balans in Veerkracht dag 4



Wat levert het op voor de patiënt?

Een greep uit de reacties:

Ik heb tijdens deze cursus geleerd dat niet iedereen dezelfde window of tolerance heeft en dat het te verklaren is waarom mijn bandbreedte kleiner is dan bij bv vriendinnen. Deze cursus was een goede aanvulling voor mij.

Het is een soort van begin van een nieuw/aangepast pad. Ik heb er echt in de dagelijkse dingen profijt van.



Wat levert het op voor de patiënt?

Een greep uit de reacties:

Zeker, Ik heb in het verleden wel het een en ander gevolgd en mooie gesprekken gevoerd. Maar deze keer was in een andere fase van mijn leven. En haalde veel dingen die waren weggezaakt weer naar de oppervlakte. Ik deed het preventief en zag het ook als self care.

Concreet naar jezelf. Ik heb ook geleerd om het niet altijd te groot te zien (iets moet opgelost worden); maar het is zo ook oke: gevoel/ emotie mag er zijn. Ik heb door de opbouw van de cursus ervaren als stapjes die op elkaar aansluiten. En veel is al meteen concreet toe te passen.



Ervaren van groepsverband

“Heel fijn! Er was alle ruimte en respect naar elkaar. Ik zag er best tegen op om in een groep me kwetsbaar op te stellen. Maar zo voelde het niet. Het ging heel natuurlijk. En waardevol om te ervaren dat iedereen zo haar uitdagingen heeft, zonder dat je het ziet. En fijn om begrip voor je eigen 'kronkels' en zorgen in je hoofd te ervaren.”

“Dat was fijn, om de verhalen van anderen te horen en te merken dat er sprake is van herkenning (beide kanten op).”

“Heel goed, ik realiseerde mij dat je niet alleen bent in de struggels die er zijn.”



De cijfers....

Concreet:

- Significant verschil ($p < 0.01$) in verbetering van stress hantering gemiddeld verschil voor en na van 2 punten op 10 puntschaal
- PSS10 (gestandaardiseerde stress meting voor en na) significante verbetering ($p < 0.05$) met gemiddeld 4 punten verbetering
- En nu vasthouden...



Wat levert het mij op?

- Meer tijd om de diepte in te gaan
- Echte bijdrage aan preventie en gezondheid van de patiënt
- Het bijzondere aan ons werk om een stukje mee te lopen in het leven van een patiënt
- De kracht van kwetsbaarheid
- De kracht van medemenselijkheid
- Heel veel voldoening om bovenstaande te mogen ervaren
- Én de wens om dit verder uit te rollen in de regio en verder...



