



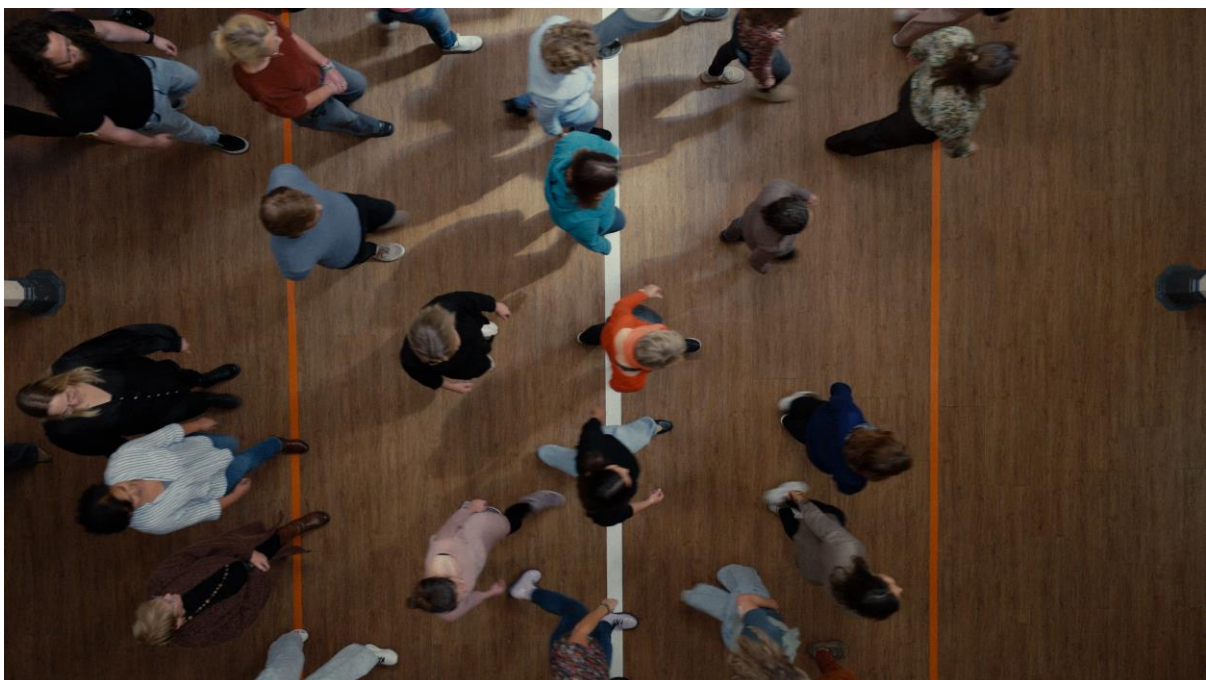
Blauwdruk & Toolkit 'Over de Streep met type 1 diabetes'

Deze blauwdruk 'Over de Streep met type 1 diabetes' is geschreven door Stichting DiabetesPlus. Bij gebruik van zaken uit dit document die altijd verwezen te worden naar Stichting DiabetesPlus. Bij vragen, opmerkingen en benodigde hulp bij een eigen organisatie van 'Over de Streep', zijn wij graag behulpzaam en kunt u mailen naar info@diabetesplus.nl

Introductie

Op 2 november 2024 organiseerden wij het eerste Over de Streep event voor mensen met type 1 diabetes. Er namen 50 deelnemers live deel aan dit evenement en online nog eens 120 deelnemers. Daarna is er op www.diabetesplus.nl/over-de-streep een plek ontwikkeld waar mensen nog steeds alle vragen kunnen bekijken en hun eigen Over de Streep sessie kunnen doen.

In dit document delen wij graag onze bevindingen, om zo het organiseren van een Over de Streep event voor andere chronische ziekten, patiëntenorganisaties of voor ziekenhuizen, makkelijker en toegankelijk te maken.







Hoe werkt 'Over de streep'?

