



TIPSHEET VOORBEREIDING VOEL JE GOED!

Januari 2024

Inleiding

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.



50% van de Nederlanders van 20 jaar en ouder heeft overgewicht. 18% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder is laaggeletterd, dat wil zeggen: heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Overgewicht en laaggeletterdheid komt vaker voor bij lager opgeleiden. Kortom, hier is sprake van een dubbele problematiek.

Dit is dan ook de reden dat Stichting Lezen en Schrijven organisaties ondersteunt bij de inzet van Voel je goed! In het algemeen bestaat deze ondersteuning uit het gratis aanbieden van advies, materiaal en de landelijke training van diëtisten en andere verwijzers, mits de gemeente erachter staat.

Voor algemene informatie over Voel je goed!, zie:

- www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoe (voor professionals)
- www.lezenenschrijven.nl/voeljegoe (voor vrijwilligers).

Voel je goed! bestaat uit drie fasen: voorbereiding, uitvoering en evaluatie. Binnen elke fase is sprake van een of meerdere stappen. In de beschrijving van deze stappen geven we tips over wat er nodig is om van deze stappen, en daarmee van Voel je goed!, een succes te maken. En wie de bijbehorende uitvoerder is. De tips komen voort uit de pilot en de uitrol van Voel je goed!, zowel uit de praktijk als het onderzoek. Onderstaand schema is een overzicht van alle Voel je goed!-fasen, -stappen, -acties en -uitvoerders. In deze tipsheet gaan we verder in op de fase voorbereiding. Zie de tipsheets uitvoering en evaluatie Voel je goed! voor een uitwerking van de andere twee fasen.

Tabel 1. Verschillende fasen van de Voel je goed!-aanpak



Voel je goed!-fasen	Voel je goed!-stappen	Voel je goed!-acties	Voel je goed!-uitvoerders
Voorbereiding	1 Voorbereiding	• Interesse peilen • Lokale bijeenkomst organiseren • Gezamenlijk beslissen, vastleggen in plan en afspreken	• Gemeente/GGD • Vrijwilligersorganisatie • Diëtistenpraktijk • Stichting Lezen en Schrijven*
Uitvoering	2 Vrijwilligerscoördinator informeren	• Verwijzen naar documenten en websites • Afspraak maken	• Adviseur
	3 Lokale projectleider Voel je goed! informeren	• Verwijzen naar documenten en websites • Afspraak maken	• Adviseur
	4 Scholing diëtisten en andere verwijzers coördineren	• Scholen (e-learning + live workshop/online scholing incl. simulaties van 4-6 uur)	• Landelijke projectleider Voel je goed!
	5 Vrijwilligerswerk coördineren	• Vrijwilligers werven • Vrijwilligers scholen (4 keer 3 uur) • Koppelen • Begeleiden	• Vrijwilligerscoördinator
	6 Deelnemers werven en Voel je goed! lokaal promoten	• Professionals/publiek voorlichten • Cliënten screenen/voorlichten	• Lokale projectleider Voel je goed! • Diëtist en andere verwijzers
	7 Deelnemers adviseren en scholen	• Adviseren (4 tot 5 consulten, max. 3 uur) • Scholen (20 keer 3 uur)	• Diëtist • Vrijwilligers
Evaluatie	8 Evaluatie	• Effectonderzoek organiseren • Proces- en bereikonderzoek organiseren	• Lokale projectleider Voel je goed! • Landelijke projectleider Voel je goed!

* Vanuit Stichting Lezen en Schrijven zijn adviseurs en de landelijke projectleider van Voel je goed! betrokken.



De tips voor de voorbereiding van Voel je goed! zijn opgedeeld in drieën:

1. Peiling interesse Voel je goed! onder benodigde partijen:
 - a. gemeente/GGD
 - b. vrijwilligersorganisatie
 - c. diëtistenpraktijk(en).
2. In geval van voldoende interesse, organisatie lokale bijeenkomst voor betrokken partijen. Op de agenda:
 - a. inhoud
 - b. organisatie
 - c. evaluatie
 - d. planning
 - e. financiën.
3. Gezamenlijke beslissing, vastlegging in plan en afspraken.

