

## Cool nieuwsbrief voor professionals, nummer 30

### Communicatie via nieuwsbrief en website

Het bereik van onze Cool Nieuwsbrief is momenteel meer dan 800 adressen. Dit omvat een groter publiek dan alleen onze uitvoerders en we delen via onze Nieuwsbrief dan ook een mix van onderwerpen die deels voor iedereen en deels voor alleen onze uitvoerders relevant zijn. Het nadeel is dat het voor onze uitvoerders soms lastig is om relevante zaken uit de Nieuwsbrieven te vissen, zeker als het gaat om informatie die in verschillende Nieuwsbrieven terug is gekomen. Op hun verzoek gaan we vanaf nu belangrijke informatie voor onze uitvoerders apart per mail versturen vanuit ons [info@leefstijlinterventies.nl](mailto:info@leefstijlinterventies.nl) adres. Zorg dat je dit mailadres toevoegt aan je contactenlijst om te voorkomen dat de mail in je spambox terecht komt!

Ook is het goed om te weten dat we op korte termijn de website opnieuw gaan inrichten. De afgelopen 2 jaar is hier in snel tempo nieuwe informatie geplaatst en ook de nieuwsbrieven (waarvan jullie vandaag al nummer 30 ontvangen!) volgden elkaar in rap tempo op. Alles ook weer met als doel om jullie volledig en juist te informeren. We krijgen ook terug dat uitvoerders niet altijd even makkelijk informatie kunnen terugvinden. Door de website uit te breiden met een zoekfunctie en de website gebruikersvriendelijker in te delen, verwachten we makkelijker kennis en informatie te kunnen ontsluiten.

Een derde wens die wij nog hadden zal daarmee ook worden opgepakt, namelijk het bij elkaar brengen van alle kennis en expertise die er in het land rondom Cool wordt opgebouwd. De website zal een kennisbank bevatten waarin deze informatie kan worden geplaatst en gedeeld met en door uitvoerders.

We houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen op dit vlak.

### Onderzoek naar Cool in Corona-tijd: van face-to-face naar digitaal

De Corona periode startte aanvankelijk met een stop op alle individuele en groepsessies. In de eerste weken van de intelligente lock down zagen we dat een groot deel van onze Cool-uitvoerders naar aanleiding van de verruiming van de regels door de NZa en ZN over zijn geschakeld naar coaching op afstand. Het is mooi om te zien hoe uitvoerders de schouders eronder zetten om de GLI voor hun deelnemers toch zoveel mogelijk door te laten lopen, zeker omdat onze doelgroep toch al extra risico loopt vanwege hun overgewicht en co-morbiditeiten. Wij zijn deze periode onder andere bezig geweest met het schrijven van een onderzoeksvoorstel waarin we de effecten van deze digitale coaching willen onderzoeken. Welke verschillen zien we ten opzichte van face-to-face coaching, welke succesfactoren zijn er te onderscheiden, voor welke deelnemers levert dit mogelijk problemen op, hoe kan dit worden ondervangen zijn en hoe kunnen we de best practices integreren in het Cool-programma. De uitkomsten van dit onderzoek bieden mogelijke handvaten om het Cool-programma efficiënter uit te voeren aan de hand van blended coaching: deels op afstand, deels face-to-face. Het onderzoeksvoorstel ligt momenteel bij de Universiteit Maastricht, meer informatie hierover zal nog volgen.

### Digitaal coachen, hoe doe je dat nou?

Doorverwijzingen:

- Leg contact met verwijzers en POH-ers. Veel verwijzers zijn er niet van op de hoogte dat de verwijzing van de GLI gewoon doorloopt. Verwijs eventueel naar de communicatie vanuit de NZa en ZN.
- Benader je doelgroep rechtstreeks via lokale media. Voor veel deelnemers is de Corona periode juist een reden om nu hulp te zoeken.

### De techniek:

- Zoek een digitale vorm die bij je past en die voldoet aan de AVG-richtlijnen.
- Kijk de handleiding eens na op handige aanvullende functionaliteiten, anders dan alleen het video-bellen. Het kan je sessie een stuk levendiger maken als je deze inbouwt. Kijk eventueel een Webinar waarin deze functionaliteiten aan bod komen. Zorg dat je zelf een paar keer hebt geoefend vooraf.
- Als je merkt dat je dit lastig vindt kijk dan of je samenwerking kan opzoeken met andere Cool-uitvoerders. Denk bijvoorbeeld aan collega-uitvoerders in je eigen intervisiegroep of je back-up uitvoerder. De BLCN organiseert op dit moment regelmatig inZOOM sessies voor leden waar veel praktische informatie gedeeld wordt en ook op hun Facebook-pagina worden veel tips gedeeld.
- Stuur een deel van de stof al eerder rond als huiswerk en stuur je deelnemers een eenvoudige handleiding mee hoe ze in kunnen loggen en een korte uitleg wat er van ze wordt verwacht tijdens een digitale sessie. Als je denkt dat je deelnemers moeite hebben met het doornemen van de stof, neem dan een filmpje van jezelf op waarin je de stof uitlegt of toelicht. Ook hier geldt: je hoeft niet alles in je eentje te doen. Je kunt ook met een collega afspreken om ieder een aantal onderwerpen in te spreken en elkaars filmpjes te delen.

