

Interventie

Voel je goed!



Voel je goed!

- Voel je goed! is een **leefstijlinterventie** voor mensen die moeite hebben met taal en/of rekenen én willen werken aan een gezonder gewicht.
- De aanpak bestaat uit **persoonlijke eet- en beweegadviezen** van een diëtist en **lessen gezondheidsvaardigheden** van een vrijwilliger. Deze lessen zijn in eenvoudige taal.
- Het doel is dat deelnemers een **gezonder gevoel en gewicht** krijgen. Dat bereiken zij door hun taal- en rekenvaardigheden én hun gezondheidsvaardigheden te verbeteren. Deelnemers leren om informatie over gezond eten en voldoende bewegen te begrijpen en te gebruiken.
- Voel je goed! moedigt deelnemers ook aan om door te gaan met lessen. Zodat zij nog beter worden in **taal en rekenen** en/of digitale vaardigheden.
- Voel je goed! is een **effectieve integrale aanpak** van basisvaardigheden (taal, rekenen en/of digitale vaardigheden) en overgewicht.

Informatie over gezonde voeding

Voor mensen die moeite hebben met taal en/of rekenen is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding en voldoende bewegen te vinden en te begrijpen. Denk aan etiketten lezen of begrijpen hoe een stappenteller werkt.

Het is vaak *nóg* moeilijker om deze informatie te beoordelen en te gebruiken in het dagelijkse leven. Hierdoor hebben deze mensen grote kans op overgewicht.

Zorgverleners weten vaak niet of iemand moeite heeft met taal en/of rekenen. En de mensen die er moeite mee hebben schamen zich vaak en zeggen het daarom niet.

Daardoor heeft de begeleiding van een huisarts of diëtist niet altijd het gewenste resultaat. Hierdoor kunnen de gezondheidsklachten steeds erger worden.

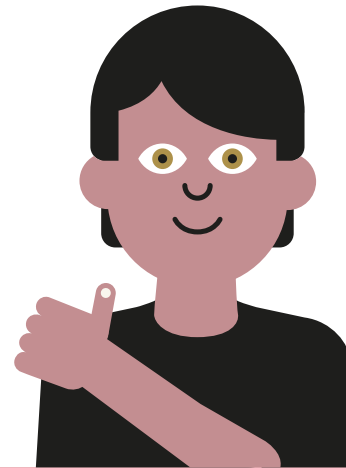
“Ik vond het moeilijk om te lezen wat er op de verpakkingen stond. En de folders van de diëtist begreep ik niet goed. Het is heel belangrijk dat je goed kunt lezen als je wil afvallen. Dat is mij allebei gelukt!”

Dicky, ervaringsdeskundige

Gezonder gevoel en gewicht

We onderzochten de effecten van Voel je goed! (ResCon, 2024). Dit zijn de uitkomsten van een effectmeting onder 20 groepen met in totaal 95 deelnemers in 2021- 2023:

- Voel je goed! werkt: na afloop voelen deelnemers zich gezonder en hebben zij een gezonder gewicht.
- Vooraf gaven de deelnemers hun eigen gezondheid gemiddeld het cijfer 6. Na Voel je goed! was dit een 7,2.
- 88% van de deelnemers zegt dat ze gezonder zijn gaan eten. 62% van de deelnemers zegt dat ze meer zijn gaan bewegen. 60% van de deelnemers zegt dat ze zijn afgevallen met gemiddeld 4,9 kg.
- Het belangrijkste resultaat van Voel je goed! is dat de deelnemers zeggen dat zij meer weten over voeding en beweging, gezonder zijn gaan eten, de diëtist beter begrijpen en dat zij zich gezonder voelen.



Positieve veranderingen

Evaringen van deelnemers:

“Ik lees nu de etiketten. Ik let nu ook op dat ik veel groente en 2 stuks fruit eet. En dat ik genoeg water drink.”

“Ik ging van 2.000 stappen naar meer dan 6.000 stappen per dag. En ik sport nu op mijn werk 2 keer een half uur.”

“Het was een gezellige groep. We hebben recepten met elkaar gedeeld. Ik had veel steun vanuit de groep. Het was een erg goede ervaring.”

“Ik ben me meer bewust van de porties. En ik heb etiketten leren lezen. Ik begrijp nu veel meer!”

“Het volgen van Voel je goed! hielp me om door te gaan met taal. Ik heb meer zelfvertrouwen om nog een cursus te gaan doen.”

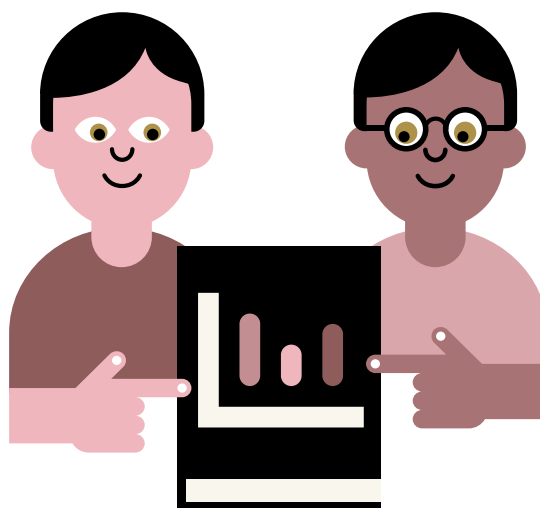
Monitor 2023

Elk jaar onderzoeken we het bereik van en de waardering voor Voel je goed! In 2023 namen 44 projectleiders en vrijwilligerscoördinatoren uit 39 gemeenten en 3 SW- en/of leerbedrijven deel aan de monitor. Dit zijn de resultaten van 2023 (ResCon, 2024):