Veel mensen kennen 'Over de streep' als een tv-programma dat van 2011 tot 2014 te zien was bij de KRO. Hierin draaide het om middelbare scholieren die deelnamen aan een Challenge Day, een beproefde methode om respect en meeleven tussen de scholieren te stimuleren en vooroordelen tegen te gaan.

[Bekijk hier een korte video](#) over Challenge Day - Over de streep:

Onder leiding van een ervaren 'Over de streep'-coach hebben wij deze veelgebruikte methode ingezet om mensen met type 1 diabetes te helpen zich (naar elkaar) open te stellen en in te laten zien dat ze zeker niet de enige zijn die moeite hebben met bepaalde onderwerpen. Op deze manier geven we op een hele nieuwe manier aandacht aan de (mentale) impact van type 1 diabetes en versterken we peer-to-peer educatie en peer-to-peer support. Dit is iets dat we al aanbieden via onze andere Diabetes+ programma's en waarvan is aangetoond dat het bijdraagt aan betere behandelresultaten.

'Over de streep gaan' de symbolische betekenis van het zinnetje is: iets doen wat je eigenlijk niet mag doen, of iets vragen dat je eigenlijk niet mag vragen. Je breekt er een sociale norm mee, of een beleefdheidsnorm. Een vraag die over de streep gaat, is altijd heel persoonlijk en vaak ook privé. Het concept van "over de streep" gaan, is nu omgezet in spelvorm. Het is een vorm waarbij personen voor zichzelf heel persoonlijke vragen, over in ons geval het hebben van type 1 diabetes, beantwoorden en delen in de groep.

De uitkomst van het spel is dat de mensen in de groep elkaar beter leren kennen. Als je iemand beter wil leren kennen, stel je persoonlijke vragen. Maar er zijn ook vragen die je uit fatsoensnormen niet kunt stellen of die té persoonlijk zijn. Door de vragen als groep te beantwoorden, in een speelse omgeving, zit er minder druk op om over gevoelens en privéleven te praten. Praten over jezelf wordt zo stukken makkelijker. Zonder dat je in verlegenheid wordt gebracht of je hoeft te schamen voor wie je bent, wat je doet of hebt meegemaakt.

Met dit project ontwikkelen we een innovatief hulpmiddel dat live en online is te gebruiken. 'Over de streep met type 1' opent het gesprek en maakt zichtbaar wat vaak verborgen blijft. Hiermee is het een nieuwe manier om mensen met type 1 diabetes bekend te maken met en deel te laten nemen aan peer-to-peer support en peer-to-peer



educatie. Iets dat ook ingezet kan worden voor mensen met een andere chronische aandoening.



De organisatie

Wat heb je nodig voor het organiseren van een Over de Streep event voor chronisch zieken?

In dit document wordt geen rekening gehouden met het uitvoeren van een livestream en het maken van video-opnames, zoals op 2 november 2024 wel het geval was. Dit vraagt om een uitgebreidere voorbereiding en brengt meerkosten met zich mee. Wanneer er behoefte is aan een toelichting op dit stuk van de organisatie, is Diabetes+ altijd bereid hier meer informatie over te geven.

Locatie

Een grote lege ruimte waarbij voldoende plaats is om heen en weer te lopen, en in het midden een grote streep geplakt kan worden. Denk aan een gymzaal, theatervloer, aula, of anderszins. Bij een kleinere groep volstaat vaak al een vergaderzaal. Let erop dat je een mooie streep door het midden van de ruimte kunt trekken.

Afhankelijk van de grootte van de groep; denk aan audio versterking voor de spreker en een loopmicrofoon voor als hij/zij reacties gaat ophalen uit de groep.

Afhankelijk van de aard van de chronisch zieken; houd rekening met toegankelijkheid van de locatie.







Deelnemers

De deelnemers zijn mensen uit jullie doelgroep. In het geval van Diabetes+ waren dat mensen met type 1 diabetes, waarbij de enige restrictie was dat ze ouder dan 18 jaar waren. Je kunt de doelgroep uiteraard nog verder toespitsen. Te denken valt aan de leeftijdscategorie, maar ook bv ouders van een kind met chronische ziekte of partners van iemand met een chronische aandoening kunnen een aparte doelgroep zijn. Ook zorgverleners zelf kunnen de doelgroep zijn voor een sessie als deze.

