

“

In de supermarkt kies ik verpakkingen die er gezond uitzien.

MARCO 28 JAAR

Foto Henri Verhoef

Je kent ze wel. Die mensen die niet stoppen. Energie voor tien lijken ze te hebben! Anoek Meijer is zo iemand. Had ze het als gewichtsconsulent en vitaliteitscoach al druk genoeg, inmiddels draait ze ook mee met Voel je Goed-trajecten.

WERKEN AAN JE GEZONDHEIDSVAARDIGHEDEN

Voel je Goed is een initiatief van Stichting Lezen en Schrijven. In dit traject van 20 weken krijgen laaggeletterden die willen werken aan een gezonder gewicht, eet- en beweegadviezen van een diëtist. Tegelijkertijd werken ze aan hun gezondheidsvaardigheden onder leiding van een vrijwilliger.

Anoek is coach én vrijwilliger bij deze cursussen. Zowel in de theoretische lessen als in de activiteiten zorgt ze voor zoveel mogelijk afwisseling. Want 20 lessen achter elkaar hetzelfde, daar vindt niemand wat aan. Ze haalt er bijvoorbeeld studenten Sport en

Beweging bij, om elke week een beweegactiviteit af te stemmen op de groep met allerlei creatieve ideeën.

“En weet je wat vooral zo leuk is,” zegt Anoek, “Ze vragen deelnemers ook welke sport of activiteit ze in hun eentje zouden willen doen. Want dan kunnen we hen al tijdens het Voel je Goed-traject een steuntje in de rug geven. Dan houden ze het na die tijd veel beter vol.”

HET VERHAAL VAN MARCO

Marco (28) volgde een Voel je Goed-traject bij werkvoorziening Emco in de regio Emmen. Behalve zijn eigen naam kon hij niet lezen en schrijven. Via via kwam hij bij Anoek terecht, die hem meteen de lesmap van het traject liet zien. Toen hij de vele plaatjes zag, was hij gelijk gemotiveerd. “Dat doe ik altijd zo,” aldus Anoek. “Ik maak mensen enthousiast door de map te laten zien. Ik wijs hen niet meteen op hun tekortkomingen. Ik breng het als iets gezelligs dat je samen met een groep doet. Toen ik merkte dat Marco het spannend vond, stelde ik voor: “Anders kom je de eerste

keer gewoon even kijken of je het wat vindt.” Na de eerste bijeenkomst vroeg Marco, of zijn broer ook mee mocht komen. En uiteindelijk deden ze allebei mee.

Anoek: “Het traject pakte heel goed uit met Marco. In het begin maakte hij tekeningetjes in plaats van doelen op te schrijven. Hij leerde steeds meer woorden lezen en schrijven. En het mooiste resultaat is nog wel dat hij in die 20 weken 13 kilo is afgevallen. Geweldig toch? Hij heeft veel meer zelfvertrouwen gekregen.”

HOEZO, BETER LEZEN EN SCHRIJVEN?

“Tegen het eind van het traject vragen we de deelnemers of ze door de cursus beter zijn gaan lezen en schrijven. En dan reageren ze stomverbaasd. Ze vinden het een heel rare vraag. We zijn daar zo verdekt mee bezig, dat niemand in de gaten heeft dat er al die tijd ook aan die vaardigheden wordt gewerkt. Door wekelijkse oefeningen in te vullen in groepsverband en door herhalingen leren ze veel. Na elke twee weken stellen we een paar vaste vragen, zoals ‘welk cijfer geef je jezelf voor motivatie?’

HET SIGNALEREN VAN LAAGGELETTERDHEID

Anoek geeft inmiddels ook training aan andere diëtisten. Ze leert hen makkelijker om te gaan met laaggeletterden en geeft praktische tips om laaggeletterdheid te herkennen. Anoek heeft hier een neus voor maar dit geldt niet voor iedereen.

EEN AANTAL TIPS:

- Vraag mensen gewoon eens om hun naam ergens op te schrijven. Meestal kun je dan al zien of iemand moeite heeft met schrijven.
- Moet je naar het opleidingsniveau vragen? Leg dan uit: “Het leerniveau zegt iets over hoe mensen graag werken - met plaatjes, woorden of hun handen. Dus wil ik graag je leerniveau weten, zodat je kunt leren op de manier die voor jou prettig is.” Maak er iets normaal van.
- Wees vooral niet bang om een onderzoekende vraag te stellen. Dat is belangrijk. Als jij het al raar vindt pikt een laaggeletterde, die zijn hele leven al bezig is om juist die vragen te ontwijken, dat feilloos op.

Bijna elke zorgprofessional krijgt te maken met mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. Wil jij weten hoe jij dit tijdig kunt signaleren? En hoe jij hiermee om kunt gaan? Ga dan voor meer informatie naar www.hannn.eu

Anoek Meijer

Gewichtsconsulent & vitaliteitscoach

Door de groei in taalontwikkeling en door afname in gewicht geven mijn cliënten mij elke dag een positief en gezond gevoel!