



Handleiding Voel je goed!

**Via verbetering van gezondheidsvaardigheden
een gezonder gevoel en gewicht voor laaggeletterden!**



**Taal voor
het Leven**

Colofon

Deze publicatie van Stichting Lezen en Schrijven is tot stand gekomen in samenwerking met alle partners die hebben meegedaan aan de pilot Voel je goed! in de periode 2016 tot en met 2019.

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen en Schrijven, mogelijk gemaakt door FNO, Achmea, Lidl, Ipskamp Printing, Fonds Taal maakt gezonder en het ZIF.



Stichting Lezen en Schrijven zet zich in voor iedereen die moeite heeft met lezen, schrijven en rekenen. En voor iedereen die daardoor ook moeite heeft met computer of smartphone. Dat doen we onder andere door gemeenten en organisaties te ondersteunen bij hun aanpak van laaggeletterdheid. Wij werken daarbij als onafhankelijk adviseur en vraaggericht. Deze ondersteuning is onderdeel van het programma Tel mee met Taal (2020-2024). Daarin staat het voorkomen en verminderen van laaggeletterdheid centraal. De ministeries van OCW, SZW, VWS en BZK werken samen binnen dit programma.

September 2021 © Stichting Lezen en Schrijven

Voorwoord

Stichting Lezen en Schrijven hoopt dat in heel Nederland volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal, kunnen starten met Voel je goed! Via verbetering van gezondheidsvaardigheden kunnen laaggeletterden een gezonder gevoel en gewicht krijgen en de smaak te pakken krijgen van nog beter willen leren lezen, schrijven en/of rekenen. Deze vaardigheden doen zij op in individuele eet- en beweegadviezen van een dietist en groepslessen gezondheidsvaardigheden van een getrainde vrijwilliger. Zo dragen we samen met u bij aan het verkleinen van de sociaaleconomische gezondheidsverschillen in Nederland. En aan een samenleving waarin iedereen mee kan doen. Dat maakt Nederland sterker.

Met dank aan FNO, Achmea, Lidl, Ipskamp Printing, Fonds 'Taal maakt gezonder' en het ZIF is Voel je goed! financieel mogelijk gemaakt. Samen met vele partners uit verschillende sectoren is deze interventie ontwikkeld en in zes gemeenten uitgevoerd: Den Haag, Emmen, Hengelo, Hoogeveen, Rotterdam en Zoetermeer. Al deze partners zijn we veel dank verschuldigd, want zonder hen zou Voel je goed! niet zijn wat het nu is.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Voel je goed! werkt. Dat is dan ook de reden dat we ermee doorgaan. Wij bieden deze integrale aanpak op het gebied van gezondheid en taal graag aan meerdere gemeenten en organisaties (denk aan vrijwilligersorganisaties (Taalhuizen, taalvrijwilligersorganisaties, welzijnsorganisaties), diëtistenpraktijken, leefstijlcoaches, GGD'en, etc.) in Nederland aan.

Ook vier ervaringsdeskundigen hebben meegewerkt aan de ontwikkeling. Leest u hier hun voorwoord uit de deelnemersmap en laat u inspireren tot de start van Voel je goed! in uw eigen gemeente of organisatie.

Geke van Velzen – directeur-bestuurder Stichting Lezen en Schrijven



Dag beste deelnemer Voel je goed!,

Wij zijn Amy, Anita, Dicky en Lunna.
Wij weten hoe het is om te zwaar te zijn.
En niet goed te kunnen lezen en schrijven.
We hebben ervaring in afvallen en taallessen.
Daarom hebben we meegewerkt aan de lesmap Voel je goed!
We hebben samen de titel bedacht.
Als je beter kunt lezen en schrijven en minder weegt, voel je je goed!
Dat wensen we jou ook toe.

In de lesmap staat soms een uitspraak van ons.
En we staan af en toe op een foto.
Je kunt ons ook tegenkomen op de Facebookgroep Voel je goed!*
Daar kun je ons een vraag stellen.
Dat kan ook aan de andere deelnemers Voel je goed!
Of wij geven jou een tip.
Het is een besloten groep.
Word jij ook lid?

Gezonder eten en meer bewegen is niet altijd makkelijk.
Beter leren lezen, schrijven en rekenen ook niet.
Maar: de volhouder wint!
Ons is het gelukt.
Dus waarom zou het jou niet lukken?
Wij wensen je heel veel succes.
En wij geloven erin dat jij het ook kunt!

Groetjes, Amy, Anita, Dicky en Lunna



Amy (41 jaar,
uit Zwolle)



Lunna (52 jaar,
uit Zwartsluis)



Anita (48 jaar,
uit Klundert)



Dicky (46 jaar,
uit Amsterdam)

Inhoud

Inleiding	7
1. Voel je goed!: in vogelvlucht	8
1.1 Waarom aan de slag met Voel je goed!?	9
1.2 Wat is Voel je goed!?	11
1.3 Voor wie is Voel je goed!?	12
1.4 Wat is het doel van Voel je goed!?	13
1.5 Wat zijn de resultaten van Voel je goed!?	14
1.6 Hoe werkt Voel je goed!?	16
1.7 Hoeveel tijd en geld kost Voel je goed!?	18
1.8 Wat moeten Voel je goed!-uitvoerders kunnen?	19
1.9 Door wie is Voel je goed! ontwikkeld?	20
1.10 Voel je goed! in beeld I	21
1.11 Voel je goed! in beeld II	22
2. Voel je goed!: de aanpak	23
2.1 Voorbereiding Voel je goed!	
Stap 1 Voorbereiding	24
2.2 Uitvoering Voel je goed!	30
2.2.1 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 2 Informatie vrijwilligerscoördinator	31
2.2.2 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 3 Informatie lokale projectleider	
Voel je goed!	32
2.2.3 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 4 Coördinatie scholing diëtisten	35
2.2.4 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 5 Coördinatie vrijwilligerswerk	41
2.2.5 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 6 Werving deelnemers en lokale promotie	48
2.2.6 Uitvoering Voel je goed!	
Stap 7 Advisering en scholing deelnemers	54
2.3 Evaluatie Voel je goed!	
Stap 8 Evaluatie	57
3. Voel je goed!: de onderbouwing	61
3.1 Wat moet je weten over laaggeletterdheid?	62
3.2 Hoe sluit Voel je goed! aan bij de behoeften en wensen van laaggeletterden?	66
3.3 Wat moet je weten over overgewicht?	70

3.4	Wat moet je weten over gezondheidsvaardigheden, gezondheid en gedragsverandering?	74
3.5	Wat moet je weten over de lessen?	77
3.6	Waarom werkt Voel je goed!?	80
4.	Voel je goed!: praktijkervaringen	83
4.1	Den Haag: Diëtist Magda Bonte	84
4.2	Hengelo: Welzijnsorganisatie Wijkkracht en Carintreggeland	85
4.3	Rotterdam: Diëtistenpraktijk HRC	86
4.4	Zoetermeer: Diëtist Mariska & vrijwilliger Mary	87
4.5	Zoetermeer: Deelnemer Vyan Raouf	88
	Literatuur	89
	Links	91
	Bijlage 1 Overzicht maximale kosten opzet Voel je goed! in een gemeente	92
	Bijlage 2 Overzicht Voel je goed!-lessen	93

Inleiding

Om het wat, hoe en waarom van Voel je goed! snel te weten te komen, is het raadzaam eerst de Voel je goed!-film te kijken op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood. Smaakt de film naar meer, dan kan in deze handleiding verdieping gevonden worden. Wat wordt er achtereenvolgens behandeld? In **hoofdstuk een** passeert Voel je goed! in vogelvlucht de revue en wordt in het kort stilgestaan bij verschillende aspecten van deze integrale aanpak rond gezondheid en taal. Achtereenvolgens komen het waarom, wat, voor wie, doelen, resultaten, hoe, tijd en kosten, opleiding en competenties en door wie van Voel je goed! aan de orde.

In **hoofdstuk twee** wordt de aanpak Voel je goed! toegelicht. De aanpak bestaat uit 3 fasen: voorbereiding, uitvoering en evaluatie. De voorbereidings- en evaluatiefase bestaan elk uit een stap; de uitvoeringsfase bestaat uit 6 verschillende stappen. Alle stappen zijn vervolgens opgesplitst in acties. In de toelichting wordt op heldere wijze uiteengezet hoe betrokkenen optimaal kunnen (samen)werken aan deze acties, welke materialen zij daarbij kunnen inzetten en waar zij deze kunnen vinden. Op grond van de pilot zijn geleerde lessen verwerkt en worden meerdere tips gegeven. Uitspraken van ervaringsdeskundigen en foto's van werk in uitvoering verlevendigen het stappenplan.

In **hoofdstuk drie** volgt de onderbouwing van Voel je goed! Zowel qua achtergrondinformatie over de thema's laaggeletterdheid/laaggeletterden, overgewicht, gezondheidsvaardigheden, gezondheid en gedragsverandering, de lessen Voel je goed! en werkzame elementen van de interventie.

In **hoofdstuk vier** staan voorbeelden uit de praktijk centraal en komen lokale projectleiders Voel je goed!, vrijwilligerscoördinatoren, diëtisten, vrijwilligers en deelnemers zelf aan het woord.

Voor het gemak staan de aangehaalde **literatuur en links** aan het einde van de handleiding bij elkaar.

In de **bijlagen** is een overzicht opgenomen van maximale kosten van de opzet van Voel je goed! in een gemeente en staan alle lessen op een rij. Deze handleiding biedt daarbij een leidraad, evenals uiteraard de adviezen van Stichting Lezen en Schrijven.

1. Voel je goed!: in vogelvlucht

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste kenmerken van Voel je goed! kort besproken. Er wordt stilgestaan bij het/de:

- waarom;
- wat;
- voor wie;
- doelen;
- resultaten;
- hoe;
- tijd en kosten;
- opleiding en competenties;
- door wie;

van deze integrale aanpak op het gebied van gezondheid en taal.

Aan het einde zijn twee beeldverhalen opgenomen die verduidelijken hoe Voel je goed! eruit kan zien in de praktijk; een waarin de diëtist een deelnemer werft en een waarin een deelnemer wordt geworven in een wijkcentrum.

1.1 Waarom aan de slag met Voel je goed!?

Voor laaggeletterden is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding te vinden en te begrijpen. Laat staan dat zij deze informatie kunnen beoordelen en toepassen in hun dagelijkse leven. Zeker als je bedenkt welke rol de (verleidelijke) eetomgeving daarbij speelt. Daardoor hebben zij grote kans op overgewicht en aandoeningen die daarvan het gevolg zijn.

"Ik vond het moeilijk om te lezen wat er op de verpakkingen stond. Ook de folders van de diëtist begreep ik niet goed. Het is heel belangrijk dat je goed kunt lezen en schrijven als je af wilt vallen."

Dicky, ervaringsdeskundige

Daar komt bij dat zorgverleners vaak niet vragen of iemand moeite heeft met lezen en schrijven. En laaggeletterden schamen zich om het zelf te zeggen. Daardoor heeft de begeleiding door de huisarts, diëtist, etc. niet altijd het gewenste effect. Gezondheidsklachten verergeren, met alle gevolgen van dien.

"Zorg op maat is informatie op maat. Je moet weten hoe taalvaardig je cliënt is, om hem of haar effectief zorg te kunnen verlenen. Ik geloof erin dat de aanpak van laaggeletterdheid een bijdrage levert aan een gezonde leefstijl voor iedereen."

Jolande, diëtist

Alle laaggeletterden zijn beperkt gezondheidsvaardig. De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat gezondheidsvaardigheden bepalend zijn voor sociaaleconomische gezondheidsverschillen (Kickbush et al., 2013).

Enkele feiten & cijfers:

- De sociaaleconomische gezondheidsverschillen in Nederland zijn groot: Nederlanders met een laag inkomen en een lage opleiding leven gemiddeld ongeveer 7 jaar korter en 18 jaar minder in goed ervaren gezondheid dan Nederlanders met een hoog inkomen en een hoge opleiding (www.vtv2018.nl).
- In Nederland heeft ruim een op de drie volwassenen (36%) moeite met het vinden, begrijpen, beoordelen en gebruiken van informatie bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen (Heijmans et al., 2018; Gezondheidsraad, 2011). Zij hebben beperkte gezondheidsvaardigheden. Laaggeletterdheid speelt een belangrijke rol hierbij.
- 18% van de Nederlandse bevolking (2,5 miljoen mensen) heeft grote moeite met taal en/of rekenen; vaak hebben zij ook beperkte digitale vaardigheden. (Algemene Rekenkamer, 2016) Zij zijn laaggeletterd.
- In Nederland heeft bijna de helft van de volwassenen overgewicht (Body Mass Index ≥ 25 ; www.volksgezondheidenzorg.info).

- Zowel laaggeletterdheid (Buisman, 2013) als overgewicht komt vaker voor bij lager opgeleiden (Kennen et al., 2005; Cunha et al., 2014).

Meerwaarde Voel je goed!:

- Er is op dit moment geen interventie gericht op overgewicht, die zich specifiek richt op lager opgeleide mensen die laaggeletterd zijn.
- Bij Voel je goed! wordt er binnen gezondheidsvaardigheden ook aan taalvaardigheden gewerkt.
- Er wordt niet alleen gewerkt met professionals, maar ook met vrijwilligers.
- Individuele adviezen en groepslessen worden gecombineerd bij Voel je goed! Zo krijgen deelnemers zowel advies op maat als sociale steun van groepsgenoten. Dit wordt ook als één van de succesfactoren van Voel je goed! genoemd.

1.2 Wat is Voel je goed!?

In het kort:

- Voel je goed! is de combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden van een vrijwilliger.
- Een van de lessen geeft de diëtist in de vorm van een (bewezen werkzame) supermarktrondleiding voor deelnemers en (eventuele) gezinsleden. Deze rondleiding stimuleert deelnemers in de supermarkt een gezondere keuze te maken.
- Alle lessen zijn toegepast op gezonder eten en meer bewegen en gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad.
- Het gaat om verandering van gedrag. Dus er is ook aandacht voor motivatie, doelen, steun, beloning, rol van de (verleidelijke) eetomgeving en bewegen zelf.
- Ook wordt er gekeken naar eten en bewegen met je kinderen, culturele verschillen, communicatie met de zorgverlener en vervolglessen in taal en/of rekenen.



Rol van diëtist en vrijwilliger

Een getrainde vrijwilliger geeft de lessen gezondheidsvaardigheden aan kleine groepjes deelnemers van vier tot zes personen. Twintig leuke en leerzame lessen, die elk drie uur duren. De vrijwilliger helpt de deelnemer algemene informatie over eten en bewegen te verwerken. Hierbij speelt taal een cruciale rol. Deze lessen lopen parallel aan de consulten die de deelnemer van een diëtist krijgt. Een diëtist geeft deze persoon individuele eet- en beweegadviezen. Hij/zij is de professional op het gebied van persoonlijke dieetadvisering. De lessen en consulten vullen elkaar aan, omdat ze dezelfde onderwerpen behandelen.

Soms hebben deelnemers vragen, die niet worden beantwoord via de algemene informatie in de lesmap. Vrijwilligers stimuleren deelnemers deze vragen op te schrijven in de map en deze mee te nemen naar hun diëtist, zodat de vragen ook echt gesteld worden. In de les kan gecheckt worden of de vragen zijn gesteld en de antwoorden begrepen. Een van de lessen wordt gegeven door de diëtist. Deze les bestaat uit een supermarktrondleiding voor deelnemers en (eventuele) gezinsleden, die ook weleens boodschappen doen. Deze rondleiding stimuleert deelnemers in de supermarkt een gezondere keuze te maken. Hierbij volgen we de handleiding van de Supermarkttour van het Voedingscentrum.

1.3 Voor wie is Voel je goed!?

Voel je goed! is gericht op lager opgeleide volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. En daardoor moeite hebben met het verwerken van informatie. Personen met en zonder migratie-achtergrond kunnen deelnemen. Personen met een migratie-achtergrond moeten minimaal aanspreekbaar zijn in het Nederlands. De Taalverkenner gezondheid en laagdrempelige vragen die passen bij de context worden ingezet om een indicatie te krijgen van laaggeletterdheid. Ook vindt zelfselectie plaats via inzage in het lesmateriaal.



"Ik heb een druk leven, maar ga elke week naar Voel je goed! Dan heb ik echt even tijd voor mijzelf om samen gezonder te leren leven."

Fatima, deelnemer

De intermediaire doelgroep bestaat voornamelijk uit:

- diëtisten;
- vrijwilligers.

Zij geven de adviezen en de lessen aan de Voel je goed!-deelnemers. Diëtisten kunnen daarnaast ook een rol spelen in de werving van deelnemers. Andere verwijzers kunnen bijvoorbeeld leefstijlcoaches, welzijnswerkers, huisartsen, praktijkondersteuners, buurtsportcoaches, taaldocenten of klantmanagers zijn.

1.4 Wat is het doel van Voel je goed!?

Het doel van Voel je goed! is het realiseren van een (significant) gezonder gevoel en een gezonder gewicht, via verbetering van gezondheidsvaardigheden bij deelnemers.

En in tweede instantie dat deelnemers doorgaan met nog beter leren lezen, schrijven en/of rekenen, na afloop van Voel je goed! Op deze manier helpt Voel je goed! uiteindelijk ook de sociaaleconomische gezondheidsverschillen in Nederland te verkleinen.

In detail luiden de doelen voor de doelgroep, na scholing een significante verbetering van:

- gedragsdeterminanten voedings- en beweeggedrag;
- taalvaardigheden in relatie tot gezondheid;
- gezondheidsvaardigheden;
- voedings- en beweeggedrag;
- gezond gevoel;
- gewicht.

Voor de intermediaire doelgroepen luiden de doelen dat na hun scholing:

- diëtisten en andere verwijzers weten:
 - wat tips om eenvoudig te communiceren zijn;
 - wat de principes van motiverende gespreksvoering zijn;
 - hoe de Taalverkenner gezondheid met behulp van motiverende gespreksvoering geïntroduceerd en afgenomen kan worden, de uitslag van de Taalverkenner en laaggeletterdheid besproken kan worden,
 - doorverwezen kan worden naar Voel je goed!
 - en hebben daar eenmaal mee geoefend.
- vrijwilligers weten:
 - wat de achtergronden zijn van laaggeletterdheid en de doelgroep laaggeletterden (hoe ziet de doelgroep eruit, het eerste gesprek, praktijkvoorbeelden);
 - hoe begeleiden bij NT2 (Nederlands als tweede taal, motiveren en stimuleren, interculturele communicatie);
 - hoe begeleiden bij lezen (wat is leesvaardigheid, werken met leesstrategieën, niveaus);

en specifiek voor Voel je goed!:

- wat de relatie is tussen laaggeletterdheid en gezondheid;
- zich te verplaatsen in mensen met overgewicht;
- wat de uitgangspunten zijn van de Voel je goed!-aanpak;
- hoe je in de les aan de slag gaat met de materialen;
- hoe je een laaggeletterde deelnemer begeleidt bij deze aanpak.

1.5 Wat zijn de resultaten van Voel je goed!?

ResCon heeft Voel je goed! onderzocht op effect en proces in de pilotplaatsen Den Haag, Emmen, Hengelo, Hoogeveen, Rotterdam en Zoetermeer. Zij hebben telefonisch een voor- en nameting afgenomen onder deelnemers. Apart zijn vrijwilligers, diëtisten en enkele vrijwilligerscoördinatoren en projectleiders geïnterviewd. Vrijwilligers en diëtisten hebben tevens registratiegegevens aangeleverd. Het effectonderzoek (Martens & Daalder, 2019; Daalder et al., 2021) geeft aan dat deelnemers na afloop van Voel je goed:

- een gezonder gewicht hebben;
- zij wegen gemiddeld 2,8 kg minder;
- zij zijn in BMI gedaald met een gemiddeld verschil van 1,1 kg/m²;
- zij hebben gemiddeld een 3,6 cm kleinere tailleomvang;
- zich gezonder voelen;
- meer fruit eten;
- verbeterde gezondheidsvaardigheden ervaren;
- ervaren dat ze beter kunnen opschrijven wat ze bedoelen;
- ervaren dat hun omgeving gezond eten belangrijker vindt en ervaren meer steun uit hun omgeving om gezond te eten;
- vinden gezond eten lekkerder en voldoende bewegen belangrijker;
- weten beter wat ze kunnen doen om gezonder te eten en meer te bewegen.

De conclusie van het onderzoek is dan ook dat Voel je goed! sociaaleconomische gezondheidsverschillen helpt te verkleinen, door zich te richten op de aanpak van ervaren ongezondheid en overgewicht bij lager opgeleide laaggeletterden.



Het procesonderzoek van ResCon (Martens & Daalder, 2019) geeft aan dat negen op de tien Voel je goed!-deelnemers de lessen:

- (heel) interessant vinden;
- (heel) belangrijk vinden;
- (heel) leuk vinden.

"Na 54 jaar durf ik eindelijk te zeggen dat ik me goed voel. Ik kookte altijd met potjes en flesjes. Toen ik leerde wat erin zat, dacht ik: dat doe ik niet meer!"

Hella, deelnemer

"Ik ben veel kritischer geworden op wat ik koop en eet."

Reindert, deelnemer

"Ik ben weer veel meer gaan bewegen."

Rubia, deelnemer

"Ik hoef niet aan de medicijnen voor diabetes."

Erma, deelnemer

De Voel je goed!-deelnemers waarderen de Voel je goed!-vrijwilliger met een 8,5 en de diëtist met een 8,1.

Getrainde diëtisten geven hun scholing van Stichting Lezen en Schrijven gemiddeld een 8,4.

Getrainde vrijwilligers, eveneens geschoold door Stichting Lezen en Schrijven, geven aan in gemiddeld 80-100% van de gevallen tevreden te zijn over het behalen van de doelen van hun training.

Negen op de tien Voel je goed!-vrijwilligers vinden het heel leuk vinden om aan de slag te zijn met Voel je goed! Ruim zeven op de tien vrijwilligers zien Voel je goed! als een (heel erg) effectieve aanpak om je gezondheid te verbeteren; net als ongeveer acht op de tien diëtisten Voel je goed!

De vrijwilliger waardeert Voel je goed! met een 7,5; de diëtist met een 7,6.

De conclusie uit aanvullend kwalitatief onderzoek van Hogeschool Windesheim (Wilmink et al., publicatie in voorbereiding) is dat Voel je goed! er volgens succesvolle deelnemers in slaagt om hen te ondersteunen in het vergroten van hun gezondheidsvaardigheden en het bereiken van gedragsverandering in relatie tot leefstijl.

1.6 Hoe werkt Voel je goed!?

- Een lokale projectleider promoot Voel je goed! lokaal, werft deelnemers en ondersteunt anderen bij de werving. Denk aan diëtisten (zie hoofdstuk 1.10), welzijnswerkers (zie hoofdstuk 1.11), leefstijlcoaches, huisartsen, praktijkondersteuners, buurtsportcoaches, taaldocenten of klantmanagers.

"Werving van deelnemers is een oefening in flexibiliteit, creativiteit en bescheidenheid."

Geesje, lokale projectleider

- De Taalverkenner gezondheid en laagdrempelige vragen passend in de context worden ingezet om een indicatie te krijgen van laaggeletterdheid.



"Het gebruik van de Taalverkenner vind ik een professionele manier om erachter te komen wie van mijn cliënten moeite heeft met lezen en schrijven en wie niet."

Diëtist Ans, Hengelo

- Een vrijwilligerscoördinator werft en schoolt vrijwilligers en koppelt groepjes van vier tot zes deelnemers aan getrainde vrijwilligers.
- De groepjes krijgen 20 wekelijkse lessen op een laag taalniveau, in de buurt.
- De vrijwilligers richten zich in de lessen op de verwerking van algemene informatie over gezond eten en voldoende bewegen.
- De lessen gezondheidsvaardigheden zijn gratis.



"Wat bepalend is voor het succes van Voel je goed!, is de map op zich en de opbouw en inhoud van de lessen. Maar de interactie tussen de deelnemers en de sfeer in de groep is het meest doorslaggevend."

Maria, vrijwilliger

- **Diëtisten** geven als professional persoonlijke dieetadviezen in eenvoudige taal aan deelnemers. In 4 à 5 consulten en eenmaal tijdens een les in de supermarkt.
- De diëtist zit in het basispakket van de zorgverzekering. Soms speelt het eigen risico. Dat is afhankelijk van de situatie. Bijvoorbeeld: wel/geen eigen risico, wel/geen ketenzorg, wel/geen vergoeding door gemeente.



"Ik merk dat deelnemers aan de cursus Voel je goed! flink bezig zijn met wat ze leren. Ze vergelijken informatie, vragen extra informatie aan over bepaalde onderwerpen als bijvoorbeeld vitaminen en mineralen en willen weten of iets nu wel of niet waar is."

Ans, diëtist

In hoofdstuk 2: Voel je goed!: de aanpak, staat een uitgebreidere beschrijving van de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van Voel je goed!

1.7 Hoeveel tijd en geld kost Voel je goed!?

Als verschillende organisaties en/of personen samen Voel je goed! willen organiseren in een plaats, is het belangrijk dat er voldoende tijd en geld beschikbaar is. Hoeveel dat is, is afhankelijk van bijvoorbeeld:

- de gestelde doelen (het werven van bijvoorbeeld 30 deelnemers kost meer tijd dan 15 deelnemers);
- de bestaande infrastructuur (als er bijvoorbeeld al getrainde vrijwilligers zijn, hoeven vrijwilligers alleen een dagdeel training te volgen);
- het beschikbare aantal uren per week van betrokkenen (hoe meer uren per week gedraaid kunnen worden, hoe sneller doelen behaald kunnen worden);
- activiteiten uitgevoerd kunnen worden binnen reguliere taken (de kosten zijn lager als Voel je goed!-activiteiten passen binnen bestaande takenpakketten van betrokkenen);
- de beslissing of eventuele eigen risico's van deelnemers voor begeleiding door de diëtist vergoed worden of niet (als daartoe wordt besloten geldt dat hoe meer eigen risico's van deelnemers aan de orde zijn, hoe hoger de kosten).

