



# Brabant-Zuidoost

Netwerkbijeenkomst Alliantie Gezondheidsvaardigheden 7 november 2019

# Praktijkvoorbeeld: maak je cursus geschikt voor iedereen

Emmy Thijssen  
Consulent gezondheidsbevordering  
GGD Brabant-Zuidoost

T: 088 0031 246  
E: [e.thijssen@ggdbzo.nl](mailto:e.thijssen@ggdbzo.nl)

## Over welke praktijkervaring hebben we het?

- Cursus voor doelgroep 'mensen met een lage arbeidswaarde' (0-30)
- Normaliter moeilijk bereikbare doelgroep voor GGD op gebied leefstijl
- Op verzoek van regionaal werkbedrijf (Senzer)
- Goede ervaringen zijn opgedaan in Rotterdam
- Maatwerk is nodig; dus afstemmen met elkaar

## Wat is de context waarbinnen we werken?

- Mensen nemen deel op basis van vrijwilligheid (i.t.t. Rotterdam, daar was het een tegenprestatie)
- Deelnemers kiezen zelf voor de module ‘Gezonde leefstijl’ (intrinsieke motivatie)
- Andere modules bijv. Budgetbeheer of Sporten
- Lastig om keuze te maken voor deelnemers (opgave 3 voorkeuren)
- Begeleider moet grote mate van flexibiliteit hebben

## Hoe ziet de interventie er globaal uit?

- Pilot van werkbedrijf i.s.m. gemeente
- GGD inzet: reguliere uren + extra contracturen
- Reeks van 10 bijeenkomsten (o.a. voeding, beweging, ontspanning, dagritme)
- Eenvoudige tool Positieve Gezondheid als instrument
- Samenwerken met vrijwilliger en ondersteuning van lokale partners bij diverse thema's





## Wat zijn jullie ervaringen?

- Werken jullie al met deze doelgroep?
- Zijn er plannen in die richting?
- Wie zouden de samenwerkingspartners zijn?
- Hebben jullie eigen voorbeelden of ervaringen van 'aanpassen aan de doelgroep'?



## Welke lessen hebben we geleerd?

- Diversiteit in groep is groot (vooraf niet goed in te schatten)
- Afspreken regels over veiligheid in groep
- Deelnemers hebben behoefte aan luisterend oor en persoonlijke aandacht
- Deelnemers brengen eigen levensverhaal en dynamiek mee
- Collectieve én individuele aandacht geven (groep 6-8 pers.)
- Thema's verschillend ontvangen; motiveren tot meedoen nodig
- Deelnemers kunnen door hun beperkingen vast zitten in bepaald patroon

## Randvoorwaarden en valkuilen

- Locatiekeuze: op neutraal terrein
- Werkbudget handig voor activiteiten
- Bijdrage van vrijwilliger en van lokale partners als gast
- Wij zijn géén hulpverleners
- Deelnemers zijn niet zozeer laaggeletterd, maar hebben moeite met zelfzorg en structuur in leven
- Kwetsbaarheid zit in een ‘te vol hoofd’



Brabant-Zuidoost

Een gezonde keuze



# Brabant-Zuidoost

Netwerkbijeenkomst Alliantie Gezondheidsvaardigheden 7 november 2019