Ad 1. Peiling interesse

Vaak is er in een plaats een partij die enthousiast is over Voel je goed! Voor een succesvolle uitvoering van de integrale aanpak Voel je goed! is echter een samenwerking met meerdere partijen vereist. Om te kijken of er voldoende draagvlak is in een gemeente om Voel je goed! uit te voeren, is het raadzaam de belangrijkste partijen te peilen hoe zij erin staan. Dat zijn de:

- a gemeente/GGD
- b vrijwilligersorganisatie
- c diëtistenpraktijk(en).

Bij het voorzien van deze partijen van informatie over Voel je goed!, kan de volgende informatie worden gebruikt (zie de webpagina

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners):

- Kennisblad Taal maakt gezonder
- Organisatiepresentatie Wat is Voel je goed! en peiling interesse
- Organisatiebrochure Voel je goed!
- Deelnemersflyer Voel je goed!
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!

En kan verwezen worden naar www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed.

Ad a gemeente/GGD peilen

Het is belangrijk de (beleidsmatige) interesse van **beleidsambtenaren (onderwijs, zorg/GIDS (Gezond In De Stad), welzijn en/of sociale zaken)** te peilen in een gemeente over de aanpak Voel je goed! Indien men positief is, kunnen betrokken ambtenaren vanaf de start meedenken over de uitvoering/financiering in hun eigen gemeente. En zo mogelijk Voel je goed! verbinden aan andere interventies.



Soms kan het wenselijk zijn dat ook **medewerkers** van de **GGD** erbij betrokken worden, omdat Voel je goed! over gezond gewicht gaat.

Soms is er ook voorkeur voor samenwerking met bepaalde **vrijwilligersorganisaties en/of diëtistenpraktijk(en)**, omdat daar goede ervaringen mee zijn opgedaan of afspraken mee zijn gemaakt.

Ad b vrijwilligersorganisatie peilen

Verschillende soorten organisaties kunnen optreden als **vrijwilligersorganisatie** binnen Voel je goed! (welzijnsorganisaties die met vrijwilligers werken, Taalhuizen, specifieke taalvrijwilligersorganisaties, etc.).

De **rol** van de **vrijwilligerscoördinator Voel je goed!** binnen deze organisatie, is de coördinatie van het vrijwilligerswerk. Dat bestaat uit het werven, (laten) opleiden, koppelen en begeleiden van vrijwilligers. De coördinator ontvangt via verschillende wegen gegevens van te plaatsen deelnemers. Het is aan te raden dat de coördinator van tevoren een gesprekje voert met geworven deelnemers, zodat de koppeling zo goed als mogelijk plaats kan vinden.

Tegenover de coördinatie van het vrijwilligerswerk staat in principe een financiële vergoeding, die in overleg met de gemeente vastgelegd wordt. Het kan natuurlijk zijn dat deze taak past in het huidige werk van diegene die de rol van vrijwilligerscoördinator gaat bekleden. Dan zijn er geen extra kosten mee gemoeid. Daarnaast is handgeld voor een vrijwilliger per Voel je goed!-groepje aan de orde (voor kopen van een attentie, voedingsproducten, gezonde hapjes voor de laatste bijeenkomst, etc.).

De **vrijwilliger** begeleidt groepjes van 4 - 6 deelnemers bij hun lessen gezondheidsvaardigheden over gezonder eten en meer bewegen. Daarvoor volgt de vrijwilliger de basistraining Voel je goed! of, in geval van al getrainde taalvrijwilligers, alleen de verdiepingsmodule Voel je goed! In de begroting moeten de trainingskosten voor vrijwilligers worden opgenomen.

De vrijwilligers ontvangen een eigen trainingsmap, een deelnemersboek Voel je goed! en een vrijwilligersgids Voel je goed! en na afloop van de training een certificaat. Het is aan te raden dat de coördinator zelf ook deelneemt aan de verdiepingsmodule Voel je goed!, zodat hij/zij de vrijwilligers goed kan begeleiden. Eventueel volgt ook de lokale projectleider Voel je goed! de verdiepingsmodule Voel je goed!

