

Toelichting lessen

Voel je goed!

Wat is Voel je goed!?

Voel je goed! is de combinatie van **persoonlijke eet- en beweegadviezen** van een **diëtist** en **groepslessen gezondheidsvaardigheden** van een **vrijwilliger**. Het doel is om mensen die willen werken aan gezonder gewicht en moeite hebben met taal (en daardoor met het verwerken van informatie), een gezonder gevoel en gewicht te laten bereiken. Het is voor hen extra lastig informatie over eten en bewegen te vinden, begrijpen, beoordelen en toe te passen in hun dagelijkse leven, omdat zij niet voldoende kunnen lezen en schrijven. Dat is dan ook de reden dat het hen vaak niet lukt om gezonder te leven. Deze mensen hebben beperkte gezondheidsvaardigheden. Om hen te helpen bij het bereiken van een gezonder gewicht, begeleiden we hen bij het verwerken van informatie. Informatie via lessen in makkelijke taal over gezonder eten en meer bewegen. We besteden ook aandacht aan andere factoren, die belangrijk zijn voor het behalen en behouden van een gezond gewicht. Bij het daadwerkelijk veranderen van gedrag, is het namelijk niet alleen van belang dat je 'wilt' veranderen en 'weet' wat het gewenste gedrag is en hoe je dat verandert, je moet het ook kunnen, doen en blijven doen. Daarnaast zijn er ook allerlei belemmeringen die overwonnen moet worden. Ook daar spelen we via de lessen op in.

Rol van diëtist en vrijwilliger

Een getrainde vrijwilliger geeft de **lessen** gezondheidsvaardigheden aan kleine groepjes deelnemers van vier tot zes personen. Twintig leuke en leerzame lessen, die elk drie uur duren. De vrijwilliger helpt de deelnemer algemene informatie over eten en bewegen te verwerken. Hierbij speelt taal een cruciale rol. Deze lessen lopen parallel aan de **consulten** die de deelnemer van een diëtist krijgt. Een diëtist geeft deze persoon individuele eet- en beweegadviezen. Hij/zij is de professional op het gebied van persoonlijke dieetadvisering. De lessen en consulten vullen elkaar aan, omdat ze dezelfde onderwerpen behandelen.

Soms hebben deelnemers **vragen**, die niet worden beantwoord via de algemene informatie in de lesmap. We stimuleren deelnemers deze vragen op te schrijven in de map en deze mee te nemen naar hun diëtist, zodat de vragen ook echt gesteld worden. In de les kan gecheckt worden of de vragen zijn gesteld en de antwoorden begrepen. Een van de lessen wordt gegeven door de **diëtist**. Deze les bestaat uit een **supermarktrondleiding** voor deelnemers en (eventuele) gezinsleden, die ook weleens

boodschappen doen. Deze rondleiding stimuleert deelnemers in de supermarkt een gezondere keuze te maken. Hierbij volgen we de handleiding van Het Nieuwe Eten Tour van het Voedingscentrum.

Hoe is de cursus opgebouwd?

Rol Taalambassadeurs

Vier Taalambassadeurs, die ervaring hebben met taalscholing en werken aan een gezonder gewicht, heten de deelnemers schriftelijk welkom, voor het begin van de eerste les. Zij vertellen over hun ervaringen en wensen de deelnemers veel succes. Op verschillende momenten en manieren in de map komen zij terug: zij stellen zichzelf voor, geven tips, doen bemoedigende uitspraken, komen terug in het beeldmateriaal en spreken de deelnemers aan het eind van de cursus opnieuw schriftelijk toe.

Het idee is dat zij dichtbij de deelnemers staan en hen op overtuigende wijze kunnen stimuleren gezonder te leven vol te houden. Zij zijn het bewijs dat het kan. Zij wegen nu minder en voelen zich goed!

Duidelijke structuur

Elke les wordt **vooruit- en teruggekeken**. In elke les staat er een 'sterretje' achter moeilijke woorden, die verwijzen naar een **woordenlijst** achterin elke les, met daarachter de betekenis van het woord. In de tabel is er ruimte om extra moeilijke woorden op te schrijven, die niet zijn opgenomen. Nederlanders met een migratieachtergrond hebben vaak een beperkte woordenschat en zullen van deze mogelijkheid waarschijnlijk veel gebruik maken. In bijna alle lessen wordt **huiswerk** gegeven. Dat kan gaan om het invullen van een eetdagboek, het maken van een boodschappenlijst, het meer bewegen, etc. De lessen zijn geschreven in eenvoudig Nederlands. Het **taalniveau** ligt rond 1F (gelijk aan groep 8 van de basisschool). De **opmaak** van de bladzijde is rustig, we gebruiken een grote, duidelijke letter en veel beeldmateriaal, variërend van iconen tot illustraties en foto's.