Stichting Lezen en Schrijven treedt tot nader orde altijd op als co-financier: het materiaal, de adviezen en de landelijke training voor diëtisten en andere verwijzers zijn gratis.

Leidraad voor benodigde lokale tijd en financiële middelen is een kostenoverzicht dat is gemaakt tijdens de pilot en uitgaat van het scholen van 30 deelnemers in een jaar tijd, waarbij geen enkele activiteit past in reguliere taken. Daarbij kan gekozen worden voor wel of niet vergoeden van eventuele eigen risico's van deelnemers. Het gaat in het schema dus om *maximale* kosten. Zie bijlage 1: Overzicht maximale kosten opzet Voel je goed! in een gemeente.

1.8 Wat moeten Voel je goed!-uitvoerders kunnen?

Voel je goed! wordt uitgevoerd door vrijwilligers en diëtisten. Diëtisten moeten minimaal een hbo-opleiding hebben afgerond. Voor vrijwilligers zijn er geen specifieke opleidingseisen. Wel is hun competentieprofiel van belang. Diëtisten en vrijwilligers moeten specifieke scholing hebben gevolgd, voordat zij actief kunnen zijn binnen Voel je goed!

Opleiding en specifieke competenties per diëtist, vrijwilliger en lokale projectleider Voel je goed!

Functie	Opleiding	Specifieke competenties
Diëtist	• HBO, voeding en diëtetiek • E-learning Aanpak van laaggeletterdheid/workshop of online scholing - Bespreken van laaggeletterdheid (o.b.v. principes motiverende gespreksvoering)	Laaggeletterdheid kunnen herkennen (d.m.v. de Taalverkenners gezondheid of laagdrempelige vragen die passen bij de context) In eenvoudige taal kunnen communiceren Laaggeletterdheid kunnen bespreken (o.b.v. principes motiverende gespreksvoering)
Vrijwilliger	• Basistraining Taal voor het leven, incl. verdiepingsmodule Voel je goed!	Minimaal mbo-4-werk- en denkkniveau Gemotiveerd zijn om andere mensen te helpen gezonder te worden en blijven Interesse hebben in gezondheid, voeding en bewegen Nederlandse taal beheersen Zelfstandig kunnen werken

1.9 Door wie is Voel je goed! ontwikkeld?

Stichting Lezen en Schrijven heeft samen met het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, drie diëtisten werkzaam bij Carintreggeland, Diëtistenpraktijk HRC en Diëtist in Den Haag, en vier ervaringsdeskundigen van Stichting ABC Voel je goed! ontwikkeld.

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen en Schrijven, mogelijk gemaakt door: FNO, Achmea, Lidl, Ipskamp Printing, Fonds Taal maakt gezonder en het ZIF.



Nederlandse
Vereniging van

Diëtisten

Een klankbordgroep met leden uit de organisaties: Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Goedkoop gezonde Voeding, Stichting ABC, VWS, GGD GHOR, VNG, Sociaal Werk Nederland, Pharos en Alles is Gezondheid, heeft de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van Voel je goed! begeleid.

Voel je goed! is onderdeel van het programma Tel mee met Taal (2020-2024). Daarin staat het voorkomen en verminderen van laaggeletterdheid centraal. De ministeries van OCW, SZW, VWS en BZK werken samen binnen dit programma.

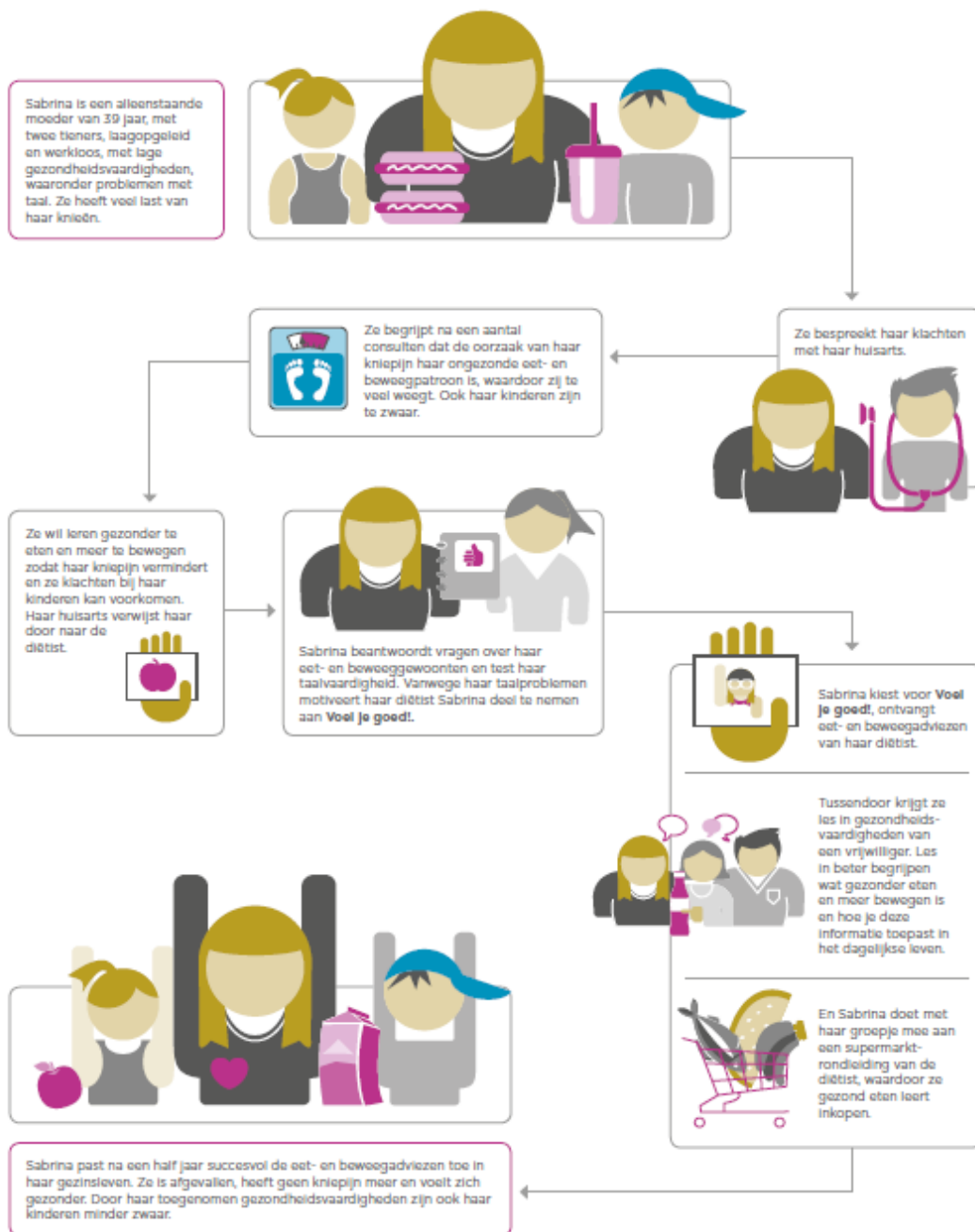
Meer informatie over Voel je goed! is vindbaar op:

- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed (voor professionals)
- www.lezenenschrijven.nl/voeljegoed (voor vrijwilligers).

1.10 Voel je goed! in beeld I

Voel je goed!

Wat **Voel je goed!** betekent voor Sabrina:



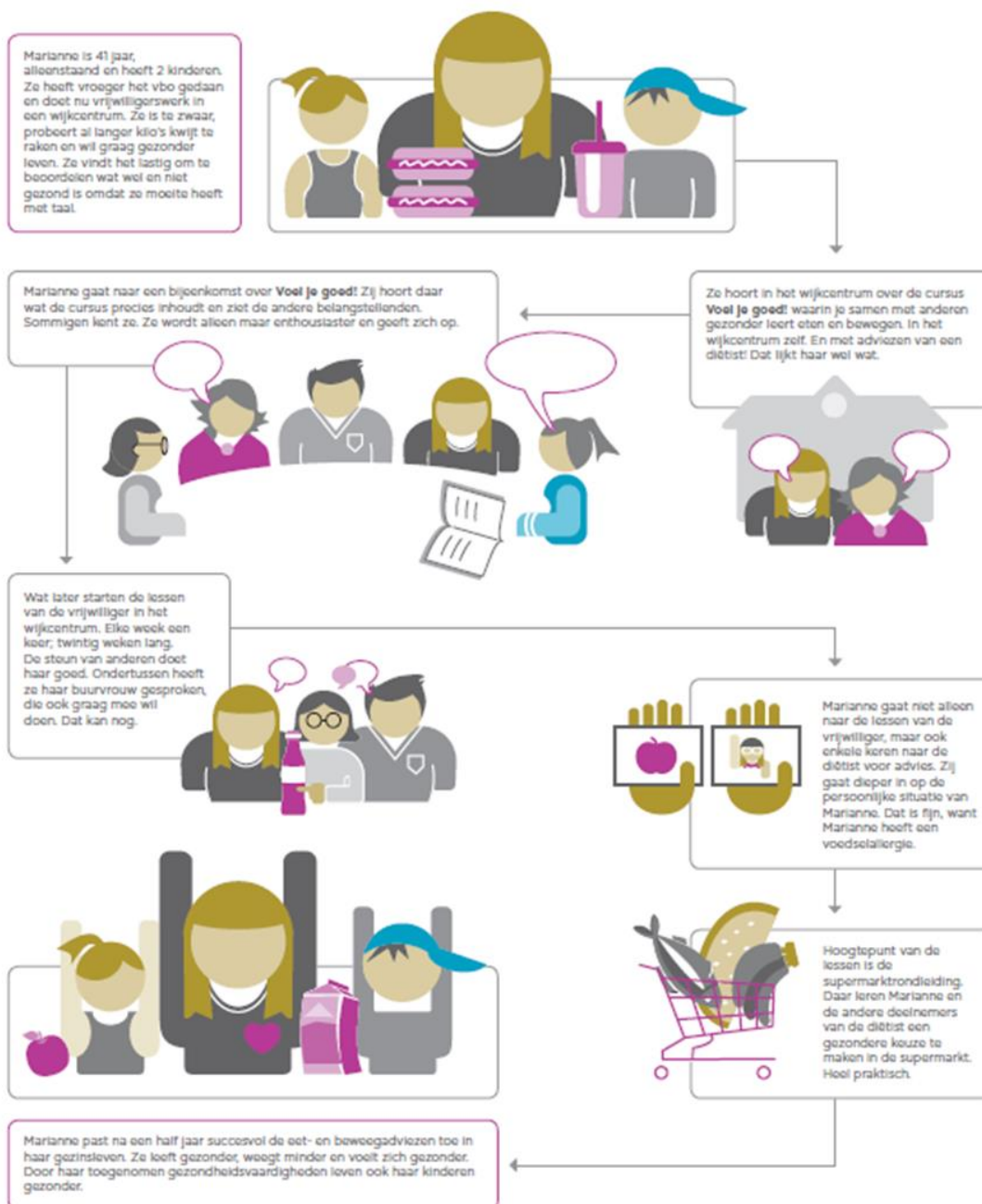
V201403

Mede mogelijk gemaakt door: Achmea, Ipskamp Printing, Lidl & Fonds Taal maakt gezonder

1.11 Voel je goed! in beeld II

Voel je goed!

Wat **Voel Je goed!** betekent voor Marianne:



Mede mogelijk gemaakt door: Achmea, Ipskamp Printing, Lidl & Fonds Taal maakt gezonder

1863

2. Voel je goed!: de aanpak

In dit hoofdstuk worden de fasen voorbereiding, uitvoering en evaluatie van Voel je goed! toegelicht. Binnen elke fase is sprake van een of meerdere stappen. In de beschrijving van deze stappen worden tips gegeven over wat er nodig is om van deze stappen, en daarmee van Voel je goed!, een succes te maken en wie de bijbehorende uitvoerder is. De tips komen voort uit de pilot, zowel uit de praktijk als het onderzoek. Onderstaand schema is een overzicht van alle Voel je goed!-fasen, -stappen, -acties en -uitvoerders.

Voel je goed!-fasen, -stappen, -acties en -uitvoerders

Voel je goed!-fasen	Voel je goed!-stappen	Voel je goed!-acties	Voel je goed!-uitvoerders
Voorbereiding	1 Voorbereiding	• Interesse peilen • Lokale bijeenkomst organiseren • Gezamenlijk beslissen, vastleggen in plan en afspreken	• Gemeente/ GGD • Vrijwilligersorganisatie • Diëtistenpraktijk • Stichting Lezen en Schrijven*
Uitvoering	2 Vrijwilligerscoördinator informeren	• Verwijzen naar documenten en websites • Afspraak maken	• Adviseur
	3 Lokale projectleider Voel je goed! informeren	• Verwijzen naar documenten en websites • Afspraak maken	• Adviseur
	4 Scholing diëtisten en andere verwijzers coördineren	• Scholing (e-learning +live workshop/online scholing incl. simulatie van 4-6 uur)	• Landelijke projectleider Voel je goed!
	5 Vrijwilligerswerk coördineren	• Vrijwilligers werven • Vrijwilligers scholen (4x3 uur) • Koppelen • Begeleiden	• Vrijwilligerscoördinator
	6 Deelnemers werven en Voel je goed! lokaal promoten	• Professionals/publiek voorlichten • Cliënten screenen/voorlichten	• Lokale projectleider Voel je goed! • Diëtist en andere verwijzers
	7 Deelnemers advisering en scholen	• Adviseren (4 à 5x, max. 3 uur) • Scholen (20x3uur)	• Diëtist • Vrijwilligers
Evaluatie	8 Evaluatie	• Effectonderzoek organiseren • Proces- en bereikonderzoek organiseren	• Lokale projectleider Voel je goed! • Landelijke projectleider Voel je goed!

*Vanuit Stichting Lezen en Schrijven zijn adviseurs en de landelijke projectleider Voel je goed! betrokken.

2.1 Voorbereiding Voel je goed!

Stap 1 Voorbereiding

De tips voor stap 1, de voorbereiding van Voel je goed!, zijn opgedeeld in drieën:

1. Peiling interesse Voel je goed! onder benodigde partijen:
gemeente/GGD;
vrijwilligersorganisatie;
diëtistenpraktijk(en).
2. In geval van voldoende interesse, organisatie lokale bijeenkomst voor betrokken partijen. Op de agenda:
inhoud;
organisatie;
evaluatie;
planning;
financiën.
3. Gezamenlijke beslissing, vastlegging in plan en afspraken.

Ad 1 Peiling interesse

Vaak is er in een plaats een partij die enthousiast is over Voel je goed! Voor een succesvolle uitvoering van de integrale aanpak Voel je goed! is echter een samenwerking met meerdere partijen vereist. Om te kijken of er voldoende draagvlak is in een gemeente om Voel je goed! uit te voeren, is het raadzaam de belangrijkste partijen te peilen hoe zij erin staan. Dat zijn de:

- gemeente/GGD;
- vrijwilligersorganisatie;
- diëtistenpraktijk(en).

Bij het voorzien van deze partijen van informatie over Voel je goed!, kan de volgende informatie worden gebruikt (zie de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners):

- Factsheet Taal maakt gezonder;
- Organisatiepresentatie Wat is Voel je goed! en peiling interesse;
- Organisatiebrochure Voel je goed!;
- Deelnemersflyer Voel je goed!;
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!

En kan verwezen worden naar www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed.

Gemeente/GGD peilen

Het is belangrijk de (beleidsmatige) interesse van **beleidsambtenaren (onderwijs, zorg/GIDS (Gezond In De Stad), welzijn en/of sociale zaken)** te peilen in een gemeente over de aanpak Voel je goed! Indien men positief is, kunnen betrokken ambtenaren vanaf de start meedenken over de uitvoering/financiering in hun eigen gemeente. En zo mogelijk Voel je goed! verbinden aan andere interventies.

Soms kan het wenselijk zijn dat ook **medewerkers** van de **GGD** erbij betrokken worden, omdat Voel je goed! over gezond gewicht gaat.

Soms is er ook voorkeur voor samenwerking met bepaalde **vrijwilligersorganisaties en/of diëtistenpraktijk(en)**, omdat daar goede ervaringen mee zijn opgedaan of afspraken mee zijn gemaakt.

Vrijwilligersorganisatie peilen

Verschillende soorten organisaties kunnen optreden als **vrijwilligersorganisatie** binnen Voel je goed! (welzijnsorganisaties die met vrijwilligers werken, Taalhuizen, specifieke taalvrijwilligersorganisaties, etc.).

De **rol** van de **vrijwilligerscoördinator Voel je goed!** binnen deze organisatie, is de coördinatie van het vrijwilligerswerk. Dat bestaat uit het werven, (laten) opleiden, koppelen en begeleiden van vrijwilligers. De coördinator ontvangt via verschillende wegen gegevens van te plaatsen deelnemers. Het is aan te raden dat de coördinator van tevoren een gesprekje voert met geworven deelnemers, zodat de matching zo goed als mogelijk plaats kan vinden.

Tegenover de coördinatie van het vrijwilligerswerk staat een financiële vergoeding, die in overleg met de gemeente vastgelegd wordt. Het kan natuurlijk zijn dat deze taak past in het huidige werk van diegene die de rol van vrijwilligerscoördinator gaat bekleden. Dan zijn er geen extra kosten mee gemoeid. Daarnaast is handgeld voor een vrijwilliger per Voel je goed!-groepje aan de orde (voor kopen van een attentie, voedingsproducten, gezonde hapjes voor de laatste bijeenkomst, etc.).

De **vrijwilliger** begeleidt groepjes van 4 - 6 deelnemers bij hun lessen gezondheidsvaardigheden over gezonder eten en meer bewegen. Daarvoor volgt de vrijwilliger een basistraining Taal voor het leven incl. de verdiepingsmodule Voel je goed! of, in geval van al getrainde taalvrijwilligers, alleen de verdiepingsmodule Voel je goed! In de begroting moeten de trainingskosten voor vrijwilligers worden opgenomen. De vrijwilligers ontvangen een eigen trainingsmap, een deelnemersmap Voel je goed! en een vrijwilligersgids Voel je goed! en na afloop van de training een certificaat. Het is aan te raden dat de coördinator zelf ook deelneemt aan de verdiepingsmodule Voel je goed!, zodat hij/zij de vrijwilligers goed kan begeleiden. Eventueel volgt ook de lokale projectleider Voel je goed! de verdiepingsmodule Voel je goed!

Het gaat in de lessen om het beter leren verwerken van informatie. Daarvoor moet iemand de juiste informatie kunnen vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen om een juiste beslissing te kunnen nemen over gezondheid, ziekte en/of zorg. We noemen dit ook wel gezondheidsvaardigheden. De **rol** van de vrijwilliger is de deelnemers beter leren de algemene informatie over gezonder eten en meer bewegen te verwerken, m.b.v. de deelnemersmap Voel je goed! De vrijwilliger geeft geen persoonlijke adviezen; dat is de rol van de professional, de diëtist. Na afloop van de lessen kunnen de deelnemers een Voel je goed!-certificaat ontvangen.

Stichting Lezen en Schrijven biedt de bijbehorende materialen aan.

Diëtistenpraktijk(en) peilen

De **rol** van de **diëtist** is zorg te dragen voor de persoonlijke eet- en beweegadvies in eenvoudige taal. Daarnaast verzorgt de diëtist een van de 20 lessen in de vorm van een supermarktrondleiding. De diëtisten ontvangen hiervoor een financiële vergoeding. Stichting Lezen en Schrijven biedt de bijbehorende materialen gratis aan; zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/supermarktrondleidingdietisten. Tot slot werft de diëtist deelnemers voor Voel je goed! Dat kan m.b.v. laagdrempelige vragen die passen bij de context of de Taalverkenner gezondheid. De diëtist geeft (met toestemming van de cliënt) enkele gegevens van de cliënt door aan de vrijwilligerscoördinator en lokale projectleider Voel je goed!

Stichting Lezen en Schrijven schoolt betrokken diëtisten (en andere verwijzers zoals bijvoorbeeld de leefstijlcoach of de praktijkondersteuner, zie punt 2.) voorafgaand aan hun deelname aan Voel je goed! De scholing bestaat uit de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid, informatie over voel je goed! en de landelijke workshop Bespreken van laaggeletterdheid (o.b.v. principes motiverende gespreksvoering), m.b.v. de Taalverkenner gezondheid. Een online variant werkt m.b.v. laagdrempelige vragen passend bij de context. Het is aan te raden dat de lokale projectleider Voel je goed! ook deze scholing volgt, zodat hij/zij de diëtist goed kan begeleiden.

Ad 2 Lokale bijeenkomst

Als na de peiling blijkt dat er voldoende (financieel) draagvlak is bij de benodigde partijen, is het raadzaam een bijeenkomst te beleggen om samen de lokale aanpak Voel je goed! verder door te spreken. Op de agenda moeten in ieder geval de volgende punten staan:

- inhoud;
- organisatie;
- evaluatie;
- planning;
- financiën.

Inhoud

Allereerst moet besproken worden of doel en doelgroep, zoals omschreven in de organisatiebrochure Voel je goed! van toepassing is of dat er nog een aanpassing nodig is. Wellicht wil de gemeente zich uitsluitend richten op mensen met overgewicht of alleen ouders. Let wel: dat maakt de werving lastiger en dus het bereik kleiner. Er kunnen ook aantallen te bereiken deelnemers geformuleerd worden. Ook kan besproken worden welke mogelijke **verwijzers** specifiek benaderd kunnen/moeten worden, kijkend naar de beleidsdoelen van de gemeente. Wellicht wil men gezondheidsachterstanden verminderen (doel van het GIDS-programma), mensen in de bijstand actiever krijgen, via taal de gezondheid van inwoners bevorderen, via de welzijnssector mensen rond het thema gezondheid bereiken, jongeren aan een gezond gewicht helpen, werknemers vitaler maken, etc. Laat Voel je goed! zo veel als mogelijk aanhaken bij het lokale beleid en een oplossing zijn voor gestelde doelen rond het gezonder, gezondheidsvaardiger en actiever worden van mensen.

In 2019 heeft VWS de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) ingevoerd. Dit is een interventie voor volwassenen met overgewicht en een chronische ziekte of

met obesitas. Deze interventie heeft ook als doel een gezonder gewicht. De GLI wordt vergoed vanuit het basispakket. De verzekerde GLI blijkt echter niet altijd in voldoende mate geschikt te zijn voor laaggeletterden. Voel je goed! kan als opmaat van een verzekerde GLI ingezet worden. Leefstijlcoaches die de verzekerde GLI uitvoeren, kunnen volwassenen screenen op laaggeletterdheid. En als zij moeite blijken te hebben met lezen en schrijven, **verwijzen** naar Voel je goed! En na afloop van Voel je goed! (na een half jaar) bespreken of zij alsnog deel willen en kunnen nemen aan de GLI.

Organisatie

Als de inhoud besproken is, is het goed om te kijken wie welke rol gaat vervullen en wat daarbij komt kijken aan taken en verantwoordelijkheden. Dat is uiteraard al voorbesproken met de afzonderlijke partijen in stap 1. Een **lokale projectleider Voel je goed!** is onontbeerlijk. De **rol** van deze professional is de werving van deelnemers (zelf en via andere professionals), het verzorgen van de lokale PR, de monitoring van de werkzaamheden van vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en de diëtisten en andere verwijzers, het organiseren van de evaluatie en de afstemming met de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven Voel je goed!

Tegenover de coördinatie van het lokale projectleiderschap Voel je goed! staat een financiële vergoeding, die (ook) in overleg met de gemeente vastgelegd moet worden. Het kan natuurlijk zijn dat (ook) deze taak past in het huidige werk van diegene die deze rol gaat bekleden. Dan zijn er geen extra kosten mee gemoeid.

De rol van de **adviseur van Stichting Lezen en Schrijven** is: voorbereiding Voel je goed!, informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed! en afstemming met gemeente en de landelijke projectleider Voel je goed!

De **rol** van de **landelijke projectleider Voel je goed!** bestaat uit zorgen dat de materialen en scholingen op orde zijn, coördinatie scholing van diëtisten en andere verwijzers, de landelijke uitwisseling van kennis en ervaringen en de landelijke promotie, financiering en onderzoek van Voel je goed!

Overzicht rollen, taken en verantwoordelijkheden binnen Voel je goed!

Vrijwilligerscoördinator Voel je goed!	• Werven, (laten) scholen, koppelen en begeleiden van vrijwilligers • Scholen van deelnemers (door vrijwilligers)
Diëtist(en)	• Adviseren van deelnemers • Organiseren van supermarktrondleiding aan deelnemers • Werven van deelnemers
Lokale projectleider Voel je goed!	• Werven van deelnemers (zelf of via professionals) • Verzorgen lokale promotie Voel je goed! • Monitoren werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers • Organiseren evaluatie • Afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven

Adviseur Stichting Lezen en Schrijven	• Voorbereiding Voel je goed! • Informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed! • Afstemming met gemeente en landelijke projectleider Voel je goed!
Landelijke projectleider Voel je goed!	• Materialen en scholingen op orde • Coördinatie scholing diëtisten en andere verwijzers • Landelijke uitwisseling kennis en ervaringen • Landelijke promotie, financiering en onderzoek

Evaluatie

Het is belangrijk dat gewenste evaluatiegegevens en -momenten worden besproken. Het landelijk onderzoek heeft landelijke effect- en procesgegevens opgeleverd. Als lokale gegevens gewenst zijn, zie hoofdstuk 2.3 Evaluatie Voel je goed! – Stap 8 Evaluatie voor meer informatie.

