# GLI en laaggeletterdheid / Voel je goed!

Als leefstijlcoach betrokken bij de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) heb jij met veel mensen contact. Je ondersteunt cliënten met overgewicht of obesitas bij verandering in hun voedings- en beweeggedrag. En coacht hen richting een gezonde leefstijl. Soms speelt laaggeletterdheid daarbij een rol. Laaggeletterden hebben namelijk vaker een ongezonde leefstijl (Van der Heide & Rademakers, 2015).



Wil je meer weten over:

* Waarom is laaggeletterdheid voor jou relevant?
* Wat kun jij doen voor laaggeletterden?
* Wat is Voel je goed!?
* Voel je goed! als opmaat voor een GLI

Lees dan het hele artikel.

## Waarom is laaggeletterdheid voor jou relevant?

Als je niet goed kunt lezen, schrijven en/of rekenen, vind je het o.a. lastiger om informatie over gezondheid te begrijpen en toe te passen. Daardoor hebben de GLI’s bij laaggeletterden niet altijd het gewenste effect. De Algemene Rekenkamer concludeerde dan ook dat de GLI nog onvoldoende toegankelijk is voor mensen met een lagere opleiding en een lager inkomen (2022). Veel laaggeletterden behoren tot deze groep. Dat is vervelend voor de laaggeletterde en voor jou. Maar het is te voorkomen! Lees hieronder hoe.

## Wat kun jij doen voor laaggeletterden?

1. **Communiceer duidelijk**: Schrijf en spreek in begrijpelijke taal.
2. **Herken laaggeletterdheid**: Signalen zijn bijvoorbeeld het niet zelf invullen van formulieren of er hulp bij krijgen, moeite hebben met het lezen van folders, moeite hebben om in eigen woorden terug te vertellen wat jij vertelde.
3. **Maak bespreekbaar**: durf te vragen of iemand moeite heeft met lezen en schrijven. Vertel dat veel mensen hier moeite mee hebben. En dat er iets aan te doen is.
4. **Informeer over scholing**. Wil iemand er iets aan doen? Verwijs dan door naar Voel je goed!, als opmaat naar een GLI.

## Wat is Voel je goed!?

[**Voel je goed!**](http://www.taalvoorhetleven.nl/projectvoeljegoed) is voor mensen die moeite hebben met taal en willen werken aan een gezonder gewicht. Deze aanpak bestaat uit de combinatie van individuele eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden (inclusief taalvaardigheden) van een vrijwilliger. Een van de lessen geeft de diëtist in de vorm van een supermarktrondleiding. Het traject duurt een half jaar.

Voel je goed! heeft als doel een gezonder gevoel en gewicht te krijgen door gezondheidsvaardigheden te verbeteren. Zo leren deelnemers informatie over gezond eten en voldoende bewegen beter begrijpen en toepassen. Een tweede doel is laaggeletterden enthousiasmeren door te gaan met nóg beter leren lezen en schrijven.

Onderzoek wijst uit dat Voel je goed! werkt (Martens & Daalder, 2019). Het RIVM heeft Voel je goed! erkend als succesvolle leefstijlinterventie voor laaggeletterden en opgenomen in de Databank Gezond en Actief Leven. Voel je goed! draait anno 2022 in ruim 40 gemeenten in Nederland.

“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)

“Voel je goed! voelt niet als een cursus; de uren zijn voorbij gevlogen. Ik weet nu waarom en hoe ik gezonder kan leven en wil dat ook. Ik weet nu dat ik mezelf tekort doe als ik altijd kant-en-klaarmaaltijden haal en/of pizza’s bestel.”

(Dominique, deelnemer)

## Voel je goed! als opmaat voor de GLI

Als je Voel je goed! inzet als opmaat naar de GLI, verklein je de kans op uitval door laaggeletterdheid en bevorder je ook bij laaggeletterden een gezonde leefstijl. Na afloop van Voel je goed!, kan de deelnemer alsnog de GLI volgen.



In Alkmaar, Assen en Den Haag lopen experimenten in samenwerking met leefstijlcoaches. Stichting Lezen en Schrijven heeft hen getraind in het bespreken van laaggeletterdheid op basis van principes eenvoudige communicatie en motiverende gespreksvoering.

Zij screenen sindsdien tijdens de intake op laaggeletterdheid*.* Hebben volwassenen moeite met lezen en schrijven, dan motiveert de leefstijlcoach de cliënt (eerst) voor deelname aan Voel je goed! i.p.v. de GLI.

Na het afronden van deze scholing ontvang je een certificaat. Hiermee kun je accreditatiepunten aanvragen bij KABIZ (onder het kopje deskundigheidsbevordering niet door KABIZ geaccrediteerde scholing).

*“De workshop was een mooie mix tussen educatie, oefenen en toepassen in de praktijk.”*, aldus leefstijlcoach Marion Withaar uit Assen.