Het gaat in de lessen om het beter leren verwerken van informatie. Daarvoor moet iemand de juiste informatie kunnen vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen om een juiste beslissing te kunnen nemen over gezondheid, ziekte en/of zorg. We noemen dit ook wel gezondheidsvaardigheden. De **rol** van de vrijwilliger is de deelnemers beter leren de algemene



informatie over gezonder eten en meer bewegen te verwerken, m.b.v. de deelnemersboek Voel je goed! De vrijwilliger geeft geen persoonlijke adviezen; dat is de rol van de professional, de diëtist.

Stichting Lezen en Schrijven biedt haar les- en trainingsmateriaal via www.nt1.nl aan. Deze materialen kunnen hier tegen betaling worden afgenomen.

Ad c diëtistenpraktijk(en) peilen

De **rol** van de **diëtist** is zorg te dragen voor de persoonlijke eet- en beweegadvisering in eenvoudige taal. Daarnaast verzorgt de diëtist een van de 20 lessen in de vorm van een supermarktrondleiding. De diëtisten ontvangen hiervoor een financiële vergoeding. Stichting Lezen en Schrijven biedt de bijbehorende materialen aan; zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/supermarktrondleidingdietisten. Tot slot werft de diëtist deelnemers voor Voel je goed! Dat kan m.b.v. laagdrempelige vragen passend bij de context of de Taalverkenner gezondheid. De diëtist geeft (met toestemming van de client) enkele gegevens van de cliënt door aan de vrijwilligerscoördinator en lokale projectleider Voel je goed!

Stichting Lezen en Schrijven schoolt betrokken diëtisten (en andere verwijzers zoals bijvoorbeeld de leefstijlcoach of de praktijkondersteuner, zie punt 2.) voorafgaand aan hun deelname aan Voel je goed! De scholing bestaat uit de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid, informatie over Voel je goed! en de workshop / online scholing Bespreken van laaggeletterdheid (o.b.v. principes motiverende gespreksvoering), m.b.v. de Taalverkenner gezondheid of laagdrempelige vragen passend in de context. Het is aan te raden dat de lokale projectleider Voel je goed! ook deze scholing volgt, zodat hij/zij de diëtist goed kan begeleiden.

Ad 2. Lokale bijeenkomst

Als na de peiling blijkt dat er voldoende (financieel) draagvlak is bij de benodigde partijen, is het raadzaam een bijeenkomst te beleggen om samen de lokale aanpak Voel je goed! verder door te spreken. Op de agenda moeten in ieder geval de volgende punten staan:

- a. inhoud
- b. organisatie
- c. evaluatie
- d. planning
- e. financiën.

Ad a inhoud



Allereerst moet besproken worden of doel en doelgroep, zoals omschreven in de organisatiebrochure Voel je goed! van toepassing is of dat er nog een aanpassing nodig is. Wellicht wil de gemeente zich uitsluitend richten op mensen met overgewicht of alleen ouders. Let wel: dat maakt de werving lastiger en dus het bereik kleiner. Er kunnen ook aantallen te bereiken deelnemers geformuleerd worden. Ook kan besproken worden welke mogelijke **verwijzers** specifiek benaderd kunnen/moeten worden, kijkend naar de beleidsdoelen van de gemeente. Wellicht wil men gezondheidsachterstanden verminderen (doel van het GIDS-programma), mensen in de bijstand actiever krijgen, via taal de gezondheid van inwoners bevorderen, via de welzijnssector mensen rond het thema gezondheid bereiken, jongeren aan een gezond gewicht helpen, werknemers vitaler maken, etc. Laat Voel je goed! zo veel als mogelijk aanhaken bij het lokale beleid en een oplossing zijn voor gestelde doelen rond het gezonder, gezondheidsvaardiger en actiever worden van mensen.

