

Diëtist Magda Bonte

Laat staan dat laaggeletterden deze informatie kunnen beoordelen en toepassen in hun dagelijkse leven. Diëtist Magda Bonte, van Diëtist in Den Haag, werkt mee aan het project “Voel je goed!” waarin individuele eet- en beweegadviezen van diëtisten gecombineerd worden met groepslessen gezondheidsvaardigheden van taalvrijwilligers.

Komt laaggeletterdheid veel voor?

‘Maar liefst 2,5 miljoen volwassenen in Nederland hebben moeite met lezen, schrijven, en/of rekenen. Als je kijkt naar de leeftijdsgroep van 16 tot 65 jaar, gaat het om 1,3 miljoen Nederlanders. Overigens is twee derde van deze mensen van Nederlandse afkomst; het gaat dus zeker niet alleen om allochtonen.’

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.'



Hoe zien de groepsbijeenkomsten eruit?

‘De groepsbijeenkomsten worden geleid door een taalvrijwilliger. Deze vrijwilligers hebben training gehad over laaggeletterdheid en doelgroep, over “Voel je goed!” en de aanpak van overgewicht, begeleiden bij Nederlands als tweede taal en begeleiden bij lezen. Er wordt gewerkt met een deelnemersmap en vrijwilligersgids “Voel je goed!”. In de groepsbijeenkomsten besteden ze aandacht aan onderwerpen als gezonde voeding, het lezen van een etiket, gezond eten met kinderen: wat als je kind iets niet lust en hoe ziet een gezonde lunchbox eruit, maar ook hoe je voor voldoende ontspanning kunt zorgen. Omdat “Voel je goed!” is gericht op gedragsverandering, besteden we ook aandacht aan motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de rol van de omgeving. Tijdens de groepsbijeenkomsten denken deelnemers ook na over vragen die ze aan mij kunnen stellen op het spreekuur.’

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.’

Werken jullie ook met schriftelijk materiaal?

‘Het lesmateriaal heeft Stichting Lezen & Schrijven ontwikkeld samen met het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, enkele diëtisten – waaronder ik – en enkele ervaringsdeskundigen. Het taalniveau van de lessen ligt rond 1F; niveau eind groep 8. Gezond eten is best een lastig verhaal en om sommige woorden kun je niet heen, denk maar aan voedingsvezel, vitamines en soorten vetten. Daarom bevat het boek ook een woordenlijst waarin dat soort woorden

kort worden uitgelegd. Verder bestaat de tekst uiteraard uit korte informatie en korte zinnen en zijn er veel afbeeldingen en foto's toegevoegd. Met pictogrammen wordt aangegeven of het om een tip gaat, dat het een onderwerp is om samen over te praten of dat het bijvoorbeeld een huiswerkopdracht is.'

Wat levert het project op?

'Momenteel loopt de pilot nog; we hebben alles in 2016 ontwikkeld, zijn vorig jaar met de implementatie gestart en het project loopt tot juli 2019. Via wetenschappelijk onderzoek kijken we of "Voel je goed!" werkt. We kijken onder andere naar het gewichtsverloop, hoe deelnemers hun gezondheid ervaren en naar eet- en beweeggedrag. Begin 2019 komen de resultaten beschikbaar. Het project werd gefinancierd door onder andere FNO, Achmea en Lidl, maar dat gaat ophouden vanaf juli 2019. Dus we zijn al wel op zoek naar nieuwe financierders, zoals bijvoorbeeld gemeenten.'

Hoe reageren deelnemers op het project?

'In het algemeen heel goed. Een deelnemer vertelde bijvoorbeeld hoe prettig het is om met gelijkgestemden en in een kleine groep aan de slag te gaan. Door met elkaar over onderwerpen te praten kon ze de dingen beter begrijpen. Ze voelt zich daardoor zelfstandiger en kan beter beoordelen of een product gezond is. Een andere 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.'

Wat kun je als diëtist doen aan laaggeletterdheid?

'Als diëtist kun je op de site van de Stichting Lezen & Schrijven de e-learning over laaggeletterdheid doen. Verder zou je ervoor kunnen kiezen om standaard je cliënten te vragen naar opleiding, zodat je in geval van een opleiding onder MBO 3, toestemming kunt vragen om de Taalverkenner gezondheid in te zetten. Deze kun je aanvragen bij de

stichting. Je kunt daarna samen de uitslag bespreken en in geval van problemen met taal doorverwijzen naar een organisatie die hulp biedt bij beter leren lezen en schrijven. Verdiep je wel eerst in de mogelijkheden in de buurt. Uiteraard pas je zelf je taalgebruik aan. Als je het lastig vindt om het gesprek aan te gaan over laaggeletterdheid, kun je ook met een groep diëtisten een workshop “Bespreken van laaggeletterdheid” aanvragen bij Stichting Lezen & Schrijven. Daarin leer je hoe je op basis van principes van motiverende gespreksvoering het gesprek kunt aangaan over dit onderwerp. Wat betreft “Voel je goed!”: als je belangstelling hebt om mee te doen met “Voel je goed!”, kun je contact opnemen met de landelijke projectleider Marieke Wiebing. Samen kunnen jullie onderzoeken wat de (financiële) mogelijkheden zijn in jouw gemeente om “Voel je goed!” te starten, samen met een vrijwilligersorganisatie en een collega van Marieke, die lokaal werkt aan de aanpak van laaggeletterdheid.’

Bron: [Nieuws voor diëtisten](#)

[Meer informatie over Voel je goed!](#)