Vaste onderdelen

Er zijn verschillende onderdelen die regelmatig terugkomen, zoals de **beweegoefeningen**. De reden daarvan is dat we weten dat voor mensen met overgewicht, de stap naar meer bewegen vaak heel groot is. Door in elke les een kwartier samen enkele laagdrempelige beweegoefeningen te doen, willen we deelnemers een eerste positieve ervaring met bewegen laten opdoen. Daarnaast gaan we stap voor stap van meer bewegen in huis naar meer bewegen buitenshuis. Staan we stil bij alleen of samen bewegen. En verkennen we het beweegaanbod in de buurt. Om de les behandelen een **fabel of een feit**, die aansluiten bij het onderwerp van die les en polsen we hoe het gaat (**Hoe gaat het nu?**). We vragen dan hoe belangrijk men een gezond

gewicht vindt. En of de deelnemers denken dat het hen gaat lukken om een gezonder gewicht te krijgen.

We spelen zo in op het 'willen' en 'kunnen' van het gedrag dat ze willen veranderen, namelijk afvallen. Twee belangrijke factoren voor succes.

Verschillende onderwerpen

De lessen gaan over gezond eten en voldoende bewegen. De lessen over eten zijn gebaseerd op de **Schijf van Vijf** van het Voedingscentrum en de lessen over bewegen op de **Beweegrichtlijn** van de Gezondheidsraad.

Omdat het binnen Voel je goed! over gedragsverandering gaat, over gezonder eten en meer bewegen, besteden we ook aandacht aan **motivatie, doelen stellen, sociale steun en beloning**. Op meerdere momenten in de cursus, zodat deze belangrijke elementen niet wegzakken en vergeten worden. Sociale steun vullen we op meerdere manieren in via:

- het volgen van de lessen in kleine groepjes
- het in kaart brengen wie om jou heen je positief en negatief kan beïnvloeden en daarop inspelen
- het stimuleren contactgegevens uit te wisselen binnen de groep, zodat je elkaar kunt bereiken als dat nodig is
- het opnemen van bemoedigende uitspraken van Taalambassadeurs en BN'ers
- het stimuleren dat de vrijwilliger tekstberichten kan sturen naar individuele deelnemers, als een deelnemer het moeilijk heeft.

Naast aandacht voor de gedragskant van afvallen, besteden we ook aandacht aan de rol van de **omgeving (verleidingen)** en **slim kopen** en doen we een **smaaktest**. Ook pakken we regelmatig terug op eten en bewegen met je kinderen, zodat Voel je goed! via deelnemers die ouder zijn, ook effect heeft op het gewicht van **kinderen**. Uiteraard houden we ook rekening met de **culturele aspecten** van eten. Ook wordt aandacht besteed aan de **communicatie met de diëtist of huisarts** in het algemeen: durven deelnemers te zeggen dat ze iets niet snappen, te vragen om beeldmateriaal of iemand mee te nemen? Tot slot peilen we wie eventueel **nog beter** wil leren **lezen, schrijven en/of rekenen en/of digitaal vaardiger** wil worden en bespreken we mogelijkheden daartoe.

Vele onderwerpen passeren de revue. Zie voor een overzicht van alle onderwerpen, de **bijlage**.

Wie hebben meegewerkt aan de lessen?

Bij de samenstelling van de lessen hebben we vele partijen om input gevraagd: het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Diëtistenpraktijk HRC, Diëtist in Den Haag, Carintreggeland en vier Taalambassadeurs van Stichting ABC, die ervaring hebben met taalscholing en afvallen. Zij hebben vervolgens ook feedback gegeven op de lessen.

Daarnaast hebben we bij afzonderlijke lessen gebruik gemaakt van informatie van Leids Universitair Medisch Centrum, Rijksuniversiteit Groningen, Universiteit Maastricht (Goedkoop Gezonde Voeding) en auteur Stephan Peters.