Over de Streep – vragen

Alles draait bij een Over de Streep sessie om het stellen van de juiste vragen. Wij hebben onze vragen opgesteld in samenwerking met het psychologenteam van Diabetes Mentaal Amsterdam UMC. De vragen moeten waardevol en relevant zijn, maar ook afwisselend in zwaarte. Af en toe even een luchtige vraag tussendoor werkt zeer verhelderend en ook verbinden.

We kozen een viertal thema's die elk 5 vragen bevatten. Deze 20 vragen hebben we in een uur kunnen behandelen. De totale duur is afhankelijk van of de coach vaak de zaal in gaat om extra informatie op te halen bij de deelnemers, dit is vaak heel waardevol en biedt ook weer stof tot napraten na de sessie.

De door ons opgestelde vragen vindt u in de bijlage.

We hebben alle vragen opgenomen, deze zijn te vinden op [onze website](#). Hier kunnen alle vragen los doorlopen worden en ook beantwoord. Op deze manier verzamelen we nog steeds data. De uitkomsten van de vragen zijn hier ook direct terug te vinden, en mag als leidraad gebruikt worden. Dit kan ook behulpzaam zijn voor de coach, om te kunnen verwijzen naar percentages van eerder beantwoorde vragen en zo te zien hoe de groep reageert ten opzichte van onze doelgroep.

Gespreksleider / Over de Streep coach

Voor aanvang van de Over de Streep sessie vond er een introductie op het thema plaats door een spreker, een ervaringsdeskundige in dit geval. We gingen hierbij voornamelijk in op de mentale impact van type 1 diabetes. Dit hielp om de sfeer van de sessie alvast



in te zetten, maar door kwetsbare opstelling van de spreker hielp het ook voor de deelnemers om zich in de sessie ook kwetsbaar op te stellen.

Voor het leiden van de sessie is iemand nodig die makkelijk voor een groep kan spreken en ook durft door te vragen bij bepaalde vragen. Kennis van de betreffende chronische aandoening is geen must maar wel een grote pré.

Na afloop is het aan te bevelen in kleine groepjes uit elkaar te gaan om de inhoud van de sessie na te bespreken en gevoelige zaken nog eens aan bod te laten komen. Dit valt onder goede nazorg en dient begeleid te worden door psychologen of zorgverleners met kennis van betreffende chronische ziekte.

Kosten

De kosten voor de organisatie van dit event zijn afhankelijk van:

- Locatie
- Catering
- Gespreksleider en coaches
- Promotie
- Eventuele livestream of vastlegging op video voor later gebruikt en bredere disseminatie

Toepassing

Een Over de Streep sessie kan gehouden worden als losstaand evenement, maar uiteraard ook als onderdeel van een teamdag, retraite, informatie-avond of congres.

Diabetes+ heeft 'Over de streep met type 1 diabetes' ook al ingezet bij een internationale patiënten bijeenkomst en op een congres voor zorgverleners. Dit bracht ons de ervaring dat een sessie ook met een kleinere groep mensen (20-30 personen) zeer waardevol is.

Bij beperkte tijd kun je er ook met minder vragen (10 stuks) mini sessie van maken. Dit vraagt wel om een goede introductie in het thema en goed doorvragen van de coach om er wel genoeg waarde uit te kunnen halen en impact te maken bij de deelnemers.



Resultaten

Om inzicht te krijgen in wat er speelt bij jullie doelgroep is het belangrijk om de resultaten van de sessie vast te leggen. Zo kan men zien bij welke onderwerpen over de streep wordt gestapt en daaruit voortvloeiend welke onderwerpen wellicht nog onderbelicht zijn in de spreekkamer of aandacht verdienen binnen jullie werkveld.





Over Stichting DiabetesPlus

Diabetes+ is opgericht in 2020 door drie mensen met type 1 diabetes, die iets misten in het diabeteslandschap. Diabetes+ zet zich in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met type 1 diabetes en alle schillen eromheen; of je nu partner, ouder, kind, vriend, vriendin, sportmaatje, behandelaar of werkgever bent van iemand met type 1. Of je ermee in aanraking bent of nog komt. Het beste eruit halen, dat is onze missie. En dat doen we samen! Helemaal in de tijdsgeest van nu en met een blik op morgen. Laagdrempelig, kleurrijk en voor iedereen.

