

# DUURZAME GEZONDHEIDSVERBETERING BIJ LAGE SES-GEZINNEN

Het integrale concept Samen Lekker Lang Leven heeft als doel gezondheidsachterstanden van kansarme gezinnen te verkleinen. Daarbij wilden we niet alleen kijken naar gezondheidsfeiten (zoals roken, overmatig alcohol gebruik, overgewicht bij kansarme gezinnen en de ervaren gezondheid), maar ook heel nadrukkelijk naar de knelpunten in iemands leven waardoor het niet lukt gewenste verbeteringen door te voeren. Het project richtte zich op duurzame gezondheidsverbetering ten aanzien van overgewicht bij gezinnen met een lage SES.

## Resultaten pilot Montferland (2016 - 2019, met financiering van FNO gerealiseerd)

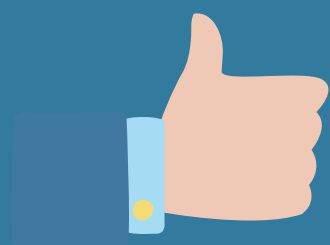


30 kinderen (6 doel beloning behaald)  
46 ouders (16 doel beloning behaald)  
28 gezinnen (20 doel beloning behaald)



## UITVOERING

Na een intake zijn gezinnen samen met de coach van start gegaan. Hierbij hebben zij aan het begin van het traject doelen opgesteld, zowel op korte als lange termijn. Het werken met doelen was voor zowel deelnemers als coach prettig. Ook het werken met een beloningssysteem (dammetjes) vonden de deelnemers een meerwaarde. Aan het einde van het traject is toegewerkt naar een afronding, waarbij deelnemers praktische tips hebben gekregen om zelfstandig verder te kunnen. Gemiddeld hebben gezinnen 11 maanden het begeleidingstraject gevolgd. Bij een aantal gezinnen speelden veel problemen, waardoor ze voortijdig zijn gestopt.



## WAARDERING

Gezinnen waarderen het project gemiddeld met ruim een 8. Met name de persoonlijke begeleiding door de coach, het beloningssysteem (de dammetjes) en de kooklessen worden gezien als succespunten. Ook de coaches en professionals die betrokken waren bij de werving zijn positief. Vooral de integrale benadering van gezinnen en langdurige aanpak zien zij als succespunten.



## EFFECT

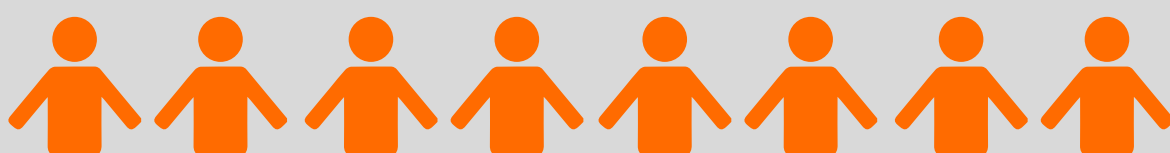
Binnen het project hebben alle gezinnen zich ten doel gesteld te werken aan hun overgewicht. Daarnaast hebben zij ook vaak (sub-)doelen gesteld op het gebied van lichamelijke en geestelijke gezondheid, dagbesteding, sociale contacten en vrijetijdsbesteding. Coaches hebben met gezinnen vooral gewerkt aan bewustwording rondom een gezonde leefstijl en beter in je vel zitten. Hoewel veel gezinnen hun subdoelen hebben behaald, blijft er sprake van overgewicht. Gemiddeld genomen is de BMI tijdens het begeleidingstraject gedaald. Echter, door de geringe aantallen moeten deze gegevens met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Het lijkt erop dat de aangepaste leefstijl kwetsbaar is en snel verstoord kan raken door onvoorziene omstandigheden, zoals lichamelijke of geestelijke problemen, overbelasting en motivatieproblemen.

# MEE

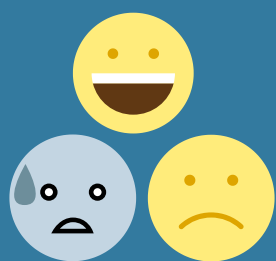
# DUURZAME GEZONDHEIDSVERBETERING BIJ LAGE SES-GEZINNEN

Het integrale concept Samen Lekker Lang Leven heeft als doel gezondheidsachterstanden van kansarme gezinnen te verkleinen. Daarbij wilden we niet alleen kijken naar gezondheidsfeiten (zoals roken, overmatig alcohol gebruik, overgewicht bij kansarme gezinnen en de ervaren gezondheid), maar ook heel nadrukkelijk naar de knelpunten in iemands leven waardoor het niet lukt gewenste verbeteringen door te voeren. Het project richtte zich op duurzame gezondheidsverbetering ten aanzien van overgewicht bij gezinnen met een lage SES.

## Resultaten pilot Montferland (2016 - 2019, met financiering van FNO gerealiseerd)



30 kinderen (6 doel beloning behaald)  
46 ouders (16 doel beloning behaald)  
28 gezinnen (20 doel beloning behaald)



## ERVAREN GEZONDHEID

De deelnemers geven allemaal aan dat ze lekkerder in hun vel zitten, zich gezonder voelen.