Planning

Ook is het handig een projectperiode af te spreken. Het is aan te raden minimaal een periode van een jaar te nemen. De voorbereiding incl. de werving en scholing van diëtisten, vrijwilligers en de lokale projectleider Voel je goed!, duurt al gauw 3 maanden, de werving van deelnemers ook (uitgaande van een 30-tal – al kan er natuurlijk al gestart worden met werven, voordat vrijwilligers zijn geschoold) en de scholing van deelnemers zelf 6 maanden. Dan zit je al op een jaar.

Financiën

Stichting Lezen en Schrijven biedt alle materialen, adviezen en scholing voor diëtisten gratis aan. De overige kosten moeten lokaal gedragen worden. Dat betreft dus:

- de lokale projectleiding;
- de vrijwilligerscoördinatie;
- de training van vrijwilligers;
- de supermarktrondleiding van de diëtist;
- de vergoeding van eventuele eigen risico's van deelnemers voor de adviezen van de diëtist (maximaal 195 euro per deelnemer per kalenderjaar).

Zie hiervoor het overzicht van kosten in bijlage 1 of op de webpagina www.lezen-schrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners. De kostenpost 'vergoeding van een eventueel eigen risico voor de begeleiding van de diëtist', is heel belangrijk om bij stil te staan, want als dit aan de orde is, blijkt het vaak een struikelblok voor deelname aan Voel je goed! Of het speelt, is afhankelijk van de situatie van de deelnemer. De diëtist kan dit precies uitzoeken. Het hangt namelijk af van de soort zorgverzekering (wel/geen gemeentepolis met wel/geen eigen risico) en/of iemand onder de ketenzorg valt of niet (dat is de zorg via de huisarts voor chronische zieke patiënten). Het bevordert de deelname als de gemeente de kosten voor de diëtist vergoedt.

Gemeenten kunnen uit verschillende potjes bijdragen aan Voel je goed! Financiering is bijvoorbeeld mogelijk vanuit de WEB-gelden 9Wet Educatie Beroepsgelden; gelden voor volwasseneneducatie), maar ook vanuit de GIDS-gelden

(Gezond In De Stad; gelden voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden), gelden van Lokale Preventie Akkoorden(/Sportakkoorden) of vanuit participatiegelden voor bijvoorbeeld re-integratie van bijstandsgerechtigden. Sociale Werkbedrijven kunnen ook meebetalen aan scholing van hun werknemers.

Ook kan geprobeerd worden landelijke subsidie te verkrijgen of lokale fondsen aan te schrijven.

Ad 3 Gezamenlijke beslissing, vastlegging in plan en afspraken

Als de inhoud, organisatie, evaluatie, planning en financiën zijn besproken, is het aan betrokkenen een beslissing nemen om Voel je goed! wel of niet te starten. En als besloten wordt te starten, een plan te maken en afspraken vast te leggen. Daarnaast kan een lokale projectleider Voel je goed! worden gezocht. Soms is de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! dezelfde persoon. Zie de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners voor diverse formats van plannen, bijdragen en profielschets.

Tot slot verzorgt de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de namen en e-mailadressen van betrokkenen door aan de landelijke projectleider Voel je goed!, zodat ook zij de Nieuwsbrief Voel je goed! ontvangen. Deze verschijnt tweemaal per jaar.

De lokale projectleider Voel je goed! wordt tevens uitgenodigd deel te nemen aan een appgroep over de werving van Voel je goed!-deelnemers.

Genoemde stukken zijn te vinden op: www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

organisatie:

- Factsheet Taal maakt gezonder;
- Organisatiepresentatie Wat is Voel je goed! en peiling interesse;
- Organisatiebrochure Voel je goed! (bestelbaar via adviseur Stichting Lezen en Schrijven);
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!;
- Overzicht kosten Voel je goed!;
- Format Plan Voel je goed!;
- Format Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed!;
- Format Bijdrage diëtistenpraktijk aan Voel je goed!;
- Format Profiel lokale projectleider Voel je goed!;
- Format Bijdrage (organisatie) lokale projectleider Voel je goed!

deelnemer:

- Deelnemersflyer Voel je goed! (bestelbaar via adviseur Stichting Lezen en Schrijven).

2.2 Uitvoering Voel je goed!

Als het goed is, is de start van Voel je goed! voorbereid. Dat houdt in dat:

- de interesse onder benodigde partijen is gepeild;
- een lokale bijeenkomst is georganiseerd voor betrokken partijen;
- gezamenlijk de beslissing is genomen Voel je goed! te starten, de samenwerking is vastgelegd in een plan en afspraken zijn vastgelegd met de verschillende partners, incl. een lokale projectleider Voel je goed!

In deze paragraaf staan tips voor de uitvoering centraal.

De tips voor de uitvoering van Voel je goed! zijn voor het gemak opgedeeld in de volgende stappen:

- Stap 2 Informeren vrijwilligerscoördinator;
- Stap 3 Informeren lokale projectleider Voel je goed!;
- Stap 4 Coördineren scholing diëtisten (incl. informatie);
- Stap 5 Coördineren vrijwilligerswerk;
- Stap 6 Werven deelnemers en lokale promotie Voel je goed!;
- Stap 7 Adviseren en scholen deelnemers.

Per stap wordt kort beschreven welke actie van wie wordt verwacht en welke materialen daarbij ingezet kunnen worden. Voor de materialen zelf wordt verwezen www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners of naar plaatsen als trainersnet, externe bestelportal Taal voor het leven, interne bestelportal Communicatie, etc. (NB indien (nog) geen partner / medewerker Stichting Lezen en Schrijven, dan kan besteld worden via de adviseur Stichting Lezen en Schrijven). Deze plaatsen zijn, als het geen url betreft, in de tekst **vet** gemaakt.

In bijlage 3: Overzicht Voel je goed!-materialen staan alle Voel je goed!-materialen op een rij, gerangschikt per vindplaats.

Al doende wordt alles duidelijker. De adviseur en landelijke projectleider Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven zijn altijd beschikbaar voor informatie, advies en ondersteuning.

2.2.1 Uitvoering Voel je goed!

Stap 2 Informeren vrijwilligerscoördinator

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven weet alles van het taalnetwerk in een bepaalde plaats en werkt de vrijwilligerscoördinator Voel je goed! in zijn/haar rol in, voor zover nog nodig. In de meeste gevallen is de vrijwilligersorganisatie waar de coördinator werkzaam is, al partner van het taalnetwerk en voert de coördinator in zijn/haar reguliere werk al taken uit als het werven, (laten) opleiden, koppelen en begeleiden van (taal)vrijwilligers.

Verwijzing naar documenten en websites

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven legt contact met de vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, zie mail afspraak vc op de webpagina:

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners. Hij/zij checkt of de vrijwilligerscoördinator de volgende documenten in bezit heeft:

- Plan gemeente Voel je goed! (ingevuld);
- Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed! (ingevuld)

Als (nog) niet, dan worden deze documenten uitgewisseld.

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven verwijst de vrijwilligerscoördinator voor informatie over Voel je goed! naar de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed (voor organisaties). Daar is te lezen en te zien waarom Voel je goed! er is, wat het is en hoe het werkt. Daar staat het overzicht van de lessen en de toelichting hierop en vindt men de ervaringsverhalen en onderzoeksfeiten.

Extra kan de adviseur de coördinator op enkele materialen wijzen op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners, met het verzoek deze door te nemen:

- Factsheet Taal maakt gezonder
- Organisatiebrochure Voel je goed!
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!
- Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat).

Apart bestelt de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven voor de vrijwilligerscoördinator (via de **externe bestelportal Taal voor het leven**):

- Deelnemersmap Voel je goed!;
- Vrijwilligersgids Voel je goed!

Maken afspraak

Vervolgens maken zij beiden een afspraak waarin de adviseur een toelichting geeft op Voel je goed!, vragen beantwoordt en stilstaat bij de werkzaamheden van en materialen voor de vrijwilligerscoördinator Voel je goed!

Zie hiervoor hoofdstuk 2.2.4 Uitvoering Voel je goed! - Stap 5 Coördineren vrijwilligerswerk.

Tijdens de uitvoering van Voel je goed! kan de vrijwilligerscoördinator voor informatie, advies en ondersteuning altijd terecht bij de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven

2.2.2 Uitvoering Voel je goed!

Stap 3 Informeren lokale projectleider Voel je goed!

Het is belangrijk dat (ook) de lokale projectleider Voel je goed! weet wat Voel je goed inhoudt, wat van hem/haar wordt verwacht en welke materialen daarvoor kunnen worden ingezet. Daarvoor verwijst de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de lokale projectleider naar verschillende documenten en websites. Vervolgens maakt de adviseur een afspraak om vragen te beantwoorden en stil te staan bij de werkzaamheden van de lokale projectleider Voel je goed! en de materialen die daarvoor beschikbaar zijn.

Verwijzing naar documenten en websites

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven legt contact met de lokale projectleider Voel je goed!, zie mail afspraak lpl op de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners. De adviseur checkt of de lokale projectleider de volgende documenten in bezit heeft:

- Plan gemeente Voel je goed! (ingevuld);
- Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed!; (ingevuld)
- Bijdrage diëtistenpraktijk aan Voel je goed! (ingevuld).

Als niet, dan voorziet de adviseur hem/haar digitaal van deze informatie.

De adviseur verwijst de lokale projectleider voor informatie over Voel je goed! naar de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed (voor organisaties). Daar is te lezen en te zien waarom Voel je goed! er is, wat het is en hoe het werkt. Daar staat het overzicht van de lessen en de toelichting hierop en vindt men de ervaringsverhalen en onderzoeksfeiten.

En de adviseur vraagt de lokale projectleider de volgende materialen op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners door te nemen:

- (deze) Handleiding Voel je goed!;
- Factsheet Taal maakt gezonder;
- Organisatiebrochure Voel je goed!;
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!;
- Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat);
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat).

Apart bestelt de adviseur voor de lokale projectleider Voel je goed! (via de **externe bestelportal Taal voor het leven**):

- Deelnemersmap Voel je goed!;
- Vrijwilligersgids Voel je goed!

Afhankelijk van de achtergrond van de lokale projectleider Voel je goed!, raadt de adviseur het volgende aan:

- het maken van de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid (www.lezenenschrijven.nl/elearning-taalmaaktgezonder.nl);
- het deelnemen aan de workshop Bespreken van laaggeletterdheid voor diëtisten en andere verwijzers;
- het volgen van Verdiepingsmodule Voel je goed! voor vrijwilligers.

Maken afspraak

Nadat de adviseur verwezen heeft naar deze informatie en de lokale projectleider Voel je goed! deze heeft bekeken, maken beiden een afspraak. Aan de hand van de Presentatie Informatie lokale projectleider Voel je goed! worden werkzaamheden bij langs gelopen, materialen toegelicht en vragen beantwoord (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

De werkzaamheden zijn:

- 1 werven van deelnemers en lokaal promoten Voel je goed!;
- 2 monitoren werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers;
- 3 organiseren evaluatie;
- 4 afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven.

Ad 1 Werven van deelnemers en lokaal promoten Voel je goed!

Zie 2.3.5 Uitvoering Voel je goed! – Stap 6 Werven deelnemers en lokaal promoten Voel je goed!

Tijdens de afspraak licht de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de bijbehorende materialen toe. En bestelt hij/zij voor de lokale projectleider Voel je goed! een passend aantal van onderstaande materialen via de **externe bestelportal Taal voor het leven**:

- Kaartspel 'In je kracht'.

En via de **interne bestelportal Communicatie**:

- Organisatiebrochure Voel je goed!;
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat).

Ad 2 Monitoren van werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers

In veel gevallen heeft de diëtist voor de start van de werkzaamheden via de landelijke scholing (live of online) informatie ontvangen over Voel je goed! en aansluitend scholing gevolgd over het bespreken van laaggeletterdheid bij cliënten. De landelijke projectleider Voel je goed! heeft de diëtist voorzien van bepaalde materialen. Zij stelt de lokale projectleider daarvan op de hoogte, zodat hij/zij de diëtist aanvullend kan voorzien van materialen (op maat). Er kunnen ook andere verwijzers hebben deelgenomen aan de landelijke scholing. Denk aan leefstijlcoaches, praktijkondersteuners, etc.

Het is raadzaam dat de lokale projectleider Voel je goed! tijdens de uitvoering regelmatig contact heeft met de vrijwilligerscoördinator, de diëtisten en de andere verwijzers. Zo kunnen werkzaamheden worden gemonitord en eventueel bijgestuurd.

- Hoe loopt het met de werving en koppeling van vrijwilligers, advisering en scholing van deelnemers?;
- Hoe gaat het met het organiseren van de supermarktrondleiding en tijdig contact daarover tussen vrijwilliger(scoördinator) en diëtist?;
- Kunnen zaken efficiënter worden geregeld?;
- Blijven de diëtisten en verwijzers gemotiveerd?;
- Kunnen de diëtisten en verwijzers nog van elkaar leren?;

- Zien de vrijwilligerscoördinator, de diëtisten en andere verwijzers nog extra ingangen voor werving, die de lokale projectleider Voel je goed! kan oppakken?

De lokale projectleider Voel je goed! kan de diëtisten een paar weken na hun scholing, als men het geleerde heeft toegepast, voorzien van extra wervingstips (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

Ad 3 Organiseren evaluatie

Zie hoofdstuk 2.3 Evaluatie Voel je goed! – Stap 8 Evaluatie

Plaatselijk kunnen afspraken zijn gemaakt over de evaluatie van Voel je goed!

De evaluatie is een taak voor de lokale projectleider Voel je goed! De vrijwilligerscoördinator kan evt. h elpen bij de dataverzameling bij vrijwilligers en deelnemers.

Ad 4 Afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven

Wat betreft de afstemming is het goed een efficiënte werkwijze af te spreken, zodat iedereen weet wie waar mee bezig is en wat de stand van zaken is rond de groepjes, te vormen en gevormde. Daarnaast is het aan te bevelen dat de lokale projectleider Voel je goed! frequent contact heeft met de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven om de gang en stand van zaken te evalueren, met in het achterhoofd het plan en de gemaakte afspraken.

Twee keer per jaar kan een bijeenkomst voor alle samenwerkingspartners georganiseerd worden, bestaande uit gemeenteambtenaren, lokale projectleider Voel je goed!, vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, de contactpersoon van de diëtistenpraktijk(en) en belangrijke verwijzers i.v.m. de monitoring van het plan en de gemaakte afspraken. Op de agenda kunnen punten staan als:

- werving vrijwilligers en deelnemers;
- mogelijke verwijzers;
- cursusruimte;
- promotiekansen;
- bereik- en procesgegevens;
- etc.

Als er vragen zijn, kan altijd de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven om informatie, advies en ondersteuning worden gevraagd. Andersom zal hij/zij bij de projectleiders vragen om opgedane kennis en ervaringen, die vervolgens gedeeld kunnen worden met andere projectleiders in andere plaatsen. Zo ontstaat er een omgeving waarin optimaal gebruik wordt gemaakt van geleerde lessen, waardoor Voel je goed! zich kan blijven verbeteren.

Ter afsluiting van de afspraak biedt de adviseur de lokale projectleider aan zich op te geven voor ontvangst van de Nieuwsbrief Voel je goed! (verschijnt twee keer per jaar) en zich aan te sluiten bij de appgroep Werving Voel je goed! In deze appgroep worden ervaringen en tips uitgewisseld rond de werving van deelnemers. Leerzaam en inspirerend. Bij deze appgroep zijn met name lokale projectleiders Voel je goed! aangesloten. De landelijk projectleider monitort het zuiver gebruiken van de appgroep. En zorgt de adviseur ervoor dat de landelijke projectleider de nieuwe lokale projectleider uitnodigt voor de landelijke uitwisselingsbijeenkomsten van lokale projectleiders uit het hele land.

2.2.3 Uitvoering Voel je goed!

Stap 4 Coördineren scholing diëtisten (incl. informatie)

Het is de taak van de landelijk projectleider Voel je goed! om de scholing voor de geworven diëtisten en andere verwijzers (en lokale projectleiders Voel je goed!) te coördineren. Deze scholing kan

1. live (werkend met rollenspelen en de Taalverkenner)
en
- 2 online (werkend met simulaties en contextgerichte vragen)
plaats vinden.

Beide scholingen zijn gebaseerd op principes van de motiverende gespreksvoering. We behandelen ze achtereenvolgens.

Ad Live scholing

De live scholing Bespreken van laaggeletterdheid bestaat uit:

- de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid;
- een kennismaking met en informatie over Voel je goed! van de landelijk projectleider;
- de workshop Bespreken van laaggeletterdheid (o.b.v. principes motiverende gespreksvoering) van een trainer motiverende gespreksvoering.

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan lokale projectleiders Voel je goed! de op maat gemaakte mail werving live scholing sturen. Hiermee kan de lokale projectleider diëtisten en andere verwijzers informeren over de live scholing. Zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners.

Hieronder volgt een **CHECKLIST** van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de scholing.

A-Zes weken voor de scholing (noodzakelijk i.v.m. drukke agenda's met afspraken van diëtisten)

De landelijk projectleider:

- huurt voor de workshop Bespreken van laaggeletterdheid trainer motiverende gespreksvoering Andrée van Emst in (avanemst@zonnet.nl). Het kan zijn dat zij doorverwijst naar een collega-trainer motiverende gespreksvoering.
- prikt een scholingsdatum (in afstemming met de trainer).
- regelt een scholingslocatie (incl. computer en beamer) en catering.

B-Vier weken voor de scholing

De landelijk projectleider bericht alle deelnemers (met een cc naar de lokale projectleider Voel je goed! als de lokale projectleider Voel je goed! niet zelf deelneemt aan de scholing en adviseur Stichting Lezen en Schrijven.) over:

- trainingslocatie;
- deelnemers;
- programma van de scholing, inclusief de tijden en het huiswerk.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van:

- Mail voorafgaand aan live scholing (in bezit van landelijk projectleider);
- Achtergrondinformatie Principes motiverende gespreksvoering Voel je goed! (in bezit van landelijk projectleider);

- Casus Taalverkenner voor de diëtist en beeldverhaal Voel je goed! (in bezit van landelijk projectleider).

C-Twee weken voor de scholing

De landelijk projectleider bestelt voor alle deelnemers van alle materialen die nodig zijn voor de scholing, 1 exemplaar ->

via de **externe bestelportal Taal voor het leven:**

- Deelnemersmap Voel je goed!;
- Vrijwilligersgids Voel je goed!;
- Taalverkenner gezondheid;

via **interne bestelportal Communicatie:**

- Deelnemersposter Voel je goed!;
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat);
- Organisatiebrochure Voel je goed!;
- Certificaat workshop/online scholing Bespreken van laaggeletterdheid;

via www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners:

- Stroomschema diëtist Voel je goed! (halffabrikaat);
- Opgaveformulier deelnemer Voel je goed! (halffabrikaat).

"Wauw! Dat ziet er goed uit!

Ik krijg nog meer zin om mensen te werven!

En zie al dingen die ik ook zo op het spreekuur zou willen gebruiken!"

Diëtist, Den Haag

NB De trainer motiverende gespreksvoering beschikt zelf over (materialen zijn eveneens opvraagbaar bij de landelijke projectleider Voel je goed!):

- Handleiding workshop Bespreken van laaggeletterdheid o.b.v. principes motiverende gespreksvoering;
- Achtergrondinformatie Principes motiverende gespreksvoering;
- Casus Taalverkenner voor diëtist incl. beeldverhaal Voel je goed!;
- Presentatie workshop Bespreken van laaggeletterdheid;
- Observatieformulier workshop Bespreken van laaggeletterdheid;
- Evaluatieformulier workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

D-Een week voor de scholing

De landelijk projectleider herinnert de deelnemers aan de scholing (met bijbehorend huiswerk).

E-Tijdens de scholing

De trainer verzamelt de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers aan de scholing en geeft ze / stuurt ze door naar de landelijk projectleider Voel je goed!

De trainer reikt na ontvangst van het evaluatieformulier de ondertekende certificaten uit aan de deelnemers (onder vermelding van de duur van de workshop op de achterkant i.v.m. aan te vragen accreditatie).



Scholing diëtisten in Steenwijk



Gecertificeerde diëtisten na scholing in Den Haag

E-Kort na de scholing

De landelijk projectleider verwerkt de evaluatiegegevens i.v.m. de eventuele verantwoording aan gemeenten en zodat de scholing aangepast kan worden, indien wenselijk of noodzakelijk.

De landelijke projectleider verwijst de geschoolde deelnemers m.b.v.

Mail na afloop van scholing diëtist Voel je goed! (in bezit van landelijk projectleider) naar het volgende document op www.lezenenschrijven.nl/projectvoelje-goed/samenwerkingspartners:

- Presentatie Informatie voor de diëtist over Voel je goed! en sluit bij:
- Presentatie workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

Daarnaast verwijst de landelijk projectleider diëtisten en andere verwijzers naar de lokale projectleiders Voel je goed! i.v.m. ontvangst van de volgende materialen op maat:

- Stroomschema diëtist Voel je goed! (op maat);
 - Opgaveformulier deelnemer Voel je goed! (op maat);
- en het gewenste aantal extra wervingsmaterialen.

NB Indicatie aantallen per diëtist:

- 25 Taalverkenners gezondheid (via **externe Bestelportal Taal voor het leven**);
- 25 Deelnemersflyers Voel je goed! (via **interne bestelportal Communicatie**);
- 2 Deelnemersposters Voel je goed! (via **interne bestelportal Communicatie**).

"De geschikte kandidaat heb ik verteld over het project Voel je goed! en gelijk was ze enthousiast. Het benoemen dat het op een tijd en plek gebeurt wanneer haar het schikt en dat het een klein groepje betreft, sprak haar het meeste aan."

Dietist, Rotterdam

In de e-mail biedt de landelijke projectleider de diëtisten en andere verwijzers aan zich op te geven voor ontvangst van de Nieuwsbrief Voel je goed! (verschijnt twee keer per jaar).

Ad Online scholing

De **online** scholing Bespreken van laaggeletterdheid bestaat uit:

- de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid
- online groepsbijeenkomst (incl. oefenen via simulatie Eenvoudig communiceren)
- oefenen via simulatie Reflecteren
- oefenen via simulatie Bespreken van laaggeletterdheid/ motiveren voor Voel je goed!
- telefonische nabespreking.

De adviseur Stichting Lezen en Schrijven kan lokale projectleiders Voel je goed! de op maat gemaakte E-mail werving online scholing sturen. Hier mee kan de lokale projectleider diëtisten en andere verwijzers informeren over de online scholing. Zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

Hieronder volgt een **CHECKLIST** van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de scholing.

A-Zes weken voor de scholing (noodzakelijk i.v.m. drukke agenda's met afspraken van diëtisten en andere verwijzers)

De landelijk projectleider:

- huurt voor de online scholing Bespreken van laaggeletterdheid trainer motiverende gespreksvoering Andrée van Emst in (avanemst@zonnet.nl).

Het kan zijn dat zij doorverwijst naar een collega-trainer motiverende gespreksvoering.

- pikt een scholingsdatum en dagen/tijden voor de telefonische nabespreking (in afstemming met de trainer).

B-Vier weken voor de scholing

De landelijk projectleider bericht alle deelnemers (met een cc naar de lokale projectleider Voel je goed! als hij/zij niet zelf deelneemt aan de scholing en adviseur Stichting Lezen en Schrijven) over:

- deelnemers
- programma van de scholing, inclusief de tijden en het huiswerk.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van de Uitnodigingsmail online scholing Bespreken van laaggeletterdheid (in bezit van landelijke projectleider Voel je goed!).

C-Twee weken voor de scholing

De adviseurs van Stichting Lezen en Schrijven bestellen voor de deelnemers aan de online een scholing een deelnemersmap en vrijwilligersgids Voel je goed! en sturen die hen op. De landelijk projectleider Voel je goed! bestelt certificaten voor de deelnemers en verwerkt deze later online.

NB De trainer motiverende gespreksvoering beschikt zelf over (materialen zijn eveneens opvraagbaar bij de landelijke projectleider Voel je goed!):

- Achtergrondinformatie Principes motiverende gespreksvoering
- Casus Contextgerichte vragen voor de diëtist en andere verwijzers incl. beeldverhaal Voel je goed!
- Presentatie online scholing Bespreken van laaggeletterdheid
- Evaluatieformulier workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

D-Een week voor de scholing

De landelijk projectleider herinnert de deelnemers aan de scholing (met bijbehorend huiswerk).

E-Gelijk na de scholing

De landelijk projectleider Voel je goed! stuurt de deelnemers de 2^e uitnodigingsmail (in bezit van landelijk projectleider) met een link naar de simulatie Reflecteren en deelt apart een afsprakenschema. Deelnemers die geen lokale projectleider Voel je goed! zijn kunnen een afspraak met de trainer maken voor een telefonische nabespreking.

E-Een week na de scholing

De landelijk projectleider Voel je goed! stuurt de deelnemers de 3^e uitnodigingsmail (in bezit van landelijk projectleider) met achtergrondinformatie over de principes van motiverende gespreksvoering en een casus incl. het beeldverhaal Voel je goed! En met een link naar de simulatie Bespreken van laaggeletterdheid / motiveren voor Voel je goed! Tot slot herinnert de landelijke projectleider deelnemers (die geen lokale projectleider Voel je goed! zijn) aan het maken van een afspraak met de trainer in het schema.



