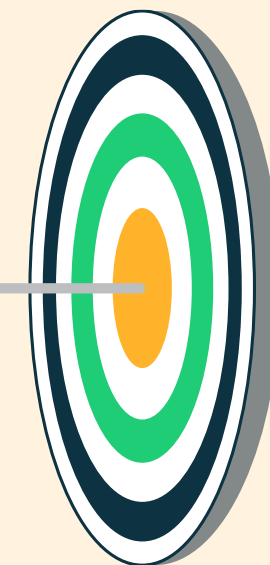


Kwaliteit van leven bij mensen met een schilddklieraandoening

Resultaten ontwikkelvouchers

1: Doel en doelgroep van het project

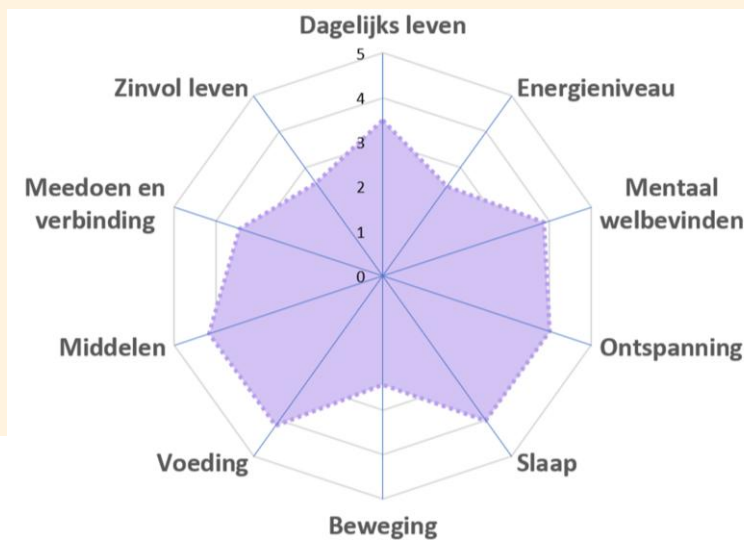
Doel: Train-de-trainer programma ontwikkelen en uitvoeren om in eerste instantie 5-10 vrijwilligers te kunnen opleiden tot begeleiders voor het groepscoachingprogramma 'Kwaliteit van leven' van SchildklierNL zodat een grotere groep mensen met een schildklieraandoening op een passende manier in hun leefstijltraject naar duurzame kwaliteit van leven wordt ondersteund.



Doelgroep: Voor de voucher **5-10 aspirant begeleiders** vinden en opleiden zodat we meer **mensen met een schildklieraandoening** kunnen ondersteunen in hun leefstijltraject (=doelgroep voor SchildklierNL).

Er zijn in Nederland 700.000 mensen met een diagnose schildklieraandoening en naar verwachting 300.000 mensen die nog geen diagnose hebben, maar wel een schildklieraandoening hebben.

Leefstijlfactoren: In het coachprogramma van SchildklierNL:



In het train de trainer programma focus op hoe je mensen met een chronische aandoening bij deze leefstijlfactoren kunt begeleiden.

Contact

Esther Bloem

E.Bloem@schildklier.nl

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

- Met behulp van de voucher hebben we de train-de-trainer ontworpen voor het coachprogramma 'kwaliteit van leven met een schildklieraandoening'.
- In totaal hebben 8 vrijwilligers het coachprogramma gevolgd in jan-febr 2026 met als doel om vervolgens de train-de-trainer te volgen.
- Van deze groep hebben 6 vrijwilligers het hele train-de-trainer programma gevolgd (maart). Daarnaast hebben 4 vrijwilligers die aan een eerder coachprogramma hebben deelgenomen aan de pilot train-de-trainer meegedaan (febr). We hebben met de voucher dus 10 begeleiders opgeleid.
- Daarnaast hebben we ons Schildklierwiel geüpdatet.
- Hoewel dit niet een doelstelling was van onze aanvraag, hebben we wel aandacht gehad voor het taalgebruik in de presentaties en werkboeken. In eerste ronde heeft onze communicatiemanager alle materialen gereviseerd. Tijdens de train-de-trainer heeft een vrijwilliger met ervaring in B1 teksten ook alle teksten bekeken en waar nodig aangepast naar B1.