Diabetes+ is 100% type 1 en 100% patiëntgedreven.

Website: www.diabetesplus.nl

Instagram: [@diabetesplus_nl](https://www.instagram.com/diabetesplus_nl)

Facebook: [DiabetesPlusNL](https://www.facebook.com/DiabetesPlusNL)

LinkedIn: [DiabetesPlus](https://www.linkedin.com/company/diabetesplus)

Youtube: [DiabetesPlus](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Spotify: [Diabetes+ Praat](https://open.spotify.com/artist/diabetesplus)

Bronvermelding

Indien er gebruik wordt gemaakt van dit document en de hieruit voortvloeiende activiteiten, graag in de media altijd met bronvermelding naar www.diabetesplus.nl of #diabetesplus op bovengenoemde kanalen.

Voor meer informatie:

Cas de Heus, directeur Stichting DiabetesPlus

Cas@diabetesplus.nl

Rudolf Juliet, hoofdcoach Over de Streep sessie

Rudolf.juliet@gmail.com



Bijlage 1 – 20 vragen Over de Streep met type 1 diabetes

Over de Streep – 2 november 2024 – De Vragen

Cursief gedrukt een kleine introductie op de vraag en tevens wat extra context voor de hoofdcoach.

Introductie/opwarm vragen

1. Stap over de streep als je jonger bent dan 30.
2. Stap over de streep als je ouder bent dan 30.
3. Stap over de streep als je type 1 diabetes hebt *(met een knipoog.)*
4. Stap over de streep als je een insulinepomp gebruikt.
5. Weet iedereen in jouw omgeving dat jij type 1 hebt? Bij ja, stap over de streep.

Iedereen in mijn omgeving weet dat ik type 1 heb.

Start

Type 1 diabetes kan soms ook wel eens handig uitkomen. Bijvoorbeeld als je dringend aan een gesprek wil ontsnappen (ik moet nú mijn pomp vervangen) of als je een saaie verjaardag over wil slaan (ik heb al de hele dag hypo's, ik voel me belabberd en kan helaas niet komen)

6. Stap over de streep als je je type 1 diabetes stiekem wel eens gebruikt als excuus.

Thema 1 – Zorgen en Angsten

- 7.1 Stap over de streep als jij je, op dit moment door type 1, **fysiek** niet goed voelt.

7.2 Stap over de streep als jij je, op dit moment door type 1, **mentaal** niet goed voelt.

Sinds de introductie van glucosesensoren hebben we veel meer inzicht gekregen in onze bloedglucosewaarden. Soms een vloek en een zegen in één.

8. Stap over de streep als je je gestrest voelt door de constante stroom aan bloedglucosewaarden.



Vanaf de diagnose worden we soms al bang gemaakt over complicaties die kunnen ontstaan als gevolg van te hoge glucosewaarden. Maar ook zaken als studeren, een huis kopen of een kind krijgen kunnen de nodige kopzorgen opleveren.

9. Stap over de streep als je je vaak zorgen maakt over je toekomst met type 1.

Vaak denken we dat we zaken alleen op moeten lossen, type 1 diabetes is niet voor niets zelfmanagementziekte nummer 1. Maar je hoeft het natuurlijk niet alleen te doen.

10. Stap over de streep als je hulp hebt gehad of nodig hebt van een psycholoog.

11. Stap over de streep als je het leven soms niet de moeite waard vindt.

Thema 2 – Begrip van de omgeving en je diabetesteam

Na de diagnose word je gekoppeld aan een diabetesteam. Een team dat jou op weg moet helpen met je type 1 diabetes en eigenlijk je hele diabetesleven lang aan je zijde staat in meer of mindere mate.

