

Handleiding: Opzetten en begeleiden van online gespreksgroepen over leefstijl (18–25 jaar)

Voor wie is deze handleiding?

Deze handleiding is ontwikkeld voor patiëntenorganisaties die online gespreksgroepen willen organiseren voor jongeren (18–25 jaar).

Het doel is om organisaties praktische handvatten te bieden om:

- gespreksgroepen veilig en gestructureerd te begeleiden
- jongeren met elkaar in contact te brengen
- uitwisseling van ervaringen rondom leefstijl te stimuleren

Voor aanvullende methodiek en verdieping kan gebruik worden gemaakt van de trainingen voor patiëntvertegenwoordigers van [INVOLV](#) zoals Groepsgewijs Lotgenotencontact.

Doel van de gespreksgroepen

Online gespreksgroepen bieden jongeren:

- herkenning en erkenning
- een veilige plek om ervaringen te delen
- inspiratie om kleine stappen te zetten in hun leefstijl

De focus ligt niet op advies geven, maar op uitwisseling van ervaringen.

Inhoud en opzet van de gespreksgroepen

Themakeuze

Kies per bijeenkomst één centraal thema of een combinatie van thema's uit het leefstijlroer. Vermijd daarbij het begrip leefstijl, want dat spreekt jongeren niet altijd aan. Ga voor titels die jongeren meer zullen aanspreken, bijvoorbeeld:

- Voeding (Snack slim)
- Beweging (Boost je energie)
- Slaap (Lekker pitten)
- Verbinding (Met elkaar sterker)
- Middelengebruik (Drank, drugs & jouw keuzes)
- Ontspanning (Relax en Reset)

Tips voor inhoudelijke invulling

- Houd het praktisch en herkenbaar
- Gebruik stellingen om het gesprek op gang te brengen (zie bijlage A)
- Werk met persoonlijke voorbeelden door middel van het gebruik van videofragmenten (zie hieronder).
- Laat een zorgverlener een korte introductie doen en bij het gesprek aanwezig zijn, zodat hij/zij eventuele vragen van de deelnemers kan beantwoorden.
- Vermijd een belerende toon; focus op ervaringen

Gebruik van video's (optioneel)

Korte videoportretten van jongeren kunnen helpen als gespreksstarter:

- duur: 1–2 minuten
- inhoud: persoonlijke ervaringen
- toon: eerlijk en niet perfect

Crohn & Colitis NL maakte een aantal video's over leefstijl met jongeren. Tijdens de gespreksgroepen lieten ze snippets uit deze video's zien om over verder te praten. Bekijk de video's hier: [Bobbie](#), [Lieve](#), [Noor](#), [Romay](#), [Anne](#).

Vorbereiding

Organisatie

- Plan de bijeenkomsten ruim van tevoren
- Werk met twee begeleiders per sessie
- Zorg voor een vervanger bij uitval

Werving en communicatie

- Communiceer via:
 - website
 - social media
 - nieuwsbrief
- Wees duidelijk over:
 - doelgroep
 - thema
 - wat deelnemers kunnen verwachten

Aanmelding

- Vraag bij aanmelding (optioneel) om een telefoonnummer voor reminders.
- Laat deelnemers vooraf aangeven welke onderwerpen ze willen bespreken.
- Deel deze input met de gespreksleiders.

Vorbereiding deelnemers

Stuur een bevestigingsmail met:

- inloginstructies
- verzoek om 5-10 minuten eerder in te loggen
- praktische tips:
 - kies een rustige plek
 - gebruik oortjes/koptelefoon
 - zorg voor een opgeladen apparaat

Online tool

Gebruik een platform zoals Zoom of Microsoft Teams.

Tip:

In kleine groepen (tot ±8 deelnemers) kunnen microfoons open blijven voor meer interactie.

Rollen tijdens de sessie

Gespreksleider

- begeleidt het gesprek
- stelt vragen
- bewaakt veiligheid en structuur

Moderator

- ondersteunt technisch
- houdt de chat in de gaten
- bewaakt de tijd

Opbouw van een bijeenkomst (±60 minuten)

1. **Opening (5–10 min)**
 - welkom en uitleg
 - afspraken (veiligheid, respect)
 - korte kennismaking
2. **Introductie thema (5 min)**
 - korte toelichting door bijvoorbeeld een zorgprofessional of video
3. **Gesprek (35–40 min)**
 - uitwisseling van ervaringen
 - verdiepend gesprek

4. Afronding (5–10 min)

- samenvatten
- reflectie
- verwijzen naar vervolg

Suggesties voor startvragen

Kennismaking

- Wat hoop je uit deze bijeenkomst te halen?
- Kun je je kort voorstellen: leeftijd, welke aandoening en hoe lang al, hoe gaat het nu met je.