Eindproduct(en)

Train de trainer voor
coachprogramma
'kwaliteit van leven'

B1 coachprogramma voor
mensen met chronische
aandoening

Schildklierwiel voor
coachprogramma en voor
gesprekskaart met POH-er



2: Beschikbare materialen (op aanvraag)

Materialen coachprogramma

- Presentatie per thema
- Werkboek per thema
- Tussentijdse mails
 - a. Presentatie en werkboek
 - b. Informatie rondom thema
 - c. Agenda en vragen om voor te bereiden
- Schildklierwiel
- Evaluatieformulier

Thema's coachprogramma

1. Dagelijks leven & energieniveau
2. Mentaal welbevinden, ontspanning & slaap
3. Beweging
4. Voeding & middelen
5. Meedoen en verbinding
6. Communicatie met zorgprofessionals
7. Zinvol leven

Materialen train de trainer

- Algemene introductie
- Werken met zoom
- Handreiking 'onderbouwing en passende duiding'

Per bijeenkomst:

- Agenda
- Openingsvragen
- Vragen voor de groepsgesprekken
- Video met presentatie over thema

3: Wat is het bereik?

Begeleiders

- Tijdens de ontwikkeling en implementatie van de train de trainer hebben we 10 vrijwilligers opgeleid
- Van 1 naar 11 begeleiders

10



Deelnemers aan programma

- Begeleiders (in tweetallen) hebben maximaal 8 deelnemers in een groep met programma's in het voorjaar en najaar
- Van 16 naar 80 deelnemers per jaar

80



Toekomstbeeld

- Meer begeleiders opleiden zodat we meer mensen kunnen ondersteunen
- Samenwerken en implementeren bij andere organisaties

10



“

De training heeft mij als ervaringsdeskundige vooral handvaten gegeven het verhaal van de deelnemers ruimte te geven en adequaat te reageren.

”

4: Samenwerking met de doelgroep

Waarom train de trainer: Veel mensen op de wachtlijst → Meer begeleiders nodig



Om meer mensen met schildklier-
aandoeningen
te kunnen
ondersteunen

700.000



Met de train de
trainer nu 10
begeleiders → 80
deelnemers per
jaar in de
coachtrajecten

10 → 80

Belangrijkste inzichten

Belangrijk om tijdens de train de trainer alle bijeenkomsten door te lopen met de begeleiders, zodat doelstellingen goed begrepen en uitgevoerd worden.

Gehanteerde methoden

- Evaluatie van het coachprogramma gebruikt om programma te verbeteren met aandacht voor BI taalniveau
- Pilot train de trainer met 4 aspirant begeleiders die coachprogramma al gevolgd hadden. Input gebruikt voor 2e train de trainer met 6 aspirant begeleiders.
- Alle materialen gestandaardiseerd, zodat alle deelnemers dezelfde informatie toegestuurd krijgen, begeleiders ontlast worden en tegelijkertijd zorg je ervoor dat alle begeleiders hetzelfde traject blijven volgen en het minder administratieve tijd kost



