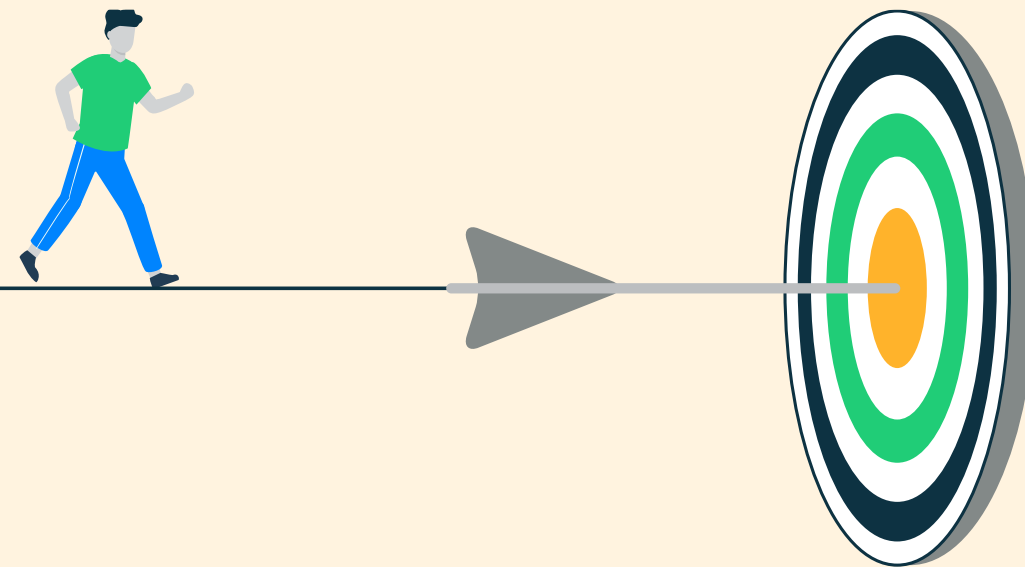


Module Leefstijl Zwangerschapskursus

Resultaten ontwikkelvouchers

1: Doel en doelgroep van het project

Doel: De ontwikkeling van een nieuwe module Leefstijl in de gratis online zwangerschapskursus (straks onderdeel van de Bevalplanner).



Doelgroep: Alle zwangeren vrouwen in Nederland

Leefstijlfactoren: Verwijder niet-relevante factoren



Voeding



Bewegen



Ontspanning



Slaap



Middelen



Verbinden

Contact

Anouk Kaiser

info@hetbuikencollectief.nl

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

Zwangerschapscursus verrijkt met 5 modules over Leefstijl. Daarbij hebben we 10 video's geproduceerd over o.a. Positieve Gezondheid en Sport & Bewegen.

Inhoud	Alle modules	Zoeken in lessen
	1	Leefstijl en zwangerschap 2 lessen
	2	Sport en Bewegen 5 lessen
	3	Voeding 2 lessen
	4	Mentaal gezonde start 1 les
	5	Rookvrije, alcoholvrije en middelenvrije start 1 les

Eindproduct(en)

[Inschrijf link](#)
zwangerschapscursus

3: Wat is het bereik?

Zwangeren

- Nieuwsbrief
- Social media
- Website
- Flyers in wachtkamers

3000



Zorgverleners

- Nieuwsbrief
- Social media
- Website

2000



Andere stakeholders

- Websites, social media & nieuwsbrieven
Voedingscentrum, Trimbos, Kenniscentrum Sport & Bewegen

10.000



“

Hoe gaat het nu écht met je? Dat is hamvraag.

”

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



In behoeftepeiling
(voor start van
ontwikkeling)

20



In testfase /
co-creatie
(tijdens
ontwikkeling)

20

Gehanteerde methoden

- Continue afstemming met doelgroep via onze Landelijke Moederraad en eindgebruikers/cursisten. Laagdrempelig feedback kunnen geven via combi mail, appgroep berichten en voicenotes op verschillende mijlpalen tijdens ontwikkelproces.

Belangrijkste inzichten

Het krijgen van kinderen zorgt dat je je leefstijl op meerdere vlakken wel moet aanpassen.

5: Bronnen van leefstijlinformatie

☒ Kenniscentra:  eerlijk over eten  

☐ Leefstijladvies in medische richtlijn

☒ Wetenschappelijke artikelen: Bewegen en sporten tijdens de zwangerschap -
verkenkend onderzoek Mulier Instituut 2025

☒ Betrokken experts [Rebecca Welvaadt](#), [Miriam de Kleijn](#), [Jolanda Meeuwissen](#), [Karen van Drongelen](#), [Janne van der Heijden](#), [Shanna Kulik](#), [Maureen Bos](#), [Chantal van der Thillart](#)

☒ Patiëntervaringen [20 leden moederraad](#)

☐ Andere, namelijk:

Belangrijkste inzichten

Zorg dat je de
verbindende
schakel bent vanuit
cliënten
perspectief.