F-Vier weken na de scholing

De trainer geeft telefonisch feedback op hoe het de deelnemer vergaat met het bespreken van laaggeletterdheid en motiveren voor Voel je goed! in de praktijk.

Nadat de trainer de deelnemers heeft gebeld, vraagt de landelijk projectleider Voel je goed! de deelnemers een evaluatieformulier in te vullen en terug te sturen. In deze 4^e uitnodigingse-mail (in bezit van landelijk projectleider Voel je goed!) biedt de landelijke projectleider hen aan zich op te geven voor ontvangst van de Nieuwsbrief Voel je goed! (verschijnt twee keer per jaar). Als het evaluatieformulier is ontvangen, wordt het certificaat online opgestuurd (onder vermelding van de duur van de workshop op de achterkant). De landelijk projectleider verwerkt de evaluatiegegevens i.v.m. de eventuele verantwoording aan gemeenten en zodat de scholing aangepast kan worden, indien wenselijk of noodzakelijk.

2.2.4 Uitvoering Voel je goed!

Stap 5 Coördineren vrijwilligerswerk

In de voorbereidingsfase zijn afspraken vastgelegd met de vrijwilligersorganisatie over:

- werving, scholing, koppeling en begeleiding van vrijwilligers;
- scholing van deelnemers (door vrijwilligers; zie hoofdstuk 2.2.6).

Hieronder volgen enkele zaken die specifiek zijn voor Voel je goed! Deze informatie deelt de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven met de vrijwilligerscoördinator. Voor de rest wordt verwezen naar de gemaakte afspraken.

Werven vrijwilligers

De vrijwilligerscoördinator heeft als taak voldoende vrijwilligers te werven. Voor de werving zijn er speciale vrijwilligersflyers Voel je goed! (halffabrikaat) (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoeed/samenwerkingspartners), waar een sticker met de afzender van de vrijwilligersorganisatie opgeplakt kan worden. Deze flyer verwijst voor meer informatie naar de internetpagina www.lezenenschrijven.nl/voeljegoeed.

De adviseur kan voor de vrijwilligerscoördinator deze flyers bestellen via: **interne bestelportal Communicatie**.

Het profiel luidt: ben jij...

- gemotiveerd andere mensen te helpen gezonder te worden en blijven?;
 - geïnteresseerd in gezondheid, voeding en bewegen?;
 - iemand die goed is in de Nederlandse taal?;
 - iemand die denkt en werkt op mbo-4-niveau of hoger?;
 - in staat om zelfstandig te werken?;
 - een dagdeel of meer in de week beschikbaar, voor minimaal een half jaar?;
- meld je dan nu aan voor taalvrijwilliger Voel je goed!

Voor de mondelinge werving van vrijwilligers kunnen Taalambassadeurs of later oud-deelnemers Voel je goed! ingezet worden, om geïnteresseerden een beter beeld te geven van de doelgroep waarmee zij gaan werken.

Als er onder de eigen vrijwilligers geen animo is, is het raadzaam zo mogelijk nieuwe vrijwilligers te werven bij de organisatie waar ook deelnemers worden geworven. Dat vergroot tegelijkertijd de kans op borging van Voel je goed! bij die organisatie. Zo zijn bijvoorbeeld medewerkers van een Sociale Werkplaats voorziening getraind als Voel je goed!-vrijwilliger, die binnen hun eigen organisatie actief zijn geweest.

Scholen

Betreft het nieuwe vrijwilligers, dan moet er een basistraining Taal voor het leven incl. verdiepingsmodule Voel je goed! georganiseerd worden, waarin aandacht besteed wordt aan:

- Dagdeel 1: Achtergronden en doelgroep (hoe ziet de doelgroep eruit, het eerste gesprek, praktijkvoorbeelden)
- Dagdeel 2: Voel je goed! (kennismaken met het materiaal, bewegen in de groep)

Dagdeel 3: Begeleiden bij NT2 (Nederlands als tweede taal, motiveren en stimuleren, interculturele communicatie)

Dagdeel 4: Begeleiden bij lezen (wat is leesvaardigheid, werken met leesstrategieën, niveaus).

Hebben de geworven vrijwilligers al een basistraining Taal voor het leven gevolgd, dan volstaat de organisatie van de verdiepingsmodule Voel je goed!

Sinds 2021 is ook het online trainen van vrijwilligers mogelijk, via Zoom of Teams. Daardoor is het ook mogelijk vrijwilligers deel te laten nemen aan een training die elders wordt georganiseerd. De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan daarop attenderen.

Hieronder volgt een **CHECKLIST** van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de scholing. Onderstaande checklist is gemaakt voor een live versie van de training. Deze is in grote lijnen ook bruikbaar voor het organiseren van de online variant. In geval van een online training is uiteraard geen locatie aan de orde. Op **trainersnet** is duidelijk te zien welke documenten voor welk type training beschikbaar zijn.

A-Zes weken voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator Voel je goed!:

- regelt een trainer voor de scholing
- pikt een trainingsdatum (in afstemming met de vrijwilligers en de trainer)
- regelt een trainingslocatie (incl. computer en beamer), catering en een deelnemerslijst.

Heeft de vrijwilligersorganisatie eigen trainers, dan kunnen deze de basistraining Taal voor het leven verzorgen. Heeft de vrijwilligersorganisatie deze niet, dan kan een trainer ingehuurd worden. De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan hierbij ondersteunen.

Een ervaren trainer Taal voor het leven kan gelijk de verdiepingsmodule Voel je goed! geven. Daar is het trainingsmateriaal op gemaakt. Een minder ervaren trainer kan eerst even meekijken.

B-Vier weken voor de scholing

De trainer moet beschikken over:

- Handleiding Verdiepingsmodule Voel je goed!;
- Presentatie Verdiepingsmodule Voel je goed!;
- Achtergrondinformatie Verdiepingsmodule Voel je goed!;
- 4 filmpjes Verdiepingsmodule Voel je goed!;
- Suggestieformulier basistraining vrijwilligers en Voel je goed!;
- Evaluatieformulier Voel je goed! (als alleen de verdiepingsmodule Voel je goed! wordt gegeven).

De trainer kan deze documenten verkrijgen via **trainersnet** van Stichting Lezen Schrijven

De vrijwilligerscoördinator mailt alle vrijwilligers (met een cc naar de trainer en de lokale projectleider Voel je goed!):

- de trainingslocatie;

- het programma, inclusief de tijden;
- een deelnemerslijst.

Daarvoor kan gebruik gemaakt worden van:

- Voorstel uitnodiging basistraining vrijwilligers Voel je goed! (zie www.lezen-schrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

C-Twee weken voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator (of de trainer) bestelt via de **externe bestelportal Taal voor het leven** de juiste aantallen materialen die in de training gebruikt wordt en neemt deze mee naar de locatie:

- Vrijwilligerscertificaten basistraining Taal voor het leven (de trainer kan handmatig op het algemene certificaat aangeven dat een vrijwilliger de verdiepingsmodule Voel je goed! heeft gevolgd);
- Vrijwilligersmap basistraining Taal voor het leven (incl. inhoud, waaronder NT2-module);

en/of:

- Achtergrondinformatie verdiepingsmodule Voel je goed!;
- Deelnemersmappen Voel je goed!;
- Vrijwilligersgidsen Voel je goed!

Via **deze bestelportal** kan gelijk alle trainingsinformatie doorgegeven worden.

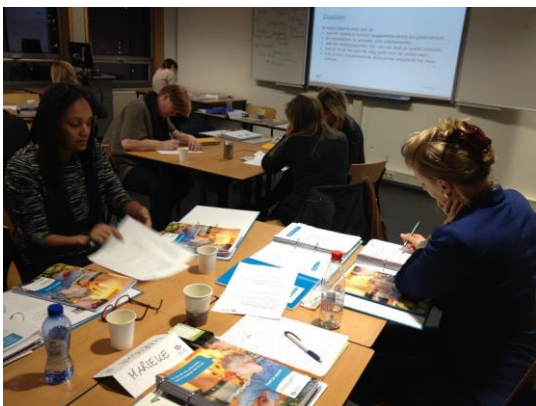
D-Een week voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator Voel je goed herinnert de vrijwilligers aan de scholing.

"Door de training zie ik de knelpunten en leer ik vooral de sociale omgang met deze groep mensen. Het is niet alleen het ondersteunen in de taal maar, algehele coaching om mensen wat zelfverzekerder te maken."

Vrijwilliger, Den Haag

Het is aan te raden dat de vrijwilligerscoördinator zelf ook deelneemt aan de verdiepingsmodule Voel je goed! voor een goede begeleiding van de vrijwilligers. Eventueel kan de lokale projectleider Voel je goed! ook aansluiten.



Scholing vrijwilligers in Den Haag

E-Kort na de scholing

Als er een basistraining incl. verdiepingsmodule is gegeven, kan de adviseur de verzamelde data opvragen bij Stichting Lezen en Schrijven.

Als er alleen een verdiepingsmodule is gegeven, verzamelt de vrijwilligerscoördinator (al dan niet via de trainer) de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers en geeft deze aan de projectleider Taal voor het leven.

De lokale projectleider verwerkt deze gegevens i.v.m. de evaluatie van Voel je goed!

Koppelen

Het is aan de vrijwilligerscoördinator een goede koppeling te maken tussen vrijwilligers en deelnemers en deelnemers onderling. De vrijwilligerscoördinator krijgt de gegevens van Voel je goed!-deelnemers door van de diëtist en/of de lokale projectleider Voel je goed! Zij gebruiken daarvoor een speciaal opgaveformulier. Het is raadzaam voor de start van een groepje met de deelnemers een kennismakingsgesprek te voeren, zodat de koppeling zo goed als mogelijk plaats kan vinden. Dat kan eventueel ook groepsgewijs. Zeker als de deelnemers groepsgewijs zijn geworven via inspanningen van de lokale projectleider Voel je goed! Dat stemmen de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! samen af. Zie hoofdstuk 2.2.6.

Het belangrijkste is dat Voel je goed! in de buurt wordt aangeboden, op een tijd die deelnemers schikt, zodat de afstand en het vervoer geen drempel zijn voor deelname. En dat de kans op aanwezigheid gedurende de hele bijeenkomst, zo groot mogelijk is. Op grond van de beschikbaarheid, kan een passende dag/tijd worden gekozen. Het is onmogelijk iedereen tevreden te stellen.

Voel je goed!-locaties kunnen divers zijn. Zo mogelijk in diëtistenpraktijken of gezondheidscentra, buurthuizen, scholen, bibliotheken, Sociale Werkbedrijven, etc. Belangrijk is te streven naar geen extra onkosten voor locaties en een kopje thee/koffie. Dat is vaak mogelijk, omdat de activiteit goed past bij de organisatie, waar Voel je goed! plaats vindt.

Het aantal deelnemers in een groepje is idealiter 4-6 deelnemers. Mocht er iemand afvallen dan kun je nog steeds in subgroepjes werken. En bij dit aantal is er voldoende aandacht voor iedere deelnemer. Als vrijwilligers ervaring hebben in het begeleiden van grotere groepen, kunnen eventueel grotere groepen worden samengesteld. In geval van grotere groepen, kun je ook denken aan het plaatsen van twee vrijwilligers op een groep.

"Het matchen van deelnemers en een vrijwilliger moet op meerdere aspecten plaatsvinden. Het is belangrijk om te kijken naar geslacht, leeftijd, wijk waar deelnemers wonen, autochtoon of allochtoon, beschikbaarheid, taalniveau, andere problematiek, etc. Al weet je nooit of het gaat klikken in een groepje. Dat blijft spannend."

Vrijwilligerscoördinator, Hengelo

Wat betreft het taalniveau zijn de ervaringen wisselend, maar het is voor vrijwilligers (qua vaardigheden) en deelnemers (qua veiligheid) het prettigst als de taalniveaus niet te ver uiteen liggen. Als in een gemeente de situatie is dat zowel mensen met als zonder overgewicht meedoen aan Voel je goed!, moet met de lokale projectleider Voel je goed! overlegd worden welke indeling wenselijk is. Het lijkt erop dat homogene groepen het beste werken. Uiteraard is dit ook afhankelijk van het feit of men elkaar al kent of niet.

Voel je goed! is speciaal ontwikkeld voor laaggeletterden. De lesstof is geschikt voor personen met een Nederlandse en anderstalige achtergrond. Het taalniveau van de lessen ligt rond 1F. Wil een anderstalige werken met de deelnemersmap Voel je goed!, dan is minimaal een lees- en spreekvaardigheid op niveau A2 (ERK) in het Nederlands nodig. Deelnemers onder dit niveau hebben waarschijnlijk moeite om de inhoud van de deelnemersmap en de bijeenkomsten te volgen. Dit betekent dat mogelijk het positieve effect van de interventie niet optreedt: een gezonder gevoel en gewicht.

Heeft een deelnemer nog niet het benodigde taalniveau? Dan kun je hem/haar programma's aanbieden uit de Suggestielijst op maat naar Voel je goed! Zo vergroot je de woordenschat en voorkennis op het thema gezondheid. Deze lijst vind je op de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

Begeleiden

Omdat binnen een gemeente altijd sprake zal zijn van meerdere vrijwilligers Voel je goed!, is het leuk en leerzaam als onderling tips en ervaringen uitgewisseld kunnen worden. In de pilot was het soms zo dat al tijdens de training al een Whatsappgroepje werd opgericht. Ook kunnen wellicht vrijwilligers die al groepen gedraaid hebben, startende vrijwilligers ondersteunen. Specifiek voor Voel je goed! worden enkele zaken uitgelicht:

- In de pilot werkte het goed dat vrijwilligers wat handgeld krijgen per groepje, bijvoorbeeld 30 euro. Denk aan uitgaven als producten smaaktest, gebaar als iemand ziek of jarig is, etc.
- Stimuleer dat de vrijwilliger de betrokken diëtist(en) uitnodigt bij de eerste les. Dit bevordert de samenwerking tussen de vrijwilliger en de diëtist en zorgt mogelijk ook voor een betere toeleiding van de deelnemer naar de diëtist, als de deelnemer nog niet wordt begeleid door de diëtist.
- In les 2 komt extra ondersteuning voor de deelnemer aan bod. Het is goed als de vrijwilligerscoördinator nog eens navraagt hoe het staat met de belangstelling voor de besloten Facebookgroep Voel je goed! bij de vrijwilligers. Mochten deelnemers dat wel willen, maar moeite hebben met het aanmaken van een Facebookaccount, dan kan daarvoor eventueel iets extra's worden geregeld. In de bijlage van de deelnemersmap staat een uitleg in het kort.

- Als een eerste Voel je goed!-groep een aantal weken draait, is het wellicht een idee dat deze groep een deelnemersmap Voel je goed! officieel aanbiedt aan de wethouder van taal en/of gezondheid. Voor een dergelijke aftrap kunnen gasten worden uitgenodigd, verteld en ervaren worden wat Voel je goed! inhoudt, hoe het werkt en waarom partners ervoor kiezen Voel je goed! te organiseren. Bij **de landelijke projectleider Voel je goed!** kan advies ingewonnen worden. Er is ook een voorbeeld van een draaiboek beschikbaar.



Aftrap Voel je goed! Hengelo



Aftrap Voel je goed! Rotterdam

- Het kan zijn dat deelnemers gedurende het traject extra zin krijgen om samen te bewegen. Wellicht kan een extra beweegaanbod geregeld worden, al dan niet in samenwerking met de gemeente/beweegcoach/beweegmakelaar. Zo kunnen verschillende activiteiten rond gezondheid en taal aan elkaar geknoopt worden.
- Het is belangrijk dat de vrijwilligerscoördinator in de gaten houdt wanneer een vrijwilliger is aanbeland bij les 14. In die week moet namelijk contact gelegd worden met een Voel je goed!-diëtist om de supermarktrondleiding in les 18 door te spreken. Bij voorkeur met de diëtist waar de meeste deelnemers uit de groep naar toe gaan. De diëtist organiseert deze rondleiding en beschikt hiervoor over eigen informatie www.lezenenschrijven.nl/projectvoelje-goed/samenwerkingspartners. Deelnemers mogen hiervoor een gast uitnodigen die bij hen thuis ook de boodschappen doet. Zo profiteert ook de omgeving van de deelnemer van dit extra aanbod. De vrijwilliger zelf gaat uiteraard ook mee.



Supermarktrondleiding in Zoetermeer

- In de laatste les, les 20, wordt extra aandacht gegeven aan mogelijke vervolgcursussen basisvaardigheden en vindt de uitreiking van bewijzen van deelname plaats. Het is belangrijk dat deelnemers weten wat er nog meer mogelijk is qua scholing in de buurt. Zorg dat de vrijwilliger deze voorlichting goed kan verzorgen met eventuele voorbeelden of nodig er iemand speciaal voor uit, bijvoorbeeld van het plaatselijke Taalhuis.



Certificeringsbijeenkomst Voel je goed! in Hengelo

Deelnemers mogen voor de uitreiking van het Bewijs van deelname in het laatste half uur ook een gast uitnodigen, bijvoorbeeld de gast die ook meegegaan is met de supermarktrondleiding. De vrijwilligerscoördinator kan ervoor kiezen om deze gebeurtenis groter op te tuigen, eventueel met meerdere groepen tegelijk en nieuwe vrijwilligers en deelnemers, die mogelijk zo over de streep gehaald worden ook mee te doen. Een dergelijke bijeenkomst is ook altijd een goede gelegenheid om gemeenteambtenaren en/of de pers bij uit te nodigen om te laten zien wat Voel je goed! heeft opgeleverd. Zie ook hoofdstuk 2.2.5.

- Voel je goed!-deelnemers willen graag ook gezonder leren koken. Studenten voeding en diëtetiek van de Haagse Hogeschool hebben een kookworkshop Voel je goed! ontwikkeld. Met een handleiding voor vrijwilligers en receptenkaarten voor 3 gerechten met bijbehorende filmpjes voor deelnemers. Zo kan het geleerde worden herhaald en in praktijk worden gebracht. Uiteraard is hiervoor een keuken nodig. De kookworkshop Voel je goed! is een uitbreiding op de 20 Voel je goed-lessen en kan als les 21 worden gegeven. Een tweede mogelijkheid is het maken van hapjes. Studenten voeding en diëtetiek van de Haagse Hogeschool hebben receptkaarten voor 3 hapjes met bijbehorende filmpjes ontwikkeld. Eventueel kunnen deze hapjes worden gemaakt voor de aftrap van Voel je goed! en/of de bijeenkomst ter ere van de uitreiking van de Bewijzen van deelname. Het materiaal van de kookworkshop en de hapjes Voel je goed! is te vinden op de webpagina www.lezeneschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners.

Evaluatie

Er kunnen aan het begin en/of aan het eind van de scholing deelnemers extra vragen gesteld worden in verband met de evaluatie van het Voel je goed!, kwantitatief en/of kwalitatief. Dat is afhankelijk van wat besloten is in een gemeente te evalueren. De lokale projectleider Voel je goed! coördineert deze eventuele dataverzameling.

2.2.5 Uitvoering Voel je goed!

Stap 6 Werven deelnemers en lokale promotie Voel je goed!

De lokale projectleider Voel je goed! en de diëtist werven deelnemers. Ieder op zijn/haar eigen manier. Dat wordt hieronder toegelicht.

Lokale projectleider Voel je goed!

Mondeling licht de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de lokale projectleider Voel je goed! in over de werving van deelnemers, na eerst de benodigde materialen te hebben gestuurd (zie hoofdstuk 2.2.2). Na afloop van de ontmoeting stuurt de landelijke projectleider Voel je goed! ook de extra besproken wervingsmaterialen toe.

De lokale projectleider Voel je goed! werft op meerdere plaatsen deelnemers. Denk aan de sectoren:

- zorg (diëtist, leefstijlcoach, huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, buurtsportcoach, wijkverpleegkundigen, geestelijke gezondheidszorg, ziekenhuis, etc.);
- welzijn (wijkcentra, buurthuizen, Leger des Heils, etc.);
- onderwijs (formeel en non-formeel onderwijs voor volwassenen, vaak aangesloten bij het gemeentelijk taalnetwerk);
- werk (werkgevers van bedrijven, uuv, Sociaal Werkbedrijf, etc.);
- gemeentelijke dienstverlening (wijk- of buurtteams, klantmanagers bijstand, ERGO control met het programma Bewegen werkt dat door gemeenten ingezet wordt, organisaties uit samenwerkingsverbanden als JOGG, etc.).

"We hebben wijkbewoners via het organiseren van een vitaliteitsmaand met een gezondheidsbingo, Voel je goed! aangeboden. Via het elkaar steunen als professionals, netwerken, intensieve motiverende gesprekken, zoeken van verbindingen, luisteren naar elkaar, uitgaan van de bewoners en een lange adem is het mogelijk laaggeletterde wijkbewoners enthousiast te maken aan een gezonder gewicht te werken."

Ouderenconsulent/wijkverpleegkundige, Den Haag

"BWRI (Bedrijf voor Werk, Re-integratie en Inkomen) maakt je sterk, fit en gezond aan het werk. De aanpak Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven zorgt voor een solide basis voor een gezonder leven."

Scholingsadviseur/werkcoach, Midden-Groningen

De samenwerkingspartners bieden vaak eerste openingen voor gesprekken en de lokale projectleider Voel je goed! kan uiteraard gebruik maken van het netwerk van de adviseur Stichting Lezen en Schrijven (denk bijvoorbeeld aan partners van het taalnetwerk) en het eigen netwerk. De lokale projectleider Voel je goed! kan voor een eerste benadering een verwijzerse-mail Voel je goed! (half-fabrikaat) gebruiken en aanpassen aan de situatie (zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners). Vervolgens kan gebeld worden om de relatie persoonlijker te maken. Speciaal voor de sector onderwijs, bestaat er een e-mail voor taaldocenten (zie ook deze site) waarin verwezen wordt naar een Voel je goed!-proefpakket op internet (www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/proefpakkettaaldocenten). De lokale projectleider Voel je goed! kan via adviseur leden van het taalnetwerk in een gemeente die taaldocent zijn, het aanbod doen van twee gratis lessen Voel je goed! in ruil voor het onder de aandacht brengen van Voel je goed! bij hun cursisten. Als cursisten interesse hebben in het volgen van een aanvullende cursus, geven zij dat door aan Stichting Lezen en Schrijven (via **070 - 3108902** of info@lezenenschrijven.nl). Dit verzoek wordt via de landelijke projectleider Voel je goed! vervolgens doorgezet naar de lokale projectleider Voel je goed!, die dit weer doorzet naar de vrijwilligerscoördinator, zodat contact kan worden gelegd met de geïnteresseerde cursist.

"Toen ik dit materiaal zag, dacht ik meteen, dit wil ik gebruiken in mijn lessen! Gezond eten en bewegen zijn onderwerpen, die mijn cursisten erg aanspreken. Prachtig, dat dit mooie materiaal nu beschikbaar is."

Taaldocent, Leidschendam-Voorburg

Als ingangen zijn gecreëerd, kan het zijn dat professionals worden voorgelicht en vervolgens het publiek of direct het publiek. Dat is afhankelijk van de situatie. Voor beide situaties zijn er materialen en tips. Daarnaast kan Voel je goed! op verschillende manieren gepromoot worden via (sociale) media. Hieronder volgt een toelichting.

Professionals

Professionals kunnen mondeling worden voorgelicht of via promotie van Voel je goed! meer te weten komen over Voel je goed!

A-Voorlichting professionals

Als ingangen zijn gecreëerd, is het afhankelijk van de aanwezige kennis of het nodig is deze professionals eerst zelf voor te lichten over (laaggeletterdheid en) Voel je goed!, voordat zij deelnemers hiernaar gaan verwijzen. Daarvoor zijn de volgende materialen beschikbaar (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoelje-goed/samenwerkingspartners).

- e-learning Aanpak van laaggeletterdheid;
- factsheet Taal maakt gezonder;
- Voorlichting professionals over Voel je goed! (halffabrikaat);
- Bijlage Bestellijst professionals (halffabrikaat).

En door de adviseur Stichting Lezen en Schrijven via de **interne bestelportal Communicatie**:

- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat);
- Organisatiebrochure Voel je goed! (halffabrikaat).

Als men geïnteresseerd is in Voel je goed!, kunnen er verschillende vervolgactiviteiten plaatsvinden. Professionals hebben het druk en laaggeletterdheid is vaak niet hun 'core business'. Belangrijk is dus dat er duidelijke afspraken gemaakt worden, zodat duidelijk is wie wat wanneer doet.

Professionals die serieus werk willen maken van screenen, kunnen ook de online scholing Bespreken van laaggeletterdheid volgen (zie hoofdstuk 2.3.3). Denk aan leefstijlcoaches, praktijkondersteuners, etc.

Willen professionals ook werken met de Taalverkenner gezondheid, dan kan deze via de **externe bestelportal Taal voor het leven** besteld worden.

Het spreekt voor zich dat opgebouwde relaties onderhouden moeten worden. E-mailadressen van professionals die de Nieuwsbrief Voel je goed! willen ontvangen, kunnen aan de landelijke projectleider Voel je goed! worden doorgegeven.

Het werken met sleutelfiguren is een aanrader, omdat de doelgroep vertrouwen heeft in deze persoon. Daarnaast kan deze persoon goed meedenken over de geschiktheid van Voel je goed! voor de groep en wanneer en hoe de voorlichting hierover het beste kan plaats vinden. Wellicht binnen een al geplande (gezondheids)activiteit).