### De intake:

- De intake kan digitaal, voor de metingen vraag je input van de coachee en maak je eventueel de afspraak om deze meting over te doen op het moment dat fysiek contact weer mogelijk is.

### De sessie zelf:

- Hou je digitale sessie interactief, je zult snel geneigd zijn vooral te “zenden”. Probeer toch zoveel mogelijk de deelnemers aan het werk te zetten. Maak bijvoorbeeld gebruik van “break-out” rooms of gebruik de chat voor vragen tussendoor. De meeste systemen ondersteunen ook een korte peiling onder je deelnemers: een leuk hulpmiddel om iedereen bij de les te houden en snel informatie terug te krijgen uit de groep.
- Maak een lijstje van Energizers die je samen kan doen. Kijk hiervoor ook eens op de website van het Huis voor Beweging, de eigenaar van Beweegkuur:  
<https://www.huisvoorbeweging.nl/corona-energy/>
- Tot slot nog een aantal handige links met tips over het werken met digitale media en het opzetten van digitale sessies:
  - [tips van Social Media in het MBO over werken met Teams](#)
  - [tips van Vernieuwonderwijs over hoe je afstandsleren effectief maakt](#)
  - [tips van Aserto over werken met Zoom](#)
  - [tips van Atsync over het opzetten van een interactieve webinar](#)
  - [webinar van Atsync over het opzetten van een virtual classroom](#)

## Herhaalde oproep van Robin Janssen: implementatieonderzoek Cool

In eerdere nieuwsbrieven hebben we een oproep geplaatst van Robin Janssen met het verzoek aan Cool-uitvoerders om deel te nemen aan implementatieonderzoek. Reeds acht uitvoerders zijn al geïnterviewd maar hij zou graag nog twee uitvoerders in de loop van de komende twee weken willen interviewen. Het gaat om een interview dat zal plaatsvinden per Skype of door middel van een telefonisch gesprek, je hoeft je dus niet te verplaatsen. ***Dus mocht je in de periode tussen nu en 30 mei gedurende 1 uur geïnterviewd willen worden door Robin dan zou je mee kunnen werken aan dit onderzoek naar de werkzame elementen van het Cool-programma en de mate waarin die worden aangeboden door de leefstijlcoach voor de groep.*** De resultaten van het onderzoek zullen anoniem

worden verwerkt, je ontvangt een persoonlijke terugkoppeling van je antwoorden en de resultaten van de gehele groep, zodat je meer inzicht krijgt in de mate waarin je de werkzame elementen toepast en hoe collega coaches dat doen. Het Expertisecentrum ontvangt alleen de geanonimiseerde resultaten.

We vragen dan ook jullie medewerking aan dit belangrijke onderzoek. Mocht je je hiervoor willen opgeven dan kan dat door een mail te sturen naar [robinjanssen1993@gmail.com](mailto:robinjanssen1993@gmail.com). Ook kan je telefonisch bij Robin terecht mocht je eerst nog meer informatie willen (+31 6 31 00 32 39).

## Belangrijke data

### Startinstructie:

Afgelopen week hebben we een eerste online startinstructie uitgevoerd met 25 deelnemers. In eerste instantie noodgedwongen vanwege de Corona-maatregelen maar dit is zo goed bevallen dat we hebben besloten ook in de toekomst deze sessies online aan te bieden.

De data van de eerstvolgende bijeenkomsten zijn:

Dinsdag 30 juni van 9.30 tot 11.00 (met uitloop van een half uur voor vragen).

Donderdag 17 september van 9.30 tot 11.00 (met uitloop van een half uur voor vragen).

Let op: [de procedure van de startinstructie is gewijzigd](#)! Voordat je kunt inschrijven op één van deze data, dien je eerst de e-learning doorlopen te hebben. Mocht je je aan willen melden voor de e-learning dan kan je een mail sturen naar [info@leefstijlinterventies.nl](mailto:info@leefstijlinterventies.nl).

[Hier vind je onze eerder verschenen nieuwsbrieven.](#)