12. Heb jij het gevoel dat jouw diabetesteam écht geïnteresseerd is in hoe het met je gaat? Stap over de streep.

13. Stap over de streep als je het gevoel hebt dat elk consult bij je diabetesteam je een stapje verder helpt.

We zeiden al eerder; je hoeft het niet alleen te doen. Maar voel jij je veilig genoeg om ook daadwerkelijk om hulp te vragen?

14. Stap over de streep als je om hulp durft te vragen bij anderen.

15. Stap over de streep als je je soms eenzaam voelt omdat anderen niet begrijpen wat het is om type 1 diabetes te hebben.

16. Stap over de streep als je verliefd bent.

17. Stap over de streep als je een relatie hebt.



18. Stap over de streep als je het idee hebt dat je door type 1 gehinderd bent bij het vormen van een relatie.
19. Stap over de streep als je vindt dat je partner beter verdient dan iemand die ziek is.

Bij Diabetes+ voelen we als geen ander wat de kracht van delen is. Delen met gelijkgestemden, ervaringsdeskundigen, buddy's of hoe je ze ook wil noemen.

20. Stap over de streep als contact met andere type 1-ers je leven heeft verrijkt.

Thema 3 – Voeding

We gaan verder met het thema Voeding. Een thema dat nauw verbonden is met type 1 diabetes. Laten we eens met een basale vraag beginnen.

21. Stap over de streep als je koolhydraten telt
22. Stap over de streep als je diabetes als een excuus rondom eten gebruikt. (“Ik moet echt even een lekkere snack halen vanwege mijn bloedglucosewaarde”).

De hele dag koolhydraten moeten tellen (of gokken), nadenken bij alles wat je in je mond stopt, en daar dan ook nog eens de consequenties van terug zien in een waarde. Het kan soms pittig zijn, of misschien ervaar jij dat helemaal niet zo.

23. Stap over de streep als je jouw relatie met eten als verstoord ervaart.

Er zijn mensen die met opzet minder insuline gebruiken om af te vallen door de gevolgen van hogere bloedglucosewaardes. Er zijn ook mensen die insuline inzetten icm groeihormonen inzetten om extra spiermassa te kweken. Dat brengt ons bij de volgende vraag.

24. Gebruik jij je insuline wel eens om je gewicht te beïnvloeden? Stap over de streep.

Zijn jouw bloedglucosewaardes dagelijks van invloed op hetgeen je eet? Ontzeg jij jezelf daardoor dingen? Met andere woorden:

25. Stap over de streep als je je voeding dagelijks aanpast aan je bloedglucosewaardes.



Thema 4 - Seks/Drugs/Alcohol

Het laatste thema dat we aanstippen willen we graag uit de taboesfeer halen.

Vandaar de vraag:

26. Stap over de streep als je wel eens drugs en/of overmatig alcohol gebruikt of gebruikt hebt in het afgelopen jaar.

27. Stap over de streep als drugs of alcohol je wel eens in een gevaarlijke diabetessituatie heeft gebracht.

28. Stap over de streep als diabetes type 1 je tijdens de seks weleens heeft dwars gezeten / in de weg heeft gezeten.

Afronden richting het einde met een vraag die hoop biedt.

29. Stap over de streep als je type 1 je ook iets moois heeft gebracht.

30. Wie ziet na vandaag dat je er niet alleen voor staat?

> dit moet een moment zijn waar iedereen klapt voor elkaar: rust, opluchting



Bijlage 2

Video's

Wij hebben naast een hoofdfilm, ook kortere video's gemaakt van Over de streep met type 1 diabetes. Dit zijn o.a. gesprekken met deelnemers, met de coaches, themavideo's over de thema's die aan bod kwamen en alle losse vragen.

Deze video's zijn als naslagwerk allemaal te zien op ons YouTube kanaal, hieronder lichten we er enkele uit ter inspiratie.

[Hoofdfilm 'Over de Streep met type 1 diabetes'](#)

[Hoogleraar diabetespsychologie Frank Snoek over 'Over de Streep met type 1 diabetes'](#)

[Diabetescoach Linde Heijmerink over hulp zoeken bij type 1 diabetes](#)

[Vraag gesteld door hoofdcoach Rudolf Juliet](#)