- 217 van de deelnemers uit 28 gemeenten maakten Voel je goed! helemaal af. Deelnemers uit de andere 11 gemeenten maken Voel je goed! in 2024 af.
- De meeste deelnemers zijn vrouw (86%) en tussen de 40 en 65 jaar (59%). 46% van de deelnemers is een volwassene met Nederlands als moedertaal (NT1-leerders).
- 21% van de deelnemers die Voel je goed! afmaakten, startte gelijk daarna met vervollessen taal, rekenen en/of digitale vaardigheden. Voel je goed! is dus een effectieve aanpak om deelnemers enthousiast te maken voor ander aanbod.
- De projectleiders en vrijwilligerscoördinatoren zijn (zeer) tevreden zijn over de inhoud (80%) en vorm (88%) van de materialen.
- De projectleiders en vrijwilligerscoördinatoren waarderen de aanpak met een 7,9 en onze ondersteuning met een 7,4.

Erkenning: goed onderbouwd

Voel je goed! heeft de erkenning 'Goed onderbouwd' van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2020). De erkenningscommissie: "Er is een heel uitgebreide en zorgvuldige beschrijving van de aanpak en bijbehorende activiteiten. Dit is tot in de puntjes verzorgd en biedt nieuwe aanbieders een heel compleet maatwerkpakket."



Inhoud van de lessen

- De lessen van Voel je goed! gaan over gezond eten en voldoende bewegen. De lessen gaan uit van de Schijf van Vijf en de Beweegrichtlijnen.
- In de lessen werken deelnemers aan gedragsverandering. Het gaat over motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de eetomgeving.
- Tijdens de lessen gaat het ook over eten en bewegen met kinderen, cultuur, communicatie met de diëtist en huisarts, en vervolglussen in taal, rekenen en/of digitale vaardigheden.
- Er zijn een deelnemerswerkboek en een vrijwilligersgids beschikbaar. We ontwikkelden dit materiaal samen met het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Diëtist in Den Haag, Diëtistenpraktijk HRC, Carintreggeland en Taalambassadeurs van Stichting ABC.



Zelf Voel je goed! organiseren

Professionals uit een gemeente organiseren samen Voel je goed! Denk bijvoorbeeld aan een projectleider uit het lokale taalnetwerk, een diëtist, buurtsportcoach, praktijkondersteuner, sociaal cultureel werker en/of taaldocent.

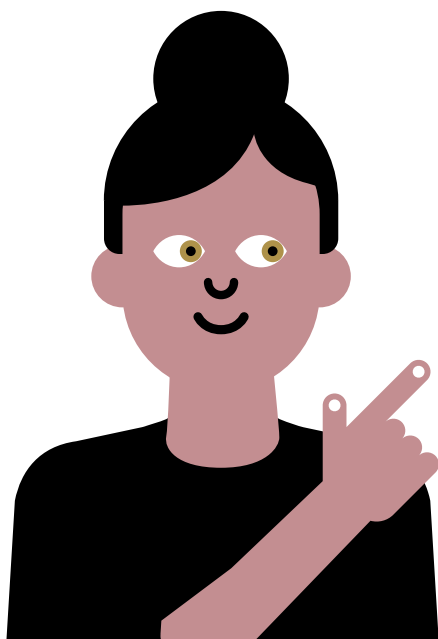
Een vrijwilliger geeft 20 lessen van 3 uur aan een groep van 4 tot 6 deelnemers. Hij of zij krijgt daarvoor een training.

Een diëtist uit de buurt geeft persoonlijke dieetadviezen in eenvoudige taal. De diëtist geeft ook een les in de supermarkt.




“Met Voel je goed! bieden we mensen die moeite hebben met taal en rekenen de kans om te werken aan hun gezondheid. Het is extra positief dat de aanpak ook enthousiast maakt om verder te werken aan hun basisvaardigheden.”

Linda Hageman, projectleider Voel je goed!




Meer weten en contact

Meer informatie vind je op

 [www.lezenenschrijven.nl/
voel-je-goed](http://www.lezenenschrijven.nl/voel-je-goed)

Heb je interesse om met Voel je goed! te starten?


Neem dan contact op met onze adviseur in jouw regio via

 [www.lezenenschrijven.nl/
regionale-adviseurs](http://www.lezenenschrijven.nl/regionale-adviseurs)

of projectleider Linda Hageman via

 lindahageman@lezenenschrijven.nl

 info@lezenenschrijven.nl

 070 - 302 26 60

Een samenleving waarin iedereen meedoet

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven of rekenen. Daardoor hebben ze ook vaak moeite met een computer of een smartphone. Dat heeft veel gevolgen. Een baan vinden, gezond leven en grip hebben op je geldzaken is dan lastiger. Wij zetten ons ervoor in dat iedereen kan lezen, schrijven en rekenen. Daarom maken we laaggeletterdheid onderwerp van gesprek bij het publiek en de politiek. Dat doen we met advies en campagnes. We ondersteunen gemeenten bij beleidsontwikkeling en beleidsuitvoering. En we ondersteunen organisaties met scholing, onderzoek en lesmateriaal. Want een samenleving waarin iedereen meedoet, daar hebben we allemaal wat aan.