

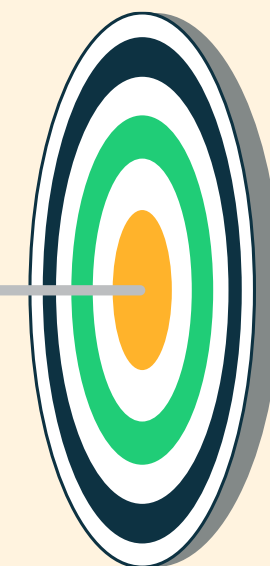
Vitaal Ouderschap

Resultaten ontwikkelvouchers Balans en Mama Vita

1: Doel en doelgroep van het project

Doel:

Het doel van de training Vitaal Ouderschap is om ouders te ondersteunen bij het versterken van hun veerkracht en energie/gezondheid.



Doelgroep:

De training richt zich op ouders met neurodiversiteit zoals autisme of ADHD. Ouders die een verhoogde stress en verminderde veerkracht ervaren. En voor ouders voor wie standaard leefstijladviezen niet passend of haalbaar zijn.

Leefstijlfactoren:



Voeding



Bewegen



Ontspanning



Slaap



Verbinden

Contact

Joli Luijckx

joli.luijckx@balansdigitaal.nl

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

Wie bieden verschillende trainingen Vitaal Ouderschap in NL aan;

Podcastserie met 6 afleveringen;

Artikel Balans magazine;

Werkboek training Vitaal ouderschap;

Alle producten zie website <https://balansdigitaal.nl/pagina>

Eindproduct(en)

Training Vitaal
Ouderschap

Podcasts Vitaal
ouderschap - Balans

Werkboek Vitaal
Ouderschap

3: Wat is het bereik?

Ouders

- Communicatie middelen:
Socials en Nieuwsbrief
- Bereik:

12000



Onderwijs & Zorg

- Communicatie middelen:
Socials en Nieuwsbrief
- Bereik:

12500



Andere stakeholders

- Communicatie middelen:
Socials en Nieuwsbrief
- Bereik

8



“

Zo fijn om gehoord te worden en te zien. Ik ervaar door de training gelijk meer veerkracht en energie!

”

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



In behoeftepeiling
(voor start van
ontwikkeling)

65



In testfase /
co-creatie
(tijdens
ontwikkeling)

32

Gehanteerde methoden

- Wervingsmethode(n) via ons eigen netwerk via de socials en Nieuwsbrief.
- Methode van co-creatie/testen wij hebben een pilot bijeenkomst georganiseerd met ouders die professioneel zijn en ervaringsdeskundig.

Belangrijkste inzichten

De training is ontwikkeld volgens een co-creatieve en iteratieve aanpak. Een vaste set stappen (ontwerpen, bouwen, testen, evalueren) en wordt steeds opnieuw doorlopen waarbij ervaringsdeskundige ouders actief worden betrokken.

5: Bronnen van leefstijlinformatie

- ☒ Kenniscentra:   
- ☐ Leefstijladvies in medische richtlijn [<link naar richtlijn>](#)
- ☐ Wetenschappelijke artikelen [<aantal>](#)
- ☐ Betrokken experts [<aantal>](#)
- ☐ Patiëntervaringen [<aantal>](#)
- ☐ Andere, namelijk [<link naar bron>](#)

Maak hierboven het vlakje groen voor de informatiebronnen die gebruikt zijn voor de inhoudelijke leefstijladviezen. Plaats daarnaast logo's, links en aantallen.

Als volgt: ☒ Bron WEL gebruikt ☐ Bron NIET gebruikt

Belangrijkste inzichten

Wij hebben online overleg gehad met Trimbos, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het Voedingscentrum. De informatie en kennis delen wij via onze trainingen en website.

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

Meerwaarde van betrokken ouders die professioneel en ervaringsdeskundig zijn.

Testen/ co-creëren

Meerwaarde van betrokken ouders die professioneel en ervaringsdeskundig zijn. Pilot bijeenkomst en diverse onlineoverleggen.

Verspreiden

Wij hebben gebruik gemaakt van ons grote netwerk op het gebied van zorg en onderwijs. Ouders met een neurodiversiteit op landelijk niveau. Social kanalen en Nieuwsbrief.



Leerpunten

Ontwikkelen

Ervaringsdeskundige ouders met zware mantelzorgtaken kunnen makkelijk uitvallen door stress en gezondheidsproblemen.

Testen/ co-creëren

Ook tijdens het testen kunnen ervaringskundige ouders die stabiel zijn binnen 1 dag een andere situatie krijgen en niet aansluiten. Wij hebben gezorgd voor voldoende backup.

Verspreiden

Gezien ons kleine team van collega's en vrijwilligers is het noodzakelijk om een haalbaar marketingplan te maken en de tijd in de gaten te houden.



“

Wij hebben geleerd om rustig de tijd te nemen ondanks de korte planning. Van een afstandje te kijken en ook organisaties te betrekken die te maken hebben met andere mantelzorgers.

”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

- De informatie en kennis blijft bestaan op onze websites. Wij maken hiervoor een speciale pagina aan.
- Wij blijven door ontwikkelen en gaan subsidies aanvragen voor toekomstige trainingen en/of webinars. Dit doen wij gemeenten, zorginstellingen etc.
- Wij blijven de website up to date houden maar nemen ook feedback mee tijdens alle trainingen. Deze feedback passen wij aan in de trainingen en informatie over Vitaal Ouderschap.
- Naast de ontwikkeling van de training Vitaal Ouderschap en de Podcastserie gaan wij ook in de toekomst artikelen en blogs plaatsen over verschillende leefstijl onderwerpen. Wij gaan het aanbod van onze training en kennis ook onder de aandacht brengen bij diverse organisaties die interesse hebben. Maar blijven wij ook samenwerken met verschillende mantelzorggroepen om elkaar te versterken en te informeren.



Wat is het vervolg?

- Wij gaan een aantal trainingen Vitaal Ouderschap aanbieden op verschillende plaatsen door heel Nederland. Wij vragen hierbij een minimale bijdrage van de deelnemers.
- Voor de toekomst gaan wij extra financiën aanvragen voor het geven van trainingen. Subsidie aanvragen bij gemeenten en fondsen.
- Wij gaan ons aanbod onder de aandacht brengen bij verschillende organisaties die de training kunnen gaan inkopen.
- Wij gaan extra activiteiten aanbieden via onze vrijwilligers aan onze achterban.



8: Tips

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

1. Maak gebruik van expertise en hulp van andere organisaties zodat je het wiel niet op nieuw hoeft uit te vinden.
2. Maak tegenwoordig ook gebruik van de socials en het gebruik van AI tools om teksten te verbeteren en afbeeldingen te maken. Scheelt veel tijd en energie.



De gouden tip

Maak zoveel mogelijk gebruik van ervaringsdeskundigen die ook een professionele achtergrond hebben. Vrijwilligers met een brede kijk, stabiele thuissituatie en de stem zijn voor een grote groep uit de achterban. Zo creëer je meer impact en betere aansluiting op inhoud en inlevingsvermogen.