Taal maakt gezonder

Het samenwerkingsprogramma helpt Rotterdammers met een taalachterstand bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl. ‘Waarom wist ik dit niet eerder?’



In het najaar van 2018 vond de evaluatie bij initiator Stichting Lezen en Schrijven plaats en Mahender Autar van samenwerkingspartner wmo radar spreekt van een succes. Binnen de pilotgroepen in 2017 en 2018 zag hij hoe de inzet van taalvrijwilligers zo’n 120 Rotterdammers met een migratieachtergrond hielp bij het in de praktijk brengen van eet- en beweegadviezen van diëtisten van HRC. ‘Zie onze vrijwilligers maar als verbindingspersonen,’ zegt hij. ‘Een advies dat eigenlijk niet begrepen wordt, wordt niet opgevolgd. Onze taalvrijwilligers helpen bij het begrip, maar stimuleren ook het omzetten in actie.’

Gezondheid centraal

Mahender Autar is bij wmo radar programmaleider Taal aan de Maas. ‘Onze gezondheid is ons kostbaarste bezit. Dáár moet dus ook de meeste aandacht naar uit gaan als iemand de Nederlandse taal nog moet leren. Wie het Nederlands beheerst,

kan veel beter de regie over zijn eigen leven en gezondheid voeren.’
Daarom heeft Mahender besloten om gezondheid te laten opnemen als hoofdthema in alle taalprogramma’s van wmo radar. Het programma Voel je goed! is in 2019 uitgebreid. ‘Er wordt samengewerkt met Voorlichters Gezondheid om goede informatie te geven over ons gezondheidsstelsel, therapietrouw en de juiste benaming van je ziektebeeld. In samenwerking met Zorgbelang en Erasmus MC krijgen deelnemers les over het gebruik van de medicijnen. En tot slot zorgt Diëtistenpraktijk HRC voor een supermarkt tour. Dan gaan we met deelnemers boodschappen doen, om hen te laten zien welke alternatieven er zijn en bewust gezonde inkopen te laten doen.’

Vrouwen de sleutel

Het is de vertaling naar de praktijk die Mahender aanspreekt in de aanpak van Voel je goed!. ‘Hoe lees je een etiket? Welke oliën moet je gebruiken? Welke ingrediënten zijn wel en welke zijn níet goed voor je? Zoiets leer je niet uit een boekje, maar tussen de schappen in de supermarkt. Daar gaan we met deelnemers aan het programma dus ook naartoe. We richten ons met name op vrouwen. Zij koken vaak, en hebben dus voor hele gezinnen de sleutel naar een gezondere leefstijl in handen. Hun reacties na weer een bijeenkomst zijn veelal positief: “Waarom wist ik dit niet eerder?”’

Doelgroep centraal

Het centraal zetten van de doelgroep is volgens Mahender essentieel. Voel je goed! bereikt vooral vrouwen van Turkse en Marokkaanse origine. ‘Culturen waarin zo veel mogelijk eten op tafel hebben staan als gastvrij wordt gezien, een manier is om te laten zien dat je je geliefden iets gunt. Vroeger in Turkije en Marokko kon dit ook, omdat mensen daar de hele dag zwaar werk deden op het land. Die fysieke arbeid zie je nu in Nederland een stuk minder. Veel blijven eten maar minder verbranden is een recept voor overgewicht, maar dit moet je wel maar net weten.’

Leefstijl in plaats van ziekte

Het zijn zulke inzichten die tijdens Voel je goed! worden gedeeld. ‘Een ander punt is dat een bezoek aan de diëtist vaak wordt gekoppeld aan ziek zijn,’ zegt Mahender. ‘Maar ik ben toch helemaal niet ziek, denkt onze doelgroep. En dus wordt een bezoek vermeden. Met Voel je goed! proberen we die barrière weg te nemen, door te laten zien dat een diëtist er is voor de ontwikkeling van een gezondere leefstijl. En wat de voordelen hiervan zijn.’

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen en Schrijven en wordt in Rotterdam uitgevoerd in samenwerking met wmo radar en Diëtistenpraktijk HRC.

Lees meer over Voel je goed!