Thema-gerelateerd

- Wat helpt jou in het dagelijks leven rondom dit thema?
- Wanneer lukt het je wél om hiermee bezig te zijn?

Verdieping

- Wat herken je in wat anderen zeggen?
- Wat zou je zelf willen proberen na vandaag?

Handvatten voor het begeleiden van het gesprek

1. Creëer een veilige sfeer

- Spreek duidelijke basisregels af:
 - vertrouwelijkheid
 - respect
 - ruimte voor iedereen
 - niets mag met naam en toenaam buiten deze groep worden gedeeld
 - iedereen heeft camera aan
 - er mogen geen opnames worden gemaakt
 - Geef aan: alles delen mag, niets moet

2. Zorg voor balans in spreektijd

Voorkom dat één persoon het gesprek domineert:

- onderbreek vriendelijk: “Dank je wel voor het delen, ik ben ook benieuwd naar de ervaringen van anderen.”
- werk met rondes
- stel vragen aan stillere deelnemers
- gebruik eventueel de chat

3. Activeer deelnemers

- stel open vragen
- vraag door op ervaringen
- verbind deelnemers (“wie herkent dit?”)
- vat regelmatig samen

4. Omgaan met lastige situaties

- **Emotie:** erken en geef ruimte
- **Adviesgedrag naar anderen:** stuur terug naar persoonlijke ervaring
- **Stilte:** geef tijd, forceer niet

Randvoorwaarden

- Groepsgrootte: 8–12 personen (incl. begeleiders)
- Duur: ±60 minuten
- Altijd 2 begeleiders
- Goede technische voorzieningen

Nazorg

- Sluit af met:
 - een korte samenvatting
 - bedanken van deelnemers
- Verwijs naar:
 - website
 - lotgenotencontact

Let op:

Wanneer een deelnemer extra ondersteuning nodig lijkt te hebben, zorg voor opvolging (bijv. persoonlijk contact).

Tot slot: succesfactoren

- Houd het laagdrempelig en persoonlijk
- Focus op herkenning in plaats van oplossingen
- Stimuleer kleine, haalbare stappen
- Evalueer elke sessie met de begeleiders
- Bouw waar mogelijk aan een terugkerende groep (community)
- Een zorgverlener die bij het gesprek aanwezig is en vragen kan beantwoorden, biedt jongeren vaak een grote meerwaarde.

Bijlage A: Stellingen om gesprek te starten

Algemene leefstijl

Mijn leefstijl past goed bij mijn leven op dit moment.
Ik weet eigenlijk wel wat gezond is, maar doen is een ander verhaal.
Kleine veranderingen maken meer verschil dan grote plannen.

Slaap

Mijn telefoon heeft een negatieve invloed op mijn slaap.
Ik functioneer prima met weinig slaap.
Een vast slaapritme is voor mij niet haalbaar.

Beweging

Ik beweeg vooral als ik er zin in heb, niet uit gewoonte.
Sporten voelt voor mij als 'moeten' in plaats van leuk.
Korte momenten bewegen (zoals wandelen) zijn net zo waardevol als sporten.

Voeding

Gezond eten is duur en lastig vol te houden.
Ik eet anders als ik me gestrest of moe voel.
Ik weet niet altijd wat 'gezond' nou echt betekent voor mij.

Stress & ontspanning

Ik neem te weinig tijd om echt te ontspannen.
Scrollen op mijn telefoon helpt mij om tot rust te komen.
Ik merk vaak pas dat ik stress heb als het te laat is.

Sociale verbinding

Contact met anderen helpt mij om me gelukkiger te voelen.
Ik vind het lastig om over mijn gezondheid te praten met anderen.
Social media zorgt ervoor dat ik me soms slechter voel over mijn leefstijl.

Middelengebruik (bijv. alcohol, roken)

Alcohol hoort er voor mij bij in sociale situaties.
Ik denk na over mijn gebruik, maar verander het niet.
Ik voel soms druk vanuit mijn omgeving om mee te doen.

Reflectie / verdieping

Ik zou iets in mijn leefstijl willen veranderen, maar weet niet waar te beginnen.
Mijn omgeving heeft veel invloed op mijn keuzes.
Ik ben strenger voor mezelf dan nodig is.