In 2019 heeft VWS de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) ingevoerd. Dit is een interventie voor volwassenen met overgewicht en een chronische ziekte of met obesitas. Deze interventie heeft ook als doel een gezonder gewicht. De GLI wordt vergoed vanuit het basispakket. De verzekerde GLI blijkt echter niet altijd in voldoende mate geschikt te zijn voor laaggeletterden. Voel je goed! kan als opmaat van een verzekerde GLI ingezet worden. Leefstijlcoaches die de verzekerde GLI uitvoeren, kunnen volwassenen screenen op laaggeletterdheid. En als zij moeite blijken te hebben met lezen en schrijven, **verwijzen** naar Voel je goed! En na afloop van Voel je goed! (na een half jaar) bespreken of zij alsnog deel willen en kunnen nemen aan de GLI.

Ad b organisatie

Als de inhoud besproken is, is het goed om te kijken wie welke rol gaat vervullen en wat daarbij komt kijken aan taken en verantwoordelijkheden. Dat is uiteraard al voorbesproken met de afzonderlijke partijen in stap 1. Een **lokale projectleider Voel je goed!** is onontbeerlijk. De rol van deze professional is de werving van deelnemers (zelf en via andere professionals), het verzorgen van de lokale PR, de monitoring van de werkzaamheden van vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en de diëtisten en andere verwijzers, het organiseren van de evaluatie en de afstemming met de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven.

Tegenover de coördinatie van het lokale projectleiderschap Voel je goed! staat in principe een financiële vergoeding, die (ook) in overleg met de gemeente vastgelegd moet worden. Het kan natuurlijk zijn dat (ook) deze taak past in het huidige werk van diegene die deze rol gaat bekleden. Dan zijn er geen extra kosten mee gemoeid.

De rol van de **adviseur van Stichting Lezen en Schrijven** is: voorbereiding Voel je goed!, informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed! en afstemming met gemeente en de landelijke projectleider Voel je goed!



De **rol** van de **landelijke projectleider Voel je goed!** bestaat uit zorgen dat de materialen en scholingen op orde zijn, coördinatie landelijke scholing van vrijwilligers en diëtisten en andere verwijzers, de landelijke uitwisseling van kennis en ervaringen en de landelijke promotie, financiering en onderzoek van Voel je goed!

Overzicht rollen, taken en verantwoordelijkheden:

Vrijwilligerscoördinator Voel je goed!	-werven, (laten) scholen, koppelen en begeleiden van vrijwilligers -scholen van deelnemers (door vrijwilligers)
Diëtist(en)	-adviseren van deelnemers -organiseren van supermarktrondleiding aan deelnemers -werven van deelnemers
Lokale projectleider Voel je goed!	-werven van deelnemers (zelf of via professionals) -verzorgen lokale promotie Voel je goed! -monitoren werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers -organiseren evaluatie -afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven
Adviseur Stichting Lezen en Schrijven	-voorbereiding Voel je goed! -informatie, advies en ondersteuning vrijwilligerscoördinator Voel je goed! en lokale projectleider Voel je goed! -afstemming met gemeente en landelijke projectleider Voel je goed!
Landelijke projectleider Voel je goed!	-materialen en scholingen op orde -coördinatie landelijke scholing vrijwilligers en diëtisten en andere verwijzers -landelijke uitwisseling kennis en ervaringen -landelijke promotie, financiering en onderzoek

Ad c evaluatie



Het is belangrijk dat gewenste evaluatiegegevens en -momenten worden besproken. Het landelijk onderzoek heeft landelijke effect- en procesgegevens opgeleverd. Voor de verzameling van lokale gegevens, zie de Tipsheet evaluatie Voel je goed! voor meer informatie.

Ad d planning

Ook is het handig een projectperiode af te spreken. Het is aan te raden minimaal een periode van een jaar te nemen. De voorbereiding incl. de werving en scholing van diëtisten en andere verwijzers, vrijwilligers en de lokale projectleider Voel je goed!, duurt al gauw 3 maanden, de werving van deelnemers ook (uitgaande van een 30-tal – al kan er natuurlijk al gestart worden met werven, voordat vrijwilligers zijn geschoold) en de scholing van deelnemers zelf 6 maanden. Dan zit je al op een jaar.