B-Promotie Voel je goed! bij professionals en lokale media

De lokale projectleider Voel je goed! kan via de samenwerkingspartners en verwijzers vragen of hij/zij via hun communicatiekanalen aandacht mag vragen voor Voel je goed! Afhankelijk van ruimte en doelgroep, kan een artikeltje gemaakt worden. Daarvoor kan het verwijzersartikel Voel je goed! (halffabrikaat) worden gebruikt (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

Ook kan de lokale projectleider Voel je goed! een officiële aftrap organiseren, samen met de vrijwilligerscoördinator. Met een rol voor de wethouders en Voel je goed!-deelnemers, waar de lokale pers bij wordt uitgenodigd. Eventueel kunnen deelnemers hiervoor samen met de vrijwilligers hapjes bereiden. Over de aftrap kan contact worden opgenomen met de **landelijke projectleider Voel je goed!**

Publiek

Ook het publiek kan mondeling worden voorgelicht of via promotie Voel je goed! meer te weten komen over Voel je goed!

A-Voorlichting publiek

Het kan zijn dat de professionals niet zelf gaan verwijzen, maar wel de gelegenheid willen bieden aan de lokale projectleider Voel je goed! om hun patiënten, cliënten, klanten, etc. direct zelf voor te lichten. De lokale projectleider Voel je goed! beschikt over de volgende materialen om in te zetten voor het 'publiek' (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners):

- Wervingsposter en -flyer voorlichting publiek Voel je goed! (digitaal halffabrikaat);
- Voorlichting publiek over Voel je goed!;

- Bijlage A3 met 3x picto en Bladenset bij voorlichting publiek Voel je goed!;
- Bijlage Opgaveformulier bij voorlichting publiek Voel je goed!;
- Kaartspel 'In je kracht' (bij te bestellen via de **externe bestelportal Taal voor het leven**).

Eventueel kan de diëtist al aansluiten om kennis te maken en te vertellen over wat een diëtist is en hoe een diëtist werkt. Het aanbieden van een simpel gezond hapje, doet wonderen. Het is belangrijk dat een deelnemer weet of Voel je goed! geld kost en zo ja, hoeveel, zodat men weet waar men aan toe is. Aan het einde van de bijeenkomst vraagt de lokale projectleider wie geïnteresseerd is in een eventuele vervolgbijeenkomst over Voel je goed! en laat hen de opgaveformulieren invullen (zie hierboven).

Het is belangrijk om tijdens de bijeenkomst de voorlichting goed aan te laten sluiten op de aanwezige doelgroep. Maatwerk is vereist. Soms juist niet spreken over taal, maar wel over informatie over gezondheid in makkelijk Nederlands en soms juist niet spreken over een cursus, maar wel over een gezellige bijeenkomsten waar samen met anderen gepraat wordt en tips worden uitgewisseld over gezondheid. Ook is het belangrijk te letten op de eventuele sociale invloed binnen een groep en die positief te gebruiken. Beseft moet worden dat de doelgroep een extra kwetsbare groep is met complexe levens. Er zijn veel zorgen en ongemak; men heeft vaak stress en overziet dan ook niet alles meer. Daardoor zijn zij niet altijd in staat afspraken na te komen of vergeten ze. De lokale projectleider Voel je goed! moet flexibel en creatief zijn en in staat tot improviseren. Daarom is het werken met sleutelfiguren raadzaam. Zij kunnen helpen herinneren aan gemaakte afspraken. Elke deelnemer telt!

De organisatie werft al dan niet in samenwerking met de lokale projectleider Voel je goed! de deelnemers voor deze voorlichtingsbijeenkomst. Dat kan op meerdere manieren:

- mondeling, 1 op 1;
- via verspreiding van posters met aankondiging bijeenkomst;
- via plaatsing artikeltje in krantje;
- via een ludieke activiteit, als bijvoorbeeld een gezondheidsbingo;
- via een stand op een (gezondheids)markt/beurs;
- via een praatje in een al bestaande andere activiteit, etc.

Het is handig als kinderoppas wordt geregeld. Extra leuk is het als bij de uitnodiging voor de bijeenkomst achterop een kleurtekening over gezondheid wordt geplaatst, dat verhoogt de bewaarfactor.

Een ideale opvolger van deze voorlichting is een 'gezellige' les 0 voor geïnteresseerden met een kopje koffie/thee erbij. Het is belangrijk dat deze bijeenkomst al op die dag en tijd wordt georganiseerd, waarop later de lessen plaats vinden. Dan zit dat al in het systeem van de deelnemers. Op zo'n bijeenkomst kunnen de deelnemers zien wie er door wil, kan kennis gemaakt worden met de vrijwilliger en/of de diëtist (als deze niet bij de voorlichting aanwezig was) en kan de diëtist ook alvast uitzoeken hoe het met de eventuele kosten zit voor deelname (afhankelijk van de situatie in de gemeente) en afspraken maken met de deelnemers voor een intake. Eventueel kan ook een oud-deelnemer een wervend praatje houden. De precieze inhoud en vorm is uiteraard afhankelijk van

beschikbare tijd en ruimte, de samenstelling van de doelgroep en/of geuite wensen van geïnteresseerden en/of de organisatie.

Als de dietist niet bij de bijeenkomsten betrokken is, moet het duidelijk zijn hoe deelnemers in contact komen met de dietist. Of de dietist zoekt contact met de deelnemers (na toestemming uitwisseling gegevens) en maakt afspraken met hen. Of de dietist komt eerste een keer langs in de les en maakt daarna afspraken met de deelnemers. Dat is aan de lokale projectleider en de vrijwilligerscoördinator om samen te bepalen en duidelijk te communiceren, zodat de deelnemers weten waar zij aan toe zijn.

B-Promotie Voel je goed! bij publiek

Los van het geven van een mondelinge voorlichting, kunnen deelnemers ook worden geworven via het onder de aandacht brengen van Voel je goed! in geschreven en digitale (sociale) media. Denk ook aan allerlei sites of Facebook-groepen waar gratis producten en diensten worden aangeboden. Daarvoor zijn beschikbaar:

- Deelnemersartikel Voel je goed! met plaatje (halffabrikaat) op www.lezenenschrijven.nl/samenwerkingspartners;
- Facebookposts (halffabrikaten).

Al deze materialen kun je vinden op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljeegoed/samenwerkingspartners.

De adviseur kan meedenken over mogelijkheden. Mensen die interesse hebben, kunnen naar de lokale projectleider Voel je goed! worden verwezen voor meer informatie of opgave.

Als er groepjes klaar zijn, kunnen eventueel nieuwe filmpjes gemaakt worden met deelnemers uit de eigen gemeente. Deze oud-deelnemers kunnen uiteraard ook ambassadeur van Voel je goed! worden en door de lokale projectleider ingezet worden in voorlichting voor professionals en/of publiek.

NB De deelnemers, die via de lokale projectleider worden geworven en in tweede instantie naar de diëtist gaan, hebben zichzelf geselecteerd op basis van de voorlichting. Het is bekend dat zij het fijn vinden om in makkelijke taal adviezen te krijgen. Daarvoor is het wel belangrijk dat tijdens de voorlichting de lokale projectleider de deelnemersmap Voel je goed! toont en mensen zelf kunnen inschatten of Voel je goed! bij hen past qua taalniveau.

"Werving deelnemers is een oefening in flexibiliteit, creativiteit en bescheidenheid. It's a jungle out there, maar ik vind het hartstikke leuk!"

Lokale projectleider Voel je goed!, Den Haag

Diëtist

De landelijke projectleider Voel je goed! informeert, voorafgaand aan de scholing (zie hoofdstuk 2.3.3), de diëtist over de werving van deelnemers en voorziet de diëtist tegelijkertijd van de benodigde materialen hiervoor. De lokale projectleider Voel je goed! monitort deze gang van zaken en levert aanvullend materiaal (op maat), zoals o.a. het opgaveformulier. Desgewenst zorgt hij/zij voor nieuw wervingsmateriaal, door deze te laten bestellen door de adviseur Stichting Lezen en Schrijven via de **interne bestelportal Communicatie**:

- Deelnemersposters Voel je goed!;
- Deelnemersflyers Voel je goed!;
- Organisatiebrochures Voel je goed!.

Eventuele nieuwe Taalverkenners gezondheid kunnen worden besteld in de **externe bestelportal Taal voor het leven**.

"Een cliënt van mij kwam na een lange vakantie in Marokko terug bij mij op consult. Ze was eerder afgefallen, maar vond het moeilijk de draad weer op te pakken en zat nu helaas weer op haar startgewicht. Ze gaf aan dat ze niet alles meer wist. Aangezien mevrouw de informatie ook op papier had gekregen was dit een perfecte ingang voor Voel je goed! Ik heb met haar gesproken over de belemmering van de taalvaardigheid. Ik heb veel begrip getoond en gezegd dat ik mij kan voorstellen dat het moeilijk is. Dat vond zij ook, ze heeft wel mensen die haar helpen, maar in de winkel vindt ze het bijvoorbeeld moeilijk om de etiketten te kunnen lezen. Ik heb gevraagd of ik haar mocht vertellen over het Voel je goed!; dat mocht en had ze interesse in. Ze wilde graag meedoen, mits het bij haar in de buurt is en het buiten haar werktijden kan."

Diëtist, Emmen

De diëtist geeft de gegevens van geworven deelnemers door aan de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! via het opgaveformulier Voel je goed! (halffabrikaat). Zo kan de vrijwilligerscoördinator contact opnemen met geïnteresseerden en de lokale projectleider Voel je goed! de werving monitoren.

2.2.6 Uitvoering Voel je goed!

Stap 7 Adviseren en scholen deelnemers

De diëtist is als professional verantwoordelijk voor de individuele dieetadvisering en de vrijwilliger begeleidt de algemene informatieverwerking. Het is aan te bevelen dat de vrijwilliger direct contact onderhoudt met de diëtist de deelnemers naar toe gaan. Het is gebleken dat dit de deelname aan Voel je goed! bevordert en zo mogelijk ook het succes.

Adviseren

De diëtisten geven in makkelijke taal individuele adviezen aan hun cliënt, die ook deelnemer Voel je goed! is. Daarnaast verzorgen zij een van de lessen gezondheidsvaardigheden (les 18) aan de Voel je goed!-deelnemers, in de vorm van een supermarktrondleiding. De vrijwilligerscoördinator neemt in de week van les 14 hierover contact op met de diëtist (zie hoofdstuk 2.2.4). De diëtist beschikt over eigen informatie voor de invulling van deze rondleiding (zie www.lezeneschrijven.nl/projectvoeljegoed/supermarktrondleidingdietisten).

"De kern van de supermarktrondleiding is bewustwording, wat er in een product zit en wat men soms meeneemt. Men is verbaasd dat er in producten veel zout of suiker zit. Wat licht nu eigenlijk betekent of Zero. Het is best moeilijk om een etiket goed te kunnen beoordelen."

Diëtist, Hengelo

"Wat fijn dat de diëtiste er nu bij is, en ons gerust kan stellen, in een wereld waarin iedereen wel iets vindt van wat je wel/niet moet eten!"

Deelnemer, Hengelo

In een aantal plaatsen vult de diëtist zijn/haar begeleidende rol op een alternatieve wijze in. In dat geval verzorgt de diëtist allereerste een persoonlijke intake bij alle deelnemers en vervolgens geeft zij enkele malen in de groep een workshop rond een thema waar veel vragen over zijn. Het betreft in dit geval vaak deelnemers waarvan de kans klein is dat zij naar de diëtist gaan, of omdat zij daartoe fysiek minder goed toe in staat zijn of omdat zij dat niet willen, omdat zij op dat moment geen grote hulpvraag hebben. Een persoonlijke intake wordt wel aangeraden, zodat de diëtist in haar persoonlijke adviezen (in de groep) rekening kan houden met persoonlijke situaties. Dit is de rol van de professional.

Scholen

De vrijwilligers geven lessen gezondheidsvaardigheden waarin zij deelnemers begeleiden bij het verwerken van informatie over gezond eten en voldoende bewegen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de deelnemersmap Voel je goed! Hieronder volgen een paar zaken, die specifiek zijn voor Voel je goed!

A-Twee weken voor de start van de scholing

De vrijwilligerscoördinator bestelt via de **externe bestelportal Taal voor het leven**, het benodigde aantal:

- Deelnemersmappen Voel je goed!;
- Bewijs van deelname.

B-Een week voor de start van de scholing

De vrijwilligerscoördinator brengt de deelnemers (en de lokale projectleider Voel je goed!) op de hoogte van alle benodigde gegevens rond de start van hun groepje en stuurt eventueel de dag voor de eerste bijeenkomst nog een appje/berichtje ter herinnering.

C-Kort na het einde van de scholing

De vrijwilligerscoördinator brengt de lokale projectleider Voel je goed! op de hoogte van het einde van de scholing van elk groepje. Voel je goed!-vrijwilligers begeleiden de deelnemers tijdens de lessen gezondheidsvaardigheden, die op hun beurt ondersteund worden door de vrijwilligerscoördinator. De vrijwilliger moet goed de rolverdeling in de gaten houden tussen diëtist en vrijwilliger. Zijn er vragen voor de vrijwilliger waarover hij/zij twijfelt of waarop de vrijwilliger geen antwoord weet, is het zaak dat de deelnemer deze vraag aan de diëtist stelt. Daarvoor kan de bijlage in de deelnemersmap Voel je goed! gebruikt worden, die de deelnemer meeneemt naar de diëtist. Als de deelnemer de vraag aan de diëtist heeft gesteld, kan de vrijwilliger uiteraard vragen of de deelnemer het begrepen heeft. En als niet, een vervolgvraag laten stellen. Zo versterkt het werk van de vrijwilliger dat van de diëtist en vice versa.

"Ik merk dat deelnemers aan de cursus Voel je goed! flink bezig zijn met wat ze leren. Ze vergelijken informatie, vragen extra aan over bepaalde onderwerpen als bijvoorbeeld vitaminen en mineralen en willen weten of iets nu wel of niet waar is. Ze vertellen mij dat ze het leuke en leerzame bijeenkomsten vinden."

Dietist, Hengelo

"Ik heb een druk leven, maar ga graag elke week naar Voel je goed!. Dan heb ik echt even tijd voor mijzelf om samen gezonder te leren leven."

Deelnemer, Zoetermeer

"Voel je goed! is hartstikke top. De diëtist geeft mij adviezen en in de cursus hebben we de tijd om op een langzame manier nog meer over gezond leven te leren. We leren bijvoorbeeld welk eten wel of niet gezond is. Het is ideaal."

Deelnemer, Rotterdam

"Voor het eerst in mijn leven, durf ik te zeggen: Ik voel me goed!"

Deelnemer, Hengelo

Als de deelnemers niet zelf naar de dietist toe gaan maar de dietist naar de groep toe komt, kan de vrijwilliger de vragen van deelnemers van te voren naar de dietist opsturen en samen met hem/haar het thema van de workshop vaststellen.

2.3 Evaluatie Voel je goed!

Stap 8 Evaluatie

De tips voor stap 8 de evaluatie van Voel je goed! zijn voor het gemak opgedeeld in twee delen:

- 1 effectonderzoek;
- 2 proces- en bereikonderzoek.

Ad 1 Effectonderzoek

Onderzoeks- en adviesbureau ResCon heeft het effect van Voel je goed! onderzocht (Martens en Daalder, 2019; Daalder et al., 2021). Zij hebben gemeten of deelnemers na afloop van Voel je goed!:

- zich gezonder voelen;
- minder wegen;
- betere gezondheidsvaardigheden hebben;
- betere taalvaardigheden hebben;
- gezonder eten;
- meer bewegen;
- wat ze weten, vinden, of ze steun ervaren vanuit hun sociale omgeving, willen en kunnen ten aanzien van gezond eten en voldoende bewegen.

ResCon heeft hiervoor voorafgaand aan de start van Voel je goed! bij deelnemers telefonische interviews afgenomen. Er hebben 157 deelnemers meegedaan aan de voormeting. Zij zijn tussen maart 2017 en april 2018 door zes pilotpartners geworven in: Den Haag, Emmen, Hengelo, Hoogeveen, Rotterdam en Zoetermeer. Aan het einde van het Voel je goed!-traject van een half jaar heeft ResCon opnieuw telefonisch contact opgenomen met deze deelnemers. Aan de na-meting hebben 85 van de 157 deelnemers meegedaan. Deze deelnemers:

- waren volwassen (18 jaar en ouder);
- hadden overgewicht (Body Mass Index groter/gelijk aan 25);
- waren lager opgeleid (maximaal mbo);
- waren laaggeletterd (op basis van de Taalverkenner gezondheid).

Daarnaast is gebruik gemaakt van registratieformulieren en vragenlijsten. De belangrijkste resultaten van het effectonderzoek zijn, dat Voel je goed!-deelnemers:

- zijn afgevallen (-gem. 2,8 kilo);
- zijn in BMI gedaald (-gem. 1,1 kg/m²);
- hebben een smallere tailleomvang (-gem. 3,6 cm);
- ervaren een betere gezondheid;
- eten meer fruit;
- ervaren verbeterde gezondheidsvaardigheden;
- ervaren dat ze beter kunnen opschrijven wat ze bedoelen;
- ervaren dat hun omgeving gezond eten belangrijker vindt en ervaren ze meer steun uit hun omgeving om gezond te eten;
- vinden gezond eten lekkerder en voldoende bewegen belangrijker;
- weten beter wat ze kunnen doen om gezonder te eten en meer te bewegen.

Deelnemers die sterker zijn gemotiveerd, zijn meer afgevallen dan minder gemotiveerde deelnemers.

Als Voel je goed! niet sterk afwijkt van de uitvoering in de onderzoekspilot, kan de nadruk gelegd worden op proces- en bereikonderzoek. Het is wel aan te raden om ervaringsverhalen op te tekenen, die lokaal en mogelijk ook landelijk kunnen worden gedeeld.

Als Voel je goed! wel sterk afwijkt van de uitvoering in de onderzoekspilot, kan overwogen worden een eigen effectonderzoek op te zetten. Binnen de gemeente kan gekeken worden welke mogelijkheden er daarvoor zijn: of een onderzoeksopdracht voor een organisatie of voor een student, die onderzoek doet voor zijn/haar opleiding.

"Door goed in je regio te volgen hoe Voel je goed! wordt gebruikt door de diverse betrokkenen, kun je tussentijds bijsturen en een optimaal effect realiseren."

Onderzoeker, ResCon

Er kunnen bijvoorbeeld via de vrijwilliger voorafgaand en na afloop van het traject Voel je goed! enkele vragen worden gesteld aan de Voel je goed!-deelnemers. Voorbeeld van enkele vragen uit het effectonderzoek:

B1	Helpt iemand u bij het lezen van brieven of folders van uw huisarts, het ziekenhuis of andere zorginstellingen?	Ja	Al-tijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit
B2	Bent u er zeker van dat u medische formulieren zelf goed invult?	Ja	Al-tijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit
B3	Vindt u het moeilijk om meer te weten te komen over uw gezondheid, omdat u geschreven informatie niet goed begrijpt?	Ja	Al-tijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit

Ad 2 Proces- en bereikonderzoek

ResCon heeft naast het effect van Voel je goed! ook het proces onderzocht. Zij hebben daarvoor diverse betrokkenen (deelnemers, vrijwilligers, vrijwilligerscoördinatoren, diëtisten en lokale projectleiders Voel je goed!) geïnterviewd om uitspraken te kunnen doen over wat goed gaat en beter kan binnen Voel je goed!

Hoe hebben:

- deelnemers;
- vrijwilligers;
- diëtisten;

Voel je goed! ervaren?

Ervaringen van deelnemers

Negen op de tien deelnemers vinden de lessen vinden de lessen:

- (heel) interessant;
- (heel) duidelijk;
- (heel) leuk.

Negen op de tien deelnemers voelen zich thuis in de groep.

Ervaringen van vrijwilligers

Ongeveer negen op de tien vrijwilligers vinden het leuk om aan de slag te zijn met Voel je goed!

Ruim zeven op de tien vrijwilligers zien Voel je goed! als een (heel) effectieve aanpak om je gezondheid te verbeteren.

Ervaringen van diëtisten

Ongeveer acht op de tien diëtisten zien Voel je goed! als een (heel) effectieve aanpak om je gezondheid te verbeteren.

Zes op de tien diëtisten geven aan dat ze het idee hebben dat de deelnemers de van hen gekregen informatie begrijpen.

In een gemeente kunnen eigen proces- en bereikgegevens worden verzameld, in overeenstemming met de gestelde doelen uit het plan. Denk aan:

- aantallen geworven en geplaatste Voel je goed!-vrijwilligers en -deelnemers in groepjes: via een overzicht van gerealiseerde aantallen in periode x;
- tevredenheid diëtisten over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde diëtisten;
- tevredenheid vrijwilligers over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde vrijwilligers;
- tevredenheid deelnemers over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde deelnemers.

Zie voor de uitvoering van deze onderdelen, hoofdstuk 2 Uitvoering Voel je goed!

Meer resultaten?

De Factsheet Onderzoeksoplegger Voel je goed! staat op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood en het volledige onderzoeksrapport 'Voel je goed!'

Eindrapportage van een effect- en procesevaluatie' is te downloaden op www.lezenenschrijven.nl/feiten.

Tip

Neem voor het uitzetten van onderzoek naar Voel je goed! altijd contact op met de landelijke projectleider Voel je goed! ResCon heeft namelijk een handleiding opgesteld voor het verrichten van eigen onderzoek in de lijn van het landelijke effect- en procesonderzoek. Zo kan voortgeborduurd worden op het uitgevoerde onderzoek en bouwt Stichting Lezen en Schrijven een dataset op om later uitspraken te kunnen doen over Voel je goed! in de praktijk.

3. Voel je goed!: de onderbouwing

In dit hoofdstuk worden enkele vragen beantwoord, die relevant zijn voor het werken met Voel je goed!:

- Wat moet je weten over laaggeletterdheid?
- Hoe sluit Voel je goed! aan bij de behoeften en wensen van laaggeletterden?
- Wat moet je weten over overgewicht?
- Wat moet je weten over gezondheidsvaardigheden, gezondheid en gedragsverandering?
- Wat moet je weten over de lessen?
- Waarom werkt Voel je goed!?

3.1 Wat moet je weten over laaggeletterdheid?

Uit de factsheet *Laaggeletterdheid in Nederland* van Stichting Lezen en Schrijven:



Laaggeletterdheid in Nederland

2,5 MILJOEN LAAGGELETTERDEN

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen (Algemene Rekenkamer, 2016). Vaak hebben zij ook moeite met digitale vaardigheden. Dat heeft grote impact op hun persoonlijke leven. Als je niet goed kunt lezen, schrijven en/of rekenen, vind je minder snel een baan, kun je minder gezond leven en heb je minder grip op je geldzaken. Onder de 2,5 miljoen laaggeletterden zijn 1,8 miljoen 16- tot 65-jarigen die moeite hebben met lezen, schrijven en/of rekenen.

De feiten en cijfers op deze pagina hebben betrekking op de groep laaggeletterden van 16 tot 65 jaar.

Wonen

In de provincies Zuid-Holland (15,0%) en Flevoland (16,2%) is het percentage laaggeletterden het hoogst van Nederland (ROA, 2016).

16,2%

15,0%

Digitaal

De kans op onvoldoende digitale vaardigheden is ongeveer drie keer zo groot bij laaggeletterden (Baay, Buisman, & Houtkoop, 2015).

Werk

57% van de laaggeletterden werkt. Werkende laaggeletterden, met een lage taalvaardigheid per sector (Buisman, Allen, Fouarge, Houtkoop, & Van der Velden, 2013).

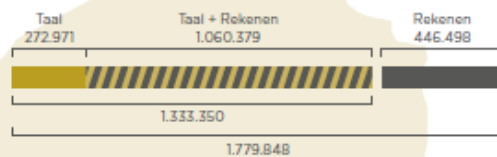
Industrie & energie
13,9%

Bouw
12,7%

Zorg & welzijn
9,7%

Laaggeletterden

Bijna 1,8 miljoen mensen hebben moeite met taal en/of rekenen.



Geslacht

Binnen deze groep hebben meer vrouwen dan mannen moeite met taal en/of rekenen.



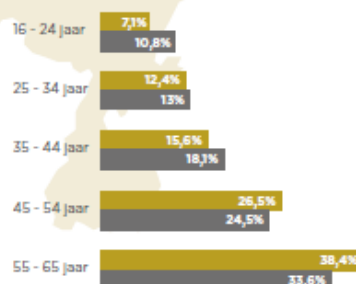
Herkomst

Binnen deze groep hebben meer autochtonen dan 1e generatie allochtonen moeite met taal en/of rekenen.



Leeftijd

Binnen deze groep hebben meer ouderen dan jongeren moeite met taal en/of rekenen.



Taal Rekenen

(Algemene Rekenkamer, 2016)

Laaggeletterdheid heeft effect op:

Werk



- Laaggeletterden in Nederland doen minder vaak vrijwilligerswerk en hebben minder vertrouwen in de medemens als niet-laaggeletterden (Buisman et al., 2013).
- 11% van de recent werklozen is laaggeletterd (Buisman et al., 2013).
- Werkende laaggeletterden oefenen beroepsstatus dan niet-laaggeletterden (Christoffels, Baay, Bijlsma, & Levels, 2016).
- Laaggeletterden zijn twee keer zo vaak inactief als niet-laaggeletterden* (22% tegenover 10%) (Christoffels et al., 2016).
- Laaggeletterden zijn drie keer zo vaak afhankelijk van een uitkering als niet-laaggeletterden (23,8% tegenover 9,3%) (Christoffels et al., 2016).
- 25% van de langdurig werklozen is laaggeletterd (Buisman et al., 2013).
- Taalproblemen zijn de oorzaak van 10% van de zware ongevallen in de sector procesindustrie (Lindhout, 2009).

* Inactief: niet participeren in arbeid, initieel onderwijs of cursussen en trainingen.

