

GEZOND LEVEN



**Praktische informatie
voor nieuwkomers**

Eenvoudige voorlichtingsmaterialen voor nieuwkomers

Speciaal voor mensen die beroepsmatig of als vrijwilliger met nieuwkomers in contact komen of verantwoordelijk zijn voor hun inburgering, heeft Pharos eenvoudige voorlichtingsmaterialen ontwikkeld. Hierin worden in een logische volgorde en op basale wijze een aantal onderwerpen behandeld, met als doel de nieuwkomer:

- Te informeren over hoe de zorg in Nederland in elkaar zit;
- Handvatten te geven voor een gezonde(re) leefstijl;
- Op laagdrempelige wijze de Nederlandse taal bij te brengen.

U kunt de materialen inzetten tijdens de begeleiding. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Zorgverleners: huisarts en verwijsbrief, huisartsenpost, tandarts, ziekenhuis
- Medicijnen halen en gebruiken: recept, apotheek, drogist, bijwerkingen
- De lichaamsdelen en wat basale kennis over het lichaam
- Gezond blijven: bewegen, ontspanning, gezond eten en drinken
- Stress en hoe daarmee om te gaan
- Zwangerschap, seksualiteit en relaties
- Kinderen en opvoeding
- Zorgverzekering

Hierdoor weet een nieuwkomer niet alleen beter waar hij/zij moet zijn indien hem/haar iets mankeert, maar ook hoe we in Nederland over bepaalde zaken denken en waarom. Zoals over zelfzorg, relaties en (homo)seksualiteit, gezond eten, drugsgebruik, gemengde school, collectieve verzekering, het belang van beweging en 'niet bij de pakken neerzitten'. Ook taalverwerving is een belangrijk element. Betere taalbeheersing geeft meer kans op arbeid, contacten (netwerk) en zich opgenomen voelen in de samenleving (integratie). De materialen zijn gericht op taalverwerving en gezondheidsvoorlichting, en dus ook op gedragsverandering in brede zin.



Cursisten: 'Wij praatten over stress en wat ons helpt als we daar veel last van hebben. We gaven elkaar tips; doe yoga, fiets, ga naar het park, maak wortelsap of luister naar muziek'.

Welke materialen zijn er?

Werkboek Gezond Leven • Taalniveau A1/A2

Dit werkboek geeft zeer eenvoudige uitleg voor inburgeraars die het Nederlands nog nauwelijks (of slecht) beheersen. Per onderwerp staat de A1-tekst naast de A2-tekst, zodat de lezer dié tekst kan kiezen die aansluit op zijn/haar taalniveau. De A1-teksten vergen een basaal taalniveau, de A2-teksten zijn voor degenen die iets meer gevorderd zijn.

Zo staat bijvoorbeeld bij het onderwerp 'Huisarts' op A1-niveau alleen dat een huisarts een dokter bij jou in de buurt is waar je naartoe gaat als je ziek bent; bij 'Huisarts' op A2-niveau staat o.a. dat iedereen in Nederland zijn/haar eigen huisarts heeft, dat deze negen jaar aan de universiteit heeft gestudeerd, dat je vooraf een afspraak moet maken en op tijd moet komen. Het werkboek bevat velden voor notities, nieuw-geleerde woorden en contactgegevens van zorgverleners.

Werkboek Gezond Leven taalniveau A1/A2 is er in twee versies. Een drukwerkversie (bijvoorbeeld voor docent of begeleider, voor intensief gebruik), en een pdf versie die iedereen kan downloaden en printen vanaf de webshop van Pharos; www.pharos.nl/webshop.



GEZOND LEVEN



Werkboek Gezond Inburgeren

Taalniveau B1

Werkboek Gezond Leven • Taalniveau B1

Taalniveau B1 wordt ook 'eenvoudig Nederlands' genoemd. Dit werkboek is voor nieuwkomers die het Nederlands al in redelijke mate beheersen. Het bevat extra informatie over gezondheid en zorg en ook oefeningen, tips en verwijzingen. Daarnaast wordt langer stilgestaan bij wat men zelf kan doen voor de eigen gezondheid.

Zo staat bij het onderwerp 'Stress' wat stress is (symptomen), maar ook wat je zelf kunt doen om de stress te verlichten, zoals sporten, op tijd gaan slapen, praten met anderen en welke instanties kunnen helpen. Werkboek B1 dient ter ondersteuning van gesprek in één-op-één situaties maar is ook geschikt als lees-oefenmateriaal en als voorlichtingsmateriaal voor groepen. Het werkboek bevat oefeningen en velden voor notities.