Ad e financiën

Stichting Lezen en Schrijven biedt alle adviezen, materialen en landelijke scholing voor diëtisten en andere verwijzers gratis aan. De overige kosten moeten lokaal gedragen worden. Dat betreft dus:

- de lokale projectleiding
- de vrijwilligerscoördinatie
- de training van vrijwilligers
- de vergoeding van de les- en trainingsmaterialen voor vrijwilligers en deelnemers
- de supermarktrondleiding van de diëtist
- de vergoeding van eventuele eigen risico's van deelnemers voor de adviezen van de diëtist (maximaal 195 euro per deelnemer per kalenderjaar).

Zie hiervoor het overzicht van kosten op de webpagina

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners. De kostenpost 'vergoeding van een eventueel eigen risico voor de begeleiding van de diëtist', is heel belangrijk om bij stil te staan. Als dit aan de orde is, blijkt het vaak een struikelblok voor deelname aan Voel je goed! Of het speelt, is afhankelijk van de situatie van de deelnemer. De diëtist kan dit precies uitzoeken. Het hangt namelijk af van de soort zorgverzekering (wel/geen gemeentepolis met wel/geen eigen risico) en/of iemand onder de ketenzorg valt of niet (dat is de zorg via de huisarts voor chronische zieke patiënten). Het bevordert de deelname als de gemeente de kosten voor de diëtist vergoedt.

Gemeenten kunnen uit verschillende potjes bijdragen aan Voel je goed! Financiering is bijvoorbeeld mogelijk vanuit de WEB-gelden (Wet Educatie Beroepsonderwijs; gelden voor volwasseneneducatie), maar ook vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) met bijbehorende SPUK-regeling of vanuit participatiegelden voor bijvoorbeeld re-integratie van



bijstandsgerechtigden. Onder het GALA/SPUK vallen meerdere programma's en gelden. Denk aan de GIDS-gelden (Gezond In De Stad; gelden voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden) en gelden van Lokale Preventieakkoorden(/Sportakkoorden). Sociale Werkbedrijven kunnen ook meebetalen aan scholing van hun werknemers. Ook kan geprobeerd worden landelijke subsidie te verkrijgen of lokale fondsen aan te schrijven.

Ad 3. Gezamenlijke beslissing, vastlegging in plan en afspraken

Als de inhoud, organisatie, evaluatie, planning en financiën zijn besproken, is het aan betrokkenen een beslissing te nemen om Voel je goed! wel of niet te starten. En als besloten wordt te starten, een plan te maken en afspraken vast te leggen. Daarnaast kan een lokale projectleider Voel je goed! worden gezocht. Soms is de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! dezelfde persoon.

Zie de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners voor diverse formats van plannen, bijdragen en profielschets.

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven wijst betrokkenen op de mogelijkheid zich te abonneren op de Nieuwsbrief Voel je goed! Deze verschijnt tweemaal per jaar.

De lokale projectleider Voel je goed! wordt tevens uitgenodigd deel te nemen aan een appgroep over de werving van Voel je goed!-deelnemers.

Voor meer informatie over de uitvoering van Voel je goed!, zie **Tipsheet uitvoering Voel je goed!**

Voor meer informatie over de evaluatie van Voel je goed!, zie **Tipsheet evaluatie Voel je goed!**

Genoemde stukken zijn te vinden op

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners:

organisatie:

- Kennisblad Taal maakt gezonder
- Organisatiepresentatie Wat is Voel je goed! en peiling interesse
- Organisatiebrochure Voel je goed! (bestelbaar via adviseur Stichting Lezen en Schrijven)
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!
- Overzicht maximale kosten Voel je goed!
- Format Plan Voel je goed!
- Format Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed!
- Format Bijdrage diëtistenpraktijk aan Voel je goed!
- Format Profiel lokale projectleider Voel je goed!
- Format Bijdrage (organisatie) lokale projectleider Voel je goed!

deelnemer:

- Deelnemersflyer Voel je goed! (bestelbaar via adviseur Stichting Lezen en Schrijven)