

A photograph of a man and a young child in a grocery store. The man, wearing a blue and white striped shirt, is leaning over the child, who is wearing a blue denim jacket. They are both looking at a display of green pears. The background is a blurred grocery store aisle with various products.

**‘Ik weeg 6 kilo minder,
sinds ik begrijp wat ik eet.’**

Wilt u volwassenen helpen aan een gezonder gewicht? Dat kan met Voel je goed!

Door verbetering van gezondheidsvaardigheden (inclusief taalvaardigheden)
voelen deelnemers zich gezonder en wegen zij minder.

Wat is Voel je goed!?

Voel je goed! is de combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden van een vrijwilliger.

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 er is 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 vervollessen in taal en/of rekenen.



Voor wie?

Voel je goed! is er voor volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. En daardoor moeite hebben met het verwerken van informatie.



“Ik heb een druk leven, maar ga elke week naar Voel je goed! Dan heb ik echt even tijd voor mijzelf om samen gezonder te leren leven.”

Fatima, deelnemer

Waarom?

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

“Ik vond het moeilijk om te lezen wat er op de verpakkingen stond. Ook de folders van de diëtist begreep ik niet goed. Het is heel belangrijk dat je goed kunt lezen en schrijven als je af wilt vallen.”

Dicky, ervaringsdeskundige

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.

“Zorg op maat is informatie op maat. Je moet weten hoe taalvaardig je cliënt is, om hem of haar effectief zorg te kunnen verlenen.”

Jolande, diëtist

Hoe werkt het?

Een **lokale projectleider** promoot
Voel je goed! lokaal, werft deelnemers en ondersteunt anderen bij de werving. Denk aan diëtisten, leefstijlcoaches, welzijnswerkers, huisartsen, praktijkondersteuners, buurtsportcoaches, taaldocenten of klantmanagers.

Een indicatie van laaggeletterdheid krijg je door de inzet van:

- de Taalverkenner gezondheid of
- laagdrempelige vragen passend bij de context gezondheid.



“Werving van deelnemers is een oefening in flexibiliteit, creativiteit en bescheidenheid.”

Geesje, lokale projectleider

Hoe werkt het?

Een **vrijwilligerscoördinator** 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 vrijwilligers richten zich in de lessen op de verwerking van algemene informatie over gezond eten en voldoende bewegen.

De lessen gezondheidsvaardigheden zijn gratis.



Hoe werkt het?

Diëtisten geven als professional persoonlijke dieetadviezen in eenvoudige taal aan deelnemers. In 4 à 5 consulten en eenmaal tijdens een les in de supermarkt.

De diëtist zit in het basispakket van de zorgverzekering. Soms speelt het eigen risico. Dat is afhankelijk van de situatie. Bijvoorbeeld: wel/geen eigen risico, wel/geen ketenzorg, wel/geen vergoeding door gemeente.



“Wat bepalend is voor het succes van Voel je goed!, is de map op zich en de opbouw en inhoud van de lessen. Maar de interactie tussen de deelnemers en de sfeer in de groep is het meest doorslaggevend.”

Maria, vrijwilliger

“Ik merk dat deelnemers aan de cursus Voel je goed! flink bezig zijn met wat ze leren. Ze vergelijken informatie, vragen extra informatie aan over bijvoorbeeld vitaminen en mineralen en willen weten of iets nu wel of niet waar is.”

Ans, diëtist

Effecten

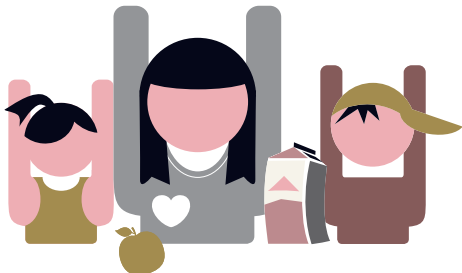
Het effectonderzoek van ResCon

(Martens & Daalder, 2019)

geeft aan dat deelnemers

na afloop van Voel je goed!:

- een gezonder gewicht hebben;
- zich gezonder voelen;
- meer fruit eten;
- verbeterde gezondheidsvaardigheden ervaren;
- ervaren dat ze beter kunnen opschrijven wat ze bedoelen.



Het procesonderzoek van ResCon

(Martens & Daalder, 2019)

geeft aan dat negen op de tien

Voel je goed!-deelnemers de lessen:

- (heel) interessant vinden;
- (heel) belangrijk vinden;
- (heel) leuk vinden.

“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

Feiten & cijfers

In Nederland is een op de vier volwassenen beperkt gezondheidsvaardig (Willemsen et al., 2022). Laaggeletterdheid speelt een belangrijke rol hierbij.

18% van de Nederlandse bevolking (2,5 miljoen mensen) heeft grote moeite met taal en/of rekenen; zij zijn laaggeletterd (Algemene Rekenkamer, 2016).

In Nederland heeft de helft van de volwassenen overgewicht (Body Mass Index ≥ 25 ; www.volksgezondheidenzorg.info).

Zowel laaggeletterdheid als overgewicht komt vaker voor bij lager opgeleiden.

“Ik ben veel kritischer geworden op wat ik koop en eet.”

Reindert, deelnemer

“Ik ben weer veel meer gaan bewegen.”

Rubia, deelnemer

“Ik hoef niet aan de medicijnen voor diabetes.”

Erma, deelnemer

Door wie?

Stichting Lezen en Schrijven heeft samen met het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Beweging, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, enkele diëtisten en ervaringsdeskundigen Voel je goed! ontwikkeld.

Voel je goed! is een integrale aanpak van laaggeletterdheid en ongezondheid van Stichting Lezen en Schrijven, mogelijk gemaakt door: FNO, Achmea, Lidl, Ipskamp Printing, Fonds Taal maakt gezonder en het ZIF.



Het RIVM heeft Voel je goed! erkend als succesvolle leefstijlinterventie voor laaggeletterden. En opgenomen in de databank Gezond en Actief Leven op www.loketgezondleven.nl

Aanpak laaggeletterdheid 2020-2024

Stichting Lezen en Schrijven zet zich in voor iedereen die moeite heeft met lezen, schrijven en rekenen. En voor iedereen die daardoor ook moeite heeft met een computer of smartphone. Dat doen we onder andere door gemeenten en organisaties te ondersteunen bij hun aanpak van laaggeletterdheid. Wij werken daarbij als onafhankelijk adviseur en vraaggericht. Deze ondersteuning is onderdeel van het programma Tel mee met Taal (2020-2024). Daarin staat het voorkomen en verminderen van laaggeletterdheid centraal. De ministeries van OCW, SZW, VWS en BZK werken samen binnen dit programma.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op:

Webpagina professionals

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed

Webpagina vrijwilligers

www.lezenenschrijven.nl/voeljegoed

Of neem contact op met de landelijke projectleider **Voel je goed!:**

Linda Hageman

✉ lindahageman@lezenenschrijven.nl

☎ 06 - 15 55 18 67