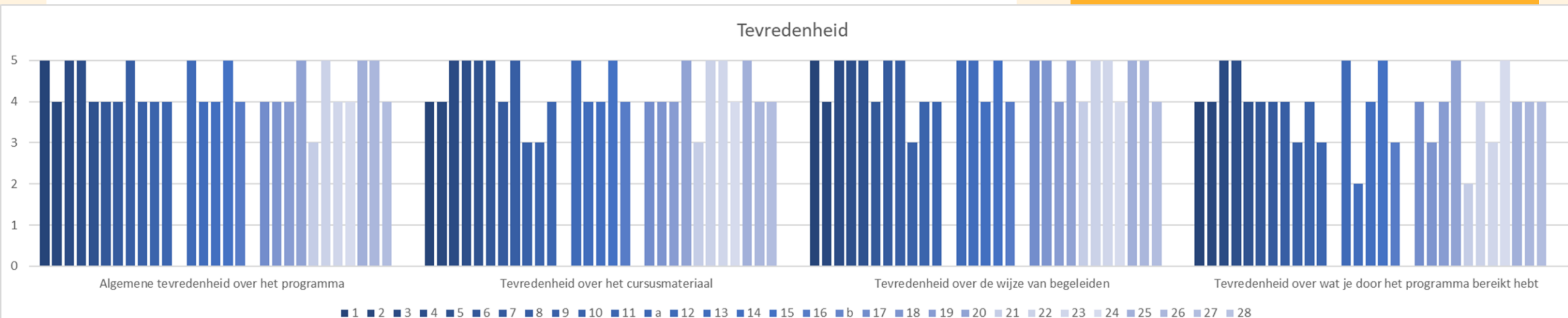
4: Wat vinden mensen van het coachprogramma

Evaluatie – Tevredenheid

Algemene tevredenheid over het programma	4,3
Tevredenheid over het cursusmateriaal	4,3
Tevredenheid over de wijze van begeleiden	4,6
Tevredenheid over wat je door het programma bereikt hebt	3,9

Belangrijkste inzichten

Je leert veel over jezelf en kunt daarmee concreet aan de slag





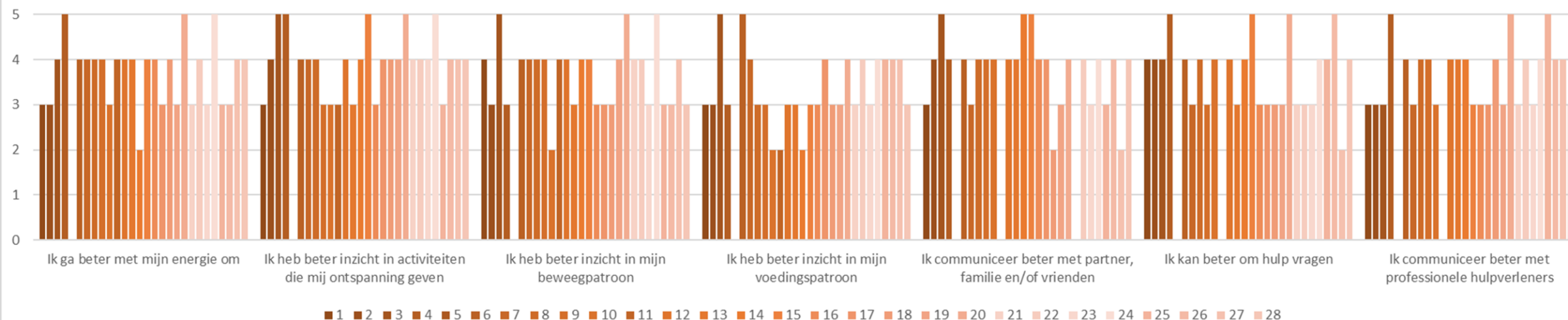
4: Wat vinden mensen van het coachprogramma

Evaluatie – Effect / Impact

Ik ga beter met mijn energie om	3,7
Ik heb beter inzicht in activiteiten die mij ontspanning geven	3,9
Ik heb beter inzicht in mijn beweegpatroon	3,7
Ik heb beter inzicht in mijn voedingspatroon	3,3
Ik communiceer beter met partner, familie en/of vrienden	3,8
Ik kan beter om hulp vragen	3,7
Ik communiceer beter met professionele hulpverleners	3,7