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Einddoelen scherp
- Goede opzet scripts
- Duidelijke rolverdeling

Testen/ co-creëren

- Samen met experts
- Samen met eindgebruikers

Verspreiden

- Samenwerking communicatieplan
- (Door)linken via goede zoekwoorden



Leerpunten

Ontwikkelen

- Scherpere begroting door van tevoren offertes op te vragen i.r.t. externe inhuur videoproductie.
- Meer realistische/haalbare planning.
- Ruimte om verschillende perspectieven te verenigen.
- Test AI (on)mogelijkheden

Testen/ co-creëren

- Een goede (holistische) kapstok voor de verschillende onderwerpen van leefstijl is belangrijk, want elk individu start vanuit eigen unieke perspectief.

Verspreiden

- De juiste zoekwoorden/strategie voor vindbaarheid op AI



“

Er is een (holistische) kapstok nodig als startpunt voor de verschillende leefstijl onderwerpen.

”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

- **Onderhoud:** We kunnen de modules over Leefstijl onderhouden op basis van onze instellingssubsidie en donatie-inkomsten.
- **Doorontwikkeling:** We willen de module over Leefstijl doorontwikkelen voor een bredere doelgroep. We gaan investeren in een Engelstalige versie van de huidige modules om ook niet-Nederlandstalige zwangeren te bereiken. Daarnaast verkennen we een samenwerking met De Fontein om live webinars te organiseren over persoonlijke ontwikkeling in relatie tot familiesystemen. Blokkades om leefstijl aan te passen liggen soms op dit vlak.
- **Up-to-date houden:** We willen de modules over Leefstijl actueel houden door dit project als startpunt te zien van een structurele samenwerking met kennisinstututen zoals het Trimbos-instituut, het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, het Mulier Instituut en iPH. Door aan te sluiten bij hun kennisnetwerken en updates te verwerken zodra er nieuwe richtlijnen of inzichten verschijnen, blijft de cursus wetenschappelijk onderbouwd en actueel.
- **Blijvende verspreiding:** We blijven onze gratis online zwangerschapskursus verspreiden via samenwerking met het veld. We werken hiervoor samen met verloskundigenpraktijken die de cursus actief onder de aandacht brengen bij hun cliënten. Daarnaast zetten we onze achterban in: een nieuwsbrief met ruim 5.000 abonnees (zowel cliënten als geboortezorgprofessionals) en onze socialmediakanalen. Via Google Ad Grants hebben we maandelijks €10.000 aan advertentiebudget beschikbaar om de cursus vindbaar te maken voor zwangeren die online zoeken naar informatie.



Wat is het vervolg?

- Trailer/Teaser laten ontwikkelen voor speciale promotie campagne voor de nieuwe module Leefstijl.
- Engelstalige versie van Module Leefstijl lanceren door video's te voorzien van Engelstalige voiceover en ondertiteling.
- Samenwerking zoeken met de Fontein over het aanbieden van online webinars i.r.t. persoonlijke ontwikkeling familie systeem.



8: Tips

Wat zijn de belangrijkste tips die jullie andere patiëntenorganisaties willen meegeven?

1. Zorg ervoor dat je vanuit de cliëntenorganisatie het startpunt en de verbindende schakel bent als het gaat om leefstijl-onderwerpen voor jouw achterban.
2. Kijk hoe leefstijl bijdraagt aan de (organisatie)doelstellingen die je hebt vanuit cliëntenperspectief.
3. Zie een project als dit als samenwerkingskans met andere organisaties en versterk elkaars zichtbaarheid.
4. Zorg dat er een (holistische) kapstok is voor hoe je de leefstijl onderwerpen introduceert bij de achterban. Iedereen mens heeft een uniek startpunt om met leefstijl aan de slag te gaan.
5. Verrijk de module Leefstijl met onderwerpen (en knelpunten) die specifiek bij jouw achterban leven.
6. Indien jouw achterban meer wil weten over Leefstijl tijdens de zwangerschap, verwijst dan naar ons door en laten we kijken hoe we kunnen samenwerken!



De gouden tip

Wees het startpunt en de verbindende schakel voor jouw achterban als het gaat om leefstijl.