# FORMAT Plan Voel je goed!

**Voel je goed! in [**naam plaats**]**

**Inleiding Voel je goed!**

Voel je goed! is een bewezen werkzame aanpak voor laaggeletterde volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht. Dat doen zij via het verbeteren van hun gezondheidsvaardigheden (incl. hun taalvaardigheden). Het RIVM erkent Voel je goed! als succesvolle leefstijlinterventie voor laaggeletterden.



Waarom Voel je goed!?

Voor laaggeletterden is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding te kunnen 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.

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.

Waarom Voel je goed! in [plaats]?

In [plaats] heeft […] % van de Nederlanders van 20 jaar en ouder overgewicht [zie https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht]. In [plaats] is […] % van de Nederlanders tussen 16 en 65 jaar is laaggeletterd, dat wil zeggen: heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. [zie https://geletterdheidinzicht.nl/]. Overgewicht en laaggeletterdheid komt vaker voor bij lager opgeleiden. Kortom, hier is sprake van een dubbele problematiek.

[Alinea toevoegen over plaatselijk beleid waarbinnen Voel je goed! past]

Dit is dan ook de reden dat we in [plaats] starten met Voel je goed!, in samenwerking met [naam vrijwilligersorganisatie], [naam diëtistenpraktijk(en)] en Stichting Lezen en Schrijven. Hieronder lichten we toe:

- wat de inhoud van Voel je goed! is;

- hoe we Voel je goed! organiseren en evalueren;

- welke periode we ervoor uittrekken;

- hoe we Voel je goed! financieren.

**Inhoud**

Het doel van Voel je goed is het bereiken van […] volwassenen in [plaats], die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal en daardoor met het verwerken van informatie. Ondergrens is dat deelnemers Nederlands moeten kunnen spreken op A2-niveau. Voel je goed! heeft als doel dat deelnemers na afloop van Voel je goed! zich gezonder voelen en minder wegen.

Voel je goed! is de combinatie van:

- eet- en beweegadviezen van een diëtist;

- groepslessen gezondheidsvaardigheden (incl. taalvaardigheden) van een vrijwilliger.

Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden om informatie te kunnen vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen. Een van de lessen geeft de diëtist in de vorm van een supermarktrondleiding.

Alle lessen zijn toegepast op gezonder eten en meer bewegen en gebaseerd op de Schijf van Vijf en de Beweegrichtlijn. Het gaat om verandering van gedrag, dus is er ook aandacht voor motivatie, doelen, steun, beloning, rol omgeving 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.

**Organisatie**

De vrijwilligerscoördinator Voel je goed! van [naam vrijwilligersorganisatie] 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 scholingsperiode duurt een half jaar. De vrijwilligers richten zich in de lessen op de verwerking van algemene informatie over gezond eten en veel bewegen. Gedurende deze periode begeleidt de vrijwilligerscoördinator Voel je goed! de vrijwilligers.

De diëtisten van [naam diëtistenpraktijk(en)] geven als professional persoonlijke dieetadviezen in eenvoudige taal aan deelnemers (eenmaal in een les in de supermarkt tijdens een rondleiding, die zij zelf organiseren). De dieetadviezen zijn verspreid over 4 à 5 consulten en duren maximaal 3 uur.

Een lokale projectleider Voel je goed! van [naam organisatie] promoot Voel je goed! lokaal, werft zelf deelnemers en ondersteunt anderen bij de werving. Denk aan diëtisten, leefstijlcoaches, welzijnswerkers, huisartsen, praktijkondersteuners, buurtsportcoaches, taaldocenten, klantmanagers, etc. Zij screenen op laaggeletterdheid, na het volgen van de landelijke workshop Bespreken van laaggeletterdheid. De lokale projectleider Voel je goed! monitort de werkzaamheden van de diëtisten en de vrijwilligerscoördinator tijdens de uitvoering. Ook zorgt hij/zij voor de eventuele evaluatie onder de deelnemers.

De adviseur en de landelijke projectleider Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven helpen mee Voel je goed! voor te bereiden, informeren, adviseren en ondersteunen van de vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed!, coördineren de landelijke scholing van diëtisten, bieden materialen aan en zorgen voor landelijke uitwisseling van kennis en ervaringen, promotie en onderzoek.

**Evaluatie**

Stichting Lezen en Schrijven heeft landelijk onderzoek uitgevoerd naar het effect en proces van Voel je goed!, waaruit blijkt dat Voel je goed! werkt (Martens & Daalder, 2019). Aanvullend verzamelen we:

- lokale bereikcijfers [bijvoorbeeld: aantallen deelnemers, naar geslacht, leeftijd, wel/niet Nederlands als moedertaal, …………………….] met als doelstellingen: [..………………………………………………];

- lokale procesgegevens [bijvoorbeeld: tevredenheid vrijwilligers scholing, tevredenheid diëtisten scholing, tevredenheid deelnemers scholing, tevredenheid samenwerking betrokkenen, …………………………………] met als doelstellingen […………………………………………………];

- [optioneel] lokale effectgegevens [bijvoorbeeld: ervaren effectiviteit deelnemers, ………………………...] met als doelstellingen [……………………………………………].

De lokale projectleider Voel je goed! kan de evaluatie afstemmen met adviseurs van Stichting Lezen en Schrijven.

**Planning**

De projectperiode loopt van [startdatum] tot [einddatum], en bestaat uit:

* [5?…] maanden:
	+ informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed!
	+ monitoring werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers
	+ scholing diëtisten en evt. andere verwijzers
	+ werving en scholing vrijwilligers
	+ werving deelnemers
	+ koppeling deelnemers aan vrijwilligers
	+ tussentijdse evaluatie
* [6?…] maanden:
	+ informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed!
	+ monitoring werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers
	+ advisering en scholing deelnemers
	+ begeleiding vrijwilligers
* [1?…] maand:
	+ eindevaluatie
	+ bespreking vervolg met betrokkenen

Na evaluatie van het eerste jaar met positieve uitkomsten qua [bijvoorbeeld tevredenheid van alle betrokkenen en ervaren effectiviteit van deelnemers ………..], streven we naar een duurzame inbedding van Voel je goed!

**Financiën**

De gemeente [en/of andere partijen] in [plaats] financieren Voel je goed als volgt: […………………………………………….]. Zie de bijlage voor een gedetailleerde begroting.

**Bijlage**: Gedetailleerde begroting Voel je goed! in [plaats]