**Bedankt voor uw
aandacht!**

Huisartsenpraktijk Klein Alenvelt
in Vleuten

a.schmidt.huisarts@gmail.com



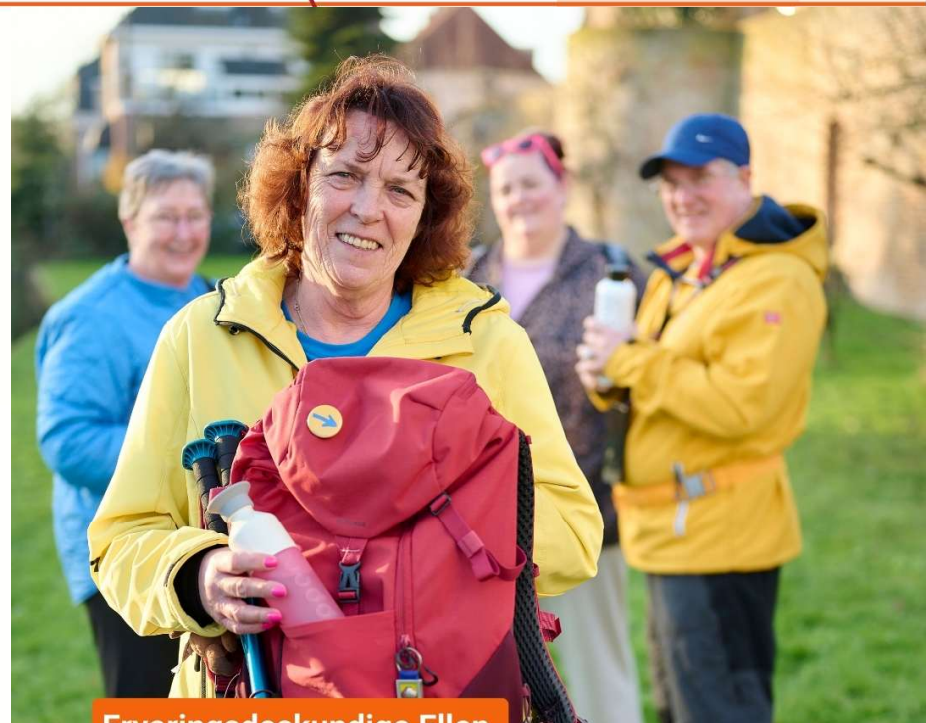


Diabetes LeefLabs

Iris van Werven

Diabetes LeefLab

- Waarom Diabetes LeefLab?
- Wat is een Diabetes LeefLab?



Ervaringsdeskundige Ellen

“De wandelgroep is gezellig
en een fijne stok achter de deur”

Kom naar het Diabetes LeefLab

Diabetes LeefLab

Het Diabetes LeefLab is een bijeenkomst waarin ervaringsdeskundigen met diabetes type 2 hun persoonlijke leefstijlverhalen delen over voeding, beweging, ontspanning, meten en meer.





Gezond op je bord

Ontdek wat werkt in jouw dagelijks leven als het gaat om eten en drinken. Kleine aanpassingen kunnen groot verschil maken.



Elke stap telt

Beweging helpt bij energie, conditie én bloedglucose. Welke manier van bewegen past bij jou?



Kracht van contact

Samen sta je sterker. Wie helpt jou op weg of denkt met je mee?



Moment voor jezelf

Luister naar je lichaam. Wanneer voel jij je op je best? En wat helpt daarbij?



Bewust gebruik

Wees verstandig met medicijnen, alcohol, roken en drugs. Ontdek wat jouw lichaam nodig heeft - en wat je beter kunt minderen of weglaten.



Goed uitgerust

Beter slapen voor meer energie. Een goede nachtrust maakt verschil. Wat helpt jou om beter te slapen?



Metten is weten

Gebruik hulpmiddelen en apps om inzicht te krijgen. Meten helpt je om beter te begrijpen wat werkt voor jou.

Elke stap telt - groot of klein

Deze kaart is van jou. Gebruik hem om terug te kijken, trots te zijn en om gemotiveerd te blijven doorgaan.

Eerste Diabetes LeefLab

“Ik vond het eigenlijk wel heel erg bijzonder. Mensen die mekaar niet kennen en dan toch het gesprek aangaan!”

“Veel informatie!”

“Ik ga aan de slag. Ja, heel fijn. Ik ga er echt voor.”

Benieuwd naar Diabetes LeefLabs?



Meer info



Blauwdruk





www.dvn.nl/help-mee

Lees meer

www.dvn.nl
wat doet Diabetesvereniging Nederland,
diabetesinfo, producten en diensten

www.dvnwinkel.nl
diabeteshulpmiddelen bestellen met korting

www.sugarkidsclub.nl
voor kinderen en hun ouders

www.diabetes.nl
uitgebreide informatie over diabetes

Social Media

Je vindt ons ook op:



DIABETES?

SAMEN STAAN WE STERK.

www.dvn.nl

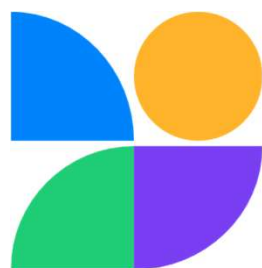
Adres

Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort

Telefoon & mail

033 - 463 05 66
info@dvn.nl

**Hoe kan jij peersupport
organiseren voor jouw
doelgroep?**



Coalitie
Leefstijl in de Zorg