Belangrijkste inzichten

Doen! Investeer de tijd in jezelf, het is de moeite waard





4: Wat vinden mensen van het coachprogramma

Evaluatie – Uitspraken van deelnemers

- Hoe ik een vervelend gevoel kan omkeren als ik de oorzaak ervan duid.
- Blijft voor mij nr. 1: (h)erkenning zonder ook maar iets uit te hoeven leggen.
- Ik heb toch weer wat dingen opgepikt om **beter voor mezelf te zorgen** door de gesprekken met de begeleider en de andere deelnemers.
- Ik ben **meer/dieper bij dingen stil gaan staan (slapen, eten, bewegen)** en heb daardoor **meer kennis/inzicht gekregen**, waardoor verandering of aanpassing dichterbij komt.
- Het leukste vond ik de **veilige en open sfeer**, waardoor het mogelijk was veel te delen.
- Waar ik me vooral **bewuster van ben geworden is inzicht in energieniveau en hoe met mijn energie om te gaan**. Ik denk dat het voor mensen die net te maken krijgen met schildklierproblemen het fijn is om hier goede informatie over energieniveau te ontvangen.
- De cursus heeft daar ook meer inzicht in gegeven dat mijn situatie **geen uitzondering hierop is**. Het is fijn om te weten dat ik daar niet alleen in sta.
- Het leukste vond ik de **uitwisseling van ervaringen**, daar leer je ook veel van elkaar.

5: Bronnen van leefstijlinformatie in het coachprogramma

- ☒ Kenniscentra:   
- ☒ Leefstijladvies in medische richtlijn [Schildklier.nl](https://www.schildklier.nl) (Waar richtlijnen zijn gebruikt voor de informatie die op de website gedeeld wordt)
- ☒ Wetenschappelijke artikelen
- ☒ Betrokken experts [2](#)
- ☒ Patiëntervaringen [63](#)
- ☐ Andere, namelijk

In het train de trainer programma leren begeleiders:

- wat evidence based informatie inhoudt
- het verschil tussen evidence based informatie en het delen van ervaringsverhalen
- hoe gebruik te maken van evidence based informatie op SchildklierNL

Belangrijkste inzichten

Alleen informatie gebruiken die evidence based is

In train de trainer ook aandacht voor persoonlijke kwaliteiten, valkuilen en allergie

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Feedback uit meelopen in coachtraject direct implementeren in train-de-trainer
- Standardiseren e-mails (eenheid, borging, kwaliteit, minder werk begeleiders)

Kwaliteit begeleiders optimaliseren

- Koppelen trainers met meer en minder kennis patiëntenorganisatie



Leerpunten

Ontwikkelen

- Tijd nemen

Testen/ co-creëren

- Verwachtingsmanagement input aspirant trainers
- Je kunt niet aan alle wensen voldoen



“

Rome is niet in één dag gebouwd, maar ze legden wel elk uur een steen.

”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

Om kwaliteit van begeleiders te borgen en begeleiders betrokken te houden:

- 4x per jaar verplichte intervisie met de begeleiders
- Terugkoppeling na elke bijeenkomst

Om programma te borgen:

- Materialen gestandaardiseerd
- Presentaties zijn ingesproken
- Doorontwikkeling via app & met andere patiëntenorganisaties

Om te groeien:

- Op dit moment hebben we meer aanmeldingen voor het coachprogramma dan we aan kunnen, dus doen we nog niet actief aan promotie van het programma. Zodra we voldoende capaciteit hebben kunnen we ook gebruik maken van het bereik van SchildklierNL door middel van website, social media en nieuwsbrieven.



Wat is het vervolg?

- Train de trainer plan voor komende jaren om te blijven groeien (wens om opnieuw te organiseren)
- Projectvoorstel met ontwikkelaar Schildklier app
- Projectvoorstel in samenwerking met andere patiëntenorganisaties



8: Tips

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

1. Goed luisteren naar de behoeften van je achterban
2. Kijken naar andere initiatieven om van te leren
3. Er is enorm veel informatie beschikbaar
4. Focus op lotgenotencontact, daarin kun je onderscheiden
5. Samenwerken waar mogelijk



De gouden tip

*Goed luisteren
naar de behoeften
van je achterban*