Geld



- De kans om ten minste één jaar onder de armoedegrens te leven, is onder laaggeletterden ruim twee keer zo groot als onder niet-laaggeletterden (19% tegenover 9,3%) (Christoffels et al., 2016).
- Laaggeletterden zijn ruim twee keer zo vaak langdurig arm als niet-laaggeletterden (6,2% tegenover 2,5%) (Christoffels et al., 2016).
- Mensen die moeite hebben met lezen of rekenen zijn oververtegenwoordigd onder mensen die zich aanmelden bij schuldhulpverlening (Madern, Jungmann & Van Geuns, 2016).
- Mensen met financiële problemen hebben vaker een lagere leesvaardigheid. 50,3% van de onderzochte mensen bij Kredietbank Nederland en Syncasso valt in de risicogroep voor laaggeletterdheid (Kelzer, 2018).
- De kwetsbare groep laaggeletterden komt niet makkelijk binnen bij de schuldhulpverlening. Zij weten vaak niet op eigen kracht de juiste weg te vinden (Nationale ombudsman, 2016).

Gezondheid



- Laaggeletterden omschrijven hun gezondheidssituatie vier keer zo vaak als matig tot slecht als niet-laaggeletterden* (40% tegenover 10%) (Buisman et al., 2013).
- Laaggeletterden maken meer gebruik van huisartsen- en ziekenhuiszorg (waaronder spoedeisende of specialistische hulp) en minder gebruik van preventieve zorg en nazorg (Van der Heide & Rademakers, 2015).
- Laaggeletterdheid hangt samen met een 1,5 grotere kans op vroegtijdig overlijden (Twickler, Hoogstraaten, Reuwer, Singels, Stronk, & Essink-Bot, 2009).
- Laaggeletterden hebben meer moeite met therapietrouw, zelfzorg en het gebruik van bijsluiters (PwC, 2018; Van der Heide & Rademakers, 2015).
- Dementie komt vaker voor bij laaggeletterde dan bij niet-laaggeletterde ouderen (Kaup, Simonsick, Harris, Satterfield, Mett, Ayonayon, & Yaffe, 2013).

* Mensen met niveau 4/5 in het PIAAC.

Gezin



- Ouderbetrokkenheid is van groot belang voor de taal- en rekenontwikkeling van een kind (Bordewijk, Dries Harkink, & Visser, 2007).
- Laaggeletterde ouders hebben meer moeite met deze taalstimulering thuis en de mondelinge interactie met hun kind dan niet-laaggeletterde ouders (Van der Pluijm, Van Gelderen, & Kessels, 2017).
- 17,9% van alle 15-jarigen in Nederland heeft een leesniveau waarbij zij het risico lopen om op latere leeftijd onder de noemer laaggeletterd te vallen (Feskens, Kuhlmeier & Limpens, 2016).
- Kinderen die opgroeien in gezinnen met laaggeletterde ouders presteren minder goed op school op het gebied van taal dan kinderen die opgroeien in hoog-geletterde gezinnen (Notten & De Wijs, 2017).
- Het opleidingsniveau, het taalniveau, de voorlees-frequentie en de lees-attitude van ouders zijn belangrijke factoren om te voorkomen dat taalachterstanden op jonge leeftijd leiden tot laaggeletterdheid (Christoffels, De Groot, Clement, & Fond Lam, 2017).
- Scholen herkennen taalarmoede in gezinnen en laaggeletterdheid bij ouders nog onvoldoende (Van der Pluijm, 2014).



Kosten van laaggeletterdheid (PwC, 2018)

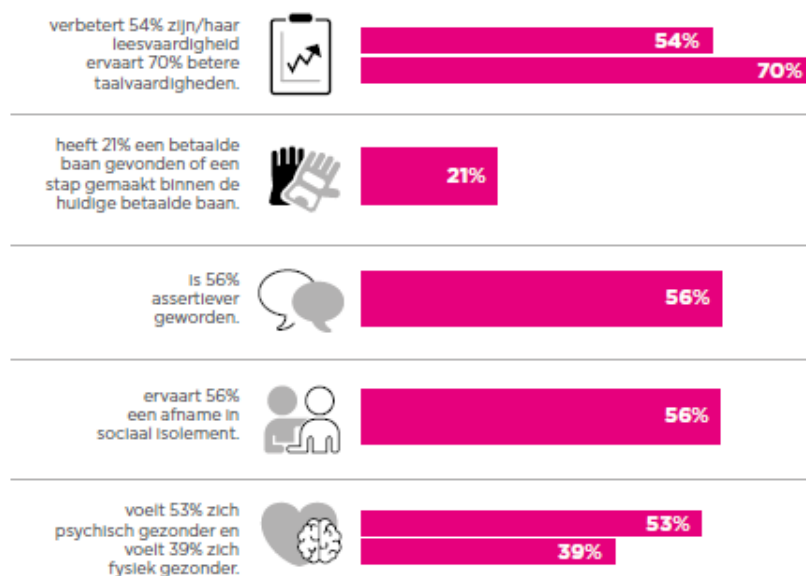


Cijfers gebaseerd op 2,5 miljoen laaggeletterden vanaf 16 jaar.

Opbrengsten van investeren in de aanpak van laaggeletterdheid

(De Greef, Segers, & Ipoktzidou, 2018; De Greef, Segers, & Nijhuis, 2015)

Van de deelnemers/cursisten:



WAT IS LAAGGELETTERDHEID?

Laaggeletterden zijn mensen die moeite hebben met lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben zij ook moeite met digitale vaardigheden, zoals het gebruik van DigiD of het maken van een cv. Deze basisvaardigheden beheersen zij niet op het minimale niveau om volwaardig in de Nederlandse maatschappij mee te kunnen doen. Het minimale niveau is door de overheid vastgesteld op eindniveau vmbo of niveau mbo-2/3 (niveau 2F binnen de standaarden en eindtermen volwasseneneducatie). Het niet beheersen van dit niveau heeft grote gevolgen voor de laaggeletterde zelf en voor de maatschappij als geheel.

TAAL VOOR HET LEVEN

Stichting Lezen & Schrijven richt zich met het samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven op het verminderen van laaggeletterdheid. Taal voor het Leven helpt gemeenten en organisaties met het organiseren van scholing.

Door te werken aan taal, rekenvaardigheden en digitale vaardigheden kunnen laaggeletterden weer meedoen in de samenleving. Ze worden zelfstandiger, gelukkiger en gezonder.

HELP LAAGGELETTERDHEID STOPPEN

- **Haak aan bij samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven.** Werkt u bij een bedrijf, instelling, gemeente of bibliotheek en wilt u partner worden? Zet dan bijvoorbeeld de Taalmeter in of sluit aan bij een alliantie.
- **Word taalvrijwilliger.** U krijgt een training en werkt via een organisatie in uw buurt.
- **Deel mee.** Zorg voor bewustwording, help ons informatie over laaggeletterdheid verspreiden. Volg ons op sociale media en deel onze berichten en verhalen over laaggeletterdheid.



Kom ook in actie en kijk wat u kunt doen op lezenenschrijven.nl/doe-mee



BEHAALDE RESULTATEN

Sinds de start van de pilot en de landelijke uitrol van het samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven zetten honderden gemeenten en (lokale) organisaties zich in om laaggeletterdheid aan te pakken.

- Bij deze organisaties zijn bijna 85.000 deelnemers/ cursisten aan de slag gegaan met het verbeteren van hun basisvaardigheden.
- Er zijn 25.000 vrijwilligers getraind om hen te begeleiden.
- In 2016 en 2017 zijn ruim 200 trainers opgeleid om de basistraining voor vrijwilligers regionaal of lokaal te verzorgen.
- In heel Nederland zijn inmiddels al meer dan 300 (dig!)Taalhuizen en Taalpunten geopend.



'Nu ik leer lezen en schrijven kan ik ook beter mijn administratie doen.'

Mary Peters,
Taalambassadeur

3.2 Hoe sluit Voel je goed! aan bij de behoeften en wensen van laaggeletterden?

Uit de subsidieaanvraag van Stichting Lezen en Schrijven d.d. 01/09/2015:

Wat zijn de behoeften en wensen van laaggeletterden?

Er zijn veel cijfers beschikbaar over sociaaleconomische gezondheidsverschillen, maar we weten weinig over de leefwereld van mensen met een laag sociaaleconomische status (SES) en de plaats van gezondheid daar in. Uit onderzoek blijkt dat gezondheid wel belangrijk is, maar dat het moeilijk voor hen is om aan gezondheid de hoogste prioriteit te geven. Dat geldt helemaal voor de gevolgen van (ongezond) gedrag op de lange termijn (Heutink, et al., 2010). Een belangrijke randvoorwaarde voor gedragsverandering, zoals het verminderen van overgewicht, is dat mensen er rust en ruimte voor nodig hebben. Mensen hebben weinig rust in hun leven door problemen op velerlei gebied: rond huisvesting, in hun relaties en financieel. Het bestaan is moeilijk. Door rust en ruimte kunnen mensen makkelijker zelf de verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen leven en aandacht schenken aan het werken aan gezondheid (Heutink, et al., 2010; Meeuwsen, et al. 2010). Door te werken aan gezondheidsvaardigheden, waaronder lezen en schrijven, kunnen mensen zich beter redden in de (gezondheids)wereld. Hierdoor creëren we rust en ook ruimte om te werken aan bijvoorbeeld het verminderen van hun overgewicht.

Om meer te weten te komen over de behoefte van mensen in kansarme gezinnen, is een eerste verkenning uitgevoerd. Er zijn vier semigestructureerde interviews afgenomen met mensen die problematische gezondheidsvaardigheden hebben (gehad). De geïnterviewden – cursisten van Stichting Lezen en Schrijven – hebben allen ervaring met het verbeteren van hun lees- en schrijfvaardigheden en afvallen. Uit de interviews blijkt dat een gecombineerde aanpak van overgewicht en lage gezondheidsvaardigheden aansluit bij hun behoeften. Uit de interviews komt namelijk duidelijk naar voren dat eet- en beweegadviezen van een diëtist alleen kans van slagen hebben, als cliënten de adviezen begrijpen. Voor het begrijpen is vaak een verbetering van hun gezondheidsvaardigheden, waaronder lezen en schrijven, nodig. Daarnaast geven de geïnterviewden aan, dat zij het als prettig ervaren als de professional begint over hun problemen met gezondheidsvaardigheden. Het is voor hen te moeilijk om uit zichzelf het onderwerp aan te snijden. Tot slot geven zij aan graag groepsgewijs aan de slag te gaan om ontvangen adviezen te begrijpen en te leren toepassen in de praktijk. Al deze ingrediënten zijn verwerkt in de aanpak.

Ter illustratie staan hieronder staan verschillende uitspraken van de geïnterviewden: Henriette, Amy, Dicky en Anita. De uitspraken zijn in twee categorieën onderverdeeld: behoeften rond inhoud en rond vorm van de interventie.

INHOUD VAN DE INTERVENTIE	"Ik besepte pas hoe het kwam dat ik zwaarlijvig was, toen ik had leren lezen. Ik drink veel ijsthee met prik. Flessen vol. Pas nadat ik had leren lezen, had ik door hoe slecht dat eigenlijk voor me was. Sinds ik bewuster met eten en bewegen bezig ben, samen met mijn dochter, ben ik 33 kilo afgevallen. Sinds ik kan lezen, begrijp ik beter wat ik kan doen om mijzelf gezond te houden. Ik fiets, en sport meer, ik drink veel water en mijn dochter en ik zoeken iedere dag een gezond recept op internet." (Henriette)	
	"Ik vond het moeilijk om te lezen wat er op verpakkingen stond en hoeveel calorieën ik bijvoorbeeld mocht hebben. Ook de folders die de diëtist meegaf, begreep ik niet goed. Het is heel belangrijk dat je goed kunt lezen en schrijven. Al helemaal als je wilt afvallen. Als je dat niet goed kunt, vervalt je snel in je oude patroon, omdat je niet weet waar je op moet letten." (Dicky)	
VORM VAN DE INTERVENTIE	"Wanneer een diëtist vraagt naar problemen met lezen en schrijven en een cursus aanbiedt, wordt het een stuk makkelijker iets aan gewichtsproblemen te doen. In een groep leren lezen en gezond leven is een goed idee. Ik denk dat je minstens 3 uur per week taallessen nodig hebt. Met anderen naar de winkel om te kijken welke boodschappen gezond zijn en welke niet is heel leerzaam. Ik zou wel willen weten waar je op moet letten om af te vallen en gezond te zijn." (Amy)	
	"Taallessen koppelen aan informatie over gezond leven en eten is in mijn ogen een goed idee. Als het me was aangeboden, had ik zeker taallessen over gezond leven en afvallen willen volgen." (Henriette)	
	"Ik heb begeleiding ontzettend gemist toen ik het zwaar had met mijn gezondheid. Ik zou nog steeds graag samen met anderen werken aan mijn begrip van recepten, producten en ingrediënten. Wat ik vaak mis is waarom ik iets niet mag." (Anita)	
	"Het zou fijn zijn om taallessen te hebben in groepjes. Op die manier kun je ervaringen uitwisselen. Met elkaar kun je ook bespreken waar je tegenaan loopt. Bijvoorbeeld een lastig recept of "nee" zeggen tegen eten, als je voldoende hebt gegeten." (Dicky)	

Hoe sluit Voel je goed! aan bij behoeften en wensen van laaggeletterden?

Mensen met overgewicht en lage gezondheidsvaardigheden geven aan behoefte te hebben aan een combinatie van werken aan hun gezondheid en werken aan hun gezondheidsvaardigheden. Daarnaast geven leden van kansarme gezinnen aan beter te willen kunnen meedraaien in de samenleving. Als personen die sociaal actiever, meer zelfredzaam, gelukkiger en gezonder zijn. Zo helpen ze niet alleen zichzelf, maar ook hun kinderen en doorbreken ze de intergenerationele

overdracht. Eet ze gezond! speelt in op deze behoeften, door deelnemers te helpen met het begrijpen en toepassen van eet- en beweegadviezen via het werken aan hun vaardigheden. Ter illustratie staan hieronder enkele uitspraken van deelnemers die werkten aan hun lees- en schrijfvaardigheden (en dus niet aan brede gezondheidsvaardigheden zoals Voel je goed! wel doet) en tegelijkertijd een positief effect ondervonden op o.a. hun gezondheid (Stichting Lezen en Schrijven, 2014; Stichting Lezen en Schrijven, 2015). Dit positieve effect was er dus al zonder de speciale aandacht voor gezondheid. Met Voel je goed! versterken we dit effect door de vaardigheidslessen specifiek toe te spitsen op de aanpak van overgewicht. Bijkomende effecten strekken zich ook uit tot een betere plaats in de samenleving, als gevolg van toegenomen vaardigheden.

AANSLUITING BIJ BEHOEFTE		"Ik weet nog goed hoe het was toen ik niet goed kon lezen. Ik voelde mij simpelweg niet thuis in de maatschappij. Onzeker. Daar had ik lichamelijk last van: stress, hartritmestoornissen. Ik ben ook wel eens goed ziek geweest, omdat ik mijn plaspillen in combinatie met andere medicijnen had ingenomen. Geen idee dat dat niet mocht. Misschien stond het wel op het doosje, maar dat kon ik toen nog niet lezen... Sinds ik het wel kan, is er een hele last van mijn schouders gevallen. Er ging een wereld voor me open." (Jansje)
		"Zelf kunnen lezen en schrijven, geeft me een veilig gevoel. Ook als het gaat om instructies bij een medicijn. Mag ik wel autorijden? Mag ik alcohol drinken? Wat kunnen de gevaren zijn als ik te veel inneem? Tijdens een consult krijg je zoveel informatie, dat je thuis vaak de helft al niet meer weet. Of je bent iets vergeten te vragen. Nee, het is een geweldig fijn gevoel als je weet dat je op jezelf kunt vertrouwen. Beter leren lezen en schrijven heeft me echt sterker gemaakt." (Trudi)
		"Door de taallessen is mijn zelfvertrouwen toegenomen. Ik heb een ware transformatie doorgemaakt. Ik kan nu veel beter bijvoorbeeld een recept koken. Een goede gezondheid is voor mij belangrijk. Als ik ziek ben, schrijft de huisarts soms medicatie voor. Hij vertelt me niet welke bijwerkingen eraan verbonden zijn. Dat staat immers in de bijsluiter. Ik heb nu mijn leven zelf in de hand en ik kan alleen dingen ondernemen, zonder hulp van anderen. Dat voelt als een enorme bevrijding en verrijking." (Imke)
		"Het is niet te beschrijven wat het met je doet als je bevrijd bent van schaamte. Ik voel geen pijn en verdriet meer. Ook voel ik me niet meer rot over wat anderen van me denken. Ik vind mezelf nu waardevol en weet dat ik veel kwaliteiten heb. Ik wil andere laaggeletterden aanmoedigen om ook uit hun isolement te komen." (Erik)
		"Na de taallessen, beschouw ik mezelf niet meer als laaggeletterd en al zeker niet als dom. Ik zit lekker in mijn vel, heb overal zin in en ben veel zelfverzekerder. Dat is ook goed voor mijn zoon, want dat straalt ook op hem af. Je bent meteen een heel ander persoon als je naar les gaat. Je leven

		verandert: je durft meer, bent socialer en zo veel vrolijker. Kijk maar naar mij." (Danielle)
--	--	--

3.3 Wat moet je weten over overgewicht?

Overgenomen van: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx

Overgewicht

Bij overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) is er te veel overtollig vet in het lichaam opgeslagen. Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een normaal gewicht. Naarmate het overgewicht groter is, treden de gezondheidsproblemen vaker op en zijn ze ernstiger.

Ziekten gerelateerd aan overgewicht zijn diabetes type 2, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Bij matig overgewicht geldt het advies om te proberen de overtollige kilo's kwijt te raken, door gezond te eten en meer te bewegen. Het advies bij obesitas is om eerst naar de huisarts te gaan. Een gewichtsconsulent (bij matig overgewicht) of diëtist kan helpen bij het afvallen.

Omschrijving

Bij overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) is er te veel overtollig vet in het lichaam opgeslagen. Overgewicht en obesitas ontstaan als de hoeveelheid energie die iemand binnenkrijgt via eten en drinken voor een langere tijd hoger is dan het lichaam verbruikt (verbrandt).

Obesogene omgeving als oorzaak van overgewicht

In Nederland hebben we te maken met een omgeving waarin energierijk voedsel makkelijk verkrijgbaar is. De verleiding om te veel te eten en te drinken is daarvoor groot. De beschikbaarheid van een goed wegennet en openbaar vervoer zorgt daarnaast voor een omgeving waarin de noodzaak om te bewegen minimaal is. Dit wordt de obesogene omgeving genoemd. De obesogene omgeving wordt wel als belangrijke oorzaak genoemd van de toename in overgewicht en obesitas.

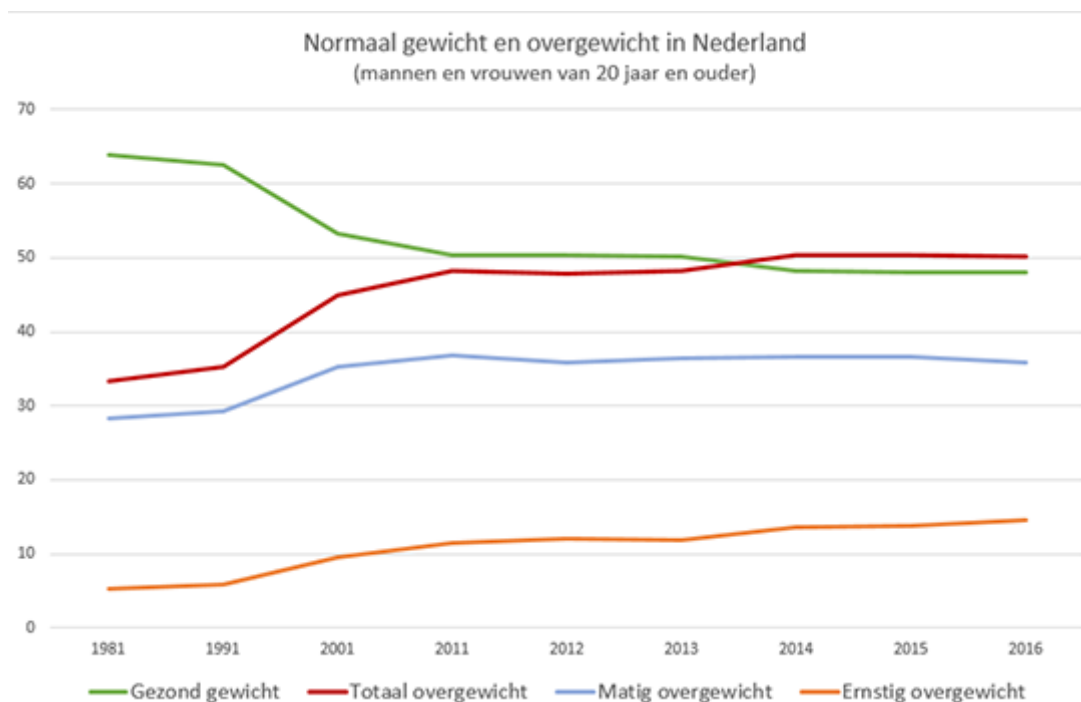
Individuele oorzaken van overgewicht

Iedereen komt om andere redenen aan. Voorbeelden zijn:

- Te veel eten of snoepen, bijvoorbeeld door stress of tijdens de zwangerschap.
- Te veel suikerhoudende dranken drinken, zoals frisdrank en sap.
- Te veel alcohol drinken. Alcoholische dranken bevatten veel calorieën. Te veel alcohol kan daarom leiden tot overgewicht.
- Minder bewegen en sporten, bijvoorbeeld door ziekte, letsel of tijdgebrek.
- Verandering van leefstijl (meer eten of minder bewegen), bijvoorbeeld door samenwonen, kinderen krijgen, werkloosheid, pensionering. Ook stoppen met roken kan gepaard gaan met gewichtstoename.

Hoeveel volwassenen in Nederland hebben overgewicht?

De grafiek hieronder geeft aan hoe het percentage volwassenen Nederlanders met overgewicht zich sinds 1981 heeft ontwikkeld. De gegevens komen uit de Gezondheidsenquêtes van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).



Sinds 1981 is het aantal volwassen Nederlanders met overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) anderhalf keer zo groot geworden. In 2017 had 49,9% van de mensen van 20 jaar en ouder overgewicht, waarvan 14,2% ernstig overgewicht. Meer mannen dan vrouwen hebben overgewicht, maar meer vrouwen hebben ernstig overgewicht. Het percentage mensen met overgewicht neemt toe met de leeftijd. Ook blijkt dat overgewicht vaker voorkomt bij mensen met een lager opleidingsniveau.

Van de kinderen en adolescenten (4-20 jaar) had in 2017 11,1% matig overgewicht en 2,5% ernstig overgewicht.

Bepalen van overgewicht: Body Mass Index (BMI)

De BMI is een maat voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI van kinderen en volwassenen van 2 t/m 70 jaar, wordt berekend door het gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lengte in meters. Stel je weegt 80 kilo en je lengte is 1,70 meter. Dan is je BMI $80 / (1,70 \times 1,70) = 27,7 \text{ kg/m}^2$. De BMI-meter rekent de BMI uit.

Gewicht	BMI
Overgewicht	25-30
Obesitas (ernstig overgewicht)	Meer dan 30

Voor kinderen gelden andere afkapwaarden voor overgewicht en obesitas. Kinderen zijn in de groei en daarom zijn lengte, gewicht en dus ook de BMI afhankelijk van de leeftijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie 2 tot 19 internationale afkapwaarden voor jongens en meisjes van de verschillende leeftijden vastgesteld.

Voor mensen van Zuid-Aziatische herkomst of afkomstig uit een Afrikaans land ten zuiden van de Sahara, geldt dat ze al een verhoogd risico lopen op met

name diabetes type 2 bij een BMI van 23 kg/m². Dit geldt voor mensen van Europese afkomst pas bij een BMI van boven de 25. Mogelijk geldt deze lagere BMI-grens ook voor Nederlanders van Noord-Afrikaanse, Hindoestaanse en in zekere mate ook Creoolse afkomst. Voor sommige groepen, zoals mensen met een Aziatische of Hindoestaanse afkomst, gelden bovendien andere grenswaarden voor de grens tussen een gezond gewicht en overgewicht. Dat heeft te maken met een andere lichaamsbouw.

Door verlies van bot- en spierweefsel en een andere vetverdeling over het lichaam wordt de BMI vanaf 70 jaar als minder betrouwbare maat voor overgewicht gezien.

Bepalen van gezondheidsrisico: middelomtrek

Naast de BMI wordt ook de middelomtrek als maat voor overgewicht gebruikt. Vet in en rond de buik is namelijk nadelig voor de gezondheid. In de praktijk geven de BMI en de middelomtrek meestal dezelfde uitkomst. Als dat niet zo is, adviseren we het resultaat van de middelomtrek aan te houden, omdat deze het extra risico van te veel buikvet meeneemt. Bij iemand met ernstig overgewicht en veel buikvet wordt gesproken van 'abdominale obesitas'.

	Mannen middelomtrek	Vrouwen middelomtrek
Ondergewicht	Omtrek kleiner dan 79 cm	Omtrek kleiner dan 68 cm
Gezond gewicht	Omtrek tussen 79 en 94 cm	Omtrek tussen 68 en 80 cm
Overgewicht	Omtrek tussen 94 en 102 cm	Omtrek tussen 80 en 88 cm
Obesitas	Omtrek groter dan 102 cm	Omtrek groter dan 88 cm

Gezondheidseffecten

Mensen met overgewicht lopen meer gezondheidsrisico's dan mensen met een gezond gewicht. Zij hebben bovendien vaker een ongezondere leefstijl (roken, drinken, niet bewegen). Naarmate het overgewicht ernstiger is, ontstaan er meer en ernstigere gezondheidsproblemen. Mensen met abdominale obesitas (veel buikvet) hebben een extra hoog gezondheidsrisico.