“Het leven is zo veel makkelijker nu ik afgevallen ben.”

“Meest trots op dat ik zelfverzekerd ben, ook wel afgevallen, was medisch gezien ook nodig maar zelfverzekerdheid is voor mij belangrijker.”

“Ik had een stok achter de deur nodig, kon altijd heel goed praten vond ik maar om het dan ook te doen is iets anders. Maar door de coach ben ik bewust geworden dat ik andere keuze kan maken en daardoor stappen maak om niet altijd voor de makkelijke weg te gaan.”

“Ik voel me lekker in mijn vel, en ben nog niet waar ik wil zijn, maar die succesverhalen houden me gemotiveerd om door te gaan.”

## ANDERE OPBRENGSTEN

Over het versterken van een (buurt)netwerk: vaak zijn de kinderen de aanleiding/reden om deel te nemen in het project. Maar door mee te doen worden ouders ook gestimuleerd. Indien aanwezig wordt het netwerk betrokken en bij de coaching is gebruik gemaakt van SNV (Sociale Netwerk Versterking). Ook wordt aangesloten op gemeentelijke voorzieningen.

Over participatie van gezinnen: gezinnen bepaalden zelf (met behulp van de coach) de doelen. Bij de uitvoering hadden ze wel ondersteuning nodig. Het is nog niet aangetoond dat gezinnen zelf goed verder kunnen op de ingezette weg als het traject afgerond is. Aanvankelijk kunnen ze wel verder, maar niet bekend is of dat blijvend is. Dat moet nog blijken.

Over veranderingen bij professionals: toename kennis van benadering, bejegening en motivatie van lage SES gezinnen en mensen met laag geletterdheid (binnen het project is in 2018 door Pharos een training aangeboden aan professionals over communicatie met laaggeletterden). Bewustwording binnen sociale teams. Gezondheid wordt in de intake van jeugdteams meegenomen. Professionals zijn beter in staat gezondheid en gezonde leefstijl bespreekbaar te maken. Het vergt ook wel wat van het doorzettingsvermogen van professionals, om gezinnen toch gemotiveerd te houden als ze moeilijk meer te motiveren zijn.

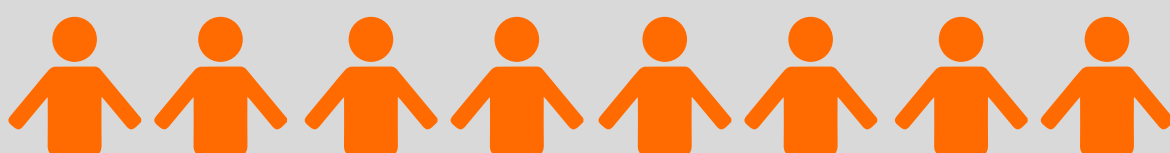


# MEE

# DUURZAME GEZONDHEIDSVERBETERING BIJ LAGE SES-GEZINNEN

Het integrale concept Samen Lekker Lang Leven heeft als doel gezondheidsachterstanden van kansarme gezinnen te verkleinen. Daarbij wilden we niet alleen kijken naar gezondheidsfeiten (zoals roken, overmatig alcohol gebruik, overgewicht bij kansarme gezinnen en de ervaren gezondheid), maar ook heel nadrukkelijk naar de knelpunten in iemands leven waardoor het niet lukt gewenste verbeteringen door te voeren. Het project richtte zich op duurzame gezondheidsverbetering ten aanzien van overgewicht bij gezinnen met een lage SES.

## Resultaten pilot Montferland (2016 - 2019, met financiering van FNO gerealiseerd)



30 kinderen (6 doel beloning behaald)  
46 ouders (16 doel beloning behaald)  
28 gezinnen (20 doel beloning behaald)



### BORGING

#### **Borging van de ondersteuning van de cliënten:**

Bij elke deelnemer die afgerond is, is gekeken of er overdracht of voortgang van ondersteuning kon plaats vinden.

#### **Borging van de projectactiviteiten:**

Hiervoor zijn gesprekken geweest met de gemeente, de lokale welzijnsorganisatie en de coördinatoren van de wijkteams.

#### **Er is extra financiële impuls aangevraagd en toegekend om de resultaten een stap verder te brengen:**

Dit is gedaan door middel van het organiseren van een minisymposium.

#### **Borgen op gezinsniveau:**

De gezinnen is geleerd om de leefstijlverandering vast te houden, leren hoe ze hulp kunnen vinden.

#### **Inbedden in gemeentelijke voorzieningen:**

De gemeente heeft veel voorzieningen waarbij het gezin kan aansluiten als de coach zich terugtrekt.

#### **Borging onder professionals, zoals medewerkers sociale teams, van de jeugdgezondheidszorg, fysiotherapeuten:**

Leefstijl bespreekbaar maken in contacten met gezinnen. Hier is in een minisymposium bedoeld is voor professionals aandacht voor geweest.

The logo for MEE, consisting of the letters 'MEE' in a bold, white, sans-serif font, set against a solid orange rectangular background.