Filmpjes

Van het werkboek op taalniveau A1/A2 zijn filmpjes ontwikkeld waarin de belangrijkste onderwerpen aan bod komen in beeld, tekst en geluid. De filmpjes kunt u bekijken vanaf www.pharos.nl/webshop. Met de zoekterm Gezond Leven komt u makkelijk bij alle materialen waar de filmpjes onderdeel van zijn. Er zijn versies speciaal voor in de wachtruimte of spreekkamer.

Uitvoerig getest

Het materiaal (de teksten in relatie tot de tekeningen) is uitvoerig getest onder nieuwkomers. Daaropvolgend zijn vrijwilligers en professionals zoals klantmanagers van gemeenten, begeleiders en taalcoaches van VluchtelingenWerk, docenten van taalinstellingen en trajectbegeleiders met de eerste versies van de werkboeken aan de slag gegaan. Aan de hand van hun opmerkingen, reacties en de pilots zijn de werkboeken daarop aangepast.

Een pilot onder (taal)docenten van inburgeringscursussen wees uit dat gezondheid een belangrijk thema is onder inburgeraars. Met name vluchtelingen hebben veel vragen over gezondheid en over hoe de gezondheidszorg is georganiseerd in Nederland. Volgens de docenten 'opent de module het gesprek' en biedt het de mogelijkheid om aanverwante of andere, meer gevoelige, onderwerpen ter sprake te brengen. Bijvoorbeeld: Nadat iemand gesport heeft kan een gesprek over voeding daar direct op aansluiten: 'Zorg dat je genoeg drinkt; water uit de kraan kun je in Nederland gewoon drinken.' Of: 'In frisdrank zit heel veel suiker, daar kun je overgewicht van krijgen'.

Uit vragenlijsten onder gebruikers van Werkboek A1/A2 blijkt dat met name kennis over hoe de zorg in Nederland georganiseerd is, toegenomen is na gebruik van het werkboek.



Faysa: 'In Syrië kreeg ik elke week een doosje pillen, maar in Nederland niet. Ik voel me hier beter. Het is beter voor mijn lichaam'.

Waar vind ik de materialen?

Alle materialen (werkboeken; filmpjes; drukwerk versie van het werkboek A1/A2 voor begeleiders) vind u terug in de webshop van Pharos; www.pharos.nl/webshop

Voor groepen begeleiders is er de mogelijkheid om een training te krijgen in het gebruik van de werkboeken in combinatie met de films. Neem hiervoor contact op met Elize Smal (e.smal@pharos.nl).

Instructie voor begeleiders

De twee werkboeken kunt u printen en uitdelen vanaf de Pharos website. De printversies van beide werkboeken worden eigendom van de nieuwkomer. Omdat deze er adressen en telefoonnummers van zorgverleners in noteert, wordt het een persoonlijk naslagwerk, dat op verschillende momenten in de begeleiding gebruikt kan worden.

Het werkboek op A1/A2 taalniveau is ook beschikbaar in drukwerk en dan bestemd voor de begeleiders die het intensiever gebruiken. Deze versie is steviger, heeft meer kleur en bevat ook de 'Instructie voor begeleiders' en gebruikerstips.

Algemene richtlijnen

De werkboeken kunnen gebruikt worden voor groepen en tijdens individuele begeleiding.

Na het bepalen van het juiste taalniveau, kunt u een van de werkboeken printen (A1/A2 of B1). Het werkboek kan als geheel worden doorlopen, maar er kan ook (samen) worden gekozen voor een thema dat op dat moment prioriteit heeft.

Leg uit hoe het werkboek gebruikt zal worden en vertel dat de werkboeken aansluiten bij de inburgeringscursus (Kennis Nederlandse Samenleving) en bij instrumenten die de gemeente gebruikt om gezondheid bespreekbaar te maken (bijv. de zelfredzaamheidmatrix).

Gebruik signalen vanuit de groep/individuele gebruiker om te bepalen welke thema's spelen en om de begeleiding te structureren. Bijvoorbeeld een vraag over (het gebruik van) medicijnen nodigt uit om daar het gesprek over aan te gaan en in de weken daarna aanverwante thema's te behandelen.

Heeft de groep of de gebruiker taalniveau A1, dan kunt u als begeleider wel de tekst op A2-niveau benutten om in heel eenvoudige bewoordingen extra vragen te stellen of onderwerpen aan te halen. Dit is een groot voordeel; de A2-teksten fungeren als geheugensteuntjes.