Overgewicht verhoogt onder andere het risico op aandoeningen als:

- diabetes type 2 (suikerziekte): een toename in lichaamsgewicht leidt al binnen enkele maanden tot een grotere kans op diabetes type 2;
- hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten;
- metabool syndroom: bij metabool syndroom zijn 3 of meer van de volgende klachten aanwezig: veel vet in de buikholte (abdominale obesitas), verhoogde bloeddruk, verhoogd bloedsuikergehalte, verhoogd bloedvetgehalte of verlaagd HDL-cholesterolgehalte;
- verschillende vormen van kanker: onder andere kanker van de slokdarm, dikke darm, alvleesklier, nieren, borst, baarmoeder en eierstokken. verschillende vormen van kanker: onder andere kanker van de slokdarm, dikke darm, alvleesklier, nieren, borst, baarmoeder en eierstokken;
- Galstenen;
- gewrichtsontstekingen en -slijtage;

- ademhalingsproblemen, waaronder kortademigheid en apneu (stokkende ademhaling tijdens de slaap);
- menstruatiestoornissen;
- vruchtbaarheidsproblemen;
- psychische problemen: mensen met ernstig overgewicht krijgen vaak te maken met stigmatisering en discriminatie. Dat kan hun functioneren belemmeren en leiden tot een negatief zelfbeeld. Door de combinatie van psychische en lichamelijke klachten hebben mensen met ernstig overgewicht een verhoogde kans op arbeidsongeschiktheid.

Voedingsadvies

Mensen met matig overgewicht zonder bijkomende gezondheidsproblemen kunnen zelf proberen gewicht te verliezen en het behaalde lagere gewicht te behouden. Basis hiervoor is op een gezonde manier minder eten in combinatie met meer bewegen. Hierbij kan ook begeleiding nuttig zijn. Zeker in de beginfase. Voor een persoonlijk voedingsadvies en vragen over een gezond gewicht en afvallen kunnen mensen met overgewicht terecht bij een diëtist of een gewichtsconsulent.

Mensen met ernstig overgewicht (BMI hoger dan 30) en/of met gezondheidsklachten krijgen het advies om eerst naar een huisarts te gaan. Deze kan vaststellen of eventuele gezondheidsproblemen het gevolg zijn van het overgewicht.

3.4 Wat moet je weten over gezondheidsvaardigheden, gezondheid en gedragsverandering?

Uit de verdiepingsmodule Voel je goed! voor vrijwilligers:

Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden van mensen om informatie over gezondheid te vinden, begrijpen, beoordelen en te gebruiken bij het nemen van beslissingen over gezondheid. Dat wil zeggen om informatie over gezondheid goed te kunnen verwerken.

Denk aan het niet goed kunnen lezen en beoordelen van etiketten van verpakkingen van voedsel, het niet goed kunnen lezen en toepassen van foldermateriaal van de diëtist, het niet goed in kunnen vullen van een eetdagboek, het niet goed durven zeggen dat je iets niet begrijpt van wat de diëtist je vertelt en het niet goed durven stellen van een vraag aan de diëtist, etc..

Hoe gezondheidsvaardig is Nederland?

Ruim een derde van de mensen in Nederland heeft lage gezondheidsvaardigheden (Heijmans et al., 2018). Dat wil zeggen dat zij niet goed in staat zijn om informatie over gezondheid, ziekte en zorg goed te verwerken.

Wat is het verband tussen beperkte gezondheidsvaardigheden en gezondheidsuitkomsten?

Beperkte gezondheidsvaardigheden gaan samen met slechtere gezondheidsuitkomsten. Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden voelen zich vaker ongezond en zijn dat ook. Ze hebben vaker last van verschillende ziekten en aandoeningen, zoals astma, diabetes, kanker, hartinfarcten en psychische problemen.

Op welke manier hebben beperkte gezondheidsvaardigheden invloed op gezondheidsuitkomsten?

Een belangrijke verklaring voor de slechtere gezondheidsuitkomsten is dat mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden vaker minder kennis hebben over gezondheid, (preventie van) ziekte en zorg. Een minder gezonde leefstijl wordt ook genoemd als verklaring voor de slechtere gezondheid. Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden vinden het ook moeilijker om te bepalen wanneer ze zelf een gezondheidsprobleem kunnen oplossen en wanneer ze daarvoor naar de arts moeten gaan. Communicatie tussen patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden en zorgverleners verloopt vaker moeizaam. En mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben vaker moeite met zelfmanagement. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van medicijnen, omgang met psychologische gevolgen van een ziekte, het volhouden van veranderingen in leefstijl en de omgang met zorgverleners.

Wat is de oplossing voor het gezondheidsvaardighedenprobleem?

Dit probleem is op te lossen door de mensen en/of de zorg gezondheidsvaardiger te maken. Mensen kunnen bijvoorbeeld beter leren lezen, schrijven en rekenen, zich beter leren voorbereiden op een gesprek met een zorgverlener en beter leren etiketten vergelijken van voedingsproducten.

En de zorg kan bijvoorbeeld gezondheidsinformatie via hun folders en websites in eenvoudiger Nederlands aanbieden of de zorg op een duidelijker manier organiseren en zorgverleners kunnen mondeling eenvoudiger leren communiceren.

Hoe past Voel je goed! hierin?

Voel je goed! combineert beide oplossingen van het probleem rond gezondheidsvaardigheden:

- mensen gezondheidsvaardiger maken in gezonder eten en meer bewegen, via lessen in eenvoudig Nederlands van een getrainde vrijwilliger;
- diëtisten die eet- en beweegadviezen geven in eenvoudig Nederlands.

Hoe verander je je eet- en beweeggedrag?

Om gezonder te eten en meer te bewegen moet je je gedrag veranderen. Daarvoor is het nodig dat je weet hoe je dat doet, je het wil, je het kan, je het doet en blijft doen. De meeste mensen die te zwaar zijn, willen afvallen. Hoeveel moeite ze daarvoor willen doen is een volgende vraag.

Om te komen tot gedragsverandering moet je om te beginnen inzicht hebben in je eigen gedrag en kennis hebben over hoe je gedrag zou moeten veranderen ('weten'). Aan die kennis en inzichten ontbreekt het veel mensen.

Naast het 'willen' veranderen van het gedrag en de kennis hebben om dit te doen, moet je ook nog de vaardigheden hebben (het 'kunnen') om die kennis en motivatie om te zetten in werkelijk gezond gedrag.

Als je de benodigde vaardigheden hebt, moet je het vervolgens ook nog 'doen'. Dat betekent in eerste instantie dat je er tijd en energie, en vaak ook geld, in moet steken. Dat moet je kunnen opbrengen. Daarnaast zijn er ook allerlei belemmeringen die je moet overwinnen. Gezonder leven kan betekenen dat je gedrag moet gaan vertonen dat niet past bij je cultuur of sociale omgeving, en dat misprizende blikken of opmerkingen of onbegrip kan oproepen. De meeste mensen kunnen dat wel een paar weken of maanden, maar meestal niet langer. Het 'blijven doen' vereist dan vaardigheden die het mogelijk maken om levenslang dat nieuwe gedrag vol te houden. Je moet oude gewoonten afleren en geleidelijk aan vervangen door nieuwe gewoonten, die inpasbaar zijn in je dagelijks leven. Dat betekent dat je familie, vrienden en collega's zich ook voegen naar eventuele consequenties die dat voor hen kan hebben. (Seidell & Halberstadt, 2011)

Hoe doet Voel je goed! dat?

In de cursus Voel je goed! wordt aan al deze aspecten van gedragsverandering aandacht besteed: het weten, willen, kunnen, doen en blijven doen van gezonder eten en meer bewegen. Na het volgen van alle lessen zijn de deelnemers gezondheidsvaardiger geworden in gezonder eten en meer bewegen. Dat wil zeggen dat zij de informatie over deze gezonde gedragingen beter kunnen vinden, begrijpen, beoordelen en gebruiken. Met andere woorden, zijn zij beter geworden in de informatieverwerking van alle relevante informatie die nodig is om gezonder te kunnen leven.

Citaat: Het is wat al te gemakkelijk om mensen die het niet lukt om op gewicht te blijven of af te vallen te verwijten dat ze een gebrek aan motivatie hebben. Natuurlijk zijn er ook te zware mensen die echt niet geïnteresseerd zijn in hun gewicht en gezondheid, maar er zijn veel meer mensen die wel minder willen

eten, maar het gewoon niet kunnen. Dat kan liggen aan hun erfelijke aanleg of aan een gebrek aan kennis en vaardigheden, maar het kan ook te wijten zijn aan hun leefomgeving waarin de verleidingen simpelweg te groot zijn om te weerstaan. Dat is zeker zo wanneer er sprake is geweest van sterke conditionering van het gedrag (het eten van bijvoorbeeld een extravagant dessert geeft een onmiddellijke beloning (lekkere smaak, lekker gevoel van verzadiging), terwijl de onmiddellijke straf (een beetje gewichtsstijging) klein is en kan worden opgevangen door je broekruim tijdelijk een gaatje verder te zetten) of mogelijk zelfs verschijnselen van eetverslaving een rol spelen. Bij een succesvol beleid om overgewicht tegen te gaan, moet je mensen dus de noodzakelijke kennis en vaardigheden bijbrengen, maar ook het aantal verleidingen in hun omgeving beperken. De verboden vruchten wat minder aanprijzen, kan de kans op bezwijken voor de verleiding ervan zonder twijfel verminderen. (Seidell & Halberstadt, 2011)

3.5 Wat moet je weten over de lessen?

Uit de verdiepingsmodule Voel je goed! voor vrijwilligers:

Uitgangspunten lessen

Er worden in de lessen drie uitgangspunten gehanteerd:

- Taal is een middel: de cursus is bedoeld om mensen te helpen een gezonder gewicht te bereiken. De accenten verschillen per les, maar er wordt altijd geoefend met lezen en schrijven. In elke les wordt veel overlegd en gepraat met elkaar. Altijd toegepast op gezond eten en voldoende bewegen. Motivatie is belangrijk bij het halen van persoonlijke doelen. Deelnemers worden dan ook op verschillende manieren gesteund. Taal is een middel, geen doel. Ongemerkt kan de cursus natuurlijk wel bijdragen aan verhoging van het taalniveau van de deelnemers of een stimulans zijn om beter te keren lezen, schrijven en/of rekenen.
- Inhoud staat centraal: de cursus is bedoeld om deelnemers informatie over gezonder eten en meer bewegen te laten begrijpen en toe te passen in hun dagelijkse leven, zodat deelnemers een gezonder gevoel en gewicht bereiken en behouden.
- Eigen inbreng is belangrijk: het startpunt is altijd de eigen beginsituatie met daaraan gekoppelde doelen die door middel van een stappenplan behaald moeten worden. Deelnemers worden aangesproken als verantwoordelijke volwassenen met eigen ervaringen en meningen. Deze benadering draagt bij aan de versterking van de eigenwaarde en de betrokkenheid.

Hoe is de cursus opgebouwd?

Rol Taalambassadeurs

Vier Taalambassadeurs, die ervaring hebben met taalscholing en werken aan een gezonder gewicht, heten de deelnemers schriftelijk welkom, voor het begin van de eerste les. Zij vertellen over hun ervaringen en wensen de deelnemers veel succes. Zie het voorwoord in deze handleiding. Op verschillende momenten en manieren in de map komen zij terug: zij stellen zichzelf voor, geven tips, doen bemoedigende uitspraken, komen terug in het beeldmateriaal en spreken de deelnemers aan het eind van de cursus opnieuw schriftelijk toe:

Beste deelnemer,

Je bent nu klaar met Voel je goed!

Je hebt alle lessen gevolgd.

Wij hopen dat jij nu ook minder weegt.

En je goed voelt!

Net als wij.

Wil je nog beter leren informatie te verwerken?
Door nog beter te leren lezen, schrijven of rekenen?
Kijk wat er kan ik je buurt.
Vraag je begeleider.

Succes!
Groetjes, Amy, Anita, Dicky en Lunna

Het idee is dat zij dichtbij de deelnemers staan en hen op overtuigende wijze kunnen stimuleren gezonder te leven vol te houden. Zij zijn het bewijs dat het kan. Zij wegen nu minder en voelen zich goed!

Duidelijke structuur

Elke les wordt vooruit- en teruggekeken. In elke les staat er een 'sterretje' achter moeilijke woorden, die verwijzen naar een woordenlijst achterin elke les, met daarachter de betekenis van het woord. In de tabel is er ruimte om extra moeilijke woorden op te schrijven, die niet zijn opgenomen. Nederlanders met een migratieachtergrond hebben vaak een beperkte woordenschat en zullen van deze mogelijkheid waarschijnlijk veel gebruik maken. In bijna alle lessen wordt huiswerk gegeven. Dat kan gaan om het invullen van een eetdagboek, het maken van een boodschappenlijst, het meer bewegen, etc. De lessen zijn geschreven in eenvoudig Nederlands. Het taalniveau ligt rond 1F (gelijk aan eind groep 8 van de basisschool). De opmaak van de bladzijde is rustig, we gebruiken een grote, duidelijke letter en veel beeldmateriaal, variërend van iconen tot illustraties en foto's.

Vaste onderdelen

Er zijn verschillende onderdelen die regelmatig terugkomen, zoals de beweeg oefeningen. De reden daarvan is dat we weten dat voor mensen met overgewicht, de stap naar meer bewegen vaak heel groot is. Door in elke les een kwartier samen enkele laagdrempelige beweeg oefeningen te doen, willen we deelnemers een eerste positieve ervaring met bewegen laten opdoen. Daarnaast gaan we stap voor stap van meer bewegen in huis naar meer bewegen buitenshuis. Staan we stil bij alleen of samen bewegen. En verkennen we het beweegaanbod in de buurt. Om de les behandelen een fabel of een feit, die aansluiten bij het onderwerp van die les en polsen we hoe het gaat (Hoe gaat het nu?). We vragen dan hoe belangrijk men een gezond gewicht vindt. En of de deelnemers denken dat het hen gaat lukken om een gezonder gewicht te krijgen. We spelen zo in op het 'willen' en 'kunnen' van het gedrag dat ze willen veranderen, namelijk afvallen. Twee belangrijke factoren voor succes.

Verskillende onderwerpen

De lessen gaan over gezond eten en voldoende bewegen. De lessen over eten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de lessen over bewegen op de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad.

Omdat het binnen Voel je goed! over gedragsverandering gaat, over gezonder eten en meer bewegen, besteden we ook aandacht aan motivatie, doelen stellen, sociale steun en beloning. Op meerdere momenten in de cursus, zodat deze belangrijke elementen niet wegzakken en vergeten worden. Sociale steun vullen we op meerdere manieren in via:

- het volgen van de lessen in kleine groepjes;
- het in kaart brengen wie om jou heen je positief en negatief kan beïnvloeden en daarop inspelen;
- het stimuleren contactgegevens uit te wisselen binnen de groep, zodat je elkaar kunt bereiken als dat nodig is;
- het opnemen van bemoedigende uitspraken van Taalambassadeurs en BN'ers;
- het stimuleren dat de vrijwilliger tekstberichten kan sturen naar individuele deelnemers, als een deelnemer het moeilijk heeft;
- het gebruik kunnen maken van de Facebookgroep Voel je goed!, om andere deelnemers (buiten hun groepje) te kunnen ontmoeten.

Naast aandacht voor de gedragskant van gezonder leven, besteden we ook aandacht aan de rol van de omgeving (verleidingen) en slim kopen en doen we een smaaktest. Ook pakken we regelmatig terug op eten en bewegen met je kinderen, zodat Voel je goed! via deelnemers die ouder zijn, ook effect heeft op het gewicht van kinderen. Uiteraard houden we ook rekening met de culturele aspecten van eten. Ook wordt aandacht besteed aan de communicatie met de diëtist of huisarts in het algemeen: durven deelnemers te zeggen dat ze iets niet snappen, te vragen om beeldmateriaal of iemand mee te nemen? Tot slot peilen we wie eventueel nog beter wil leren lezen, schrijven en/of rekenen en bespreken we mogelijkheden daartoe.

Vele onderwerpen passeren de revue. Zie voor een overzicht van alle onderwerpen, bijlage 2 Overzicht lessen Voel je goed!

3.6 Waarom werkt Voel je goed!?

Het huidige aanbod aan interventies gericht op overgewicht en/of een betere ervaren gezondheid, is niet specifiek gericht op de doelgroep laaggeletterden. Voel je goed! is speciaal ontwikkeld voor lager opgeleide volwassenen die overgewicht hebben en laaggeletterd zijn. Voel je goed! is ontwikkeld aan de hand inzichten vanuit de literatuur en wensen en behoeften vanuit de doelgroep.

De Self-Determination Theory van Deci & Ryan (1985) is gebruikt als denkkader voor Voel je goed! Deze theorie gaat ervan uit dat er drie psychologische basisbehoefte zijn, die de mate van motivatie bepalen om bepaald gedrag te veranderen. Het gaat om:

- autonomie (het gevoel controle over het eigen gedrag te hebben);
- competentie (gevoel in staat te zijn bepaald gedrag te kunnen vertonen);
- verbondenheid (ervaren sociale steun).

De mate waarin deze basisbehoefte vervuld worden, bepalen de motivatie om bepaald gedrag te vertonen en vol te houden. Er wordt gestreefd naar intrinsieke motivatie.

De onderdelen van Voel je goed! zijn direct of indirect van invloed op de drie psychologische basisbehoefte van de Self-Determination Theory. Er worden verschillende werkzame elementen ingezet met als doel toe te werken naar intrinsieke motivatie om voedings- en beweeggedrag te veranderen en deze gedragsverandering te behouden.

Hierbij was het van belang aan te sluiten bij de leefwereld van de doelgroep (Beenackers et al., 2015). Dit is gewaarborgd (ex-)laaggeletterden met ervaring in afvallen nauw te betrekken bij de opzet, inhoud, vorm en uitrol van Voel je goed! De werkzame elementen in het kader van Voel je goed! zijn:

Integrale aanpak

Voel je goed! is een integrale aanpak: via zorg (eet- en beweegadviezen van de diëtist), scholing (lessen in gezondheidsvaardigheden, incl. taal) en de sociale omgeving (gezin, mensen met vergelijkbare problemen uit de wijk) wordt gewerkt aan het bevorderen van gezond gedrag. Omdat verschillende factoren van invloed zijn op gezond gedrag, zijn interventies die gebruik maken van een integrale aanpak het meest effectief (Hassan et al., 2016). Voel je goed! grijpt in op meerdere aspecten van gezond gewicht en gezond voelen: voeding, beweging, gezondheidsvaardigheden en gedragsverandering.

Meerdere componenten

Daarnaast bestaat een goede interventie uit meerdere componenten (Beenackers et al., 2015). Bij Voel je goed! is dit onder andere vorm gegeven door de combinatie van voedingsadviezen, lessen in gezondheidsvaardigheden, een supermarktrondleiding en beweegoefeningen.

Activiteiten in groepsverband

De kern van Voel je goed! bestaat uit 20 lessen gezondheidsvaardigheden in kleine groepen (4-6 deelnemers). Ook de supermarktrondleiding vindt plaats in kleine groepen. Verschillende studies laten zien dat groepscomponenten, vooral als het gaat om mensen met een lage SES, positief effect hebben op de effectiviteit van leefstijlinterventies (Bock et al., 2014; Bukman et al., 2014; Cleland et

al., 2013; Craike et al., 2018). Dit verhoogt o.a. de sociale steun en bevordert de intrinsieke motivatie.

Persoonlijke begeleiding

Uit de monitoringsstudie van de Beweegkuur blijkt dat er een persoonlijke, intensieve benadering nodig is om kennis over voeding voldoende over te brengen bij de doelgroep mensen met een lage SES (Helmink et al., 2011). Binnen Voel je goed! wordt hier aandacht aan besteed in de vier tot zes persoonlijke consulten met een diëtist. Tijdens deze persoonlijke consulten kan kennis en informatie worden overgedragen op een manier die past bij het niveau en de cultuur van de individuele deelnemer (Bukman et al., 2014; Coupe et al., 2018).

Langdurige, intensieve begeleiding

Deelnemers van Voel je goed! worden gedurende 6 maanden intensief begeleid door een vrijwilliger en diëtist, waarbij er wekelijks minimaal één keer contact is. Een recente review naar de effectiviteit van beweeginterventies onder lage SES laat zien dat intensieve interventies effectiever zijn dan weinig-intensieve interventies (Craike et al., 2018). In onderzoek naar de Beweegkuur gaf meer dan de helft van de deelnemers aan liever langer dan een jaar begeleiding te krijgen van de leefstijlcoach (Helmink et al., 2011).

Zelfmanagement

Het vergroten van zelfmanagement heeft positieve invloed op gedragsverandering als het gaat om afvallen (Teixeira et al., 2015), ook specifiek bij mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden (Sheridan et al., 2011). Bij Voel je goed! wordt aangestuurd op zelfmanagement door te werken aan het gevoel autonomie (onafhankelijkheid), aanspraak te maken op de eigen verantwoordelijkheid en het vertrouwen in eigen kunnen te vergroten (self-efficacy).

Doelen stellen

Het stellen van (SMART-)doelen is een veelbelovende component van interventies gericht op gedragsverandering gewichtsreductie (Pearson, 2012; Teixeira et al., 2015). Zowel in de lessen gezondheidsvaardigheden als de individuele consulten bij de diëtist wordt aandacht besteed aan het stellen van doelen en monitoring hiervan. Er zijn bijv. individuele weegmomenten bij de diëtist, deelnemers houden een eet- en beweegdagboek bij en regelmatig wordt tijdens de lessen even stil gestaan bij: 'waarom wilde ik ook alweer afvallen?'

Passende communicatie

Omdat laaggeletterden (grote) moeite hebben met lezen en/of schrijven is er veel tijd en aandacht besteed aan de ontwikkeling van het lesmateriaal. Het gaat bijv. Hierbij zijn de richtlijnen van het Factsheet 'Eenvoudige taal voor laaggeletterden' van Stichting Lezen en Schrijven (www.lezenenschrijven.nl/over-laaggeletterdheid/factsheets/eenvoudige-taal-voor-laaggeletterden/) aangehouden. Het gaat bijvoorbeeld om taalniveau, lettertype- en lettergrootte, het gebruik van iconen en illustraties, gebruik van rolmodellen en elke les wordt er teruggeblikt op de vorige les.

Wegnemen van praktische drempels voor doelgroep

Praktische drempels zijn bij de ontwikkeling van Voel je goed! achterhaald, onder andere in samenwerking met de doelgroep. Omdat de doelgroep relatief vaak kampt met financiële problemen, is het als eerste van belang financiële drempels zo laag mogelijk te maken (de Been et al., 2018). Dit is bij Voel je goed! gedaan door afspraken te maken met gemeenten over het eigen risico van de deelnemers. Daarnaast kunnen deelnemers gratis aan Voel je goed! deelnemen. Een tweede drempel voor de doelgroep was locatie. Deze moet op loopafstand zijn en herkenbaar (de Been et al., 2018). Bij de lokale implementatie van Voel je goed! is dit een belangrijk aandachtspunt.

4. Voel je goed!: praktijkervaringen

In dit hoofdstuk worden fragmenten uit vijf goede voorbeelden weergegeven, die volledig terug te vinden zijn op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed:

- Diëtist Magda Bonte, uit Nieuws voor Diëtisten;
- Hengelo, van website Gezond in...;
- Diëtistenpraktijk HRC, uit Taal is van Levensbelang;
- Diëtist Mariska & vrijwilliger Mary, van website FNO;
- Deelnemer Vyan Ryouf, van website FNO.

4.1 Den Haag: Diëtist Magda Bonte

Diëtist Magda Bonte, van Diëtist in Den Haag, werkt mee aan het project Voel je goed!

Hoe werf je deelnemers voor dit project?

'Tijdens de intake vragen we de mensen naar hun opleiding, vaak doe ik dat zelf na een vraag over hun werkzaamheden. Als mensen lager opgeleid zijn dan MBO 3 vragen we of ze de 'Taalverkenner gezondheid' in willen vullen. Ik vond dat zelf in het begin een lastige vraag, maar heb nooit vervelende reacties gehad. Iedereen wilde de Taalverkenner invullen, maar sommigen gaven wel aan dat ze dat moeilijk vonden, omdat ze moeite hadden met schrijven. Die Taalverkenner is een hulpmiddel om laaggeletterdheid te bespreken. Cliënten hebben een beperkte tijd van 6 minuten om een tekst te lezen en bijbehorende vragen te beantwoorden. Daarna bespreken we samen de uitslag. Op een snelle en eenvoudige manier ontdek ik zo wie moeite heeft met lezen.'

Wat doe je als blijkt dat iemand moeite heeft met taal?

'Ik meld ze aan bij Taal aan Zee. Deze stichting koppelt 4-6 personen uit dezelfde buurt aan een getrainde taalvrijwilliger. Gedurende 20 weken komen deze deelnemers en de vrijwilliger bij elkaar voor groepsbijeenkomsten. Daarnaast bezoeken ze individueel mijn spreekuur. Mijn dieetadvisering is verder conform de vergoeding van de verzekering, dus ik begeleid de meeste mensen totaal 3 uur, verspreid over die 20 weken. Eén van de groepsbijeenkomsten is een supermarktrondleiding, die ik verzorg.'

Pas jij jouw individuele consulten nog aan?

