

Voel je goed! als invulling van het Steunpakket

Hieronder vertellen we wat het Steunpakket is, waarom Voel je goed! een invulling van dit pakket kan zijn, wat Voel je goed! is en wat blijkt uit onderzoek van het lectoraat Gezonde Samenleving.

Wat is het Steunpakket?

Het kabinet heeft geld beschikbaar gesteld om maatschappelijke steun te kunnen verlenen aan mensen: [het Steunpakket sociaal en mentaal welzijn en leefstijl](#). Het kabinet vraagt aan gemeenten om hen hierbij te helpen. Deze extra steun moeten de gemeenten richten op activiteiten, die:

- een gezonde leefstijl ondersteunen en bevorderen;
- bijdragen aan ontmoeting en begeleiding van 'kwetsbare' groepen;
- bijdragen aan het welzijn van de jeugd.

Waarom Voel je goed! als invulling van het Steunpakket?

Het kabinet vaagt gemeenten bij de invulling van het Steunpakket vooral te kijken naar erkende interventies, zoals opgenomen in de database van het RIVM Gezond Leven. [Voel je goed!](#) is een van deze interventies. En het RIVM gaat Voel je goed! in de schijnwerpers zetten, omdat ze vinden dat deze interventie goed past bij het Steunpakket. Voel je goed! helpt om een gezonde leefstijl te ondersteunen en bevorderen en de ontmoeting en begeleiding van 'kwetsbare' groepen te stimuleren. Ook de Vereniging Nederlandse Gemeenten noemt Voel je goed! in een [handreiking voor gemeenten](#) als een mogelijke invulling van dit pakket.

Wat is Voel je goed!?

We ontwikkelden een integrale aanpak voor volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal: [Voel je goed!](#) Het gaat om de combinatie van individuele eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen in gezondheidsvaardigheden (incl. taalvaardigheden) van een getrainde taalvrijwilliger. Gezondheidsvaardigheden zijn het vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen van in dit geval informatie over gezond eten en bewegen. Het doel is allereerst het bereiken en behouden van een gezonder gevoel en gewicht. En in tweede instantie het doorgaan met nog beter willen worden in lezen, schrijven en/of rekenen.

Wat blijkt uit onderzoek lectoraat Gezonde Samenleving?

Uit [een verkennend onderzoek](#) van het [lectorat Gezonde Samenleving van Hogeschool Windesheim](#) (Lipke & Notten, 2021) dat deelnemers Voel je goed! positief waarderen. Er werd gekeken wat de beleving en ervaringen van laaggeletterde Voel je goed!- deelnemers met Nederlands als moedertaal waren in coronatijd. Het ontmoeten van andere mensen is, naast het verbeteren van de gezondheid, een belangrijke reden om deel te nemen aan Voel je goed! Daarnaast blijkt uit het onderzoek dat corona een grote impact heeft op de sociale en fysieke gezondheid van de ondervraagde Voel je goed!-deelnemers. Ze bewegen minder, ervaren een gemis aan sociale contacten en hebben meer gevoelens van eenzaamheid en stress in coronatijd. Door dit onderzoek weten we beter hoe (laaggeletterde) Voel je goed!-deelnemers corona beleven en ervaren. En dat Voel je goed! kan voorkomen dat zij door corona ongezonder gaan leven en eenzamer worden.

Hoe ervaren Voel je goed!-deelnemers de coronatijd?

Veel mensen in Nederland hebben moeite met:

- een etiket op een voedingsmiddel begrijpen;
- een formulier voor een ziekenhuisopname invullen;
- een coronatest aanvragen met behulp van je DigiD.

In Nederland zijn 2,5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder laaggeletterd. Deze groep heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen en veelal ook met digitale vaardigheden. Uit onderzoek weten we dat laaggeletterdheid een negatieve invloed heeft op de gezondheid.

Voel je goed! is met name gericht op volwassenen die willen werken aan hun gezondheid en moeite hebben met lezen en schrijven.

Voel je goed! is een interventie van Stichting Lezen en Schrijven en onderdeel van het landelijk programma Aanpak Laaggeletterdheid Gemeenten. Daarmee is het ook onderdeel van het vijfjarig (2020-2024) kabinetsprogramma Tel mee met Taal waarin het voorkomen en verminderen van laaggeletterdheid centraal staat.

Het lectoraat Gezonde Samenleving heeft in samenwerking met Stichting Lezen en Schrijven een verkennend onderzoek gestart om te achterhalen hoe Voel je goed!-deelnemers de coronaperiode beleven. In de periode tussen september en december 2020 hebben er interviews plaatsgevonden met zeven deelnemers uit Midden en Oost Nederland met Nederlands als moedertaal.

Uit het onderzoek blijkt dat corona een grote invloed heeft op de fysieke en sociale gezondheid van de ondervraagde deelnemers. Ze zijn minder gaan bewegen en ervaren een gemis aan sociale contacten. Meer dan de helft van de ondervraagden ervaart eenzaamheid en stress.

De deelnemers zijn over het algemeen zeer tevreden over Voel je goed! Ze kiezen niet alleen voor Voel je goed! om te werken aan hun gezondheid, maar ook om andere mensen te ontmoeten. Hierin ligt een behoefte die kansen biedt om mensen die laaggeletterd zijn te bereiken.

Een samenleving waarin iedereen gelijke kansen heeft als het gaat om gezondheid en welzijn. Dat is waar het lectoraat Gezonde Samenleving van hogeschool Windesheim zich voor inzet. Wil je meer weten over de resultaten van het onderzoek? Neem dan contact op met Wilma Lipke, docent-onderzoeker, via w.lipke-steenbeek@windesheim.nl en bekijk de website windesheim.nl/onderzoek/lectoraten/gezonde-samenleving.



"Ik doe mee aan Voel je goed! in verband met mijn gewicht, maar ook om contact te maken met andere mensen. Ook gewoon voor het socializen zeg maar."



"Ik heb geleerd dat je dus goed moet opletten in de supermarkt, dat het makkelijk is om iets te pakken. Maar dat er dus heel veel verschil tussen bepaalde artikelen zit, qua inhoud en het zout- en suikergehalte en vetten enzo."



"Alle bezigheden zijn weggefallen. In het begin had ik zoiets van, ik kan het wel aan, maar toen kwam er echt een periode van dat het wel heel stil is. Je mist je sociale contacten, dat vond ik het ergste."



"En in het begin denk je dan, ik moet lopen, ik moet elke dag naar buiten. En op een gegeven moment gebeurt dat gewoon niet."



"Ik vind het best verwarrend al die regeltjes en dingetjes om me heen en het niks mogen doen. Op sommige momenten dan ga je maar binnen zitten en is het klaar, maar zo voelt het niet. Ik ben er niet mee klaar, omdat er constant van alles aan mij wordt gevraagd."

Wil je meer weten over Voel je goed!? Neem dan contact op met Marieke Wiebing, landelijk projectleider Voel je goed! via mariekewiebing@lezenenschrijven.nl en bekijk de website lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood.

