

Voel je goed!

Aanpak

Focus van de aanpak:

Taal- en gezondheidsvaardigheden

Doelgroep:

Volwassenen die moeite hebben met lezen en schrijven én aan een gezonde leefstijl willen werken

Ontwikkelaar:

Stichting Lezen en Schrijven

Uitvoerder:

Stichting Lezen en Schrijven in samenwerking met onder andere taalhuizen, welzijnsorganisaties, diëtisten en leefstijlcoaches

Toepassing:

Landelijk

Bereik tot nu toe:

Meer dan 1000 deelnemers

Trefwoorden:

Gezondheidsvaardigheden, taalvaardigheden, interventie, gezonde leefstijl, gezond gewicht

Beschrijving

Voel je goed! is een leefstijlinterventie ontwikkeld door Stichting Lezen en Schrijven. De aanpak helpt laaggeletterde volwassenen om aan een gezonder leven te werken.

In Nederland hebben ongeveer 2,5 miljoen mensen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Zij hebben vaak ook moeite met digitale vaardigheden. Zij kunnen hierdoor minder goed meedoen in de samenleving en hebben vaker een minder goede gezondheid dan mensen die geen moeite hebben met basisvaardigheden. Dat komt voor een deel doordat zij informatie over gezondheid, bijvoorbeeld over gezonde voeding, minder goed kunnen vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen. Die bestaat namelijk vaak uit geschreven tekst op etiketten, websites en in folders.

De aanpak bestaat uit twintig lessen gezondheidsvaardigheden, gegeven door een vrijwilliger in kleine groepjes van vier tot zes deelnemers. Tijdens de lessen leren deelnemers over gezond(er) eten en meer bewegen. Wat is dat en hoe doe je dat? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad staan centraal. Deze zijn eenvoudig uitgelegd zodat ook mensen die moeite hebben met lezen ze beter kunnen begrijpen. Ook is er aandacht voor het lezen en begrijpen van etiketten en krijgen deelnemers telkens een woordenlijst met belangrijke woorden die ze tegen kunnen komen als het gaat over voeding, beweging en gezondheid.

Kenmerken

Overdraagbaarheid

Op de website van Loket gezond leven is een [handboek beschikbaar](#) om zelf met Voel je goed! aan de slag te gaan.

Onderbouwing

Voel je goed! is gestoeld op onderzoek naar motivatie om gezond te eten en meer te bewegen. Je leest meer over de onderbouwing van Voel je goed! in de [interventiebeschrijving](#) op de website van het Loket Gezond Leven van het RIVM.

Evaluatie

Voel je goed! heeft meerdere onderzoeken laten doen naar de effectiviteit van de aanpak. [Hier vind je bijvoorbeeld de rapportage van de effect- en procesevaluatie](#) van Martens en Daalder (2019).

Erkenning

Voel je goed! is een leefstijlinterventie dat als 'goed onderbouwd' is erkend sinds 2020. Meer informatie en de interventiebeschrijving vind je in de databank van [Loket gezond leven van het RIVM](#).

Meer informatie

Meer weten over Voel je goed!? Kijk op de website van Stichting Lezen en Schrijven of neem contact op met projectleider Marieke Wiebing via marieke@lezenenschrijven.nl.



expertisepunt

Basisvaardigheden