'Mensen die minder goed kunnen lezen en schrijven, hebben vaak ook problemen met het begrijpen van dingen die gezegd of geschreven worden. Ik pas me dus aan en gebruik bijvoorbeeld korte zinnen en minder moeilijke woorden. Maar ik merk ook dat cliënten tijdens de groepsbijeenkomsten al zaken hebben besproken en hebben nagedacht over vragen die ze me willen stellen. Ook tijdens de supermarktrondleiding merk ik dat. In de groepsbijeenkomsten hebben ze al voorbereiding gehad op het bezoek aan de supermarkt. Daardoor weten de deelnemers heel goed waar ze naar kunnen kijken en zijn ze goed voorbereid. De combinatie van groepsbijeenkomsten en individueel op het spreekuur vult elkaar goed aan. In de individuele gesprekken kan ik meer aandacht besteden aan de specifieke vragen van die cliënt. Ik hoef niet bij alle groepsbijeenkomsten aanwezig te zijn, dat zou de kosten ook te hoog maken.'

Hoe reageren deelnemers op het project?

'In het algemeen heel goed. Een mevrouw vertelde dat ze zich voor deelname aan het project soms eenzaam voelde en er niet mee te koop liep dat ze laaggeletterd is. Ze is door de deelname gemotiveerd met taal verder te gaan en op korte termijn hebben de groepslessen iets aan haar eenzaamheid gedaan. Ze gaf aan dat deelname haar meer opgeleverd heeft dan alleen een betere gezondheid.'

Bron: Nieuws voor diëtisten

4.2 Hengelo: Welzijnsorganisatie Wijkkracht en Carintreggeland

Welzijnsorganisatie Wijkkracht en Carintreggeland participeren in Voel je goed! in de gemeente Hengelo.

Wat werkt goed? Wat kan beter?

- De lokale projectleider Voel je goed! van Wijkkracht werft deelnemers via activiteiten van welzijnsorganisatie Wijkkracht. Daarnaast werven diëtisten van Carintreggeland ook deelnemers.
- Mensen die bij een diëtist komen, maar de informatie niet snappen en daardoor geen veranderingen bereiken zijn echt gebaat bij dit project.
- De combinatie van specifieke informatie en individuele advisering van de diëtist en de algemene informatie aangeboden door de vrijwilliger, blijkt goed te werken.
- Door de lessen in groepsverband (4-6 personen) aan te bieden, motiveren en leren de deelnemers (van) elkaar. Daarnaast is het ook gezellig: een belangrijk aspect om deelnemers gemotiveerd te houden.
- Gemeenteambtenaren Zorg worden zich meer bewust van de relatie tussen gezondheid en geletterdheid.
- Soms na enige tijd vallen er deelnemers uit door een gebrek aan motivatie en/of tijd. Mensen kunnen niet meer komen vanwege het moeten ondergaan van een operatie, het hebben van te grote privéproblemen of, heel positief natuurlijk, het krijgen van werk.

Zijn er al resultaten?

Veel deelnemers geven terug dat ze hun leefstijl duurzaam hebben veranderd. Het roer gaat niet altijd volledig om, maar kleine, gezondere keuzes worden wel onderdeel van de nieuwe gewoontes. Juist doordat het niet om drastische veranderingen gaat, maar kleinere, praktische verbeteringen zijn, maakt Voel je goed! succesvol. Door deze gezondere leefstijl voelen deelnemers zich gezonder. Concreet uitkomsten zijn: verminderd medicijngebruik bij diabetes, afvallen, zonder pakjes en zakjes koken en meer zelfcontrole ten aanzien van verleidingen om ongezond te eten.

Stichting Lezen en Schrijven is samen met Wijkkracht en Carintreggeland in gesprek met de gemeente Hengelo om te kijken of de gemeente structureel de financiering van Voel je goed! over wil nemen. Het gaat dan vooral om personeelskosten van de inzet van professionals en vergoedingen voor eventuele eigen risico's van deelnemers voor de begeleiding van de diëtist. Die begeleiding zit in het basispakket, maar soms is er een eigen risico van toepassing. Stichting Lezen en Schrijven blijft het Voel je goed!-materiaal gratis ter beschikking stellen, evenals het advies bij de implementatie. De gemeente is vanaf het begin betrokken bij het project.

Aanvullend wordt gedacht aan de oprichting van een eetcafé in het buurthuis om gezamenlijk gezonde maaltijden te bereiden. Zo kun je vooraf deelnemers werven onder het genot van een gezonde maaltijd en stimuleer je de deelnemers ook na afloop van het project om bezig te blijven met een gezonde leefstijl.

Bron: website Gezond in...

4.3 Rotterdam: Diëtistenpraktijk HRC

Interview met: Jolande van Teeffelen, directeur Diëtistenpraktijk HRC

Gezondheidsvaardigheden en taal trainen in de supermarkt

"In onze praktijk komen wij veel laaggeletterdheid tegen", zegt Jolande van Teeffelen, directeur van Diëtistenpraktijk HRC. "Veel patiënten komen na een paar consulten niet meer op het spreekuur, waarschijnlijk omdat ze de informatie niet goed snappen. Daarom willen we laaggeletterdheid beter signaleren en grip krijgen op deze populatie. Met het project 'Voel je goed!' hopen we daar een goede eerste stap in te zetten."

Etiketten van levensmiddelen

Bij 'Voel je goed!' worden de consulten bij de diëtist ondersteund met extra bijeenkomsten over een gezonde leefstijl bij een vrijwilliger. Taal speelt daarbij een belangrijke rol. Zo leren deelnemers wat gezond eten en bewegen is en hoe je dat doet. Ze leren bijvoorbeeld ook etiketten te doorgronden en om te gaan met de ongezonde omgeving. Een vrijwilliger geeft in totaal twintig lessen aan groepjes van vier of vijf deelnemers. De diëtist houdt een vinger aan de pols tijdens de reguliere consulten en leidt de deelnemers rond in de plaatselijke supermarkt. "De vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld studenten zijn die de opleiding diëtetik doen, maar ook taalvrijwilligers", zegt Van Teeffelen. "Zij maken onder andere gebruik van plaatjes en fysieke producten om dingen uit te leggen. Dat maakt het tastbaarder dan alleen mondelinge of schriftelijke instructies." Volgens Van Teeffelen is taal heel belangrijk bij het aanleren van een gezonder dieet. "Mensen moeten snappen wat ze eten en wat ze in de supermarkt kopen. Laatst was ik zelf mijn leesbril vergeten mee te nemen naar de supermarkt. Toen kon ik me helemaal voorstellen hoe dat voor laaggeletterden moest zijn. De producten die ik wilde hebben, kon ik niet vinden."

Integratie met welzijn

Hoewel de proef nog loopt, denkt Van Teeffelen dat 'Voel je goed!' in de toekomst wel geïntegreerd kan worden in de zorgverlening van HRC. "Maar dan willen we het wel meer inbedden in het welzijnswerk in de wijk. Mensen moeten eerst in hun kracht komen te staan voordat wij ze kunnen helpen. Wij hebben nu soms te maken met deelnemers die afhaken. Als mensen bijvoorbeeld depressief zijn of in de schuldsanering zitten, hebben zij andere dingen aan hun hoofd. Het is dan lastig om ze twintig keer op een vast tijdstip op de cursus te krijgen. Daarvoor moeten eerst andere problemen worden getackeld. Pas dan heeft de aanpak echt effect."

Bron: Taal is van Levensbelang

4.4 Zoetermeer: Diëtist Mariska & vrijwilliger Mary

Het is een mooie combinatie: taallessen die gericht zijn op het onderwerp 'gezondheid' aangevuld met eet- en beweegadviezen van een diëtist.

Hoge bloeddruk en suikerziekte

Mary van Will geeft als vrijwilliger van Piëzo de taallessen: 'Het zijn allemaal vrouwen met verschillende culturele achtergronden, uit Afghanistan, Irak, Marokko, China. Ze hebben vaak hoge bloeddruk, pijnlijke gewrichten, zitten tegen suikerziekte aan. Veel van de deelnemers komen uit een cultuur waar behoorlijk veel suiker en zout wordt gegeten. Een keer per week komen we samen en bespreken een bepaald thema. We kijken hoe ze meer kunnen bewegen, hebben het over de Schijf van Vijf, calorieën, vezels en gezonde vetten, emotie-eten en we lezen etiketten.'

Op één lijn

Mariska Meyer is diëtiste bij Goudenhart en ziet de deelnemers individueel. Zo'n project is best een uitdaging, geeft ze aan. 'In eerste instantie om mensen te werven en dan om te zorgen dat de informatie die je wilt aanbieden ook overkomt. Het gebrek aan kennis van de Nederlandse taal kan echt een barrière opwerpen.'

Ze checkt tijdens de gesprekken altijd goed of zij en de vrouwen op één lijn zitten. 'Ik probeer simpele concepten wel eens uit te beelden met gebaren of met tekeningen. Het gaat om informatie doseren, veel herhalen. Ik zeg regelmatig precies hetzelfde als tijdens het vorige consult, maar merk dat het dan pas echt tot ze doordringt.'

Makkelijker de trap op

Een van de deelnemers is Vyan. 'Ze is echt gemotiveerd,' vertelt Mary. 'Het was heel leuk toen ze vol trots kwam vertellen dat haar riem zo los was gaan zitten.' Ze ziet dat er bij mensen echt een nieuwe mindset ontstaat. 'Een van de andere deelnemers vertelde dat ze zich opeens realiseerde hoeveel ze eigenlijk altijd at, zonder erbij na te denken. Door de kilo's die ze kwijtraakte voelt ze zich zoveel beter. Ze komt de trap weer op. Alleen ziet ze nu op tegen het vele eten dat ze voorgeschoteld krijgt als ze familie bezoekt in Marokko. Ze heeft bedacht dat ze minder zal opscheppen en langzamer zal eten, om er rustig van te genieten.'

Vrolijker, zelfverzekerder en meer impact

Mariska vindt het belangrijkste hoe de deelnemers hun gezondheid zélf ervaren. 'Ze hoeven echt niet meteen kilo's af te vallen. Als ze meer energie hebben, makkelijker de trap opkomen, beter in hun vel zitten, dan ben ik blij. De uitdaging is groter bij deze groepen, maar als het lukt dan heeft het zoveel meer impact. Je ziet dat het de vrouwen goed doet, dat ze vrolijker en zelfverzekerder worden en zich prettiger voelen in hun lichaam.'

Bron: website FNO

4.5 Zoetermeer: Deelnemer Vyan Raouf

Twee jaar geleden was Vyan Raouf bij een obesitaskliniek om te praten over een maagverkleining. Maar ze besloot dat ze toch zelf wilde proberen om af te vallen. Het kwam dus goed uit dat ze afgelopen half jaar mee kon doen aan het project Voel je goed!, in Zoetermeer.

Meest gezonde brood

Een keer per zes of acht weken gaat ze langs bij Mariska, de diëtist. Ook komt ze met een groep elke week bijeen om het over verschillende thema's rondom gezondheid te hebben, samen met vrijwilliger Mary. 'Dat is altijd gezellig!' vertelt Vyan. 'We zijn met allemaal vrouwen in de groep. Veel van hen spreken nog niet zo goed Nederlands. Mary, de vrijwilliger, is echt lief. Ze legt alles heel rustig uit. We hebben een map met hoofdstukken en kunnen vragen stellen aan haar. We bespreken elke week iets anders, bijvoorbeeld welk soort brood het meest gezond is, en hoeveel calorieën, vet en suiker er in koekjes zit. We leren veel nieuwe dingen.'

Beter dan diëten

'Na de les doen ze samen wat sportoefeningen. Ook sport Vyan sinds een paar maanden ongeveer drie keer in de week bij een sportschool, samen met een andere deelnemer. 'We motiveren elkaar om te gaan. In de sportschool doen we onder begeleiding oefeningen op van die apparaten.' Ze is inmiddels vijf kilo afgevallen. 'Het gaat wel langzaam, maar het is beter dan diëten. Een paar jaar geleden deed ik een heel streng dieet, toen ben ik zestien kilo afgevallen. Ik kookte apart voor mezelf, woog alle grammen. Maar toen ik weer normaal ging eten kwamen alle kilo's terug. Nu eet ik normaal, alleen minder zoete dingen.'

Betere conditie

Dat vindt ze nog best moeilijk. 'Ik hou heel veel van koekjes en cake,' lacht Vyan. 'Ik was altijd aan het eten 's avonds. Nu maak ik af en toe nog iets zoets, voor een feestje bijvoorbeeld. En in plaats van koekjes eet ik nu soms een dadel. Met ramadan aten we normaal ook iedere dag veel zoet. Nu heb ik met mijn man afgesproken dat we dat alleen in het weekend doen, en verder gezond koken. Onze kinderen vinden het niet altijd leuk, maar het is belangrijk dat zij ook gezond eten.'

Vyan merkt dat haar conditie beter is geworden. Ze vindt het belangrijk dat ze gezonder leeft. 'Ik heb reuma en artrose, dan is het belangrijk dat je niet te zwaar bent, want dan krijg je nog meer last. Soms voel ik me moe en heb ik geen zin om te sporten. Maar als ik ben geweest voel ik me altijd beter.'

Bron: website FNO

Literatuur

- Algemene Rekenkamer. (2016) Aanpak van laaggeletterdheid. Den Haag: Algemene Rekenkamer.
- Been, M. de, van Muijsenbergh, M., en Duijnhoven, T. (2018). Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen. Wat maakt het verschil? Utrecht: Pharos.
- Beenackers, M.A., Nusselder, W.J., Oude Groeniger, J., & Van Lenthe, F.J. (2015). Het terugdringen van gezondheidsachterstanden: een systematisch overzicht van kansrijke en effectieve interventies. Rotterdam: Erasmus MC Universitair Medisch Centrum Rotterdam.
- Bock, C., Jarczok, M.N., Litaker, D. (2014) Community-based efforts to promote physical activity: A systematic review of interventions considering mode of delivery, study quality and population subgroups. *Journal of Science and Medicine in Sport*;17(3):276-82.
- Buisman, M., Allen, J., Fourage, D., Houtkoop, W. & Velden, van der, R. (2013). PIAAC: Kernvaardigheden voor werk en leven. Resultaten van de Nederlandse survey 2012. 's Hertogenbosch: ECBO & Maastricht University/ROA.
- Bukman, A.J., Teuscher, D., Feskens, E.J., van Baak, M.A., Meershoek, A., & Renes, R.J. (2014). Perceptions on healthy eating, physical activity and lifestyle advice: opportunities for adapting lifestyle interventions to individuals with low socioeconomic status. *BMC public health*, 14(1), 1036.
- Cleland, V., Granados, A., Crawford, D., Winzenberg, T. & Ball, K. (2013) Effectiveness of interventions to promote physical activity among socioeconomically disadvantaged women: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*;14(3):197-212.
- Coupe, N., Cotterill, S., & Peters, S. (2018) Tailoring lifestyle interventions to low socio-economic populations: A qualitative study. *BMC public health*, 18(1), 967.
- Craike, M., Wiesner, G., Hilland, T.A., & Bengoechea, E.G. (2018) How inclusive are we? A look at the effectiveness of physical activity interventions for disadvantaged groups.
- Cunha, M., Gaspar, R., Fonseca, S., Almeida, D., Silva, M., & Nunes, L. (2014). Implications of literacy for health for body mass index. *Atencion primaria*, 46, 180-186.
- Daalder, N.R., Martens, M. & Wiebing, M. Voel je goed!. TSG Tijdschr Gezondheidswet (2021). <https://doi.org/10.1007/s12508-021-00298-8>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum.
- Gezondheidsraad. (2011) Laaggeletterdheid te lijf. Signalering ethiek en gezondheid. Den Haag: Centrum voor ethiek en gezondheid.
- Hassan, Y., Head, V., Jacob, D., Bachmann, M. O., Diu, S., & Ford, J. (2016) Lifestyle interventions for weight loss in adults with severe obesity: a systematic review. *Clinical obesity*, 6(6), 395-403.
- Helmink, J.H.M., Boekel, L.C. van, Sluis, M.E. van der, & Kremers, S.P.J. (2011) Lange termijn evaluatie onder deelnemers aan de BeweegKuur: rapportage van de resultaten van een follow-up meting bij deelnemers. Maastricht: Maastricht University.

- Heutink, H., Diemen, D. van, Elzenga, M. & Kooiker, S. (2010) Wat hebben mensen met een lage en hoge(re) SES zelf te zeggen over gezond leven? TSG, 88, 1, 10-12.
- Heijmans, M., Brabers, A. & Rademakers, J. (2018) Health Literacy in Nederland. Utrecht: Nivel.
- Kennen, Estela M., et al. 'Tipping the scales: the effect of literacy on obese patients' knowledge and readiness to lose weight. Southern Medical Journal, Jan. 2005, p. 15+. Gale Academic Onefile, Accessed 13 Aug. 2019.
- Kickbush, I., Pelikan, J.M., Apfel, F. & Tsouros, A.D. (2013) Health Literacy. The solid facts. Copenhagen: World Health Organization.
- Martens, M. & Daalder, N. (2019) Voel je goed! Eindrapportage van een effect- en procesevaluatie. Haarlem: ResCon.
- Meeuwse, M.J.G., van Wijk, E.E.C., Hoogendam, K., Ronteltrap & A., van 't Riet, J. (2010) Eetgewoonten van laagopgeleiden. Den Haag: LEI, onderdeel van Wageningen UR.
- Pearson, E.S. (2012) Goal setting as a health behavior change strategy in overweight and obese adults: a systematic literature review examining intervention components. Patient education and counseling, 87(1), 32-42.
- Seidell, J. & Halberstadt, J. (2011) Tegenwicht. Feiten en fabels over Overgewicht. Amsterdam: Bert Bakker.
- Sheridan, S.L., Halpern, D. J., Viera, A.J., Berkman, N.D., Donahue, K.E., & Crotty, K. (2011) Interventions for individuals with low health literacy: a systematic review. Journal of health communication, 16(sup3), 30-54.
- Stichting Lezen en Schrijven i.s.m. Verenigde EersteLijns Organisaties. (2014) Taal maakt gezonder. Den Haag: Stichting Lezen en Schrijven.
- Stichting Lezen en Schrijven. (2015) Zeg eens B. Magazine naar aanleiding van de tv-serie met links naar de uitzendingen. Den Haag: Stichting Lezen en Schrijven
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., ... & Brug, J. (2015) Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. BMC medicine, 13(1), 84.
- Wilmink, D., Martens, M., Visscher, T.L.S., & Dam, J. ten (publicatie in voorbereiding) Leren wat je gezond eet. Ervaringen van laaggeletterde deelnemers met Voel je goed!, een groepsinterventie gericht op gezondheidsvaardigheden in relatie tot een gezonde leefstijl.
- www.lezenenschrijven.nl/over-laaggeletterdheid/factsheets/eenvoudige-taal-voor-laaggeletterden/
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx
- www.volksgezondheidenzorg.info
- www.vtv2018.nl

Links

- www.lezenenschrijven.nl (organisatiesite)
- www.lezenenschrijven.nl/feiten
- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed (projectpagina professionals)
- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners
- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/supermarktrondleidingdietisten
- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/proefpakkettaaldocenten
- www.lezenenschrijven.nl/voeljegoed (projectpagina vrijwilligers)

Bijlage 1 Overzicht maximale kosten opzet Voel je goed! in een gemeente

Overzicht maximale kosten opzet Voel je goed! in een gemeente						
uitgaande van 30 deelnemers en een periode van 1 jaar	6 groepjes van gemiddeld 5 deelnemers	10 vrijwilligers	2 dietisten	organisatie/werving/scholing/advisering	15 deelnemers/ 3 groepjes/ 6 vrijwilligers/ 2 dietisten	
ter beschikking stelling materiaal	organisatie-, wervings-, scholings- en onderzoeksmateriaal			Cofinanciering L&S		
scholing/adviezen	aan deelnemers	vergoeding kosten deelnemers evt. reiskosten vrijwilliger cursuslocatie koffie/thee supermarktrondleiding dietist	30 euro x 6 3,5 uur per rondleiding a 65 euro per uur incl. btw (227,50) x 6 groepen	100 ? ? 1.365	90 682,5	
		maximale eigen risico adviezen dietist	3x65=195 euro p.p. x 30 deelnemers	5.850	2.925	
	aan vrijwilligers	taaltrainer	18 uur per training a 70 euro per uur incl. btw	1.260	1260	
		reiskosten cursuslocatie koffie/thee		? ? ?		
	aan dietisten en andere verwijzers	trainer mgv	4-6 uur per workshop/online scholing a 99 euro (geen btw van toepassing)	Cofinanciering L&S		
		reistijd en -kosten cursuslocatie koffie/thee		? ? ?		
	aan opdrachtgevers, vrijwilligerscoördinatoren en lokale projectleiders VJG!			Cofinanciering L&S		
vrijwilligerscoördinatie Voel je goed!		vrijwilligerscoördinator (werving, opleiding, koppeling, begeleiding vrijwilligers, scholen van deelnemers (door vrijwilligers))	3u per week a 60,50 euro per uur incl. btw (181,50) x 9 maanden/39 weken	7.079 2u p/w	4.719	
lokale projectleiding Voel je goed!		lokale projectleider (werving deelnemers, lokale PR, monitoring werkzaamheden vrijwilligerscoördinator, dietisten en evt. andere verwijzers, organiseren evaluatie, afstemming adviseur Stichting Lezen en Schrijven)	4u per week a 71,50 euro per uur incl. btw (286,-) x 9 maanden/39 weken	11.154 3u p/w	8.365,50	
ondersteuning Stichting Lezen en Schrijven (adviseur)		voorbereiding, informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator en lokale projectleider Voel je goed!, afstemming gemeente en landelijke projectleider Voel je goed!		Cofinanciering L&S		
ondersteuning Stichting Lezen en Schrijven (landelijke projectleider Voel je goed!)		materialen en schollingen op orde, coördinatie landelijke scholing dietisten en andere verwijzers, landelijke uitwisseling kennis en ervaringen, landelijke promotie, financiering en onderzoek		Cofinanciering L&S		
maximale kosten gemeente			excl. de ?	21.038	afgerond 21.000, pp 700	afgerond 15.117 15.000, pp 1.000
maximale kosten gemeente incl. eigen risico			excl. de ?	26.888	27.000, pp 900	18042 18.000, pp 1.200

Bijlage 2 Overzicht Voel je goed!-lessen

Inhoud

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 1	Over gewicht	Hoe zit de cursus in elkaar? Icoontjes Voorstelrondje Over gewicht Bij de diëtist
	Les 2	De voorbereiding	Motivatie Doelen Steun van anderen Extra steun Doelen Belonen helpt!
	Les 3	Lekker en gezond eten	Voedingsmiddelen en voedingsstoffen Voedingsstoffen en voedingsmiddelen Vezels zijn goed voor de slanke lijn Het ene vet is het andere niet
	Les 4	De Schijf van Vijf	Gezond met de Schijf van Vijf Zelf zoeken op de Schijf van Vijf Jouw dagmenu
	Les 5	Wat is energie?	Wat is energie? Kilocalorieën Hoe krijg je energie binnen? Hoeveel energie zit er in een product? Waarmee verbruik je energie? Hoeveel kcal heb je nodig op een dag? De energiebalans Voordelen van een gezond gewicht

Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 6	Bewegen? Daarom!
		Bewegen? Waarom? De beweegrichtlijn Het beweegdagboek Welke gedachten houden je tegen? Matig intensief bewegen Langzaam opbouwen Wat is jouw doel? Kleine stappen
	Les 7	Meer bewegen
		Handige tips voor meer bewegen Wat past bij jou? Samen bewegen De 'Je-mag-alles-eten-wat-je-maar-wilt-als-je-maar-niets-anders-doet-oefening'
	Les 8	Leef je uit met groente en fruit!
		Diëten Waarom wilde ik ook alweer afvallen? Leef je uit met groente en fruit!
	Les 9	Eet niks te veel...
		Voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf Voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf Hoe vaak mag je iets eten en drinken? Niet te veel buiten de Schijf van Vijf Extra suiker? Teveel zout is fout Over vet....
	Les 10	Gezond koken
		Gezond koken Makkelijk eten: kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden Eten op je werk Eetgewoonten Meer bewegen

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 11	Eet smakelijk!	Kinderen en (over)gewicht Tips voor kinderen van 4 tot 13 jaar
	Les 12	Doe je mee?	Genoeg bewegen met kinderen Geen beweging? Thuis samen bewegen Buiten samen bewegen Intensief bewegen Een extraatje na de sport
	Les 13	Verleidingen	Verleiding Het is overal Te grote porties Reclame Kinderen en reclame Moeilijke momenten Een etentje Emotie-eten Wat kan je doen aan emotie-eten?
	Les 14	Nee, dank je!	Verleidingen in de supermarkt 'Nee' kunnen zeggen Kinderen en bewegen Meer bewegen? Welke ervaring heb je met sporten? Hoe kun je meer bewegen? Beloning
	Les 15	Slim kopen	Waarom ook alweer afvallen? Wat kost het? Slim kopen Voordat je boodschappen gaat doen....

Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 16 Dat smaakt goed!	Een smaaktest Informatie op het etiket: de houdbaarheidsdatum Slim bewaren Gezonde en goedkope recepten
	Les 17 Gezond kopen	Het etiket Vorbereiding supermarktrondleiding
	Les 18 Supermarktrondleiding met de diëtist	Supermarktrondleiding met diëtist
	Les 19 Een afspraak bij je diëtist of huisarts	De supermarktrondleiding Een afspraak bij je diëtist of huisarts Tips om je goed voor te bereiden
	Les 20 En?	Vragen voor de diëtist De balken Andere cursussen Hoe houd je contact met elkaar? Beloning: tijd voor een feestje