

## Workshop Bespreken van laaggeletterdheid bij Leefstijlcentrum Alkmaar

Praktijkvoorbeeld bij de interventie 'Hoe bespreek ik laaggeletterdheid met mijn klant?'

### 1. Algemene informatie

Acht leefstijlcoaches van Groups for Balance Leefstijlcentrum Alkmaar en het aanspreekpunt participatie en zelfredzaamheid van het Alkmaarse Taalhuis volgden de workshop Bespreken van laaggeletterdheid. Tijdens de workshop leerden ze hoe ze laaggeletterdheid op een gelijkwaardige manier met hun cliënten kunnen bespreken. En hen kunnen motiveren om hun gezondheidsvaardigheden te vergroten door deel te nemen aan Voel je goed! Een trainer motiverende gespreksvoering en een adviseur van Stichting Lezen en Schrijven verzorgden de workshop.

### 2. Beschrijf de situatie voor de interventie

De leefstijlcoaches van Groups for Balance Leefstijlcentrum Alkmaar begeleiden mensen bij het verbeteren van hun leefstijl. Eén van de manieren waarop mensen dat kunnen doen, is deelnemen aan de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Opvallend was dat mensen met beperkte basisvaardigheden vaak minder goed op de hoogte zijn van het bestaan van de GLI. Daardoor hebben zij minder kans om te werken aan een gezonder gevoel en gewicht. Terwijl juist deze doelgroep daar vaker problemen mee heeft. Dit vergroot de kansenongelijkheid tussen mensen.

Daarnaast merkten de leefstijlcoaches dat mensen met beperkte basisvaardigheden die wél deelnemen aan de GLI, vaker voortijdig uitvallen. Dat komt onder andere door het beperkte aantal contactmomenten met de leefstijlcoach. En omdat de GLI voor deze doelgroep te ingewikkeld kan zijn.

Voortijdige uitval is met name vervelend voor de deelnemer zelf, omdat hij of zij geen passende ondersteuning krijgt. Daarnaast heeft het een negatief effect op het groepsproces van de GLI. En het heeft gevolgen voor de vergoeding die de leefstijlcoach ontvangt.

#### Voel je goed!

De gemeente Alkmaar wil de GLI voor alle inwoners met gezondheidsrisico's, beperkte gezondheidsvaardigheden en weinig opleiding en/of inkomen toegankelijker maken. Tegelijkertijd wil de gemeente meer laaggeletterden bereiken met Nederlands als moedertaal (NT1'ers). Dat bereiken ze onder andere met Voel je goed! Deze aanpak is een passend alternatief voor mensen met beperkte basisvaardigheden die hun leefstijl willen verbeteren. Het kan tegelijkertijd als voortraject voor de reguliere GLI dienen.

Voordat in het Groups for Balance Leefstijlcentrum Alkmaar cliënten daadwerkelijk naar Voel je goed! konden worden doorverwezen, moesten er een paar belangrijke stappen worden gezet:

- Alle leefstijlcoaches van het leefstijlcentrum moesten weten wat beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid inhouden en hoe ze het kunnen herkennen. Daarom volgden ze de e-learning Aanpak van Laaggeletterdheid.
- Alle leefstijlcoaches moesten weten wat Voel je goed! inhoudt. Onze landelijk projectleider Marieke Wiebing vertelde ze alles over de aanpak.



- Alle leefstijlcoaches moesten weten hoe ze laaggeletterden kunnen motiveren om hun gezondheidsvaardigheden te vergroten door deel te nemen aan Voel je goed! Dat leerden ze tijdens de workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

### 3. Beschrijf het verloop van de interventie

Femke van Baarsen, coördinator sociaal-maatschappelijk gezondheidsbeleid bij Groups for Balance Leefstijlcentrum Alkmaar, organiseerde samen met onze adviseur een dag waarop de leefstijlcoaches geïnformeerd werden over Voel je goed! én de workshop Bespreken van laaggeletterdheid volgden. Om de verbinding met het Taalhuis te versterken, nodigden ze ook het aanspreekpunt participatie en zelfredzaamheid van het Alkmaarse Taalhuis uit.

Tijdens de workshop maakten de deelnemers kennis met de Taalverkener. Ze leerden hoe dit screeningsinstrument werkt en hoe ze deze bij een cliënt kunnen introduceren. Ook oefenden ze met motiverende gespreksvoering, zodat ze de uitslag van de Taalverkener met de cliënt kunnen bespreken. En hem of haar kunnen motiveren om deel te nemen aan Voel je goed!

*Femke: “Herkennen van beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid is stap één. Het gesprek hierover met je cliënt voeren is een essentiële tweede stap. In deze workshop leren leefstijlcoaches hoe je dat doet.”*

#### **Knelpunten:**

- De workshop duurt 3 – 4,5 uur (afhankelijk van de gekozen variant) en vraagt dus best een tijdsinvestering. Om leefstijlcoaches deel te laten nemen moet de toegevoegde waarde daarom heel duidelijk zijn.

### 4. Beschrijf de situatie na het uitvoeren van de interventie

Sinds de workshop Bespreken van laaggeletterdheid zijn de leefstijlcoaches zich meer bewust van beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid. Bij lager opgeleide cliënten zetten ze de Taalverkener in. Vervolgens bespreken ze met de cliënt de voor- en nadelen van elke leefstijlinterventie en welke het meest geschikt is. Ze passen daarbij de geleerde technieken van motiverende gespreksvoering toe. Sinds de workshop motiveerden de leefstijlcoaches ruim 30 mensen om deel te nemen aan Voel je goed!

Daarnaast is de verbinding met het Taalhuis door de aanwezigheid van het aanspreekpunt participatie en zelfredzaamheid versterkt. Deelnemers van Voel je goed! stromen daardoor makkelijker door naar bijvoorbeeld het programma DigiVitaler van het Taalhuis.

Ook denken de leefstijlcoaches sinds de workshop beter na over hun externe communicatie. Zowel in berichten als tijdens gesprekken bepalen ze zoveel mogelijk eerst voor welke doelgroep een boodschap is bedoeld. Zodat ze hun communicatie daarop kunnen laten aansluiten.

#### **Succesfactoren:**

- Vraag het aanspreekpunt van het Taalhuis om aan de workshop deel te nemen. Zo versterk je de verbinding.
- Laat ook de vrijwilligerscoördinator en de projectleider van Voel je goed! deelnemen aan de workshop. Zo leren de leefstijlcoaches hen kennen. Dat verlaagt de drempel om hen een vraag te stellen of iemand door te verwijzen naar Voel je goed!



- Voer de workshop uit op een plek waar laaggeletterden aanwezig zijn. Bijvoorbeeld een wijkcentrum. Zo krijgen de deelnemers direct een beeld van de doelgroep.
- De inzet van de Taalverkenner sluit goed aan bij de intake die leefstijlcoaches uitvoeren bij mogelijke nieuwe deelnemers aan de GLI die lager opgeleid zijn.
- Betrek de gemeente erbij. Zij kunnen helpen met onder andere informatie, communicatie en financiering.