Sommige onderwerpen kunnen gevoelig liggen of zijn moeilijk, zoals bijvoorbeeld (homo) seksualiteit, psychische klachten of drugsgebruik. De werkboeken helpen om deze onderwerpen bespreekbaar te maken. De juiste houding en communicatie zijn van belang. Zie hiervoor verderop in deze folder.

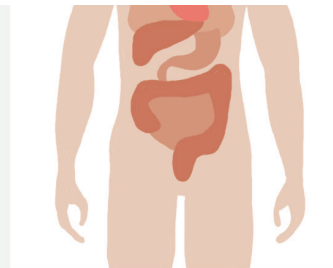
Herhaling is onderdeel van leren! Ga er niet vanuit dat de boodschap na één keer al is begrepen. Wees proactief en vraag regelmatig opnieuw hoe het gaat (met de gezondheid, met de stress, etc.).

Tips

Tips voor uw communicatie met personen op taalniveau A1, A2 en B1:

- Praat rustig en gebruik korte zinnen.
- Gebruik eenvoudige woorden.
- Geef niet teveel informatie in een keer, maar doseer en prioriteer.
- Gebruik geen abstracte begrippen en (medisch) jargon.
- Wees duidelijk en concreet. Gebruik zo min mogelijk termen als 'regelmatig' of 'een beetje', maar sluit in je advies aan bij de belevingswereld van de nieuwkomer.
- Stel één vraag tegelijk.
- Stel open vragen en check met de 'teach-back-methode': vraag de ander om in zijn/haar eigen woorden te herhalen wat u net heeft verteld. Bijvoorbeeld zo: 'Om zeker te zijn dat ik het goed heb uitgelegd, wil ik u vragen om het in uw eigen woorden een keer te herhalen.'
- Vraag: 'Welke vragen heeft u nog?' in plaats van 'Heeft u nog vragen?'

Taaldocent: 'Het werkboek opent het gesprek over ziekte en gezondheid'.



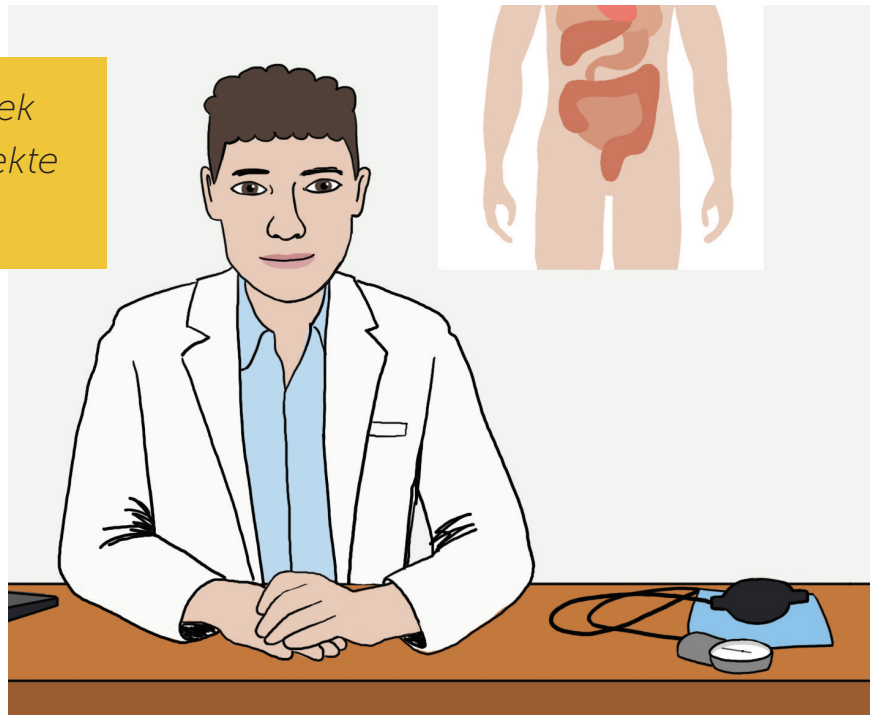
Meer weten?

Pharos

T 030-2349800

E info@pharos.nl

I www.pharos.nl



De materialen zijn tot stand gekomen in samenwerking met de gemeente Amsterdam en het Europees Vluchtelingenfonds en mede mogelijk gemaakt door het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

© Pharos, januari 2018