

PERSBERICHT | donderdag 27 januari 2022

## RIVM-schijnwerper op Voel je goed! voor laaggeletterden met ongezonde leefstijl

Het RIVM zet de aanpak Voel je goed! in de schijnwerpers. Deze aanpak van Stichting Lezen en Schrijven richt zich op mensen die gezonder willen leven en moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen en/of digitale vaardigheden. Voel je goed! combineert daarom gezondheidsvaardigheden met basisvaardigheden. Het RIVM zet in totaal 10 door hen erkende interventies in de schijnwerpers. Dat betekent dat ze van goede kwaliteit zijn en uitvoerbaar in de praktijk. Hiermee wil het RIVM gemeenten en organisaties enthousiasmeren om de interventies in te zetten in de dagelijkse praktijk.

### Schijnwerper

[Voel je goed!](#) is één van de interventies waar het RIVM extra aandacht aan besteedt. Met een [achtergrondverhaal](#) krijgt het project een prominente plek op de website van het RIVM. Ook ontvangt Voel je goed! extra geld van het RIVM. Dat gebruikt Stichting Lezen en Schrijven om de aanpak Voel je goed! te laten groeien. Zo kan Voel je goed! nog meer laaggeletterden met een ongezonde leefstijl bereiken. De aanpak is al actief in 40 gemeenten. In die gemeenten krijgen lijfstijlcoaches een training in het herkennen en bespreken van laaggeletterdheid met hun cliënten. Ook gaat Stichting Lezen en Schrijven in andere gemeenten informatiebijeenkomsten organiseren voor ambtenaren van verschillende afdelingen.

### Benoît Hendriks, RIVM-adviseur Erkende interventies

“Bij het selecteren van de interventies hebben we gezocht naar interventies die zich richten op een doelgroep met een lage sociaal economische status. Dat doen we vanwege de kwetsbare positie waarin zij zich bevinden. Voel je goed! is een interventie die zich richt op misschien wel de meest kwetsbare groep in de samenleving: laaggeletterden. Door hun taalachterstand kunnen zij vaak niet goed meedoen aan reguliere interventies. Voel je goed! combineert lessen over gezonde leefstijl met taalvaardigheid, waarbij je dus twee vliegen in een klap slaat.”

### Aanpak

Voel je goed! is een combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen gezondheids- en basisvaardigheden van een getrainde vrijwilliger. In Nederland hebben 2,5 miljoen mensen moeite met lezen, schrijven, rekenen en/of digitale vaardigheden. Voor hen is het 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. De (verleidelijke) eetomgeving speelt daarbij een grote rol. Daardoor hebben laaggeletterden grotere kans op overgewicht en aandoeningen die daarvan het gevolg zijn. Daar komt bij dat zorgverleners meestal niet vragen of iemand moeite heeft met bijvoorbeeld lezen en schrijven. Laaggeletterden schamen zich om het zelf te zeggen. Daardoor heeft de begeleiding van de huisarts of een diëtist niet altijd het gewenste effect. Dikwijls verergeren gezondheidsklachten, met alle gevolgen van dien. Stichting Lezen en Schrijven ontwikkelde Voel je goed! met onder meer Carintreggeland, Diëtist in Den Haag, Diëtistenpraktijk HRC, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, en het Voedingscentrum en met 4 ervaringsdeskundigen (ex-laaggeletterden) van Stichting ABC.

---

*Noot voor de redactie, niet ter publicatie*

### Copyright

De teksten op de website [loketgezondleven.nl](http://loketgezondleven.nl) mag u (her)gebruiken, downloaden, kopiëren en vrij verspreiden. Zorg daarbij wel voor bronvermelding (bron: [Loketgezondleven.nl](http://loketgezondleven.nl)).

### Mediacontact

Voor informatie over Voel je goed! en/of over het werk van Stichting Lezen en Schrijven kunt u contact opnemen met persvoorlichter Jan-Willem Heijkoop. Hij is bereikbaar op het telefoonnummer 06 – 29 08 86 54.